

2026

6月22日

発行日/2026年6月22日 (No.6437)
 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 WELLYNESS

Daily Magazine

東京外為(米ドル) 19日17時 前日比 161円32銭(▼72銭)

インド外為(豪ドル) 19日7時半 113円18-20銭

日経平均株価 19日15時 ©日本経済新聞社 JIJI PRESS 提供 71,250円06銭(△196円57銭)

生26-260622,営業開発室

そうめんをパッタイ風に

◆タイでおなじみの麺料理

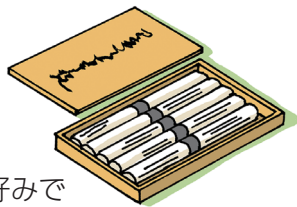
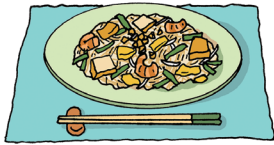
米粉を原料とした麺を使う「パッタイ」は、タイの屋台などでおなじみの料理です。夏の定番食材・そうめんをアレンジしてみましょう。甘酸っぱいソースが絡むエキゾチックな味わいは、子どもから大人まで楽しめます。

〈材料(2人分)〉

そうめん100グラム、ニラ1/2束、厚揚げ100グラム、溶き卵2個分、むきエビ120グラム、モヤシ1/2袋、A[ナンプラー、鶏がらスープのもと各小さじ1、みりん小さじ2]、ごま油大さじ1、刻みピーナツ適量

〈作り方〉

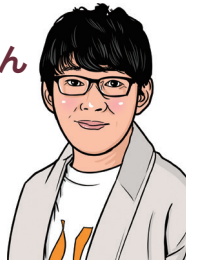
- ①ニラは長さ3センチ、厚揚げは2~3センチ角に切る
- ②そうめんは表示時間どおりゆでて冷水で洗い、ざるに上げて水気を切る
- ③フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、溶き卵を流し入れる。煎り卵を作り、一度取り出す
- ④フライパンにごま油を熱し、エビと厚揚げを中火で炒める。焼き色が付いたら、モヤシ、ニラを加えて全体に火を通す
- ⑤②とAを加えてそうめんをほぐし、③を戻し入れて軽く炒め合わせる
- ⑥器に盛ってピーナツを散らし、好みでくし切りにしたレモンを添えて召しあがれ



声優

小野友樹さん

1984年生まれ



大学在学中の2006年に声優デビュー。アニメ『黒子のバスケ』(火神大我役)などで注目を浴び、13年に声優アワード助演男優賞に輝く。16~17年には、子ども向け情報バラエティ番組『おはスタ』のMCを務めた。19年より、ソロアーティストとして本格的に活動。今年、紺綬褒章を受章した。

代表作には、アニメ『銀魂』(徳川茂茂役)や『ジョジョの奇妙な冒険 ダイヤモンドは砕けない』(東方仗助役)、『BEASTARS』シリーズ(ルイ役)、『ブルーロック』(國神錬介役)などがある。

頭の体操

あるなしクイズ

次の「ある」に共通することはなんでしょう。

ある	足湯	サンバ	太鼓	積み木
ない	腰湯	マンボ	ドラム	ゲーム



目次
 \14722)を母コ養星の臨`ア♀雄孕去本の中`草:々景

50年前のきょう

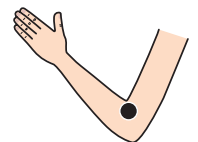
「こち亀」初掲載

1976年、漫画誌「週刊少年ジャンプ」29号に、秋本治さんの『こちら葛飾区亀有公園前派出所』が初掲載された。コミックスの第1巻第1話として収録されているこのエピソードは、秋本さんが「ヤングジャンプ賞」に投稿した読み切り版。反響が大きかったことから、同年9月発売の42号から連載が始まった。

ツボ

腕の痛み

肘を曲げたときにできる横じわの先端のくぼみ。肘を軽く曲げて親指を当て、骨に向かって刺激しましょう。



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”^{※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」「ご契約のしおりー定款・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