

2026

4月27日

元気だす

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年4月27日 (No.6401)

編集・発行所/元気だす編集部

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) 159円66-69銭(▼08銭)  
24日17時 前日比インド外為(豪ドル) 113円83-85銭  
24日7時半日経平均株価 59,716円18銭(△575円95銭)  
24日15時 ©日本経済新聞社  
JLIPRESS 提供

生26-260427,営業開発室

## レタスで包む ヘルシーシューマイ

### ◆レンジで簡単! 蒸し器いらず

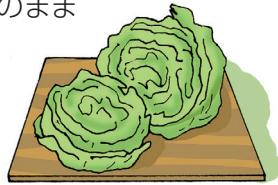
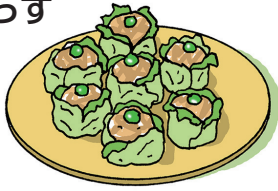
みずみずしい旬のレタスで肉だねを包んだジューシーなシューマイをどうぞ。糖質が気になる人にもおすすめです。

〈材料(2人分)〉

タマネギ1/2個、レタス3枚、豚ひき肉200グラム、グリーンピース12粒、A[おろしショウガ1片分、かたくり粉大さじ1/2、酒、しょうゆ、ごま油各小さじ1、塩・こしょう少々]

〈作り方〉

- ①タマネギはみじん切りにする
- ②レタスは耐熱皿に入れ、しんなりするまで電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。あら熱を取り、水分を拭き取って、1枚を4等分に切る
- ③ボウルに豚ひき肉、タマネギ、Aを入れてよく練り混ぜ、12等分する
- ④丸めた肉だねをレタスで包み、グリーンピースをトッピングする
- ⑤耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で4分30秒加熱し、そのまま3分置いて、余熱で火を通す
- ⑥器に盛り付け、好みでしょうゆ、からしを添えて召しあがれ  
レタスの代わりに、チンゲン菜やキャベツを使うのもおすすめです。



俳優

松本怜生さん

2000年生まれ



大学1年の時に開設したSNSをきっかけに芸能界入り。2022年の恋愛リアリティー番組『彼とオオカミちゃんには騙されない』で注目を浴びる。同年に俳優デビュー。24年度後期の連続テレビ小説『おむすび』で主人公が憧れを抱く書道部の先輩を演じ、話題となる。25年の『シンデレラ クロゼット』で地上波連続ドラマ初主演を飾り、ドラマ『プロパガンダゲーム』(25~26年)でも主演を務めた。

放送中の大河ドラマ『豊臣兄弟!』では、豊臣秀吉の家臣・石田三成役で出演している。

### 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	文化	海	みどり	昭和
ない	文明	川	あお	令和



5年2月14日〜2026年4月27日「日」の翌

80年前の  
きょう

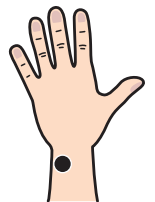
### 初の「女性警察官」が着任

1946年、警視庁が採用した日本初の女性警察官63人が着任した。GHQ(連合軍司令部)の意向で募集され、50名の枠に対して1300人を超える応募者が殺到。採用された人の中には、特攻隊員や軍医の夫を亡くした女性も含まれていた。当時は逮捕権がなく、少年補導や交通整理などに当たった。

### ツボ

#### 肌荒れ

手首の小指側の突き出た骨のすぐ下で、肘寄りのくぼみ。手首をつかみ、親指を当てて強めに刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

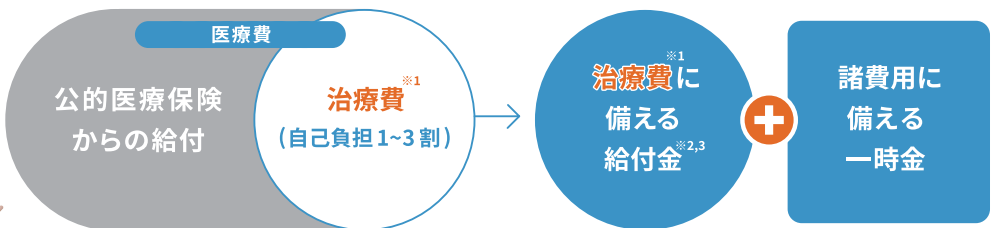
その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”<sup>※1</sup>に加えて “諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>も！



※1 「治療費」とは、医療費（診療報酬点数合計×10円）に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。  
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。  
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。  
 ＊詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して  
ぴたっと  
先回り