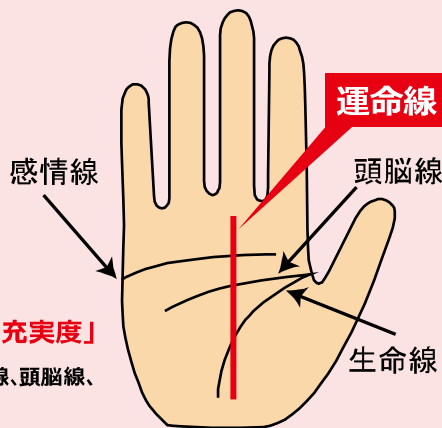




あなたの運気がよくわかる！

今月の「手相」

■監修■ 手相鑑定士 白井洋子 先生



あなたの今の生活の充実度がわかる手相

手の平を縦方向に走っているのが「運命線」です。この線は、今の生活の「充実度」「満足度」を知ることができます。今回は“運命線”と“手相の基本3線(生命線、頭脳線、感情線)”を比較して占う方法をご紹介します。

運命線が基本3線と同じくらい濃い

あなたは現在の仕事や生活に十分満足しているようです。常に前向きで様々なことを勉強し、自分の能力や才能を十分発揮しています。

運命線が基本3線より薄い、無い

今の自分に満足ができず、常に自分探しをしていませんか？ 夢中になれるものに出会えるように、積極的にいろいろなことにチャレンジしてみましょう。

運命線が途切れ途切れ

これは長続きしないことを表しています。仕事、恋愛、勉強などすべての面において、目移りしたり、飽きっぽかったりしませんか？

運命線が曲がりくねっている

回り道や^{うよきよせつ}紆余曲折しながらも、結果的にはうまくいくタイプです。自分で人生を切り開く力があります。どんな状況でも充実感を得ることができる方です。

*** 今の心や生活の充実度は右手に現れるため、運命線は右手をチェックしましょう。 ***

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 食材を使ったレシピ

ひじきふりかけ



栄養価 (約1人分)

エネルギー
49kcal

食物繊維
1.2g

塩分
0.9g

このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

材料 (約10人分)

- ひじき(乾燥) 20g
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 大さじ3
- 酢・濃口しょうゆ ... 各50cc
- いりごま 大さじ3
- かつお節 5g

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- 2 フライパンにごま油をしいて火にかけ、ひじきを炒める。
- 3 2の水気がなくなったらaを加えて強火にして汁気がなくなるまで煮つめる。最後にいりごまとかつお節を加えて混ぜ、器に盛る。

ワンポイント



今回は「わ(わかめ)」海藻類のひじきを使ったレシピです。ひじきは現代人が不足しやすい「ミネラル」を豊富に含んでいるため、栄養補給にも役立ちます。今回はお酢を加えることで、酸味がきいた日持ちの良いふりかけにしました。塩分を控えめにしていますので、たっぷり食べられますよ。