

2026

7月23日 木

発行日/2026年7月23日 (No.6459)
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

BUZZ
WORD

しあわせは食べて寝て待て

水尻トリさんの漫画を原作とした、桜井ユキさん主演のドラマ。夏休み特別編の「早春の養生編」が、8月18日に放送される。宮沢氷魚さん、加賀まりこさんが共演し、本編で語られなかったエピソードが描かれる。

東京外為(米ドル) 22日17時 前日比 162円94銭(▼34銭)

シドニー外為(豪ドル) 22日7時半 114円22銭

日経平均株価 22日15時 ©日本経済新聞社 66,115円60銭(▼116円59銭)
JLIPRESS 提供

生26-260723,営業開発室



◆網戸と窓の隙間に注意



窓や玄関を閉めていても、家の中で蚊やハエなどと遭遇することがあります。害虫は、わずかな隙間でも屋内に入り込んでくるので、まずは侵入経路を遮断するのが対策の基本。網戸は、劣化したり破れたりしていないか確認し、網戸と窓枠の間に隙間が

できないよう配置に注意してください。また、ベランダや庭の水たまりや、雨どい・側溝の詰まりなど、虫の好む環境をなくすことも大切です。

◆用途に応じた薬剤を使用



室内への虫の侵入を防ぐためには、窓・網戸用のスプレー剤や、置き型タイプの薬剤を活用するのがおすすめ。ミント系のアロマスプレーは、防虫効果が期待できます。室内を飛んでいるハエは、粘着式のハエ取り器が効果的です。使用済みの食器、段ボールは置きっ放しにせず、整理して虫の繁殖を防ぎましょう。緑地や水辺に近いなど、虫が発生しやすい立地の場合は、虫が嫌う成分が含まれるハーブを育てるのも有効です。

Happy
Birthday

漫画家

倉田真由美さん

1971年生まれ



大学卒業後、「ヤングマガジン ギャグ大賞」で大賞を受賞し、漫画家デビューを果たす。2000年、自身の恋愛遍歴を赤裸々に描いた『だめんず・うぉ〜か〜』が大ヒット。ドラマ・舞台化され、「だめんず」も流行語になった。「くらたま」の愛称で親しまれ、漫画やエッセーの執筆だけでなく、コメンテーターとしても活躍している。

近著には、漫画『凶母(まがはは)〜小金井首なし殺人事件 16年目の真相〜』や、エッセー『抗がん剤を使わなかった夫〜すい臓がんと歩んだ最期の日記〜』などがある。

気になる
BOOK

パラレルワーカーの教科書

ココロもカラダも健やかに働く人生デザインのレッスン100

泉綾子 著/瑞乃書房

「パラレルワーカー」は、複数の仕事場で活動し、そこで得られた知見を別の現場で生かす。それを繰り返して人間力を高めながら、会社や社会に価値を提供する。明日、何が起こるか分からない時代を生き抜くための新しいワークスタイルを、現役パラレルワーカーの著者が提案。仕事に悩む、すべてのビジネスパーソンにおすすめ。

10年前の
きょう

黒田博樹が日米通算200勝

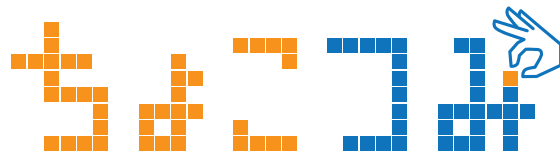
2016年、プロ野球の広島対阪神戦が行われ、広島黒田博樹選手がシーズン7勝目をマークし、野茂英雄選手以来、史上2人目となる日米通算200勝を達成した。黒田選手は、07年オフにFA権を行使して、広島から米大リーグのドジャースへ移籍。14年までのメジャー7季で79勝を挙げ、15年に広島へ復帰していた。

元気の雑学

「ハウレンソウ」で鉄を補給？

「ハウレンソウは鉄が豊富」というイメージがありますが、「シュウ酸」という成分が鉄の吸収を妨げるため、調理に工夫が必要です。あく抜きをするほか、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に取ると吸収率がアップします。

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>



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したので、「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)