

2026

5月29日 金

発行日/2026年5月29日 (No.6421)
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)

元気das

Daily Magazine

BUZZ WORD さとこはいつも

有村架純さん、石田ひかりさん、姫野花春さんがトリプル主演する、9月18日公開の映画。『南極料理人』の沖田修一監督による完全オリジナル作で、年齢も境遇も異なる3人の“さとこ”の人生が交錯するさまを描く。

東京外為(米ドル) 28日17時 前日比 159円46—48銭 (▼11銭)

ソドニー外為(豪ドル) 28日7時半 113円89—93銭

日経平均株価 28日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供 64,693円12銭 (▼306円29銭)

生26-260529,営業開発室

アフタヌーンティーを楽しむ

◆ぜいたくで優雅なひととき

午後に紅茶と軽食を味わう「アフタヌーンティー」は、19世紀に英国貴族の間で始まったといわれる習慣。近年は、ホテルのレストランやカフェなどで楽しむ「ムン活」が話題となっています。優雅な空間で、非日常の気分を満喫できるのが大きな魅力。リーズナブルなものか



らラグジュアリーなものまで、バラエティーに富んだプランが登場しており、写真映えする華やかな見た目も、人気を後押ししています。

◆下から順番に食べる

アフタヌーンティーへ出掛けの際の服装は、「スマートカジュアル」が一般的。ドレスコードを設ける店もあるため、確認しておく目安です。英国式の3段のティースタンドには、下段から順にセイボリー(サンドイッチやオードブル)、スコーン、ペストリー(ケーキなどのスイーツ)が並んでおり、下から順に食べるのがマナー。すべて手で取ってOKですが、取りにくいものや手が汚れそうなものは、ナイフとフォークを使って皿に移します。基本を押さえたら、肩の力を抜いて特別なティータイムを堪能しましょう。



プロ野球選手
坂倉将吾さん
1998年生まれ



小学1年で野球を始め、中学3年時にシニアの全国大会で優勝を経験。東京・日大三高では、外野手として1年秋から4番打者を務め、2年秋に正捕手となる。2016年ドラフト4位で広島に入団し、翌年に1軍デビューを果たす。22年には、キャリアハイの155安打、16本塁打を記録。23年のアジアプロ野球チャンピオンシップで日本代表に初選出され、“打てる捕手”として連覇に貢献した。昨季は、右手中指の手術の影響もあり、攻守両面で精彩を欠いた。プロ10年目となる今季は、コンディションを万全に整え、巻き返しを図る。

気になる
MOVIE

箱の中の羊

2026年5月29日(金) 公開

『怪物』、『万引き家族』の是枝裕和監督が、オリジナル脚本で描いた長編映画。少し先の未来。建築家の甲本音々(綾瀬はるかさん)と、その夫で工務店の2代目社長を務める健介(大悟さん)は、2年前に亡くした息子・翔の姿をしたヒューマノイドを迎え入れる。一家を待ち受ける、想像を超えた未来とは――。



配給:東宝、ギャガ © 2026フジテレビジョン・東宝・ギャガ・AOI Pro.

こんなとき→このメニュー

太りにくい体になりたい

体脂肪の減少に役立つ「短鎖脂肪酸」は、大腸の善玉菌が、食物繊維やオリゴ糖を餌としてつくる代謝物質です。ヨーグルト、しょうゆ、オイルを混ぜてドレッシングに。ゆでたゴボウやミックスビーンズ、水菜のサラダにかけてどうぞ。

来週月曜日は「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>

日本生命セ・パ交流戦

きょうの対戦カード



日本ハム—巨人/楽天—ヤクルト
西武—DeNA/ロッテ—阪神
オリックス—中日/ソフトバンク—広島

※5月28日12時時点の予定





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！

安心に
ぴたっと
先回り