



あなたの運気が
よくわかる!

今月の手相



監修 手相鑑定士
白井洋子 先生



環が示す「あなたの本当の性格」

手相では、指の付け根にできるゆるやかな曲線のことを“環”や“輪”と呼びます。今回は、その中でも代表的な「ソロモンの輪」「土星環」「金星環」の3つからわかる、**本当の性格**について見てみましょう。

ソロモンの輪



ソロモンの輪とは、**人差し指の下に現れる曲線**のことです。

この線がある方は、向上心や独立心が強く、自分の力で目的

を達成する力があります。また、生まれ持ったカリスマ性があり、社会的な富と名声を手に入れられる素質があります。

土星環



土星環とは、**中指の下に現れる曲線**のことです。この線がある方は、コツコツと努力を積み重ねる忍耐力があり、自分が

決めた道を一心に進んでいくタイプです。**職人気質**な一面があり、その道の頂点を極めることができます。

金星環



金星環とは、**人差し指と中指の間から薬指と小指の間にかけて現れる曲線**のことです。この線がある方は、感受性が豊かな芸術

肌タイプです。また、人に愛情を注ぐことを惜しまず、恋多き一面もあるでしょう。

ソロモンの輪はとても珍しい線で、成功や幸運が訪れる兆しだと言われています。線が薄らとあったり、途切れ途切れになっていても運氣上昇のサインですので、チェックしてみましょう!

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使った レシピ



鯛茶漬

栄養価

塩分
2.0g

エネルギー
402kcal

食物繊維
1.8g

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。



材料 (2人分)

- 鯛(刺身)80g
- ごはん2杯分
- 麦みそ(他のみそでも可)大さじ2
- ごま油大さじ1
- 三つ葉・きざみのり・ほうじ茶各適量

作り方

- 1 鯛は薄く切る。三つ葉は適当な長さに切る。
- 2 ごはんは丸く握って表面に麦みそを塗り、ごま油を熱したフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 3 茶碗に 2 を入れ、その上に鯛、三つ葉、きざみのりをのせ、ほうじ茶をかける。

ワンポイント

今回は「さ(さかな)=魚介類の鯛を使ったレシピです。

鯛は脂質が少ない良質なたんぱく質源で、旨みが豊富なためシンプルな味付けで楽しむのがおすすめです。

今回は甘みのある麦みそを使用しましたが、米みそや豆みそを使う際は、量を少し減らして味を調整してください。もし、甘みが足りないようであればみりんを加えましょう。