

# ながた整体院便り

## 2026年

### 2月号



暦の上では春を迎えましたがまだ寒い日が続いています  
寒さで身体がこわばりやすいこの時期  
無理せずにお過ごしください。  
皆様の心と身体が少しでも楽にホット出来るよう  
心がけてまいります。  
暖かくしてお過ごしください。

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  
完全予約制になっております。  
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: 0561-63-2335

HP: <https://nagata-seitai.jp/>

## カブの梅みそ和え

### 〈材料〉

カブ	4コ
オリーブオイル	小1
みそ	小2
みりん	小2
梅干し	2コ

1 カブは葉を落とし、くし切りにして、フライパンにオリーブオイルを熱し、カブに焼き色をつけ、5分蒸し焼きにする。

2 みりんは600w、30秒加熱。

3 大きめのボウルに、味噌、たたいた梅、みりんをよく混ぜ合わせて焼いたカブを加えて混ぜる。



## 《知ってる??》〔カカオの話〕

バレンタインで人気のチョコレートの材料のカカオですが、その昔アステカ文明などのあった中南米ではカカオがとても貴重なもので、簡単にはとれなかつたため、王族や貴族しか口にすることができず、疲労回復・滋養強壯の薬としても使われ、さらにはお金の代わりに使われたこともあったそう!



なぜ? 病院の道具の中で  
めちやくち新しいものな〜んだ?  
④ こたえはカブの料理のところだよ

## 日本全国紙花

愛知県  
北名古屋市



紅茶と菓子の根  
(つながりの本スペース)

梁の美しさと温かみある空間で  
ゆ〜く〜と紅茶を楽は

