



監修/ 手相鑑定士 白井洋子 先生



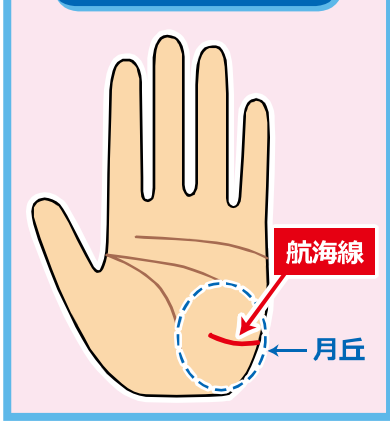
あなたの運気がよくわかる!

今月の「手相」

海外との相性が良い

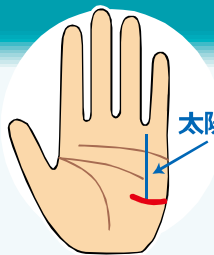
“航海線”の手相

航海線



5月と言えば待ちに待った“大型連休”があります。連休中は海外旅行を予定している方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は、海外との相性が良い人に見られる「航海線」をご紹介します。この線は、小指の下にある月丘に、手のひらの中央に向かって真っ直ぐ伸びる短めの線です。

海外永住に縁のある線



航海線から薬指に向かって伸びている「太陽線」のある方は、海外での生活に縁があります。国際結婚や定年退職後の移住など、海外に永住する可能性が高いでしょう。

海外旅行にツキのある線



航海線が何本もある場合は、その数が多いほど海外とのつながりが深いことを意味しています。仕事や旅行で海外を訪れると、思いもよらない幸運に恵まれることでしょう。



海外に出掛ける前に、ぜひ一度チェックされてみてくださいね！



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。



もずくうどん

材料(2人分)

- もずく(味つけなし) ……100g
- うどん ……2玉分
- 長ねぎ ……適量
- 薄口しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ1
- かつお昆布だし ……500cc

作り方

- 1 もずくはさっと湯通しして食べやすく切る。長ねぎは小口切りにする。うどんはゆでる。
- 2 小さい鍋に、aを入れて火にかけて煮立たせる。
- 3 器に、うどん、もずくを盛って3を注ぎ、長ねぎをのせる。



栄養価(1人分)

- エネルギー…302kcal
- 食物繊維…2.8g
- 塩分…4.0g

ワンポイント

今回は「わ(わかめ)」=海藻類のもずくを使ったレシピです。もずく特有のぬめりは水溶性の食物繊維で、血糖値の上昇を緩やかにし、ナトリウムの排出を促す作用などがあるため、糖尿病や高血圧の予防改善に役立つとされています。ただし、味つけされているものは塩分や糖分が多いため、味つけされていないものをおすすめです。味噌汁に入れたり薄めに味つけて、たくさん食べましょう。