



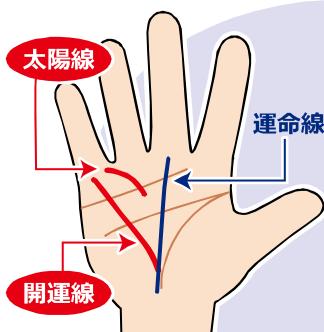
あなたの運気がよくわかる！今月の「手相」



“金運がアップ”する前ぶれのサイン

まもなく待ちに待った夏休み！ 夏休みのご予定は立てられましたか？ 旅行や帰省など夏は何かと出費がかさむため、「臨時収入でもあつたらいいなあ…」なんて思うこともあるでしょう(笑) そこで今回は「金運がアップする前ぶれのサイン」をご紹介します。 金運をチェックするには、手の平にある「太陽線」「開運線」「水星丘」をチェックしてみましょう。

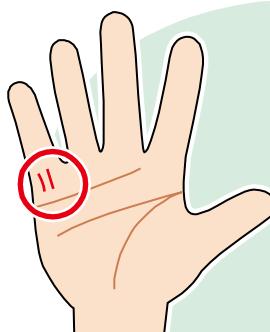
たい ようせん かい うんせん 太陽線と開運線



太陽線は薬指の付け根部にある線で、開運線は運命線から枝分かれしている線のことです。 この2つの線のどちらかが小指の付け根に向かって伸びている時は、金運が上昇する前ぶれだと言われています。

※線や形や本数は一例です

すい せい きゅう 水星丘



水星丘とは、小指の下の付け根部分のことを指します。 ここがぱっくりと膨れていたり、やや赤味をおびていると臨時収入があつたり、宝クジが当たるなどラッキーな出来事が起こるかもしれません。

※線や形や本数は一例です

金運に関する手相は、「金運をアップさせたい！」と願ったり、お金を大切に扱っていると良い線になります。 手相は日々変わりますので、今はなくてもこまめにチェックしていると現れるかもしれませんよ！

監修/手相鑑定士 白井洋子 先生



ま・ご・わ
や・さ・し・い

食材を使ったレシピ



ワンポイント

今回は「さ(さかな)=魚介類のあじを使ったレシピで、刺身を洋風にアレンジしてみました。 このレシピは、青魚とオリーブオイルの良質な脂肪酸が摂取でき、血液サラサラ効果が期待できます。 パセリなどの香りの強い野菜とレモンの酸味を加えることで、味噌の使用量が抑えられ塩分も控えめです。

あじの洋風なめろう

■栄養価(1人分)

食物繊維
1.8g

エネルギー
180kcal

塩分
1.0g

■材料(2人分)

あじ(刺身用).....	1尾分
たまねぎ	1/4個
パセリ	3gくらい
レモン	1/2個
a オリーブオイル	大さじ1
a 味噌	小さじ2



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。

■作り方

- 1 あじは粗く刻む。
たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
レモンは皮をむき、果肉をとり出す。
- 2 aを混ぜる。
- 3 1と2を和え、器に盛る。