



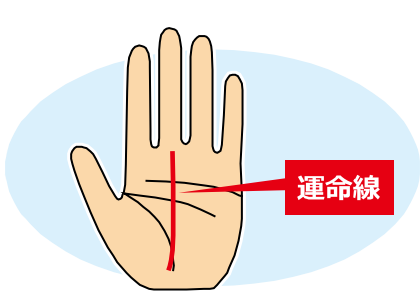
あなたの運気がよくわかる！
今月の「手相」
 ■監修■ 手相鑑定士 白井洋子 先生



**手相の“疑問”に
お答えします！**

今回は、皆さんからよくお寄せいただく「**手相にまつわる疑問**」についてお話しさせていただきます。

運命線が太いと幸福になれる？



男性の場合はとても幸せな人生を送ることができると言われています。一方、女性の場合は男性顔負けのエネルギーを持っているため、バリバリ働くキャリアウーマンには適していますが、**結婚や恋愛には不向き**でしょう。



結婚線の数だけ結婚をする？



小指の下にある結婚線ですが、2本平行して並んでいる場合は**2度結婚する相**です。中には5～6本線のある人もいますが、**線の本数は結婚回数とは関係ありません**。ちなみに、結婚については結婚線だけでなく「運命線」や「生命線」も見て総合的な判断が必要です。

「マスクケ線」とは何ですか？



「マスクケ線」とは、感情線と知能線が一本になっている手相のことです。政治家や偉人に多く**“天下取りの相”**とも言われています。この線がある方は好きな仕事に就けば成功を収めるため、もしこの相を持っていたら自分の好きなことに挑戦してみましょう。

**「ま・ご・わ・や・さ・し・い」
食材を使ったレシピ**

ブリのパン粉焼き



栄養価 (約1人分)

エネルギー
296kcal

食物繊維
0.5g

塩分
1.2g

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2人分)

- ブリ2切れ
- 塩・こしょう各少々
- パン粉・パセリ.....各適量
- バター.....大さじ1

作り方

- 1 ブリを食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつける。
- 2 パン粉とパセリを混ぜて 1 にまぶす。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、2 をじっくりと焼いて火が通ったら皿に盛る。



ワンポイント

今回は「さ(さかな)=ブリを使ったレシピです。寒い冬はブリに脂がのって美味しい時期です。

魚の脂は血液をサラサラにする健康に良い脂なので、旬の魚をたくさん食べましょう。