



あなたの運気が  
よくわかる!

# 今月の“手相”

## 性格をズバリ当てる「感情線」



監修  
手相鑑定士  
白井洋子先生

人の性格を表す「感情線」は“心の線”とも呼ばれ、その長さや形によってどんな性格なのかがひと目でわかります。今回は、4つの性格パターンをご紹介します。

**喜怒哀楽の激しい性格**

感情線の端が中指や薬指に向かって急上昇している方は、喜怒哀楽の激しいはっきりした性格です。

感情線が中指や薬指の方向に急カーブして上昇

**気まぐれな性格**

感情線が薬指の下で途切れてまた始まっている方は、気分次第で意見が変わる気まぐれな性格です。

感情線が薬指の下で途切れている

**芯の強い性格**

感情線が下の方から始まっている方は、人に流されず自分の判断基準が明確な芯の強い性格です。

小指の付け根から手首までを4等分した時、4分の1より下から始まっている

**穏やかな性格**

感情線から線が出ていたり、重なっていたり適度な乱れがある方は、思いやりのある優しい性格です。

感情線が適度に乱れている

簡単に見分けられる手相ですので、ご家族や友人の感情線もみてあげましょう。隠された本当の性格を知ることができるかもしれませんよ。



## 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。

### なすのアーモンド入り白和え

**材料 (2人分)**

- なす .....2本
- 木綿豆腐 .....100g
- アーモンド .....20g
- a { 味噌 .....小さじ1
- 塩・砂糖 .....各小さじ1/4
- ごま油 .....大さじ1/2
- かいわれだいこん .....適量



**作り方**

- 1 なすは半月切りに。木綿豆腐は水きりする。アーモンドはすり鉢ですっておく。
- 2 フライパンにごま油をしき、なすを炒める。
- 3 木綿豆腐、アーモンド、aをよく混ぜたら2と和え、器に盛ってかいわれだいこんをのせる。

|           |               |           |         |
|-----------|---------------|-----------|---------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー 153kcal | 食物繊維 3.6g | 塩分 1.1g |
|-----------|---------------|-----------|---------|

### ワンポイント

今回は「ご(ごま)」の種実類「アーモンド」を使ったレシピです。アーモンドにはビタミンEが多く含まれています。このビタミンEは抗酸化作用があるため、さまざまな病気の原因となる活性酸素を減らす効果が期待できます。アンチエイジング(抗加齢療法)にもよいとされている成分です。