

発行日/2026年6月1日 (No.6422)  
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) 29日17時 前日比 159円25-27銭 (△21銭)

シドニー外為(豪ドル) 29日 シドニー市場休信のため記載なし

日経平均株価 29日15時 ©日本経済新聞社 66,329円50銭 (△1,636円38銭)

生26-260601,営業開発室

## 酵素 ダイエットの正しい方法

### ◆酵素の働きと期待できる効果



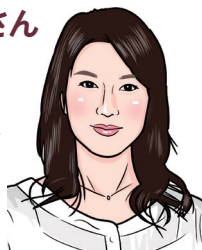
「酵素ダイエット」とは、酵素入りドリンクやサプリメント、食品から酵素を摂取するダイエット法。健康的に体重を管理したい人に注目されています。酵素は、もともと体内に存在するたんぱく質で、消化・吸収やエネルギー代謝を促進する役割を担っています。しかし、加齢や生活習慣の乱れによって減少し、その働きも減退傾向に。不足する酵素を外部から補うことで、脂肪燃焼効率アップのほか、腸内環境や肌トラブルの改善といった効果が期待できます。

### ◆実践方法と注意点

酵素ダイエットには、食事に取り入れる方法と、食事に置き換える方法があります。酵素は熱に弱いので、発酵食品や野菜・果物などの酵素を含む食べ物は、できるだけ加熱せずに摂取するのがポイント。一方、朝・昼・夜のどれか1食を酵素ドリンクに置き換えるなら、栄養バランスの偏りを防ぐため、1日1回にとどめてください。いずれの方法も、効果を実感するには、少なくとも1カ月は継続する必要があります。



俳優 夏川結衣さん  
1968年生まれ



ファッション誌「non-no」のモデルなどを経て、1992年にドラマ『愛という名のもとに』で俳優デビュー。映画初主演を果たした『夜がまた来る』(94年)で、ヨコハマ映画祭の最優秀新人女優賞に輝く。以降も、ドラマ『結婚できない男』(06年)、映画「家族はつらいよ」シリーズなど、数々の話題作に出演。映画『孤高のメス』(2010年)では、日本アカデミー賞優秀助演女優賞を受賞した。近年は、映画『俺ではない炎上』や『爆弾』、ドラマ『阿修羅のごとく』(すべて25年)などに参加した。

### 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		2	1
	2				4
	3				
1	4		2		
			4		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

55年前のきょう

### 「立山黒部アルペンルート」開業

1971年、富山県と長野県を結ぶ山岳観光ルート「立山黒部アルペンルート」が全線開業した。産業経済の発展のため、52年に富山県が大規模な開発計画を策定したことが発端。立山トンネルの掘削やロープウエーの建設など、険しい山岳地帯での難工事となり、開通にはおよそ20年を要した。

### ツボ

#### いびき

顔の中心線上で、前髪の生え際から指幅1本分上の辺り。両手の人さし指と中指を重ねて刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

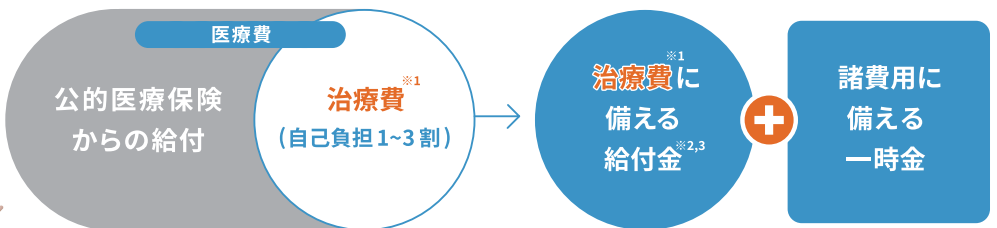
その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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-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