

2026

8月24日

発行日/2026年8月24日 (No.6476)

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) 21日17時 前日比 158円82銭(▼39銭)

シドニー外為(豪ドル) 21日7時半 113円10-11銭

日経平均株価 21日15時 ©日本経済新聞社 66,016円36銭(▼200円43銭)

生26-260824,営業開発室

マッシュルームの
エスカルゴ風

◆香草バターが食欲をそそる!

秋に旬を迎えるマッシュルームを、ワインにもよく合うエスカルゴ風のオープン焼きにアレンジ。濃厚な味わいのブラウン種がおすすめです。ホワイ種でもおいしく食べられます。香草バターを乗せてこんがり焼けば、パーティーやおもてなしにもぴったりの一品が完成します。

(材料(4人分))

ブラウンマッシュルーム8個、有塩バター20グラム、エシャロット(タマネギでも可)1/2個、ニンニク1かけ、パセリ3グラム、パン粉、粉チーズ各大さじ1

(作り方)

- ①バターは室温に戻しておく
- ②マッシュルームは軸を取り除く。
エシャロット、ニンニク、パセリはみじん切りにする
- ③バターが指で押してへこむ程度に軟らかくなったら、エシャロット、ニンニク、パセリを加えてよく混ぜる
- ④マッシュルームのカサの内側に③を詰め、耐熱皿に並べる。パン粉と粉チーズを散らし、オーブントースターで焼き色が付くまで10分ほど焼く
- ⑤好みにレモンを添えて召しあがれ



俳優

浅香航大さん

1992年生まれ



2008年に俳優デビュー。14年度後期の連続テレビ小説『マッサン』で主人公の弟子役を好演し、注目を浴びる。その後も、ドラマ『あなたの番です』(19年)や『30歳まで童貞だと魔法使いになれるらしい』(20年)、『花嫁未満エスケープ』(22年)といった数多くの作品で、若き“名バイプレーヤー”として存在感を発揮。昨年、『三人夫婦』で地上波ドラマ初主演を飾った。

今年は、ドラマ『身代金は誘拐です』などに参加したほか、10月期のドラマ『俺たちの箱根駅伝』にも出演する。

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	リップ	ビワ	森	すり
ない	チーク	スモモ	砂漠	空き巣



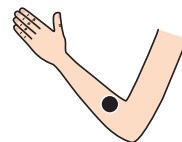
(漢字・ひらがな)

「ある」の共通点は「木」の字が入っていること。

ツボ

寝違え

手のひらを体側に向けて腕を曲げたとき、手首と肘の間で最も張り出した部分。親指を当て、一番痛いと感じる所を刺激しましょう。

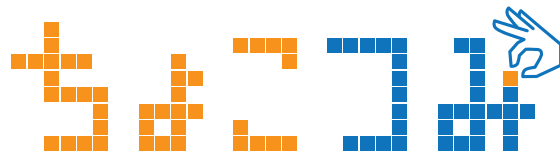


明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>69年前の
きょう

「さっぽろテレビ塔」開業

1957年、北海道札幌市の大通公園に建設された「さっぽろテレビ塔」が開業した。テレビ放送の普及によって、電波塔の必要性が高まったことから計画がスタート。「東京タワー」や「通天閣」を担当した内藤多仲が設計を務めた。観光名所として親しまれ、2025年3月には国の登録有形文化財に認定された。



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)