



あなたの運気がよくわかる！

今月の手相

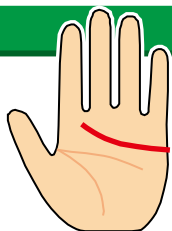
パートナーに対する “愛情表現”がわかる線



監修/手相鑑定士 白井洋子 先生

「感情線」は、小指の下から人差し指の方へ向かって伸びている線です。“心の線”とも呼ばれ、異性やパートナーに対する愛情表現や感情の持ちようを表しています。簡単に言ってしまうと、感情線のカーブがキツイ人ほど情熱的で、反対にカーブが弱い人ほどドライな傾向があります。他にもさまざまなパターンがありますので、ご自身やパートナーの線をチェックしてみましょう！

カーブがなだらかな人



愛情表現が豊かな標準的なタイプです。素直な心の持ち主で、パートナーとも上手に付き合っていくことができますでしょう。

カーブがなく直線的な人



マイペースで冷たいように見えますが、しっかりと愛情を育むタイプです。パートナーとの関係も一歩ずつ大切に築いていくでしょう。

カーブがキツイ人



情熱的で愛情を惜しみなく表現するタイプです。この人と決めたら周りが見えなくなり、大恋愛の末に結婚！なんてこともあるかも！

「金星丘」まで線が続いている人



心の優しい人で、包容力のあるタイプです。パートナーの世話をやいたり、相手に尽くすことに喜びを感じる傾向があります。

感情線は、左右の手を見て総合的に判断してみましょう。

まごわやさしい 食材を使った レシピ

豚肉の昆布巻き

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…2.6g
 ◆エネルギー…199kcal
 ◆食物繊維…2.3g

材料 (2人分)

- 早煮昆布(乾燥) 10g (8cm×60cmくらい)
- かんぴょう(乾燥) ……適量
- 豚もも肉(かたまり) ……120g
- ① 昆布の戻し汁 ……200cc
- ② みりん・酒 ……各大さじ3
- 濃口しょうゆ ……大さじ1と1/2

作り方

- ① 早煮昆布は水で戻し、6等分の長さに切る(戻し汁はとっておく)。かんぴょうは昆布と別に水で戻す。豚もも肉は、早煮昆布の長さに合わせて10cmくらいの棒状に6等分する。
- ② 早煮昆布で豚もも肉を巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ③ ②を鍋に並べて①を加え、落しぶたをして弱火で20分ほど煮たら、濃口しょうゆを加えてさらに10分ほど煮る。煮汁が少なくなったら火を止めて器に盛る。



今回は「わ(わかめ)=海藻類」の昆布を使ったレシピです。海で育つ昆布にはミネラルが豊富です。さらに食物繊維も多いため、便秘や生活習慣病の予防・解消にも効果的です。ただし、ナトリウムがたくさん含まれているため、大量に食べると塩分の摂りすぎにつながるためご注意ください。豚肉をやわらかく仕上げるために濃口しょうゆを最後に加えるのが、今回のレシピのポイントです。