



あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」

簡単に誰でもわかる生命線の“性格診断”

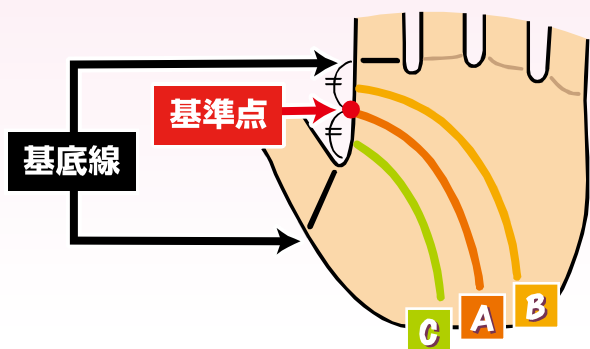


***** 監修 *****
手相鑑定士
白井洋子 先生

今回は簡単に見分けやすい「生命線」を使った手相をご紹介します。生命線とは人差し指の下あたりから手首にかけてカーブを描くように走っている線です。“生命”線と言うだけに生命のエネルギーを表していて、手相鑑定では最も重要視される線でもあります。そこで今回は、**左手の生命線**を使って性格を診断してみましよう。

生命線のスタート地点をチェック！

人差し指と親指の付け根にある横線を**基底線**と言います。この2本の基底線のちょうど真ん中を**基準点**とした時、生命線は **A B C** のどれから始まっているのでしょうか？



ちなみに、生命線が濃い人は元気な人、薄い人はおとなしい人と判断することもできます。簡単な手相なので、周りの人の性格も診断してみましよう！

A 基準点の「真上」から始まっている人

ちょうど真上から始まっている人はバランス感覚に優れています。**協調性**があるため、周囲の人たちと良い人間関係を築くことができるでしょう。

B 基準点より「上」から始まっている人

基準点より上の人差し指寄りの位置から始まっている人は**真面目**な性格です。**正義感**が強いため、時には融通が利かない人と思われることも。

C 基準点より「下」から始まっている人

基準点より下の親指寄りの位置から始まっている人は**野心家**です。人を見極める力や判断力があるため、**世渡りが上手い**タイプです。

赤ごまやししい 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。



栄養価 (約1人分)

- エネルギー…262kcal
- 食物繊維………3.4g
- 塩分………0.9g

ワンポイント

今回は「しいたけ」=きのこのきのこを使ったレシピです。きのこは食物繊維が豊富で独特な食感があり、歯触りの楽しい食材です。お好みで肉の割合を減らしたり、他のきのこを加えてもおいしくいただけます。今回のレシピでは具に味をしっかりつけています。減塩効果を高めるため、タレはつけずに食べましよう。

えのき餃子

材料 (3人分)

- 豚ひき肉……………100g
- えのき……………150g
- 長ねぎ……………50g
- しょうが……………10g
- 餃子の皮……………24枚
- 濃口しょうゆ……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1
- こしょう……………少々
- 油・サラダ菜……………各適量

作り方

- ① えのき、長ねぎは粗いみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに①、豚ひき肉、ごま油を入れて混ぜ、餃子の皮で包む。
- ③ フライパンに油をしいて熱して②を並べ入れ、軽く焦げ目が付いたら水を50ccほど加えて蒸し焼きにする。水が蒸発したら、サラダ菜とともに皿に盛る。