2026
11月16日（月）

元気das WELLNESS
Daily Magazine

発行日／2026年11月16日（No.6531）
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〉

東京外為（米ドル）13日17時 前日比　159円84－85銭（▼13銭）
シドニー外為（豪ドル）13日6時半　108円80－81銭
日経平均株価 13日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供　61,142円35銭（△322円99銭）

生26-261116,営業開発室

じんわりおいしい ゴボウのポタージュ

◆食物繊維たっぷり

11月～2月に旬を迎えるゴボウを使った、滋味豊かで体に優しいポタージュです。食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果が期待できます。皮に香りやうま味が多く含まれているため、厚くむかず、包丁の背やたわしでこすり落とす程度にしましょう。



〈材料（2人分）〉
ゴボウ200グラム、タマネギ、ジャガイモ各1/2個、バター10グラム、A［水300ミリリットル、ビーフコンソメのもと1個］、牛乳100ミリリットル、塩・粗びき黒こしょう・ドライパセリ少々

〈作り方〉
①ゴボウの皮をこそげ落として斜め薄切りにし、水にさらしてアクを抜く。タマネギ、ジャガイモは薄切りにする
②鍋にバターを入れて弱火で熱し、タマネギを加えて、甘い香りがするまで炒める
③②にゴボウ、ジャガイモを加えて炒め、Aを入れて中火で煮込む
④ゴボウが軟らかくなったら、ミキサーまたはブレンダーでかくはんし、滑らかにする
⑤鍋に戻し、牛乳を加えて中火で温め、塩で味を調える
⑥器に注ぎ、黒こしょうとパセリを振って出来あがり



29年前のきょう

ジョホールバルの歓喜

1997年、マレーシアのジョホールバルで行われたサッカーW杯フランス大会アジア予選で、日本がイランに勝ち、W杯初出場を決めた。試合は、一進一退の攻防の末、2―2で延長戦に突入。終盤に決めた岡野雅行選手のゴールが決勝点となった。岡田武史監督のもと、三浦知良選手や中田英寿選手らが躍動した。

Happy Birthday

俳優
内田有紀さん
1975年生まれ



中学生の頃からモデルとして活動し、1992年のドラマ『その時、ハートは盗まれた』で演技に初挑戦。94年には、『時をかける少女』で連続ドラマ初主演と歌手デビューを飾る。翌年、『花より男子』で映画初出演にして主役を演じた。

近年は、ドラマ「最後から二番目の恋」シリーズや『誘拐の日』（2025年）などに参加したほか、今年7月期のドラマ『ラストノート』に主演。先月、“見届け人”を務める恋愛番組『星の見える町で』が始まった。来年公開の『劇場版　虎に翼』にも出演している。

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	風邪	おみくじ	弓	ギター
ない	頭痛	さい銭	剣	ドラム



答え：「ひく（引く／弾く）」もの

ツボ

やる気アップ



頭頂部の真ん中で、左右の耳の一番高い所を結んだ点。両手の中指を当て、やや強めに2～3分刺激しましょう。

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

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

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診 検索

※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とは

がん対策推進企業アクション

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

NISSAY

※がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。詳細については「がん検診についての解説ビラ」をご覧ください。

生24-3138,商品開発G