



あなたの運気がよくわかる！

今月の手相

丘のふくらみと縦線でわかる 性格と運勢

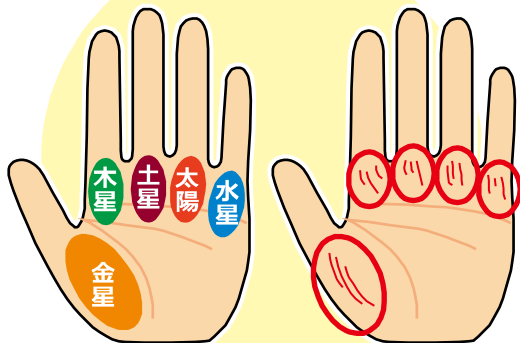


監修/手相鑑定士 白井洋子 先生

「丘」とは、指の付け根にある“ふくらみ”のことです。各指の丘にはそれぞれ名称が付いていて、親指の丘は「金星丘」、人差し指は「木星丘」、中指は「土星丘」、薬指は「太陽丘」、小指は「水星丘」と呼びます。これら丘にはそれぞれ意味があり、特に目立つ丘を見ることで、あなたの性格や運勢を知ることができます。

それぞれの「丘」を
チェックしてみましょう！

丘のふくらみが他よりも目立っていたり、
縦線が多いものはありませんか？



丘のふくらみは変化することがよくありますので、こまめに
チェックしてみましょう！

「金星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

金星丘は**愛**と**喜び**を表します。人から愛されるよりも人を愛すことを望み、愛情表現が上手な方です。

「木星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

木星丘は**努力**と**希望**を表します。どんなに困難な状況でも、夢に向かって頑張ることができる方です。

「土星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

土星丘は**忍耐**と**独立**を表します。真面目に努力を積み重ね、コツコツと物事を進めるのが得意な方です。

「太陽丘」のふくらみや縦線が目立つ人

太陽丘は**富**と**名声**を表します。人を楽しませる雰囲気があり、まわりの信頼を得て成功を収める方です。

「水星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

水星丘は**発信力**と**商売**を表します。セールストークが上手で、商才、金運、仕事運に長けている方です。

ま・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使った レシピ

枝豆とごぼうのサラダ

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
(1人分)

- ◆塩分…0.6g
- ◆エネルギー…130kcal
- ◆食物繊維…3.2g

材料 (2人分)

- 枝豆(さやつき) ……100g
- ごぼう ……1本(細め)
- 鶏ささみ肉 ……1本
- ミニトマト ……5個
- マヨネーズ ……大さじ1
- レモン汁 ……小さじ1
- 塩・こしょう ……各少々

作り方

- ① えだまめは、ゆでてさやから出す。ごぼうは細切りにしてゆでて水気を切る。鶏ささみ肉はゆでて身をほぐす。ミニトマトは8つに切る。
- ② ボウルに、①、マヨネーズ、レモン汁を入れて和える。
- ③ 塩とこしょうで味を調え、器に盛る。



ワンポイント

今回は「ま(まめ)」=豆類の枝豆を使ったレシピです。枝豆は乾物の豆に比べて、水戻ししたり煮たりする手間がかからないのが良いところです。枝豆は熟す前の「大豆」を摘み取ったものなので正確には野菜ですが、豆類を十分に補給できない場合は枝豆で補っても良いでしょう。今回のレシピでは、生の枝豆がなければ冷凍食品を利用してもOKです。枝豆の代用として、ゆで豆のレトルト食品や缶詰を使用しても構いません。