

ながた整体院便り

2025 年
10月号

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」...

皆さんはどんな秋を楽しんでいますか？

ながた整体院では「整える秋」をおすすめしています。

夏の疲れをリセットし、冬に向けて体を整えるには今がチャンス。

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>

日本全国紙旅
カフェスペースで♡

岐阜県恵那市
栗をいっ〜はいたのしよう！

恵那川上屋

おなごみ
くりきんとん

想像以上に美味
さ〜

栗おこめでほろり

tel 0573-25-2470

フライパンで
らくらく!! くるみ餅 まぜて焼く
だけなのに
とっても美味!!

材料 (10コ分)

- もち米粉 100g
- てんさい糖 20g
- 水 110ml
- しょうゆ 小1
- くるみ (刻んでおく) 30g

1 もち米粉・てんさい糖・水
しょうゆ・くるみをボウルに
入れてよくよく混ぜる。

2 フライパンを熱して、
スプーンで平らに丸くしていく。

3 まわりが乾いてきたら
裏返して5分程焼く。

《知ってる??》【もみじの色づく頃?】

秋になるともみじが鮮やかに
色づく光景は日本の風物詩だが
そのタイミングには科学的な条件
があるようで、最低気温が8度
を下回ると葉の中で光合成が弱れ
葉緑素が分解されることで赤や黄
の色素が目立つようになります



なぜ?
なぜ?

Q 学校に行くと必ずダレかに
とられてしまうもの なんなんだ?

① くるみ餅のレシピにあるよ