



# あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」



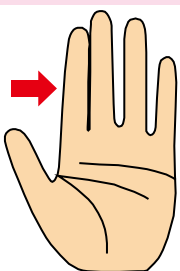
## 「嘘つき」「正直者」を見抜く手相

「手相」と言うと手の平のシワを鑑定するものと思われがちですが、**手の形や手を差し出した時の指の状態**でも判断することがあります。今回は、**手を無意識に差し出した時の指先**に注目してみましょう。



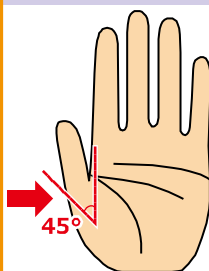
\*\*\*\* 監修 \*\*\*\*  
手相鑑定士  
白井洋子 先生

### 人差し指と中指をくっつけて手を出す人



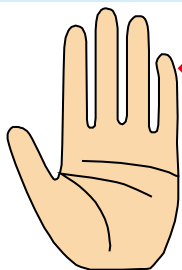
**秘密主義者**の人です。自分の私生活などを知られたくないために、適度な嘘でごまかしその場をしのぐ傾向があります。自分の身を守るために嘘をついてしまうことがあります。

### 人差し指と親指の角度が45度より狭い人



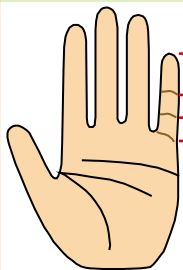
**見栄っ張り**の人です。自分をより良く見せるために作り話や嘘をついてしまう傾向があります。嘘をつき通すために嘘を重ねてしまい、引き返せなくなることも多いでしょう。

### 小指の先が薬指の方に曲がっている人



**根っからの嘘つき**な人です。自分が得をするためならいくらでも嘘をつき、人をだますことが得意です。このような相の人が近くにいる場合は注意しましょう。

### 小指の第一関節から先が長い人



小指の付け根から第二関節までの長さよりも、第一関節から先が長い人は、**サービス精神が旺盛**です。そのため、場を盛り上げようとして話をふくらませがちです。みんなから注目を浴びたい寂しがり屋でもあります。

## 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。



### 栄養価(約1人分)

- エネルギー……249kcal
- 食物繊維………2.6g
- 塩分………1.2g

## さつまいも味噌コロッケ

### 材料(2人分)

- さつまいも……………100g
- たまねぎ……………1/4個
- 味噌……………大さじ1
- 薄力粉・溶き卵・パン粉…各適量
- 揚げ油……………適量
- キャベツ……………適量

### 作り方

- ① さつまいもは適当な大きさに切って蒸し、皮をむいてつぶす。たまねぎはみじん切りにしてフライパンに入れ、水を小さじ1~2(分量外)ほど加えて弱火で炒める。
- ② ボウルに①と味噌を入れて混ぜ、6等分して俵型に成形して、薄力粉、卵、パン粉を順につける。
- ③ ②を180℃くらいの油できつね色になるまで揚げ、せん切りキャベツと一緒に皿に盛る。

### ワンポイント

今回は「い(いも)」=いも類のさつまいもを使ったレシピです。いも類には食物繊維が多いだけでなく、加熱しても失われにくいビタミンCが豊富に含まれています。さつまいもは甘みがあるため、調味料を多く使わなくても、やさしい味のおいしい料理に仕上がります。

