

2026

5月

7 木 日

元気ださ WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年5月7日 (No.6405)
編集・発行所/元気ださ編集部
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) 156円62-63銭(△3円52銭)

シドニー外為(豪ドル) 112円80-82銭

日経平均株価 59,513円12銭(△228円20銭)
1日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供

生26-260507,営業開発室

「酢タマネギ」の効果とは?

◆ダイエットや健康をサポート

さまざまな健康効果が期待できると話題の常備菜「酢タマネギ」。酢に含まれる酢酸には、脂肪の分解をサポートする作用があり、ダイエット中に最適です。胃酸分泌の促進や高血圧の抑制、疲労回復にも役立ちます。また、タマネギに多く含まれる独特の辛味やにおいのもとであるアリシンには、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防する働きがあります。腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維も豊富なため、便秘改善にも有効。食事の最初に摂取すると、血糖値の上昇が緩やかになります。



◆簡単レシピ&おすすめの食べ方

タマネギ1個を薄切りにし、5分ほど水にさらして保存容器に入れます。酢100~150ミリリットルと蜂蜜大さじ1を加えて混ぜ、冷蔵庫で一晩漬ければ完成。そのまま味わうほか、サラダや納豆にトッピングしたり、肉や魚料理の付け合わせにしたりするのもおすすめです。ただし、食べ過ぎると胃腸に負担が掛かる恐れがあるため、1日大さじ2~3杯を目安に、毎日の食事に取り入れると良いでしょう。



202年前のきょう

「第九」初演

1824年、ベートーベンが作曲した最後の交響曲「交響曲第9番」が、ウィーンのケルトナートーア劇場で初演された。自らが指揮を執り、宮廷劇場管弦楽団や合唱団などが出演。この時、ベートーベンはすでに聴力を失っていたため、ある歌手が振り向かせて、ようやく大喝采に気付いたという逸話が残されている。



俳優 上川隆也さん
1965年生まれ



1989年から約20年間、演劇集団キャラメルボックスに所属。95年のドラマ『大地の子』で主人公に抜てきされ、一躍脚光を浴びる。2006年の大河ドラマ『功名が辻』では、仲間由紀恵さんとW主演を務めた。アニメ『天元突破グレンラガン』(07年)のラスボスであるアンチスパイラル役を好演するなど、声優としても活躍している。

近年は、ドラマ「遺留捜査」シリーズや『問題物件』(25年)、舞台『忠臣蔵』(25~26年)などに主演。出演ドラマ『リラの花咲くけものみち2』が今夏放送される。

頭の体操

ナンプレ

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?

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

- 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

8:35景

ツボ

乗り物酔い

腕の内側で、手首の横じわから指幅3本分寄り寄りの所。手首を支えるようにして、親指で押しもみましょう。



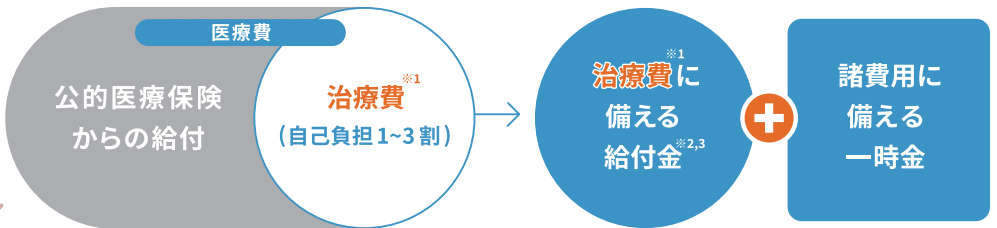
明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!
その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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”^{※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