

2026

7月27日

発行日/2026年7月27日 (No.6461)
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

WELLNESS

東京外為(米ドル) 24日17時 前日比 163円76銭(▼46銭)

シドニー外為(豪ドル) 24日7時半 114円14-17銭

日経平均株価 24日15時 ©日本経済新聞社 64,611円15銭(▼1,811円45銭)

生26-260727,営業開発室

サプリメントを^{正しく}活用

◆目的に合ったタイプを選ぼう

近年は、さまざまなダイエットサポートサプリメントを気軽に購入できる一方、選び方や用法を間違えると、体調を崩すリスクもあります。ライフスタイルや悩みに応じ、適切に活用することが大切です。サプリの成分や配合によって、三つの機能に分けられます。体を動かす習慣がある、基礎代謝の低下が気になるという場合は「脂肪燃焼をサポートするタイプ」、つい食べ過ぎてしまう、外食が多いという人には「糖質や脂質の吸収を抑えるタイプ」、便秘などを改善したいときは「腸内環境を整えるタイプ」が適しています。



◆摂取時の注意点

サプリは、最低でも3～6カ月ほど継続して利用しないと効果が感じられないので、続けやすい価格、飲みやすい形状・味のものを選ぶのがポイント。一定の品質を保証する「GMP認証」を取得しているなど、製造元の信頼性を確認することも重要です。薬との併用は避け、体調に違和感が見られたら、医療機関を受診してください。バランスの良い食事と適度な運動を心掛けたうえで、健康を補助する目的で取り入れましょう。



俳優

武田玲奈さん

1997年生まれ



2014年、モデルとして芸能活動を開始。翌年に俳優デビューし、同年の映画『ハロウィンナイトメア2』で主役を演じる。17年に、『マジで航海してます。』で連続ドラマ初主演を飾った。近年の主な出演作には、ドラマ「おいハンサム!!」シリーズや『東京サラダボウル』、舞台『華岡青洲の妻』(ともに25年)などがある。

今年は、ドラマ『ぜんぶ、あなたのためだから』や『片想い』などに参加。完全オリジナル特撮『フォルティクス 配信!推しを継ぐもの』では主演を務めている。

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?

				5
5	3		4	
	6		1	
		?		6
2		6		
4			2	

- 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

S:ㇿ景

31年前の
きょう

「九州自動車道」全線開通

1995年、人吉IC一えびのIC間の22.3キロが完成し、九州を縦断する高速道路「九州自動車道」が全線開通した。九州自動車道は、九州初の高速道路として71年に植木IC一熊本IC間の13.9キロが完成。全線供用されたことで、青森から宮崎、鹿児島まで約2150キロの高速道路ネットワークが誕生した。

ツボ

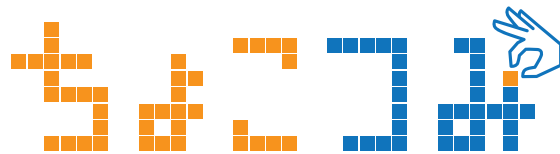
便秘

手首の横じわから指幅5本ほど肘側の辺り。親指を当て、下から他の指で腕を支えながら押しもみましょう。



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>



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)