



あなたの運気が  
よくわかる!

# 今月の“手相”

現在の“健康状態”を知らせてくれる手相

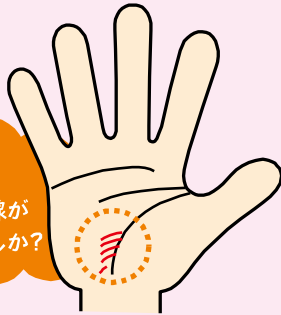
今回は、「**現在のあなたの疲労度や健康状態を知ることができる手相**」をご紹介します。ご自身の**疲労度**を知るには右手の「**生命線**」、**健康状態**を知るには右手の「**健康線**」をチェックしましょう。



監修  
手相鑑定士  
白井洋子先生

## 「生命線」で見る“疲労度”

このような  
バラバラな線が  
出ていませんか?



生命線の真ん中から下にかけて、**長さがバラバラな線**がいくつも出ていませんか? 出ていたら**体が疲れているサイン**なので、しっかり体を休めるようにしましょう。

## 「健康線」で見る“健康状態”

曲がりくねった線  
目の形をした線  
まっすぐな線など



健康線が出るところに、曲がりくねった線や目の形のような線、真っ直ぐな線など、**さまざまな形をした線**が現れていませんか? もし出ているようなら、**健康状態があまり良くない**のでご注意ください。

カーブが入った  
薄い線



また、**カーブが入った薄い線**がたくさん入っていませんか? もし入っているようなら、**ストレスが原因で体力が低下しているシグナル**ですので、心の健康にも気をつけましょう。

もし、このような線が現れている時は健康面に注意しましょう。



## ながいもすもの 長芋の酢の物

材料 (5~6人分)

- 長芋 ..... 100g
- みょうが ..... 1個
- しその葉 ..... 3枚
- 梅干し ..... 1個

- 酢 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/2



## 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。

### 作り方

- 1 長いも、みょうが、しその葉は、せん切りにする。梅干しは種を取ってからたく。
- 2 aと梅干しを混ぜる。
- 3 1と2を和え、器に盛る。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 49kcal	食物繊維 0.9g	塩分 1.3g
-----------------	--------------	------------

### ワンポイント

今回は「い(芋)」を使ったレシピです。長芋は古くから**滋養強壮**に役立つと言われている山芋の一種で、**アミラーゼ**や**ジアスターゼ**などの**消化酵素**がたくさん含まれています。また、**でんぷん**には消化を助ける作用があり、胃腸の負担を軽減してくれる体にやさしい野菜です。今回のレシピは酢と梅干しの酸味を活かしたさっぱり味ですので、夏バテ気味で食欲がない時におすすめです。