

ながた整体院便り 2026年 10月号

秋の風が心地よい季節になりましたね。
気温差で肩や首が張りやすくなります。
ゆっくり深呼吸するだけでも、体がふっと軽くなりますよ。
お疲れを感じたら、早めにケアしてあげてくださいね。

当院は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/>



キャベツのおむすび

材料

□ ご飯 …… 適量 (350g~)

□ キャベツ …… 200gくらい

■ とりがらすペースト …… 小1

■ いりごま …… 大1

■ ごま油 …… 大1

■ 塩 …… 適量

① キャベツは糸状切り→
1分湯通し→水切り→
糸状に刻む。

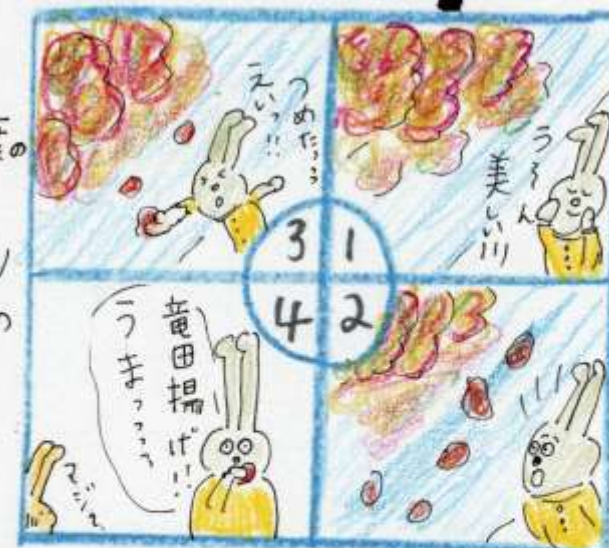
② ボールに①と②を入れ
まぜて、ご飯を入れて
まぜる。

③ おにぎりにして完成!!

(作り出し)

《知ってる??》「竜田揚げ」と秋

竜田揚げの『竜田』とは
奈良県の竜田川のこと。紅葉の
名所とされている場所。
油の中で材料が赤く色変わり
する様子が、竜田川の水の中の
紅葉を連想されるため、
「竜田揚げ」という名前にな
ったそうです。



なぜ?
なぜ?

Q どこを持ち上げても まんなかを
持てないもの なぁ~んだ???

① キャベツおにぎりのところだよ!

日本全国紙旗

静岡県伊豆

山全体が芝生や
カヤに覆われていて
木が一本も生えて
いない山!!

標高580m
異世界感あるシルエット

大室山



伊豆高原ビール

造りたてのビール
温泉
スイーツ



ロープウェイで山頂に行くよ!

