

2026

3月30日

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年3月30日 (No.6381)

編集・発行所/元気das編集室

東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する

問合せは0120-063711 (会員限定発行)

東京外為(米ドル)  
27日17時 前日比 159円94-95銭(▼45銭)シドニー外為(豪ドル)  
27日6時半 109円95-05銭日経平均株価  
27日15時 ©日本経済新聞社  
53,373円07銭(▼230円58銭)  
JLIPRESS 提供

生26-260330,新活動推進室



## ◆フライパン一つで簡単!

春を告げる魚「メバル」のおいしい季節。丸ごと1尾を使った「アクアパッツァ」で、旬のうま味を堪能しましょう。

(材料(2人分))

メバル2尾、塩・こしょう少々、ドライマト4個、湯50ミリリットル、マッシュルーム4個、オリーブオイル大さじ2、ニンニク1片、A[アサリ(砂抜き済み)300グラム、白ワイン1/2カップ]、B[ミニトマト10個、ブラックオリーブ10粒、ケイパー大さじ1、タイム2本]、イタリアンパセリ適量

(作り方)

- ①ドライマトを湯で戻し、一口大に切る。戻し汁は残しておく。マッシュルームは半分に切る
- ②メバルはうろこをえら、内臓を取り除く。身の厚い部分に隠し包丁を入れて、塩・こしょうを振る
- ③フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れ、弱火にかける。香りが立ったら②を入れ、両面に焼き色をつける
- ④Aを加え、アサリの口が開いたら3分ほど煮る
- ⑤ドライマトと戻し汁、マッシュルーム、Bを加え、ふたをして中火で15分ほど煮る
- ⑥皿に盛り、刻んだイタリアンパセリを散らして出来上がり



陸上選手

中島佑気ジョセフさん  
2002年生まれ

小学6年で陸上を始め、中学3年から400メートルを専門とする。2023年秋から、冬場の鍛錬期に単身で渡米。24年、日本選手権で連覇を達成する。同年のパリ五輪では、4×400メートルリレーの第1走者を務め、決勝で2分58秒33のアジア・日本新記録の樹立に貢献した。

世界選手権には、3大会連続で出場。昨年の東京大会400メートル予選で、44秒44の日本新記録をマークした。同種目で日本勢34年ぶりとなる決勝に進出し、メダルにこそ届かなかったものの、過去最高の6位に入った。

## 頭の体操

## あるなしクイズ

次の「ある」に共通することはなんでしょう。

ある	足	竹	イカ	虹
ない	手	松	タコ	かすみ

(4742)4747174747  
(4747)5747575757575757159年前の  
きょう

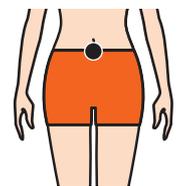
## 米国がアラスカを購入

1867年、ロシアが米国にアラスカを売却する条約が、両国の間で結ばれた。購入価格は720万ドルと破格だったが、米国民からは「何も入らない冷蔵庫」などと批判が殺到。しかし、その後に行われた土地調査で、アラスカは金や石油、天然ガス、石炭といった資源の宝庫であることが分かり、評価は一変した。

## ツボ

## 不安解消

体の中心線上で、おへそから指幅2本分下がった辺り。人さし指と中指を重ねて、心地良いと感じる強さでゆっくり刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



3年  
過ぎたら

恋の行方は不確定でも

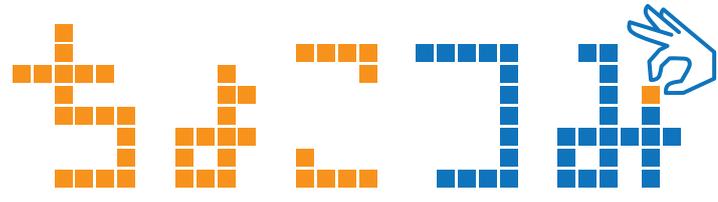
# ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

 日本生命

※利益とは、お受取額が払込保険料の合計額より大きくなることを指し、利益が出るのは、保険料払込期間経過後（3年後）となります。保険料払込期間中のお受取額は、払込保険料の合計額となります。



ニッセイ傷害保障付積立保険



保険料の払込は <b>3年で終了</b>	保険料は月々 <b>3,000円</b> から	受取額は支払った <b>保険料以上</b>
-------------------------	----------------------------	--------------------------

※保険期間は10年となります。※詳しいご検討にあたっては、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-定款・約款」を必ずご確認ください。

(登)日本 24-5464,24/12/5,業務部