

2026

10月26日

発行日/2026年10月26日 (No.6517)

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)
23日17時 前日比

156円95-96銭(△28銭)

シドニー外為(豪ドル)
23日6時半

109円92-07銭

日経平均株価
23日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

62,693円16銭(▼214円68銭)

生26-261026,営業開発室



◆制限し過ぎに要注意

ダイエット中だからといって、甘い物を我慢し続ける必要はありません。過度に制限するとストレスがたまり、食べ過ぎやリバウンドにつながる可能性があります。甘い物が欲しくなるのは、食事量が少なく、エネルギー不足になっている



ほか、ストレスや疲れ、ホルモンの働きなどが影響すること。まずは食事で炭水化物やたんぱく質、脂質をバランス良く摂り、制限し過ぎないことが、スイーツと上手に付き合う第一歩です。

◆上手に食べるコツ

甘い物が食べたくなったときは、深呼吸をして、本当に食べたいのか、それとも気分転換が必要なのかを確かめてみてください。間食するなら、脂肪をため込みにくい14～15時頃がおすすめ。よくかんで味わい、満足した時点でストップすることも大切です。おやつには、食物繊維が豊富な焼き芋や干し芋、カカオ成分70%以上のチョコレート、高たんぱく質のギリシャヨーグルトなど、不足しがちな栄養を補えるものを選び、洋菓子や菓子パン、清涼飲料水は控えめにしましょう。



俳優

見上愛さん

2000年生まれ



2019年、ドラマ『ボイス 110緊急指令室』でデビュー。21年に『衝動』で映画初主演、22年に『liar』でドラマ初主演を飾る。大河ドラマ『光る君へ』や映画『不死身ラヴァーズ』(ともに24年)などで存在感を発揮。映画『国宝』(25年)で、日本アカデミー賞新人俳優賞に輝いた。

今年は、劇場アニメ『ALL YOU NEED IS KILL』で声優初挑戦にして主役を演じたほか、ドラマ『喧嘩独学』などに参加。先日最終回を迎えた連続テレビ小説『風、薫る』では、上坂樹里さんとW主演を務めた。

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?

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

- 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

て:と景

ツボ

風邪

中指の付け根の辺り。親指で優しく上下するように刺激しましょう。



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▶<https://genkidas.com>

47年前の
きょう

『3年B組金八先生』放送開始

1979年、武田鉄矢さんが主演を務めるTVドラマ『3年B組金八先生』の放送が始まった。熱血教師・坂本金八が、「いじめ」や「親子の絶縁」などのさまざまな問題に向き合い、生徒の成長を見守る学園ドラマ。生徒役で、杉田かおるさん、田原俊彦さん、近藤真彦さん、野村義男さんなどが出演した。

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