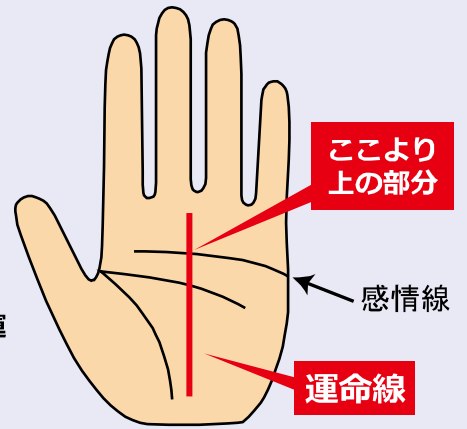




あなたの運気がよくわかる！
今月の「手相」
 ■監修■ 手相鑑定士 白井洋子 先生



“老後の暮らし”を占う手相

今回はご自身の老後を占う方法をご紹介します。60代以降の運勢や金運を占うには、感情線よりも上に飛び出している「運命線」を見てみましょう。この線の方向や本数を見て簡単に占うことができますよ。

薬指に向かって伸びている

あなたの老後はとても安定しています。健康面や経済面にもあまり心配することはないでしょう。

中指の下あたりに線が2本以上ある

たいきぼんせいがかた
大器晩成型です。晩年になるほど活力が湧き、元気な老後を送れるでしょう。

感情線の上に線が出ていない

少し老後に不安を感じるため今から準備が必要です。老後の資金や体力作りなどをコツコツ積み重ねていきましょう。

中指に向かって伸びている

努力家タイプに多い手相です。常に努力を怠らないため、老後に向かってさらに運が開けてきます。

いま現在良い手相でなかったとしても、手相は日々変化していますので、時々チェックしてみましょう。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」
食材を使ったレシピ

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。

キャロットラペ



栄養価 (約1人分)

- エネルギー 40kcal
- 食物繊維 1.5g
- 塩分 0.7g

材料 (約10人分)

- にんじん120g
- はちみつ
- りんご酢
- ① マスタード
- レモン汁
- 塩少々

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 ①を混ぜる
- 3 ①②を和え、一晩おいて器に盛る。



ワンポイント

今回は「や(やさい) 野菜を使ったレシピです。にんじんはβカロテンが豊富で、その量は緑黄色野菜の中でもトップクラスです。このレシピは、栄養満点のにんじんがたっぷり食べられるサラダです。酢が入っていて数日ほど保存できるので、常備菜におすすめて。