

2026

6月11日 木

発行日/2026年6月11日 (No.6430)
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 帝国劇場

帝国劇場で上演された作品の名曲を披露するアリーナツアーが、8~9月に東京・北海道・兵庫・福岡で行われる。堂本光一さんと井上芳雄さんがホストを務め、会場ごとに市村正親さん、氷川きよしさんらがゲストとして出演。

東京外為(米ドル) 10日17時 前日比 160円38-39銭 (▼19銭)

インド外為(豪ドル) 10日7時半 112円63-65銭

日経平均株価 10日15時 ©日本経済新聞社 64,179円27銭 (▼1,237円36銭)

生26-260611,営業開発室



◆食中毒を防ぐ基本の心得

梅雨から夏にかけては、食材が傷みやすく、食中毒が心配な時期。特に弁当は、調理してから食べるまでに時間が空くため、注意が必要です。食中毒予防の三原則は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」。調理前にせっけんで2回手を洗い、まな板や包丁は肉用・野菜用と使い分けするか、その都度洗って使用しましょう。



細菌は水分が多い環境で増殖するので、弁当箱はしっかりと乾燥させるほか、酢やアルコールを吹き付けたペーパーで拭いて、抗菌するのも効果的です。

◆傷みにくい弁当作りのコツ



細菌を死滅させるために、65~90度で1分以上加熱し、食品の中心部まで十分に熱を通してください。傷みやすい半熟卵や生野菜は避け、作り置きのおかずは必ず再加熱を。火を通さずに食べられる加工食品も、加熱しておくとう安心です。温かいおかずやご飯はしっかり冷まし、煮物やあえ物は水分をよく切ってから、ご飯と離して詰めるのが鉄則。抗菌作用のある酢や梅干し、スパイス類などを積極的に取り入れたり、凍らせたカップゼリーやフルーツを保冷剤代わりにしたりするのもおすすめです。



声優・俳優

津田健次郎さん



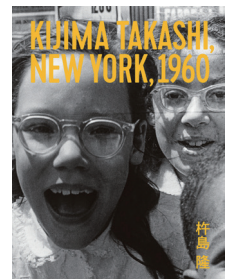
1995年に声優デビューし、アニメ「テニスの王子様」シリーズの乾貞治役などで人気を博す。代表作に、アニメ『ゴールデンカムイ』(尾形百之助役)や『僕のヒーローアカデミア』(オーバーホール役)、『呪術廻戦』(七海建人役)などがある。2019年には、『ドキュメンタリー AD-LIVE』で映画監督に初挑戦した。俳優としても活躍し、近年は、ドラマ『西園寺さんは家事をしない』(24年)や連続テレビ小説『あんぱん』(25年度前期)などに参加。今年1月期の『ラムネモンキー』で、地上波の連続ドラマ初主演を飾った。

気になるBOOK

KIJIMA TAKASHI, NEW YORK, 1960

杵島隆 写真 森岡督行 キッチンミノル 編/ テキサスブックセラーズ

39歳の杵島隆は、「1959年度最優秀企業広告賞」の受賞をきっかけに渡米。ハーレム、摩天楼の谷間、子どもたちの姿を撮影した。杵島にとってニューヨークは、自身の出自、戦後日本、リアリズム、そして未来へのまなざしが交差する場所だった。植田正治に学び、土門拳に見いだされた写真家・杵島の幻のシリーズが、66年の時を経て写真集化。



日本生命セ・パ交流戦

きょうの対戦カード

日本ハム—DeNA/楽天—巨人

西武—広島/ロッテ—中日

オリックス—ヤクルト/ソフトバンク—阪神

※6月10日12時時点の予定

元気の雑学

キュウリがビタミンCを壊す?

キュウリに含まれる酵素には、ビタミンCを酸化型に変化させる働きがあるため、「キュウリがビタミンCを破壊する」という説がありました。実際は、ビタミンCの型が変わっても同じ効果が得られることが分かっています。

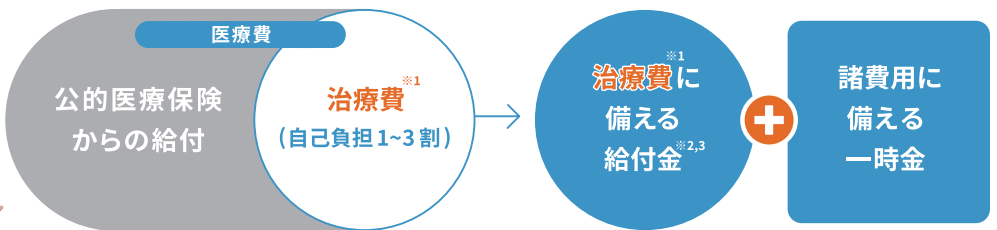
明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!
その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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