



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

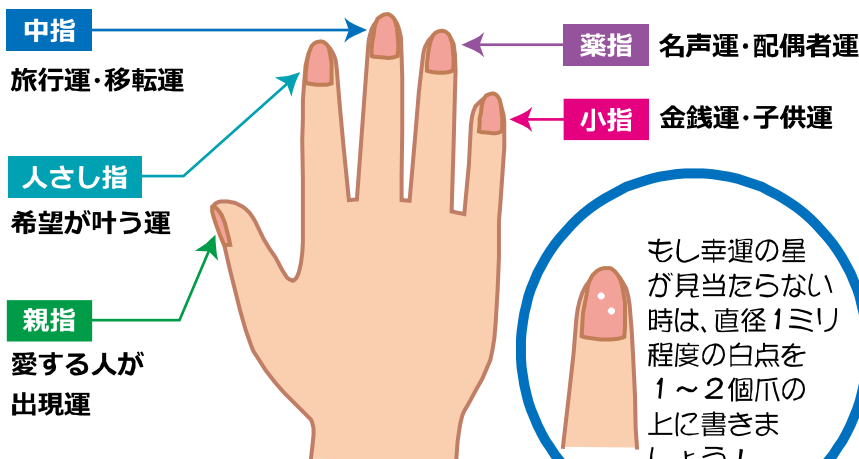


ラッキーがやってくる「幸運の星」

手相は手のひらの線だけではなく、指の長さやバランス、手の厚みなど、さまざまな側面から総合的に判断されます。指先は幸運のエネルギーを受け止めるアンテナとも言われているため、爪も手相を読み解くヒントになります。そこで今回は、爪に現れる白い点「幸運の星」をご紹介します。

幸運の星が示す運気

爪のどれかに直径1ミリ位の白い点はありませんか？これは幸運の星と呼ばれ、これが現れた約3か月間は思いもよらない幸運が訪れると言われています。通常は白い点が1～2個現れ、現れた指によって運気が異なります。もし幸運の星が見当たらなくても、白色の修正ペンやマニキュアなどで白点を書くと運気的好転につながりますよ。



指先をキレイにしておくだけでも、良い運気が入り込みやすくなります。

ま・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使った レシピ



なめこの おろし和え

栄養価 (1人分)

塩分
0.9g

エネルギー
27kcal

食物繊維
3.2g

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)

なめこ100g
ほうれん草40g
大根150g
濃口しょうゆ小さじ1
塩少々

作り方

- 1 なめこは軽く洗う。ほうれん草は1～2cmの長さに切る。大根はすりおろす。
- 2 小鍋に湯を沸かし、なめことほうれん草をさっとゆで、水気をきる。
- 3 2の粗熱がとれたら大根おろしと混ぜる。濃口しょうゆと塩で味を調え、器に盛る。

ワンポイント

今回は「しいたけ」=きのこの類のなめこを使ったレシピです。なめこ独特のぬめり成分はムチンと呼ばれ、胃の粘膜を保護する働きがあるとされています。今回のレシピでは、消化酵素を含む大根を組み合わせました。胃の負担軽減に役立ち、肉や魚料理に添える副菜におすすめです。

