

2026

10月19日

発行日/2026年10月19日 (No.6512)

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)
16日17時 前日比 158円00-01銭(▼14銭)シドニー外為(豪ドル)
16日6時半 109円30-38銭日経平均株価
16日15時 65,324円29銭(△898円34銭)©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-261019,営業開発室

作って
みよう チキンビリヤニ

◆世界三大炊き込みご飯の一つ

南アジアで食されている「ビリヤニ」は、世界三大炊き込みご飯の一つです。

【材料(3~4人分)】

鶏もも肉200g、A(プレーンヨーグルト大さじ1、塩小さじ1/2、すり下ろしニンニク、すり下ろしショウガ、カレー粉各適量)、バスマティライス360g、タマネギ、トマト各1/2個、オリーブオイル大さじ2、好みのスパイス(クミンシード、ローリエ、カルダモンなど)適量、カレー粉大さじ1と1/2

【作り方】

- ①一口大に切った鶏肉を、Aに30分以上漬け込む
- ②バスマティライスを洗って鍋に入れ、水カップ3(分量外)を加えて30分ほど浸水させる。火にかけ、沸騰したら混ぜながら5~6分ゆでてざるに上げる
- ③タマネギ、トマトは粗みじん切りにする
- ④フライパンにオリーブオイル、スパイスを入れて弱火にかけ、香りが立つまでじっくり炒める。タマネギを加え、しんなりしたら①とトマト、カレー粉、水カップ1と塩小さじ1/2(分量外)を入れ、とろりとするまで煮る
- ⑤鍋の底にバター適量(分量外)を塗り、②と④を3層ほど重ねる。ふたをして湯気があがるまで弱火で蒸す。ざっくりと混ぜれば出来上がり



声優

大塚剛央さん



大学卒業後に声優養成所へ入所し、2016年にデビュー。18年の『風が強く吹いている』でTVアニメ初主演を飾る。以降、数々の作品で活躍し、20年に声優アワード新人男優賞を受賞。23年、アニメ『【推しの子】』のアクア役や『薬屋のひとりごと』の壬氏役で大ブレイクを果たした。

代表作には、アニメ『百千さん家のあやかし王子』(七守葵/鶴役)や『ゆびさきと恋々』(芦冲桜志役)、『トリリオンゲーム』(天王寺陽<ハル>役)、『メダリスト』(明浦路司役)などがある。

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	柿	タイ	シカ	帽子
ない	リンゴ	ヒラメ	ウマ	マフラー



(干勁照) `カキ`

`カキ` `カキ` `カキ` `カキ` `カキ` `カキ` `カキ` `カキ` `カキ` `カキ`

ツボ

冷え性

足の甲側で、指の股。親指と人さし指で挟み、指先に向かって引っ張ってはパッと離すという動作を、指先が温くなるまで続けましょう。



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▶<https://genkidac.com>45年前の
きょう

福井謙一氏がノーベル化学賞

1981年、京都大学の福井謙一教授が、「ノーベル化学賞」を受賞した。日本のノーベル賞受賞は、湯川秀樹、朝永振一郎らに次ぐ6人目で、化学賞は初めて。物質が化学反応を起こす際の電子の役割を説明した「フロンティア電子軌道理論」が評価された。理論は現在も、医薬品の開発など幅広い分野で応用されている。

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション
ホームページ

あなたの街の「がん検診」
市町村別 がん検診に関する
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、
古い情報が含まれている
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています