

2026

7月21日 火

発行日/2026年7月21日 (No.6457)
 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

WELLYNESS

東京外為(米ドル) 17日17時 前日比 162円28銭(▼20銭)

シドニー外為(豪ドル) 17日7時半 113円59銭

日経平均株価 17日15時 ©日本経済新聞社 64,141円12銭(▼2,694円42銭)
 JIPIPRESS 提供

生26-260721,営業開発室

タコとショウガの炊き込みご飯

◆ショウガの香りで爽やかに

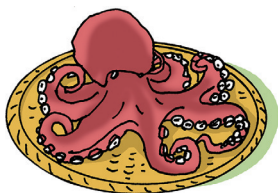
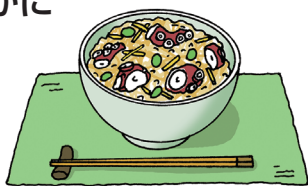
一般的な食用のタコとして知られる「マダコ」は、6～7月に旬を迎えます。タコのぷりぷり食感とうま味、ショウガの爽やかな風味を堪能できる炊き込みご飯を紹介。枝豆がないときは、仕上げに小ネギを散らすと良いでしょう。昆布は顆粒(かりゅう)だしで代用できます。

〈材料(4人分)〉

米2合、ゆでダコ200グラム、ショウガ2かけ、枝豆(ゆでてさやから出したもの)50グラム、昆布(10cm角)1枚、A[水360ミリリットル、酒、しょうゆ各大さじ1、塩小さじ1/2]

〈作り方〉

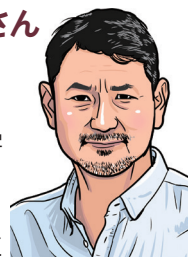
- ①米は洗って30分以上浸水させ、ざるに上げて水気を切る
- ②タコは一口大に切り、ショウガは皮をむいて千切りにする
- ③土鍋に①とAを入れて軽く混ぜる。米を平らにし、タコ、ショウガ、枝豆、昆布を広げるように乗せる
- ④ふたをして強めの中火にかけ、沸騰して蒸気が出たら火を弱める。10分ほど炊いて火を止め、20分ほど蒸らす。炊飯器を使用する場合は、普通コースで炊く
- ⑤昆布を取り出して全体をさっくり混ぜ、茶わんによそって召しあがれ



俳優

藤本隆宏さん

1970年生まれ



競泳選手として、2度の五輪に出場。大学卒業後に俳優へ転身し、劇団四季を経て、舞台やミュージカルで活躍する。2009年、ドラマ『坂の上の雲』で主人公の親友役に抜てきされ、注目を浴びた。近年の主な出演作には、ドラマ『99.9-刑事専門弁護士-』シリーズや『殺人分析班』シリーズ、『クジャクのダンス、誰が見た?』(25年)などがある。

今年は、特撮ドラマ『超宇宙刑事ギャバン インフィニティ』や映画『家族という病』、ミュージカル『新宿発8時15分』などに参加している。

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	列	口	馬	自動
ない	ライン	鼻	豚	操作



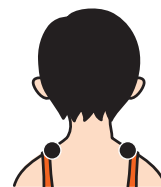
(車種目`車留

`車口`車留)を母の義理の伯`アタリ丹を「車」のを効`を

ツボ

肩凝り

頭を前に倒したときに出っ張る首の骨と、肩先を結んだ線の中央。中指を当て、皮膚に対して垂直に刺激しましょう。



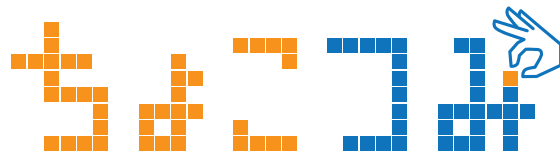
明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

56年前の
きょう

「アスワン・ハイダム」で完工式

1970年、エジプト南部にある「アスワン・ハイダム」発電所の完工式が開かれた。ダムは、ナイル川の氾濫防止や農業用水の確保、水力発電などを目的として、河口から約900キロ上流に建設。これに伴い、アブシンベル神殿を含む遺跡群が水没の危機に直面したため、ユネスコが中心となって遺跡の移築を行った。



ニッセイ傷害保障付積立保険

一定期間、傷害による死亡に備えながら資産形成ができる保険

15 **ご契約件数
万件
突破!**
(2025年1月～2026年3月実績)

POINT
1

満期を迎えた場合
返戻率 105.2%^{*}
の満期保険金を
受取れます!

*計算基準日:2026年7月1日

健康状態にかかわらず
(診査・告知不要で)加入できます

保険料のお払込みは、
口座振替だけでなく、
クレジットカード扱も選べます

POINT
2

満期前に解約した場合でも、
お払込みいただいた保険料と
**同額以上の金額を
受取れます!**

POINT
3

保険料のお払込みは**3年で
終了!** 毎月の払込保険料は
以下から選択できます!

3,000円 5,000円 10,000円
20,000円 30,000円

月々3,000円から資産形成
を始めることができます

※この保険の被保険者加入年齢範囲は0～49歳です。 ※過去3年以内に、この保険を解約したことがある場合、または保険料の払込みがないことによりこの保険が解除されたことがある場合は、あらためてこの保険に加入することはできません。(2026年6月現在)

ご検討に際してご留意いただきたい点

- 当資料に記載のお支払事由や給付に際しての制限事項は、概要や代表事例を示しておりますので、あくまで参考情報としてご利用ください。
- 詳しいご検討にあたっては、保険金等の支払事由や保険金等をお支払いできない場合等(※)、ご留意いただきたい点がございますので、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり一定款・約款」を必ずご確認ください。※支払事由の詳細(所定の事由等)、支払限度、不担保期間、免責事由、保険契約の消滅等
- 当資料でご紹介しております商品の「契約概要」などを希望される場合には、お客様の取扱担当者にお申し出いただくか、最寄りのお客様窓口にご請求ください。



日本生命保険相互会社

(©日本26-1359, 26/6/29, 商品開発G)