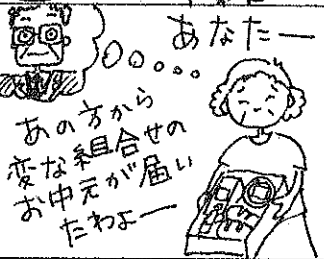


お中元もサンスマイル!!

感動はくりかえされる



## 素に戻そう!

～みんなの教室～

あま〜いわナ! (砂糖)

あま〜く、美味しい砂糖! その実体は!  
以前の通信で種類について書きました。 今度は砂糖を取った時!

Q缶ジュースに入っている砂糖ってどのくらい?  
Q一日にとっている砂糖の量ってどのくらい? 大きじてんこ盛りで何杯?

砂糖には依存性があります…  
なくなると、イライラ きれやすくなる…  
(空腹時に甘いのが欲しいというとは違います)

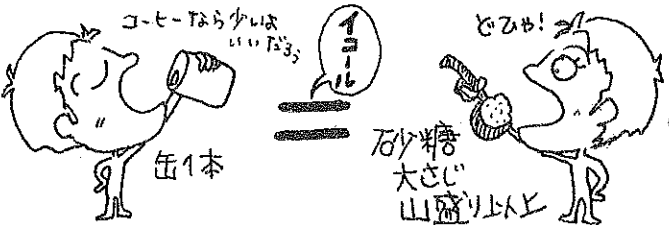


- 砂糖をとり過ぎると…
- 1.血液がドロドロになる
  - 2.脳に血液が行きづらくなり眠くなる (ボーっとする)
  - 3.血糖が急激に上がり、そして急激に下がる→イライラ (低血糖症)
  - 4.すい臓、肝臓に負担 (糖尿)
  - 5.気管支などの粘液がドロドロに→感染症にかかり易く
  - 6.アレルギーなどの原因に (砂糖をやめただけでよくなる人たくさん見て、私も体験しました。)
  - 7.アミラーゼなどの消化酵素が不要になってきます。(退化していく…)
  - 8.特に白砂糖だと代謝でミネラル、ビタミンが排出されます。(論外です…)

ヒトが砂糖を大量にとるようになった歴史は浅く、敗戦後しばらくしてからです。  
それまで砂糖は貴重なものでほとんど口に入りませんでした。

ヒトは他の動物と違いだ液と、すい臓の2ヶ所もでんぷんを分解する酵素を出します!  
砂糖ではなく、でんぷん (穀物) を取るようにヒトは出来ているのです!

お菓子、特にジュースを減らして 美味しいごはんを、よくかんで食べる!  
これで半分にはなります! 砂糖を使わない素の食を楽しもう!!  
(昨年旧厚生省は砂糖の摂取目標を設定しようとした…が、砂糖業界の猛反対で見送り)



答え ①缶ジュース一本には大小問わず 30g前後の砂糖が入っています。  
②一日の摂取量は、製造量から計算すると約80g、少なくとも60gはとっています。  
大きじてんこもり3杯以上! まず30g程度にしてみましょう!

(文:店長 松浦智紀)

もともと 体の素を作る農作物！  
農家さんの心のこもった農作物

# 自信を持って お届けします

スマイルの農産物は28年の自然農法産をはじめ  
全国各地のすだかね入り、こだわりせさいお米、くだもの

西に達中 (発送ok) → おこめ  
(水、土曜日) 自然農法28年  
宮城県古川産乙とほほれ

おやさいせつ

他 (約10品目 3000円程度)

青菜のたくましさ  
根菜の味のよさ

栄養価が高く  
免疫力アップ

やさしいこころに美味しかったの!!

冷めても美味しい  
玄米食にも最高!

# 食 雑 水 農

何が本物の水なのか...  
自然の水を作り出す

浄水器 森のめぐみ

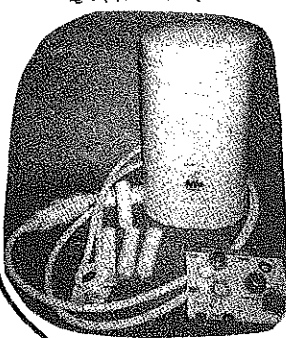
水質検査を  
らくらく合格

1L → 0.87円

絶対に  
経済的

10年もち  
パワフル  
カートリッジ

プラス1年4回 (1本800円)



電源も不要

ペットボトルでお水を買わなくて  
もう大丈夫! ご自宅の水道から  
おいしく安全な天然水

天然水の3週サイクルを再現  
自然の姿を再現した  
画期的な浄水器!!

調味料・加工食品からお菓子まで

# 食生活で体質改善

◎ しょうゆ 500ml 680円

◎ 粗精糖 1kg 480円

◎ 栗国の塩 2kg 630円

◎ シルトカレー 230円

◎ たくあん 350円

◎ バックマン 500円

- ◎ 国内産無農薬大豆 3年以上の熟成
- ◎ 遺伝子組替 輸入大豆 3ヶ月仕入れ、添加物
- ◎ ミネラルウォーター ユクが全粒産物
- ◎ 漂白してま白... カルシウムを破壊
- ◎ 海水もにがりも国産 昔ながらの製塩法
- ◎ ナトリウムを省き、(お塩)だけ

超人気

その他250を超える安心な食品達  
まずは調味料から始めましょう!

無添加化粧品「リマテュラ」はじめ、シャンプー、石けん、洗剤、衣類など、スマイルの雑貨たくさんもいくつかご紹介!します

◎ 白髪染め ヘナ

100%植物性  
Lサイズ 1,800円  
特用 3,200円

シートのかけ方 2~3回分

髪にコシ  
がこたね♡

◎ 体が楽になる 三皇不思議シート

22cm (44回分) 4,600円

凄いやわりの足うらシート  
ケリウマチも完治

腰が!  
肩が!  
軽いです!!

◎ 電磁波にはこのセラミック

クリーンウェブ 9,800円

(電子レンジ)

クリーンチップ 3,980円

(携帯・パソコンなど)

電磁波で  
乱れる脳波を  
正常に  
近づける

生産者 14717 ジョバンナサン一家の  
エキストラバージン・オリーブオイル

オルチョ・サンニョ

2400エン

お中元にも

健康に良いと注目をあびている  
オリーブオイル。幅広くお料理に使えます。  
自然食レストラン  
でも使われている

幻の白豆 銀手七 300g... 590エン

◎ 生命力がみはざるこのお豆さん! ミネストローネ、  
◎ 洋風料理にもどうぞ! マリネクラタ、ピタ- etc.

今月の  
おすすめ

自然食の店  
健康と環境を守る

スマイル



0492-64-1903

埼玉県上福岡市西1-13-12