

2026

5月

1

金
日

発行日/2026年5月1日 (No.6404)
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)

元気das

Daily Magazine

BUZZ
WORD **おいしい給食**

市原隼人さんの主演で、2019年にスタートした人気ドラマ。season4が10月期に放送される。沖縄に赴任した給食マニアの教師・甘利田幸男が、生徒たちと“どちらが給食をよりおいしく食べるか”を競い合う。

東京外為(米ドル) 160円14-15銭 (▼63銭)
30日17時 前営業日比

インド外為(豪ドル) 114円15-16銭
30日7時半

日経平均株価 59,284円92銭 (▼632円54銭)
30日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260501, 営業開発室

新緑まぶしい 低山ハイキング

◆標高1000メートル未満が目安



爽やかな新緑が美しい季節は、自然の中でリフレッシュしながら体力づくりができ、気軽に非日常感を味わえる「低山ハイキング」にぴったり。初心者には、標高1000メートル未満で、所用時間が4時間以内の山やコースがおすすめです。短時間でアクセスできて、登山口の近くに駐車場や鉄道駅、バス停などが整った所が良いでしょう。

爽やかな新緑が美しい季節は、自然の中でリフレッシュしながら体力づくりができ、気軽に非日常感を味わえる「低山ハイキング」にぴったり。初心者には、標高1000メートル未満で、所用時間が4時間以内の山やコースがおすすめです。短時間でアクセスできて、登山口の近くに駐車場や鉄道駅、バス停などが整った所が良いでしょう。

◆紙の地図も必ず用意

低山とはいえ、場所によっては岩場などの険しい道もあるので、事前にルートや環境を調べるのが大切。登りたい山を決めたら、紙の地図とコンパス、スマートフォンのGPSアプリを用意するほか、容量20~25リットルのリュックやローカットタイプの登山靴、レインウエア、ヘッドランプ、食料も必要です。汗をかくので、速乾性に優れたインナーを選び、体温調節が行えるよう、歩き始めにやや肌寒いと感じるくらいを目安に薄手の服を重ね着します。寒い場合に羽織れる衣類を準備し、虫や紫外線、けがから肌を守るため、肌を露出しない長袖・長ズボンで出掛けましょう。



Happy
Birthday

俳優

原沙知絵さん

1978年生まれ



高校在学時にスカウトされ、モデルとして活動を始める。1997年、ドラマ『ビーチボーイズ』で俳優デビュー。2000年、ドラマ『シンデレラは眠らない』で初主演を飾る。その後も、数多くの作品で活躍。20年の『女ともだち』で、『逮捕しちゃうぞ』(02年)以来、約18年ぶりに連続ドラマの主演を務めた。

近年の主な出演作には、ドラマ「警視庁捜査一課9係」シリーズや、その続編「特捜9」シリーズ、『ESCAPE それは誘拐のはずだった』(25年)、時代劇『眠狂四郎』(26年)などがある。

気になる
MOVIE

SAKAMOTO DAYS

公開中

かつて「史上最強」といわれた元殺し屋、坂本太郎(目黒蓮さん)。ある日、彼は恋に落ちたことであっさり殺し屋から引退。結婚し、娘の誕生を経て、個人商店の店長となった坂本は、かつての面影が無いほどに……太った! そんな彼の首に突如、10億円の懸賞金がかげられ——。決して人を殺さず、迫りくる危険な敵と壮絶なバトルを繰り広げる!



配給:東宝 © 鈴木祐斗/集英社
© 2026映画「SAKAMOTO DAYS」製作委員会

こんなとき→このメニュー

汗のにおいが気になるときは…

抗酸化作用のある野菜を積極的に摂りましょう。薄切りにしてさっとゆでたゴーヤとコーン、ツナを混ぜ、マヨネーズであえたサラダを召しあがれ。

来週木曜日は「ツボ」をお届けします!

その他のメニューや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

175年前の
きょう

第1回「ロンドン万博」開幕

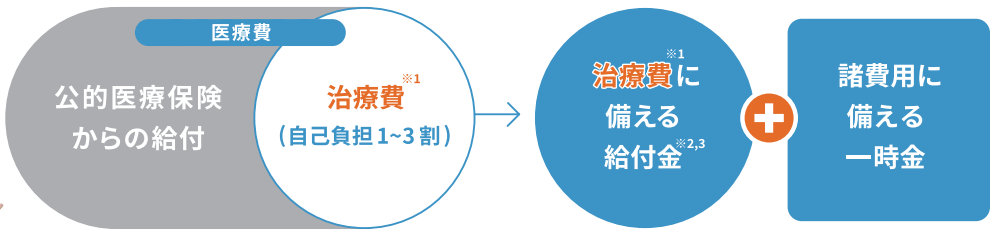
1851年、世界初の万国博覧会「ロンドン万博」が、英国で始まった。34カ国が参加し、141日間の会期中に600万人を超える入場者数を記録。会場に建てられた全面ガラス張りの陳列館は「クリスタルパレス(水晶宮)」と呼ばれ、同万博最大の展示物となった。この万博を皮切りに、欧米諸国を中心に万博ブームが起こった。



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”^{※1}に加えて “諸費用に備える一時金”^{※2,3}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-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