

# ながた整体院便り 2025年 2月号

暦の上では春ですが、  
まだまだ厳しい寒が続いています  
皆様いかがお過ごしでしょうか？  
寒さに負けず身体を動かすことを心がけ  
この冬も健康に乗り切りましょう！

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>

日本全国紙折

名古屋市熱田区  
白鳥庭園

## ササマイ♡カリフォルペペロニチー

材料

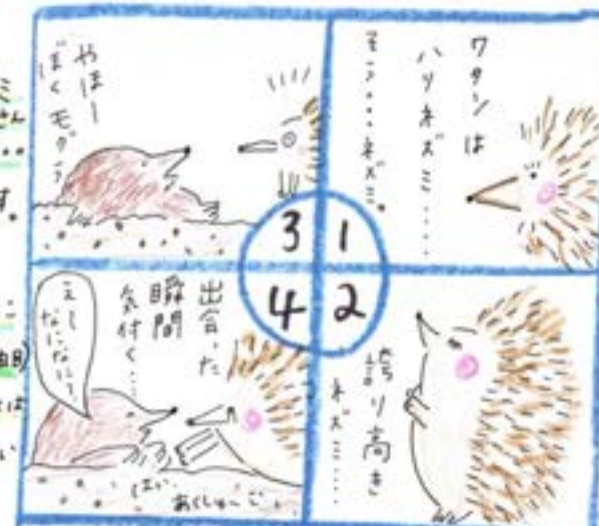
カリフォル	350g (食べたいだけ)
パスタ	200gくらい (茹でる)
おろしにんにく	大1
鷹の爪	お好みで
オリーブ油	大さ
しおこしょう	少々

カリフォルペペロニチーは  
またひと味違うおいしさ♡

- ① カリフォルはひと口大に  
カットして2分程ゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油、  
にんにく、鷹の爪を入れて  
火をつける。
- ③ ゆでた  
パスタとゆで汁 (お玉子くらい)  
を入れ、しおこしょうをまぜ付け  
して完成です♡

## <<知ってる??>>『ハリネズミはネズミ?』

とってもキュートで人気モノのハリネズミ  
名前には『ネズミ』とついているが...  
実はネズミの仲間ではないのです。  
ネズミの代表であるハムスターが  
『ネズミ目 ネズミ科』であるのに  
対して、ハリネズミは『ハリネズミ目 (食虫目)  
ハリネズミ科』に分類されていて、ネズミは  
関係なくどちらかと言えばモグラに近い  
種類なのです!!!



なぜ? Q 草や木の下にあるふくろ、てな〜だ?  
A カリフォルペペロニチーの近くにあるよ♡