

# ながた整体院便り

## 2026年 4月号

4月になりました。  
春は気温差や環境の変化で身体がこわばりやすい季節です。  
「疲れが抜けない」「肩や首がはる」と感じたら  
早めのケアがおすすめです。  
4月も皆様の健康をサポートしていきますので  
よろしくお願いいたします。



当院は完全予約制となっております。  
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: 0561-61-2335  
HP: <https://nagata-seitai.jp/>

### ストップエンドウのナール

**材料**

- ・ストップエンドウ 100g位
- ★ しょうゆ 小 1/2
- ★ ごま油 小 1
- ★ 中華ダシ 小 1/2
- ★ すりおろしにんにく 少々
- ★ しりごま 少々

サクサク  
甘いストップエンドウ!!  
つくってみてね

1. ストップエンドウのへた、すじをとる。
2. レンジにふんわりラップをかいて600w1分。
3. ★とあえて完成!!

### 《知ってる??》【たけのこの成長】

世界でも有数の成長が早い  
植のたけのこ!!ピーク時には  
1日1メートル以上も伸びる  
こともあり、その成長点(節)  
の多さと地下茎からの  
栄養供給が驚異的な  
スピードの理由です!!

あこれ... あれ...  
たけのこの成長!!  
あ...  
もしかして?  
よしよし... 今日にも  
またたけのこに  
会いに行こう

次の日

たけのこ? Q カギをかけると聞こえる  
? たけのこ? 音楽、てなあ〜んだ?  
A 答えはストップエンドウのこころ

### 日本全国紙旅

## 愛知県 犬山市

木の  
温かみ  
包まれて  
優しい  
気持ち  
なれる  
ステキな  
レストラン

四季の景色を  
眺めながら  
本格的な  
抹茶を...

[[オシュン犬山]] [[国宝茶室「如庵」]]  
OSHUN inuyama