

2026

8月31日

発行日/2026年8月31日 (No.6481)

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) 28日17時 前日比 159円50銭(▼15銭)

シドニー外為(豪ドル) 28日7時半 114円66—69銭

日経平均株価 28日15時 ©日本経済新聞社 66,405円56銭(△273円58銭)

生26-260831,営業開発室

リバウンドの原因と対策

◆極端な食事制限は禁物

ダイエットに成功したのに、体重が元に戻ったり、前より増えたりしてしまう「リバウンド」。最大の原因は、短期間での極端な食事制限です。急激に摂取カロリーを減らすと、体が飢餓状態だと判断し、基礎代謝を低下させます。その結果、脂肪だけでなく筋肉も分解され、痩せにくく太りやすい体になってしまうのです。また、運動不足による筋肉量の減少が基礎代謝の低下に直結するほか、過度なダイエットのストレスで、暴飲暴食につながるリスクが高まります。



◆生活習慣の改善で無理なく減量を



リバウンドを防ぐには、1か月に1〜2キロ程度を目安に、無理のないペースで減量することが大切です。食事だけでなく生活習慣を改善し、太りにくい体を目指しましょう。たんぱく質や食物繊維を中心とした

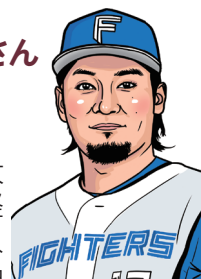
バランスの良い食事を心掛け、週2〜3回の運動を習慣化して筋肉量を増やすことで、基礎代謝がアップします。また、寝不足の状態では食欲を促すホルモンの分泌が増えるため、質の良い睡眠を十分に取ることも重要です。



プロ野球選手

伊藤大海さん

1997年生まれ



小学2年で野球を始める。北海道・駒大苫小牧高、苫小牧駒大(現・北洋大)を経て、2020年にドラフト1位で日本ハムに入団。ルーキーイヤーから先発ローテーション入りし、2年連続で2桁勝利を挙げた。24年に、最多勝と勝率第1位の2冠を獲得。昨季は、最多勝と最多奪三振の2冠に輝き、自身初となる沢村賞を受賞した。今季もエースとして、10年ぶりのリーグ優勝を狙い力投している。

日本代表・侍ジャパンのメンバーとしては、21年東京五輪で金メダル、23年WBCで世界一に貢献した。

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?

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

- 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

たけし景

32年前の
きょう

「ジュリアナ」閉店

1994年、東京・芝浦のディスコ「ジュリアナ東京」が閉店した。ジュリアナ東京は、91年5月にオープン。1200平方メートルの大フロアに、凝った照明や音響装置を備え、名物の「お立ち台」は若い女性たちの人気を集めた。93年、お立ち台が撤去されたことなどから、次第に勢いを失っていった。

ツボ

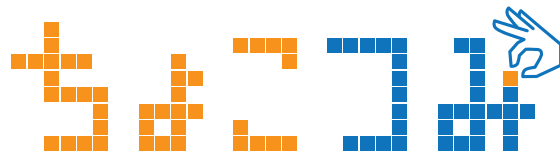
首の凝り

後頭部の髪の生え際で、首筋の外側にあるくぼみ。親指を当て、やや強めの力で上に向かって刺激しましょう。



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>



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)