



あなたの運気がよくわかる！

今月の手相

運命線から伸びる線が示す「若さのバロメーター」

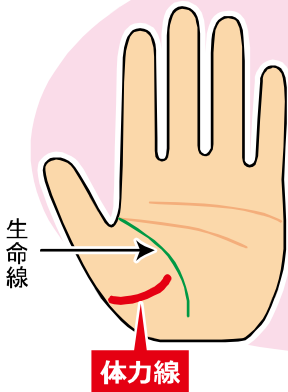


監修/手相鑑定士 白井洋子 先生

皆さんは、**体力**と**健康**に自信はありますか？ 年を重ねるごとに、この2つの大切さが身にしみてきますよね。そこで今回は「**体力線**」と「**健康線**」を確認して、ご自身の若さをチェックしてみましょう！

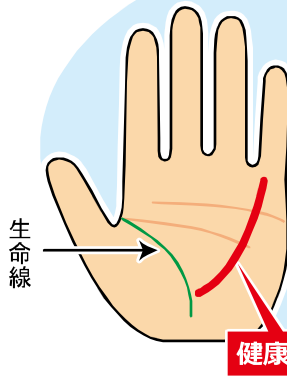
体力線

体力線とは、生命線の端の方から親指に向かって伸びている線のことです。この線がある方は、**生まれながらの恵まれた健康体でスタミナがあります。**また、体力だけでなく気力もあって精神的にも若々しいため、**実年齢よりも若く見られることが多いです。**



健康線

健康線とは、生命線の端の方から小指に向かって伸びている線のことです。この線は“アンチエイジング線”とも呼ばれ、若さや健康に対する意識が高い方ほど濃くはっきりと出てきます。食事や運動など、**健康維持の努力**をしている方に見られることが多いです。



両方ある方は、いつまでも若々しく元気で過ごせることでしょう！



ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

鶏肉とピーナッツの炒め物

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…1.9g
 ◆エネルギー…564kcal
 ◆食物繊維…4.6g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 ……1枚(約300g)
- ピーナッツ ……70g
- たまねぎ ……1/2個
- ピーマン ……2個
- にんじん ……小1本
- しょうが・にんにく ……各1かけ
- ①濃口しょうゆ・みりん 各大さじ1
- サラダ油 ……大さじ1
- 塩・こしょう ……各少々

作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂あぶらを除いてひと口大に切る。たまねぎ、ピーマンは1~2cm角に切り、にんじんは乱切りにする。しょうがとにんにくはすりおろす。
- ② ボウルに①の鶏もも肉、しょうが、にんにく、①を入れて混ぜ下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②、たまねぎ、にんじん、ピーナッツを炒め、おおよそ火が通ったらピーマンを加えてさらに炒め、塩とこしょうで味を調べて器に盛る。



ワンポイント

今回は「ご(ごま)」=種実類のピーナッツを使ったレシピです。脂質はカロリーが高いため悪者にされがちですが、健康づくりに欠かせない栄養素のため、より体に良い脂質を選んで摂取するようにしましょう。その点でピーナッツをはじめとするナッツ類は、**良質な脂肪酸**が豊富なためおすすめです。今回のレシピでは、鶏もも肉の脂をカットしていますが、よりカロリーダウンしたい場合は皮も取り除いてください。