

2026

4月

6

月日

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年4月6日 (No.6386)

編集・発行所/元気das編集部

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) 3日17時 前日比 159円59-60銭 (▼02銭)

インド外為(豪ドル) 3日6時半 110円14-32銭

日経平均株価 3日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供 53,123円49銭 (△660円22銭)

生26-260406,新活動推進室

グルテンを正しく知ろう

◆小麦に含まれるたんぱく質

「グルテン」とは、小麦粉などに水を加えて練ることで生成されるたんぱく質の一種。パンやパスタ、うどんなどの、ふんわりした食感や、もちもちとした粘り気を生み出す働きをします。一方、グルテンを摂取すると、体質によっては頭痛や倦怠(けんたい)感、胃腸の不調などが表れることも。小麦・大麦・ライ麦などを原料とした食品を断つ食事法「グルテンフリー」は、こうした慢性的な症状の改善につながる可能性があります。



◆グルテンフリーの効果と注意点



グルテンフリーは、特定の疾患の治療法として生まれましたが、腸への負担の軽減や肌荒れの改善といった効果も期待できます。また、カロリーや糖質が抑えられ、減量につながるケースも。ただし、栄養バランスが崩れる恐れがあるため、注意が必要です。徹底的にグルテンを避けようとすると、食事の選択肢が少なくなり、ストレスの原因にもなります。「週末だけ小麦を控える」などのルールを決め、自分の体質や体調を確認しながら、無理なく実践するのがおすすめです。



俳優 宮沢りえさん 1973年生まれ



11歳でモデルとしてキャリアをスタート。1988年、『ぼくらの七日間戦争』で映画初出演にして主演を飾った。映画『たそがれ清兵衛』(2002年)、『紙の月』(14年)、『湯を沸かすほどの熱い愛』(16年)で日本アカデミー賞最優秀主演女優賞に輝くなど、数多くの賞を受賞している。

近年の主な出演作は、ドラマ『人間標本』(25年)や『悪魔の手毬唄』(26年)など。今月8日開幕の舞台『メアリー・ステュアート』で主演を務めるほか、出演映画『しびれ』の公開も控えている。

頭の体操

ルールにしたがって空欄に数字を入れたとき、(?)に入る数字は何でしょう?

1		3	5	
				1
5			4	
?	1			
6		4		2
		2	6	

- ①空いている枠に1から6までの数字のどれか一つを入れる
- ②「縦の列・横の列・太線で囲まれた6個のブロック」のいずれにも、1から6までの数字のどれか一つが入る
- ③同じ列や同じブロックの中は数字が重複しない

E:ㄥ景

48年前のきょう

第1回「日本アカデミー賞」

1978年、第1回「日本アカデミー賞」の授賞式が、東京で行われた。米アカデミー賞に倣い、映画関係者が選出する映画賞として創設。この年は、高倉健さんが主演し、山田洋次さんが監督を務めた『幸福の黄色いハンカチ』が、最優秀作品賞、最優秀監督賞、最優秀主演男優賞などに輝いた。

ツボ

下痢

膝から約2.5センチ上で、大腿(だいたい)骨の外側。椅子に座り、握り拳を作って、小指の横腹で上下にこすりましょう。



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

恋の行方は不確実でも

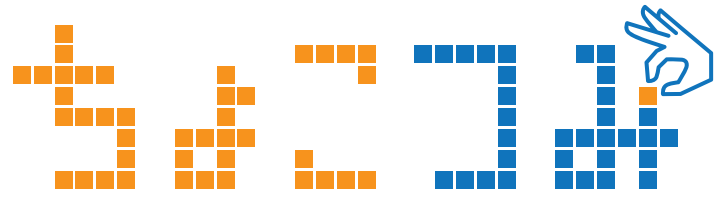
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 NISSAY

※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 **3年で終了**
- 保険料は月々 **3,000円**から
- 受取額は支払った **保険料以上**

※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