

# ながた整体院便り

2025 年  
9月号

9月になりました。  
暦の上ではすでに秋なのですが・・・？  
まだまだ残暑が厳しい今日この頃です。  
皆様いかがお過ごしでしょうか？

まだまだ水分、塩分補給が大切です。  
暑さ対策は充分にお願いします。

当院は一人ひとりのお客様に真剣に対応させていただくため、  
完全予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話にてお願いいたします！

ながた整体院

愛知県長久手市香桶1420番地 院長 永田淳士

TEL : 0561-63-2335

HP : <http://www.nagata-seitai.com>



## 四角豆のシャキシャキナムル

材料

・四角豆 150g 程

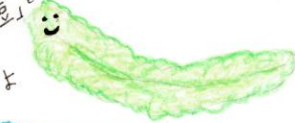
★ごま油 大1

★すりごま 小1

★おろしニンニク 小1

★トリカラス草 小1/2

沖縄では  
「うりずん豆」  
と呼ばれて  
います。



① 湯を沸かした鍋に：四角豆を  
入れて2分弱ゆでて湯切りして  
冷ます。

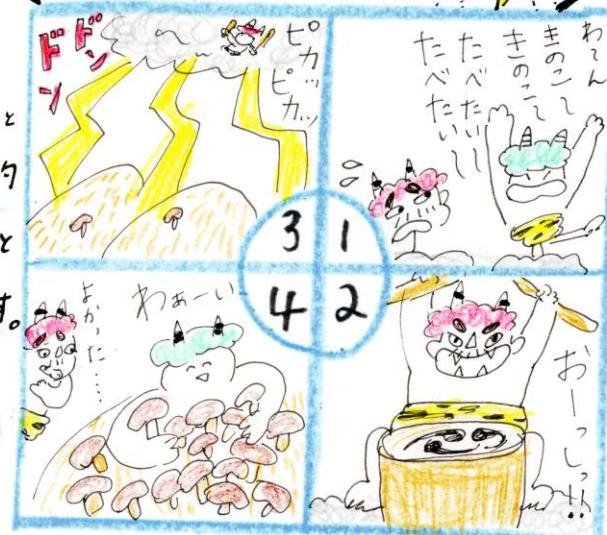
② 2cm幅に切る

③ ★と②を入れ。  
味がなじむように和える。



## 《知ってる??》【秋の味覚と雷】

秋の味覚といえばキノコ  
おどろきのようですが、雷が落ちると  
豊作になるのです。実際、人工的  
に雷を発生させて実験をすると  
なんと... 収穫量が増えたそうです。  
しかし、まだこの件については  
様々な実験がおこなわれている  
ようです。



なぜ？  
なぜ？  
Q 雷が相手のイライラさせるものなんでしょうか？  
A 四角豆のところにありますよ！

日本全国紙版

和歌山県白浜町

福梅本舗

おいー  
あー  
うまー

九州白浜

こんなに梅を  
楽しめる所...  
他にはない!!

0120-430-917