



手間は減るが
農薬をまく農家さんは
常に危険にさらされ
農薬をまかれた土、
作物は石炭土壌を
たどる。
不自然な作物は
栄養、口味とも当然
変わる...

みんなの教室 おいしいお米

おいしいもの食べてますか！
自然食品は安全、栄養価が高いだけじゃなく、とってもおいしいんです！！
たとえばお米・・・

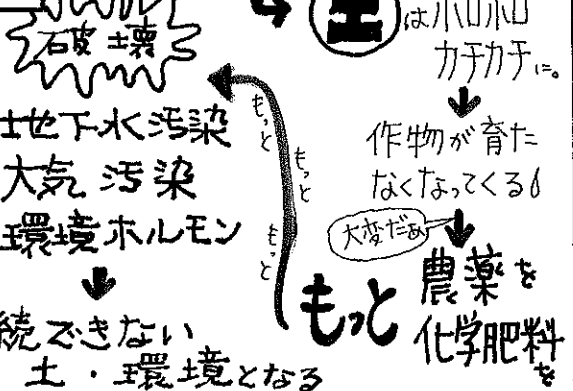
化学に習う農 一般米

① **種** を農薬(毒薬)につける事から始まる

② **土** には **化学肥料**

農薬 5回以上 除草剤 2回以上

薬づけ **化学米 誕生**



自然に習う農 自然米

① **土 水 陽** を大切に

② **生きた土づくり**

③ **自然米 誕生**

← **その後**
土 は やわらか！ 生き生き！ ということは

④ **ずっと永続できる土・環境**

生きた土から育てば
生きた作物が誕生します。
化学によって破壊されることなく
土と太陽と水の恵み、自然態だからこそ、
栄養も味も損なわれない
おいしい作物が生まれます。
そして、次世代に残せる環境も生まれます！

でもね...といわれるあなた！！自然米は高くないんですよ。
今ジュース1本120円、コーヒー1杯安くても350円の時代に、私達の主食であるお米に一日いくら使っていると思いますか。100円？ 200円？ 違うんです。たった、たった75円です！（4訂成分表より換算）。1日150円で健康や環境を守って、しかもおいしくって、栄養も高い！ぜひ少しずつ生活に **自然** を入れていって下さい！！



今月のおすすめ!



売っています。

サウンドシャンプー

植物性100% 無添加・無香料・無刺激

- ・赤ちゃんシャンプーとして、アトピーの方にも安心してお使い頂けます。
- ・通常のシャンプーと比べて少量ですみます。
- ・シャワー用浄水器(クリンシャワー)と併せて使うと効果的です。

500ml.....2,600円

詰替用.....2,200円



中国産天然樟脳100%です。

「くすの木しょうのう」

10g x 8包 1,000円

天然成分のみですので
いったん付着した樟脳臭も
大気に触れると分解が早い
特徴があります。

⑨ 一般の防虫剤には
農薬が使用されております。



宮城・佐々木さんの自然米

28年間 農薬・化学肥料無使用 だから
ミネラル・ビタミンが豊富で自然治癒力を高めます。
アレルギーなどの 体質改善や生活習慣病の予防にも。

自然米は栄養の宝庫



たんぱく質もいっぱい
(ごはん1杯に
牛乳1/2カップ 強)

季節のお野菜

宅配いたします。

毎週・隔週 コース

1回約10品目・約3000円

(送料込)

加工食品・その他の
商品も配達いたします。

奥様たちのおしゃべり

おいしい
おやつ
♡

バウムクーヘンと私
今迄私はバウムクーヘンは苦手
でした。ところがサンスマイルさんで
ご馳走になった時「何と美味しい」
前も含めた物とは全く違うのです。
それゆえに家族もバウムクーヘン党に
なりました。今のグループの人にお茶うけ
しましたら皆さん「とても美味しい」と
喜び二個ずつお買求めに存心です。
トクセンは建物用二個入りセットをお
買になりましたら一個がコーヒー味で
それが大変美味しかったと先様に
喜んでいただけたと申しておらば
した
今ではバウムクーヘン大好きです。

ふ野希門勝

これが美味しいのよ!

こんにこくステーキ

ヘルシーで
ボリュームたっぷり

ポイント

こんにこくを両面に



包丁で
切れ目を入れてネ

材料(2人前)

- こんにこく(300g)
- めんつゆ
- 酒
- みりん
- 七味唐がらし

作り方

- ①こんにこくをゆでる(500gは10分、500g以上は15分)おく
- ②フライパンにごま油をひき
こんにこくを両面よく焼いてめんつゆ
酒みりんを入れて七味を加えて焼く
- ③好みの厚さに切る 浦和 日向

健康と環境を守る

サンスマイル



TEL. 0492-64-1903

埼玉県上福岡市西 1-13-12