



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



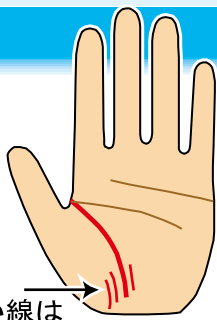
手相鑑定をしていると、よく聞かれる質問があります。今回は、その中でも**特に多く寄せられる質問**をご紹介します。



ホントはどうなの?

手相の素朴な疑問

その① 「生命線が短いと短命なのですか？」



細い線は生命線のカバー線

“生命線”という名前から「短い＝短命」「長い＝長寿」と思われがちです。しかし、**生命線が短いからといって短命というわけではありません。**生命線は命のエネルギーを示しており、長ければエネルギーが豊富な性格で、短ければ争い事を好まない穏やかな性格と読み解くことができます。また、生命線が短いとまわりに細かい線が見られる場合がありますが、これは「**生命線のカバー線**」と呼ばれ、これも**生命線の一部**として鑑定します。

その② 「手相はどちらの手で鑑定するのですか？」

手相鑑定の時、右手と左手どちらを出せばいいのか迷う人が多いのですが、多くの鑑定士は**両手の手相を見て総合的に判断**します。“左手”には**生まれ持った資質などの先天的な運勢**が現れ、“右手”には**努力によって培われた後天的な運勢**が現れるからです。私は、まず左手でその人の本来の姿を知った上で、右手からその人の変化を読み解いていきます。



手相は左右で違っていることが結構あるので、両手を見て総合的に判断しましょう。

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

おくらの松の実和え

| |
|--------------|
| 栄養価 (1人分) |
| エネルギー 59kcal |
| 食物繊維 2.0g |
| 塩分 1.1g |

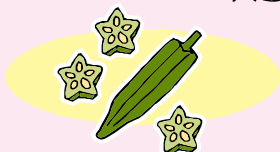


このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！
歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)＝豆類」「ご(ごま)＝種実類」「わ(わかめ)＝海藻類」「や(やさい)＝野菜」「さ(さかな)＝魚介類」「し(しいたけ)＝きのこ類」「い(いも)＝いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



材料 (2人分)

- おくら 5本
- 松の実 10g
- みそ 大さじ1



作り方

- ① おくらはゆでて、約1cm幅の斜め切りにする。
- ② 松の実はすり鉢ですり、みそと混ぜておく。
- ③ ①と②を和え、器に盛る。

ワンポイント

今回は「ご(ごま)」＝種実類の松の実を使ったレシピです。松の実は、韓国料理やイタリア料理によく用いられるナッツで、**漢方の生薬**としても利用されています。**ミネラルやビタミン**が多いほか、**不飽和脂肪酸**も豊富で、生活習慣病予防に役立ちます。普段の食事にちょっとプラスして、ごまめに食べましょう。