



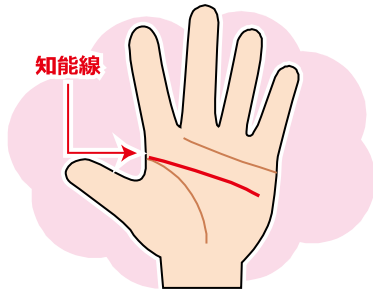
あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」



知能線で見える「副業」の才能

「副業」を始めたいと思っている人が近年増えているようです。そこで今回は「副業に向いているかどうかかわかる手相」をご紹介します。これを確認するためには、親指と人差し指の間から出発して手の平を横切っている「知能線」をチェックしてみましょう。

知能線が1本だけの人



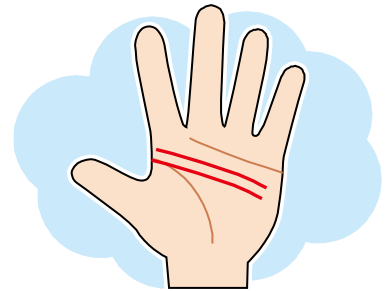
複数のことを同時に進めるのがあまり得意ではないため副業は控えた方が良いでしょう。今の仕事を極めた方が収入アップにつながります。

知能線が2本に分かれている人



副業に向いているタイプで本業以外にももう1つ隠れた才能があります。副業のおかげで収入もやる気もアップしそうです。

知能線が2本ある人



非常に器用で多才な方です。2つの仕事を持っても順調にこなすことができるでしょう。

性格を診断するときは“左手の手相”を見ると良いでしょう

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



さつまいもと かつお節の煮物

■ 栄養価 (1人分)

食物繊維
2.8g

エネルギー
154kcal

塩分
0.8g

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。

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。秋に美味しいさつまいもですが、本来の甘みを引き出すにはゆっくりと加熱することがポイントです。電子レンジなどで急速に加熱するよりも、ゆでたり蒸したりする方がおすすめです。

材料(2人分)

さつまいも……………1/2本
砂糖……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
かつお節……………3g



作り方

- 1 さつまいもは1～2cmの輪切りにする。
- 2 鍋に1と砂糖を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして塩とかつお節を加えて煮る。
- 3 さつまいもに火が通ったら、火を止めて器に盛る。