

2026

8月

10日

発行日/2026年8月10日 (No.6471)

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

Daily Magazine

WELLNESS

東京外為(米ドル)
7日17時 前日比

158円39—42銭(▼53銭)

シドニー外為(豪ドル)
7日7時半

111円40—42銭

日経平均株価
7日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

65,606円71銭(▼76円55銭)

生26-260810,営業開発室

怖い酸化から肌を守る

◆活性酸素が肌老化を招く

金属が酸素に触れてさびるように、私たちの体も「酸化」によって劣化し、さまざまな不調が起きます。加齢をはじめ、紫外線や大気汚染、ストレス、喫煙、過度な運動によって体内に発生する活性酸素が、細胞にダメージを与え、しみ、しわ、たるみといった肌の老化のほか、がん、動脈硬化などの重大な病気の原因となるのです。特に、強烈な紫外線が降り注ぐ夏は、肌の酸化が進みやすい時期。日焼け止めや日傘などを使用し、対策を徹底しましょう。



◆抗酸化ケアで美肌を維持

活性酸素は呼吸するだけでも生成されるため、酸化を完全に防ぐことはできません。大切なのは、年齢とともに低下しがちな「抗酸化力」を高めること。まずは、規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けてください。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eやアミノ酸、カロテノイド、ポリフェノール、ミネラル類を含む食品を取り入れるのも有効です。食事だけで摂取するのが難しい場合は、サプリメントなどを活用すると良いでしょう。

23年前の
きょう

「ゆいレール」開業

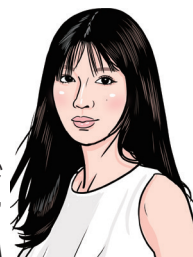
2003年、沖縄の那覇空港駅と首里駅を結ぶモノレール線「ゆいレール」が開業した。名称は、沖縄の言葉で助け合いを意味する「ユイマール」にちなむ。当時、那覇市内の交通渋滞が著しかったことなどから、建設計画がスタート。利用客はほぼ右肩上がりが増え、23年には通算3億人を突破した。

Happy
Birthday

俳優

白石聖さん

1998年生まれ



2016年にデビュー。18年のドラマ『I's』でヒロインに抜てきされ、一躍脚光を浴びる。翌年から1年間、“若手俳優の登竜門”ともいわれる結婚情報誌の12代目CMガールを担当。20年に、『恐怖新聞』で連続ドラマ初主演を飾った。その後も、ドラマ『新空港占拠』(24年)や『私の夫と結婚して』(25年)などの話題作に参加し、豊かな演技力が高く評価されている。

今年は、大河ドラマ『豊臣兄弟!』で主人公の初恋相手を好演。放送中のドラマ『一次元の挿し木』にも出演している。

頭の体操

足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例) 木+心+里+王+目=理想

① 者+几+日+夕=□□

② 未+今+口+口=□□

③ 分+木+皿+月+月=□□



謎語⑥ 判別⑦ 暑気⑧ 夕景

ツボ

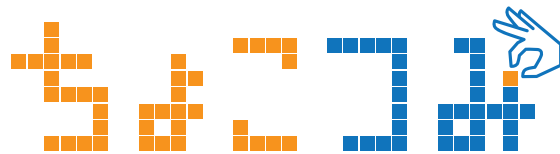
脂肪太り

内くるぶしの中心から指幅4本分上の辺り。親指を当て、他の指ですねをつかむようにして、骨に向かってやや強めに刺激しましょう。



来週火曜日は「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)