

2026

6月29日

元気だす

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年6月29日 (No.6442)
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) 26日17時 前日比 161円62-63銭(△19銭)

ソドニー外為(豪ドル) 26日7時半 111円75-76銭

日経平均株価 26日15時 ©日本経済新聞社 JIJI PRESS 提供 69,360円88銭(▼3,005円46銭)

生26-260629,営業開発室

豆はダイエットの味方!

◆痩せやすい体質づくりに

大豆、アズキなど、古くから料理に用いられてきた豆類が、健康維持に役立つ食材として見直されています。低脂肪・高たんぱくで、ダイエットや便秘解消に役立つ栄養素をバランス良く含有。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、腸内環境を整えるほか、満腹感を得やすくする働きもあります。また、基礎代謝を向上させるビタミンB1や、脂肪燃焼をサポートするビタミンB2、コレステロール・中性脂肪を分解する作用を持つイソフラボンやサポニンなども含まれており、痩せやすい体質づくりが期待できます。



◆上手に食事に取り入れる

豆類の目標摂取量は、1日100グラム以上。無理なく取り入れるには、豆ご飯など、穀類と組み合わせるのがおすすめです。豆類に豊富なアミノ酸「リシン」が、穀類に不足しがちな栄養を補い、たんぱく質の利用効率を高める効果が期待できます。また、ヒジキの煮物に枝豆を加えたり、サラダなどに大豆や金時豆を混ぜたりすると、彩りが華やかに。カレーなどのメニューも、豆をメインにすれば、ヘルシーで大満足の一皿になります。



俳優・歌手

倍賞千恵子さん

1941年生まれ



松竹歌劇団を経て、1961年に『斑女』でスクリーンデビュー。63年、前年に大ヒットした歌手デビュー曲『下町の太陽』を基に製作された同名の映画で主演を務めた。映画「男はつらいよ」シリーズでは、主人公の妹を演じ、人気を博す。2005年に紫綬褒章、13年には旭日小綬章を受章した。

今年、映画『TOKYOタクシー』(25年)で、45年ぶり2度目の日本アカデミー賞最優秀主演女優賞に輝いたほか、出演映画『あの星が降る丘で、君とまた出会いたい。』が8月に公開される。

頭の体操

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?

Grid for a logic puzzle with numbers and question marks.

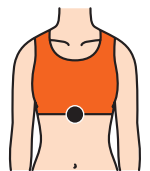
- ①空いている枠に1から6までの数字のどれか一つを入れる
②「縦の列・横の列・太線で囲まれた6個のブロック」のいずれにも、1から6までの数字のどれか一つが入る
③同じ列や同じブロックの中は数字が重複しない

いぞ景

ツボ

胃腸の不快感

体の中心線上で、みぞおちから2センチ下の辺り。両手の人さし指と中指を当て、ゆっくりと息を吐きながら刺激しましょう。



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

1年前のきょう

「H2Aロケット」、有終の美

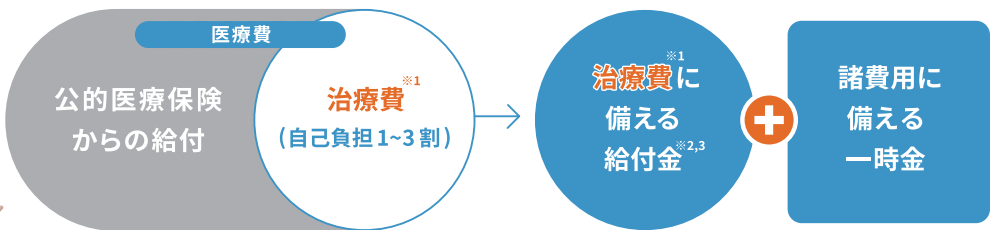
2025年、国産主力ロケット「H2A」の最終号機となる50号機が打ち上げられ、人工衛星「いぶきGW」を予定の軌道に投入することに成功した。H2Aは、JAXAと三菱重工業が開発し、01年に運用を開始。03年の6号機を除くすべての打ち上げに成功し、通算成功率は世界最高水準の98.0%に達した。



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！