



あなたの運気がよくわかる！

# 今月の手相



監修

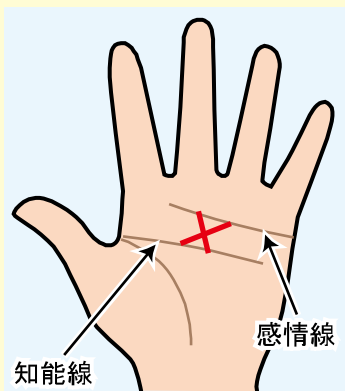
手相鑑定士 白井洋子 先生



## スピリチュアルな才能を示す「神秘十字線」

今回ご紹介する「神秘十字線」は、「最強の十字線」とも呼ばれ、直感が冴えたり、神秘的な体験をするスピリチュアルな才能を表します。そのため、「嫌な予感がして災いを未然に回避できた」など、不思議な体験をすることも多いでしょう。

### 神秘十字線とは？



神秘十字線とは、感情線と知能線の間にあるバツ印のような十字の線です。線が濃くはっきり見える人は、「不思議なカンが働くタイプ」で、九死に一生を得るような経験をする可能性が高いでしょう。また、線が薄かったり、途切れ途切れになっている人は、「時々カンが働くタイプ」で、いざと言う時には自分でも驚くような行動に出ることがあります。この線のある人は「人に何かをしてあげたい」という慈愛の心が強く、人に尽くすことを喜びとします。しかし、世話を焼きすぎてしまう傾向もありますので、相手との距離感をうまくコントロールするよう心がけましょう。

ちなみに両手に神秘十字線が出ている方は、5万人に1人とされています。

ま・ご・わ  
や・さ・し・い

## 食材を使った レシピ



### フルーツ寒天

栄養価  
(1人分)

エネルギー…67kcal  
食物繊維…2.2g  
塩分…0g

#### 材料 (4~5人分)

- キウイフルーツ・甘夏みかん ……各1個
- 粉寒天 ……4g
- オレンジジュース(100%) ……300cc
- 水 ……200cc

#### 作り方

- 1 キウイフルーツ・甘夏みかんは、皮をむいて食べやすい大きさにする。
- 2 鍋に a を入れて火にかけ、粉寒天を溶かす。
- 3 粉寒天が完全に溶けたら、器に 1 と 2 を注いで、冷蔵庫で冷やし固める。

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。

#### One Point

今回は「わ(わかめ)」=海藻が原料の寒天を使ったレシピです。寒天はカロリーがほぼゼロで、生活習慣病予防に役立つ食物繊維が豊富なヘルシー食材です。ジュースは食物繊維と一緒に摂取することで、血糖値の上昇スピードを抑えることができます。食べ応えも十分にある一品です。