

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.103 2018.4

営業時間 … 10:00～19:00
定休日 … 日曜日 (祝祭日営業)
電話 … 049-264-1903
住所 … 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27
ホームページ … www.sunsmile.org
メール … mail@sunsmile.org
フェイスブック いいね！お待ちしております



【コラム】 格差社会

日本は総中流国家といわれていましたが、今では格差が激しくなっています。
上記は主に所得を話ですが最近、意識の格差も激しくなっていると感じます。

「今だけ、金だけ、自分だけ」になってしまった現代日本に一石を投じなければ、将来の日本はどうなってしまうのだろうか？と危機感を持って活動されている方も増えてきていると感じています。

人間は幸福を追い求める生き物です。みなさん幸福になりたいですよね？

幸福になるためにどうしたらいいのか？「今だけ、金だけ、自分だけ」の人は幸せなのでしょうか？
私を感じるのは、「幸福を追い求める」という事を考えない、考えられない。

そんなことを口にしたら哲学や宗教っぽいとみられてしまいがち。

なんだか何のために人生を送っているのだから・・・と思ってしまう。

どうしてそうってしまったのか？という問いに対して、敗戦後の日本社会が大きく変わったことが挙げられます。よい、悪いではないところもありますが

日本は世界でも珍しい完全な政教分離の国になりましたし、

教育は自ら考えるのではなく与えられる教育になり

食は、伝統的な食を捨て、欧米食になりました。

教育を考えてみたとき、日本人は与えられる教育に慣れすぎています。

自らが求めなくても、自分の意見を言いたくとも与えられるだけです。学校の先生が悪いわけではありません。極論すれば日本が戦争に負けたので教育制度を自ら作れなかったというところですし、戦後70年経とうとして、利権や地位、組織の仕組みが居心地よくて荒波立ててまで改革もできないのでしょうか。そういう仕組みですから。

政治や、社会の仕組みに絶望的になっても致し方ないので、新しい形を自ら作り出し、その幸福や笑顔を近隣に波及させていく。

サン・スマイルのお客様は、子供の教育にもとても熱心で、お子様の幸福を現代の切り口のみではなく、様々な切り口を模索しながら子育てしているように感じます。

学校の授業は物質主義の授業がほとんどです、先生が幸福論を話したりするとクレームになってしまいますよね。

子供がどういうときに幸せを感じるのか、感謝できる人に育っていくかは、親の後ろ姿を示せるかどうかが一番大きいでしょう

当たり前の日常が、実はあたりまえでないこと。

それに気が付いて日々小さなことでも感謝できるように、たくさんのありがとうと言える親になる。朝起きたとき、食事するとき、食事が終わったとき、トイレに入っているとき、歩いているとき、仕事しているとき、人と話しているとき、電話しているとき、メールしているとき、潜んでいる感謝を探して、感謝して、感謝の輪を広げ自然に子供に波及していきましょう！！

その拡大が幸福の拡大につながりますから！ そして健康へとつながっていきます！文：松浦智紀

てんちょーの「今日は何を話そうかな」コーナー



小麦は悪いか？

近頃「グルテンフリー」が注目されていますね。「グルテン」ってご存知ですか？小麦の成分の一つです。そのグルテンが身体に良くないのではないかと？という考えから、主にアメリカ中心にグルテンフリーの食事方法が広がっています。アメリカのある地域では男女問わず行き交う人がほぼfat！そう、おデブちゃん。朝・昼・晩小麦食で、運動はしていても体がどんどん太てゆくという不思議な現象が続いてたところ。グルテンフリー食を試みると体がスッキリしてきたそうです。又、私含め身の周りの方の声として「小麦辞めたら体が楽」とか「胃がもたれない」とか「いいうちになった」とか色々な体験談を聞きます。(因みに私は特にグルテンフリーをしてはいません。)そんな話を聞いてると、やっぱり小麦は悪なのかと思えてしまうのです。パン・パスタ・おかし...

でも、どうしても私は納得ゆかない！

小麦というと輸入食・欧米食などのイメージが強いですが、日本だって小麦の文化は古いのです。弥生時代頃から食されていて、郷土料理としても、すいとん・ほうとう・お好み焼など昔から食卓に上っています。ずっ〜と食べてきたのに何故今頃になって小麦は良くないとグルテンフリーがもてはやされるのか？！

そんなある日。パン作りをしている店の取引先の方から興味深い事を聞きました。「小麦アレルギーなんです。」と！

うっそおん!!パン作ってるのに小麦アレルギーって下手すると至死傷じゃないですか! しかも話していると私の知る他のパン屋さんも「実は...私も」と告白! 仕事仲間でも意外と居るんだですよ! 先日TVで猫アレルギーで瀕死になった男性が猫cafeを経営するという番組があり、どれだけ猫好きやおん!!と思いましたが、小麦アレルギーのパン屋さんが身近に普通に居たとは驚きました! そして、ここからが興味深い。そのうちのお一人が「オーガニック小麦に変えたら症状が激減したんです。」とおっしゃるのです。

私は自分の中でどうしても納得がゆかなかった小麦(グルテン)は悪という風潮に、小麦ではない他の原因があると言う事を、その方の体験から確信付けられました。小麦については古代小麦なら良いと思われがちですが、まだまだもっと深く何かが起ってる。しかもそれは近年に起ってる。それは一体何なんだ!? 知りたい!!

自然食品店の店長たる者それ位知ってるでしょう!と言われるの賞悟で恥を忍んで小麦に詳しいある方に聞いてみました。やっぱり...「えー! そんな事も知らないのぉ!」からstart(笑) っづく



今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



3月13日
去る へ十会ご参加ありがとうございました!

へ十を通してお客様に健康でいてもらいたい!!
化学薬品を使いた髪染めは体が泣いてます
サン・スマイルでは、長年へ十を扱っています。昨年、辛斤に素晴らしい
出会いを頂きました! 何と、同じ理念でへ十を広めていらっしゃる
しかも! 土也元!! "トニイ" & 美容家のきよちゃんです。
トニイはへ十を通し、1000 処を超える女性の髪と向き合ってきた
へ十のスペシャリストです。へ十で人生が変わるくらい! へ十の素晴らしい
鬼塚かを伝えられてます。きよちゃんも同じく、頭皮からの*経皮毒
のお話しなど伝えておられる美容家です!!

へ十のスペシャリスト
トニイ



本当に信頼のおけるおふたり
をお招きしてのへ十会です!

へ十会来てよかった!! と
皆様笑顔でお帰り頂いて
私たちもハッピーな気持ちでした!



美容家

きよちゃん



トニイのスペシャルトークから(はじまり)~!!
背中にもニックネームを見つけてもらうよ!

お客様の声

〇説明がわかりやすく、とても楽しい
時間でした。

〇髪染の量が増えて白髪染めだけでは足りず
身体への為にもへ十を続けたい

〇トニイの過去と今の違いも
面白かったです。

ナチュラルヘアケア
Organic
シリーズ

- 〇スーパーブラック
- 〇スーパーレッド
- 〇エレガントブルー
- 〇マイルドブラッシュ

各¥2200-
(税別)

*経皮毒とは...

皮膚を通して体の中に有害化学物質が入ってくると言います。



ハナ色きめ

「～ちゃんは何色がいいね～」トニイときよちゃん
がハナの色をアドバイスしてくれました。

お客様の声

- 指導して頂けるとわかりやすく助かります。
- 長髪ハナについて丁寧な説明があり
安心して行うことができました。

ここでご自身の長髪の
悩みなど相談されていました。

いよいよ! ハナを溶きまーす!

「ホッテン」これくらいのやわらかさ～♪
この後おひとりずつやわらかさを見て
くれました。



メネキンちゃんかモデルです!
さあ! レッツトライ!!

お客様の声

- 自己流だったものが改善できた!
- 面白かったです。
- 半分くらい理解できました。
- だいぶ理解できました。
- けっこういいでいっふりハナを塗る。自分でのやり方を
くわしく教えられることができた。

ランチタイム～

(ニット巾着をかるじりやから
きよちゃんトーク)

お客様の声

- 糸を皮膚毒のことが理解できて、ハナは安全でおいしかったと
思った。
- お弁当おいしかったです。
- etc... 沢山の感想ありがとうございました!!

次回のハナ会

は 次回
は 次回
です!



「頭も無農薬畑！」 次回ヘナ会は

3カ国ものオーガニック認証を持つナチュラルヘアケア-のヘナで第2回「ヘナ会」を開催します！

ずっとヘナをご愛用されてます方にも是非ナチュラルヘアケア-のヘナをご体感頂きたいです！その心地よさに感激です！

1,000人を超える女性の髪と向き合ってきたスペシャリストアドバイザー トニイと地元でご指名の多い人気美容家きよちゃやん。賛沢に2人のプロがあなたの髪と対話いたします！白髪が無い方の髪のお悩みもどんどん打ち明けて下さいね！（ハリ・コシ・ツヤ・くせ毛・薄毛など）

良い畑には良い作物が育つ！
頭も無農薬畑！

ご自宅でも美しく簡単にヘナが仕上がるように沢山のコツをお伝えします！



H30.

5/15(火)

サン・スマイルの
お弁当ランチつき！

日時) 平成30年5月15日(火) 10:00~14:00
会場) スマイルワールド 2F ふじみ野市西1-13-12
店舗とは異なります。裏面MAPをご参照ください。
定員) 5名様 最少催行人数3名様
会費) 通常36,800円→19,800円(税込)
☆ヘナ2袋&ヘナお道具セット(6,800円相当)プレゼント！
☆サン・スマイル謹製 お弁当つき！

完全予約制

お申込 サン・スマイル ☎049-264-1903

✉ mail@sunsmile.org

前回の様子 (H30.3.13)



カラーセレクトのアドバイスを受けコッツを教え
てもらいながらみんなでベタベタ♪



根本から髪の毛がふわっと立ってボリューム感ばっちり！これがさっきまでの私の髪？！と驚きの笑顔！トニイポーズでハイチーズ！ご参加の皆様笑顔でこちらまで幸せな気分になりました〜♡





トニイ☆タテシタ (ナチュラルヘアケア総販売元&アドバイザー)

愛妻の闘病生活を期に自然療法を実践、知識を身に着ける。その中で出会った「ヘナ」に魅せられ「頭も無農薬畑」とヘナを研究。取り扱いを始める。

『人生は一度きりです。
あなたの人生をより豊かなものにしたいと思っています。
100%天然植物ヘナの素晴らしさをもっと伝えていきたい。
「トニイのヘナ」に出会って良かった！』と言っていたきたい。
そのように思っております。』トニイ談。

Tonii☆Tateshita

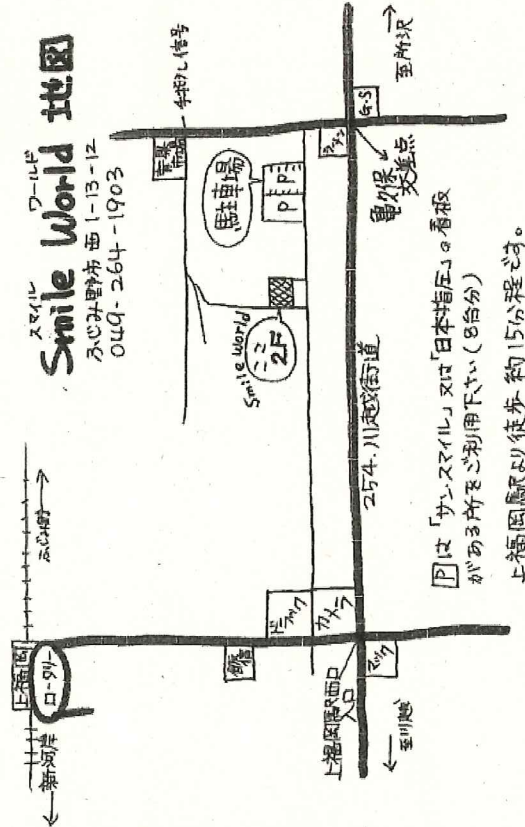
武藤 きよか (美容家)

〜ウェルネス美容研究家〜トータルビューティーサロンレアマカナ代表 (Lea makana) 今年で開業 14 周年、美容師歴 20 年。地域密着の隠れ家サロンです。食事、睡眠、運動のバランスの取れた健康美を個々に合わせてアドバイスしてます。そんなところから、化学染めではないトニイの扱う天然 100% のナチュラルヘナに出会い、デトックスが出来るのでインナービューティーに繋がると確信。ヘナを通じて、内面美容に、精神美容にもそして健康にもなれる。しかも、ずっと悩んでいた美容師不足の解消にも繋がる。(少子高齢化が進み、美容師人口が減って美容室難民が出る) 美容師が減る前に、自分で (お客様が) できる方法をお伝えしていきたいと・・・大変なことになる。綺麗な方が減っては困る。。。という想いから美容室では異例のセルフヘナを考案。) ヘナ仲間を作ることにより、地域の活性化、交流の場もできる。地域一番！をめざし活躍中。確かな技術を持ちつつもまだまだ上を目指し美容家です。



Kiyoka Muto

会場MAP



当日キャンセルは全額ご負担いただきます。あらかじめご了承ください。
もちもの: myドリンク メイク直し 普段使っているヘア用品があればお持ちください。
タオル、ドライヤーはお持ちします。



Natural Foods shop サン・スマイル 主催

薬も注射もない小児科医

「真弓定夫」ドキュメンタリー映画 上映 & 共演者プレミアムトーク



平成30年
6月24日(日)

12:00開場 13:00開演

16:05終了

【一般】 前売り 1,500円

当 日 2,000円

【中学生】 前売り 1,000円

当 日 1,500円

小学生以下で座席をご利用の際は
1席500円となります。

【場 所】ふじみ野市 産業文化センター

住所:うれし野2-10-48

【チケット販売】サン・スマイル店頭 または
3552食堂(鶴瀬)

【定 員】約170名

チケットをご郵送ご希望のお客様は6/14(木)までにお電話又はメールにてお申し込みください。お伝えします口座へご入金確認後チケットをご送付いたします。

当日キャンセルはご返金いたしかねますので予めご了承ください。



お申込・お問い合わせ

サン・スマイル

049-264-1903

✉ mail@sunsmile.org



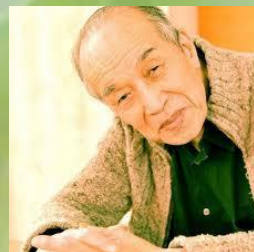
埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

HP www.sunsmile.org

フェイスブックございます！

「病気を治しているのは、 医者ではない。自然治癒力だ。」

小児科医 真弓定夫



プログラム

第一部 小児科医真弓定夫ドキュメンタリー映画上映

第二部 真弓紗織(真弓先生娘さん) & 歯科医梅津貴陽 によるプレミアムトーク

真弓定夫

1931年東京生まれ。

東京医科歯科大学卒業後、佐々病院小児科医長を務めたあと1974年武蔵野市吉祥寺に真弓小児科医院を開設。“薬を出さない・注射をしない”自然流の子育てを提唱。

2003年に社会文化功労賞受賞。「医者いらずクスリいらずの健康法」など著書も多数。

真弓紗織

クスリや注射を使わない小児科医として知られてきた真弓定夫の娘。

リフレクソロジー(反射学)のプロであり、足指から人生を読み解くコーチング「トゥリーディング」のティーチャーでもある。

その場しのぎの対応「対症療法」ではなく、大本の原因を取り除く「根本治療」の大切さを伝え続けている。



梅津貴陽

(うめづたかはる)

昭和45年、神奈川県に生まれる。昭和大学歯学部卒業、歯科医師。医療法人社団藍青会理事長。食育1級マスター。トゥリーダー。食事から身体をいたわる生活習慣の秘訣や自律神経を整えて健全な心を養う秘訣、さらには、世間に溢れる玉石混交の情報から正しい知識や智慧を引き出す視点など、より良く生きたい方へのアドバイザーとして、各地で講演を行っている。



みなさまこんにちは！サン・スマイルです。昨年末にこちらのイベント予告をさせて頂いてからこのパンフレットが出来上がるまでの間も、多くのお問い合わせを頂いておりました！ありがとうございます。

サン・スマイルでは過去同じ会場で先生にご登壇頂いた事がございます。あれから数年が経ち、現在は現役を退かれましたが、真弓先生の素晴らしいドキュメンタリー映画が完成し、自主上映をさせて頂け嬉しです！

「医者は廃業を目指すべし。」(真弓定夫)

この言葉の中に人への愛が満ち溢れています。

近年、先進国では特に失われつつある人間本来の力があります。

それは「自然治癒力」

小児科医として子どもたちと接する中、真弓先生が後世に伝えたい全てがこの映画に詰め込まれています。

プレミアムトークでは娘さんの紗織さんと歯科医の梅津さんが登場。お二人はとても仲良しです。お父さんとして、小児科医としての姿を見てきた紗織さんと、真弓先生に出会って歯科治療の考え方が変わったという梅津先生との軽快なトークも見逃せません！みなさま是非ご来場お待ちいたしております！

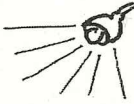
アクセス

東武東上線ふじみ野駅西口下車線路沿いに進んで徒歩約8分
駐車場が数台分のみなので、徒歩または自転車でお越しください。



今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



こはやし

おいしいはしあわせレシピ
お客さまよりいただいたレシピで作りました。
「米花 糸内豆」 カンタンですよ〜♪

松前漬けみたい
でごはんが
何杯でも
ススム



糸内豆と米花の
ハーモニーが
素晴らしい！

米花のツブツブ感も
しっかりあって
いいかんじ

切るのは人参の
千切りだけ
あとは混ぜるだけ
思ったよりカンタン
でした。

冷蔵庫で1ヶ月以上持ちました。

長くおくと味もなじんでおいしくなりました。

たくさん作っておくととてもべんりな 常備菜です。

お豆腐にのせたり、冷しゃんとんにのけて、手巻きすしに・・・と

＜材料＞

米花・・・200g
納豆・・・200g
人参・・・1本
塩昆布・・・25g
白ごま・・・適量

①（みりん or 酒・・・150cc
しょう油・・・150cc

＜作り方＞

① ①の調味液を煮立て千切りにした
人参を加えサッと混ぜて火を止めます。

② 60～70℃位に冷めてから米花を入れて、
納豆、塩昆布、白ごまを入れて、軽く
混ぜて、容器に入れて完成です。

Mさまステキなレシピにめぐりあえました。
ありがとうございます。

米花 納豆のおすすめの材料はこちら

無肥料自然栽培の素材で作ろう!!

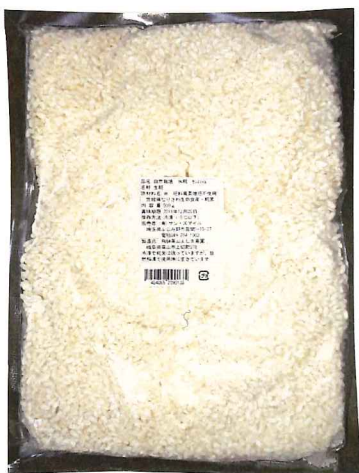
米花 納豆は
大粒納豆
ひきわり納豆
どちらでも
できますよ



ホックリ
おいしい!

ひきわり納豆も
好評です。

30g x 2cup ￥230 (税抜)



甘酒や塩こうじ作りにも
ひと味ちがう風味が
楽しめます。
玄米こうじもあります。
冷凍の生こうじです。

白米糰 500g ￥1,200 (税抜)



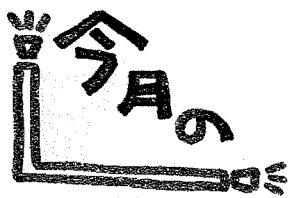
33g 280円 (税抜)



超貴重
地元埼玉で育った
無肥料自然栽培の
"ごま" 数量限定です。
うまみ濃厚

40g ￥540 (税抜)

キャベツやきゅうりなどの
おやさいをきざんで
いっしょにもみこむだけで
おいしい浅漬けに!
色々使えてべんり!

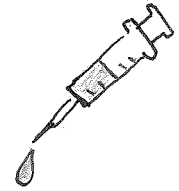


サン・スマイルスタッフおすすめ 今日のスポーツライトコーナー

スタッフ
高橋 ちえみ



ワクチンの今の現状 皆さん御存知でしょうか？



私は以前、子宮けいがんワクチンを打ったあと、普通の生活を送れなくなってしまった女子高生の証言をテレビで見ました。それまで元気に高校生活を送っていた人生を、1本のワクチンによって、障害に苦しむ生活を余儀なくされてしまった事で、ご本人、御家族の悲しみ、怒りは如何ばかりかと、思わせられました。何故、このような事が繰り返されるのか、具体的に知りたいと思い、ワクチンについて もっと勉強したいと思いました。

今回、次ページ ご紹介の2冊を読み、聞いたことのなかった、ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンなども今、推奨されていたり、0才児から、同時に何種類も打つようになってしまっている事に驚かされました。皆さん、御存知でしたでしょうか？そして、ワクチン接種後に亡くなられてしまわれたり、ワクチンが原因と疑われる様々な病気が発症してしまっている事、苦しんでいる方々が多勢いらっしゃる事に衝撃を受けました。以前、飼っていた愛犬に、毎年真面目に狂犬病ワクチンを打っていましたが、それも意味のない事だったと知り、がっかり致しました。



ううちゃん
ごめんね！

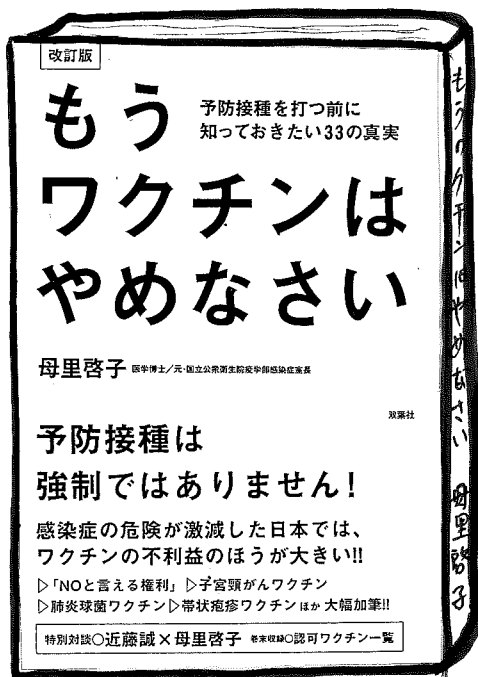


是非、ワクチンの正しい知識を知って頂き、ご自身、ご家族、ご友人、お知り合いの方々にも、ワクチンから身を守って 頂きます様、心より願って おすすめ致します！！

(お店には他にもワクチンに関する書籍が並べられています！

是非、ご覧下さい！！)

おすすめ書籍次ページ→



双葉社 1100円(税抜)

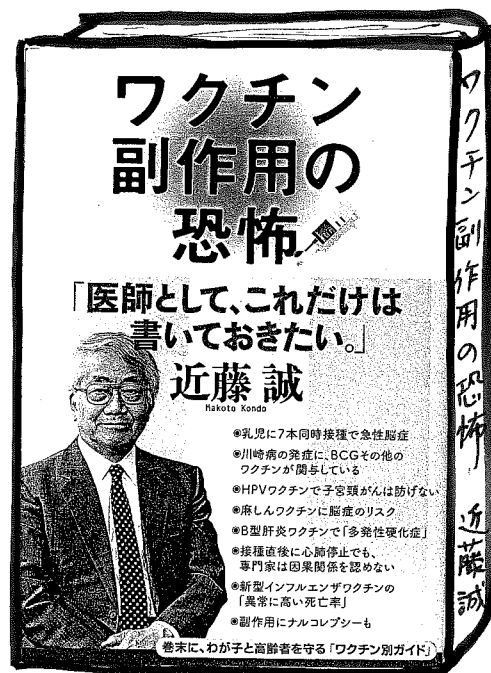
- ★ 医学博士であり、もと ワクチンを作る場に携わった方だからこそ知る真実を訴えられています!
- ★ 33の項目で、知りたい事がわかりやすく書かれています!
- ★ いらない ワクチンを断って、今の健康を大事に生きる事、脅しの医療に対抗する事を勧められています!

著者紹介



母里啓子 (もりひろこ)

医学博士。元・国立公衆衛生院(現・国立保健医療科学院)疫学部感染症室長。1934年東京都生まれ。千葉大学医学部卒業後、伝染病研究所(現・東京大学医学部研究所)でウイルス学を修め、愛知県がんセンター研究所に勤務。在職中に、カナダのトロント大学オンタリオがん研究所に2年間留学。帰国後、東京都がん検診センター検査課長、横浜市衛生研究所細菌課長を経て、国立公衆衛生院(現・国立保健医療科学院)疫学部感染症室長を務める。のち、横浜市の瀬谷、戸塚、旭の保健所所長、介護老人保健施設「やよい台仁」の施設長を務め退職。著書に『子どもと親のためのワクチン読本 知っておきたい予防接種』『インフルエンザ・ワクチンは打たないで!』(ともに双葉社)ほか。



文藝春秋刊 1200円(税抜)

- ★ 本書で一番印象に残った言葉です。
「専門家が保身のため、ワクチンの副作用を否定してしまうのは、現に後遺症で苦しんでいる、あるいは亡くなった人たちを、子らを冒瀆する行為です。そして、将来にも同じ副作用が発生することを許す点で、人びとのために尽くすべき医師の所業とは思えません。」
(「あとがき」より)

著者紹介

近藤 誠 (こんどう まこと)

1948年生まれ。医師。73年、慶應義塾大学医学部卒業、同大学医学部放射線科入局。79～80年、米国へ留学。83年から同大学医学部放射線科講師を務める。96年に刊行した『患者よ、がんと闘うな』(文藝春秋)で抗がん剤の副作用問題を初めて指摘し、医療の常識を変えた。2012年、第60回菊池寛賞受賞。14年、慶應義塾大学を定年退職。13年、「近藤誠がん研究所 セカンドオピニオン外来」<http://kondo-makoto.com/>を開設。近著に『健康診断は受けてはいけない』(文春新書)ほか。

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



スタッフ日向の世界の食事スタイルコラム

サン・スマイル入社して早くも1年半が経過した日向です。

今回は、世界のいろいろな食文化・スタイルについて調べてみました！！

世界にはたくさんの食文化があり、国や宗教上の決まりなどで、日本では考えられないことがマナー違反だったりすることがあります。なので、今回このコラムを読んで頂いて、恥ずかしい思いをせずに、ちょっとうんちく語れるようになってまいりましょう！！

まずはどんな種類の食事スタイルがあるか、代表的な所を調べてみました。

☆ベジタリアン

みなさん1度は聞いたことがあると思います。ベジタリアンとは、「菜食主義者」です。肉と魚は一切食べません。しかし、乳製品や卵などを食べるベジタリアンもいます。乳製品を食べるのはラクトベジタリアン、乳製品と卵を食べるのはラクトオボベジタリアンといい、欧米のベジタリアンのタイプは大半がラクトオボベジタリアンと言われております。

ベジタリアンになる理由はいろいろありますが、「野菜をたくさん食べた方が健康的やダイエットにいいから」や「今のトレンドだから」と感覚的にベジタリアンになる方も結構いらっしゃるのではないのでしょうか。

ベジタリアンは多くの国でかなり一般的になっていて、多くの飲食店でベジタリアンのための肉なしメニューも用意してあります。ドイツ・イタリア・イギリス・スウェーデン・アメリカなどの各国では人口の3~10パーセントがベジタリアンだと言われており、宗教的な理由でベジタリアンになる方が多いインドでは人口の3割以上もベジタリアンだと言われています。

☆マクロビオテック

マクロビオティックとは、食医と呼ばれた石塚左玄が考案した食養生。これに感銘を受けた桜沢如一が、中国の「易」の陰陽の要素を加え、玄米菜食を基本とする「正食」を確立しました。有名なマクロビオティックですが、実は日本が発祥です。玄米などの穀物を中心に、旬の野菜、海藻、豆などを環境に合わせバランス良く食べる食事法です。穀物や野菜を中心とし陰陽論を基にした食事をとります。野菜は原則として、その土地・その季節にとれるものを食べるにより、その土地の風土に適した身体になり、健康を保つことができます。このことを「身土不二」という考え方です。「一物全体」という言葉があり、一つの物を丸ごと食べる、という意味です。野菜なら皮、根、種も含め丸ごと食べましょうということです。「陰陽調和」という言葉もあり、体を温めるものは陽性で、冷やすものは陰性、といったような分け方をします。陰陽のバランス、調和が大切という考え方です。

☆ビーガン

ビーガンとは、「完全菜食主義者」であって、ベジタリアンと違って肉や魚を食べないだけでなく、動物性食品は一切食べません。肉類や魚介類はもちろん、牛乳、乳製品、卵、蜂蜜、なども全く食べません。多くのビーガンは食事だけではなく、動物由来のものも使わないので、皮（レザー）や本物のダウン（鳥の羽）、動物にテストして造られた化粧品なども使いません。

有名人でも最近「ビーガン」になる方が増えていて話題になっています。ビーガンになる理由も道徳的な理由が多くて、人間は動物を食べなくても健康的に生きられるから他の生き物を殺したくない、という考えなので食事制限というよりライフスタイルそのものです

☆ハラール

ハラールは宗教的な食事の規定です。誰でも従って構いませんが、基本は「イスラム教」を信仰する方（ムスリムの方）が守る食制限です。

ハラールとは、イスラム法で許可されている食材や料理のことです。非ハラール（食べてはいけない）ものは「ハラーム」または「ノンハラール」と言います。

食べられないものの定番は「豚肉」です。豚肉そのものはもちろん、豚骨スープや豚を使用している料理が全般的にだめです。お酒も禁じられているので、多くのイスラム教の方はお酒も一切飲めません。肉類で完全に禁じられているのは豚肉ですが、他の肉も動物の殺し方、血液の抜き方、調理の仕方などによって制限があります。「ハラール認証」と書いてある飲食店や商品はこれにならっているので大丈夫ということです。

☆ローフード

ローフードとは、RAW（生）FOOD（食べ物）、火を通していない生の食べ物のことで、生食（せいしょく）とも呼ばれています。生命力に満ちた食べ物という意味です。ローフードを知る上で、もっとも重要になるのが「酵素」の働きです。酵素は消化や吸収、毒素の排泄、ホルモンの分泌、代謝など生きていく限り続く体内活動に欠かせないものです。体内にある酵素を「潜在酵素」、食物に含まれる酵素を「食物酵素」と言い、潜在酵素の中には大きく分けて、「消化酵素」と「代謝酵素」があります。消化酵素は、食べた物の消化などに使われるタンパク質です。代謝酵素は、生きていくために必要な体内の生命活動に関わっています。人間が1日のうちに作れる潜在酵素の量は決まっています。まず消化酵素として使われ、残った酵素が代謝酵素となるので、消化にばかり酵素を使うと代謝で使える酵素が不足してしまうことになります。ローフードは食物酵素を含んでいるので、体内に入った後は自己消化し、潜在酵素を代謝に使うことができるということになります。なので目覚めが良くなった、美容に良いなどと言われております。

他にも様々な食生活があります。今回はその代表的なものを取り上げさせていただき、とても簡単に説明させていただきましたので概略ととらえていただけたらと思います！

東京オリンピックを2020年に控え、ハラール、ベジタリアンなどの食需要が国内でも急速に高まってきております。オーガニック食材がこれからどんどん需要が高まっていくと思いますが、まだまだ日本ではオーガニックの普及は全然できておりません。野菜で言いますと、実は、国内の耕地面積における有機の畑の割合はわずか0.2%程度しかありません。しかも、ここ数年間ほぼ変動なく0.2%程度というのが現状です。その中に、無肥料自然栽培農家も含まれますので、もっと少ないということです。ブームで急に需要が増えても、今の現状では対応できないと思います。そうなる前に、今から少しずつ、無肥料自然栽培の輪を広げていき、無肥料自然栽培が当たり前のようにみんなまで広げていきましょう！

記：日向道男

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 5/3(木・祝)
子育ておしゃべり会 4/21(土)・5/4 (金・祝)

4/21は小中高校生のパパママも是非来てね！



店内奥リビングにて少人数制のアットホームな会！

ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。

毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。それには『今の暮らし』を考えてみることもとっても大切。本などで勉強するのも勿論大切ですが、生の声を聴いたり話したりするのもまた色んな情報をシェアあえて楽しいですよ！4月の子育ておしゃべり会は、小中高生のパパママを中心に盛り上がりたと思います！子どもたちはお留守番してもらい色々お話ししましょうね！もちろんいつも通りbabyちゃん連れも大歓迎。



ヘナユーザーも絶賛の新しいヘナをお伝えします！

4/12(木)はトニイの日！

トニイって何？トニイの日って誰が決めたの？

お答えします！

トニイは今サン・スマイルで大注目の「ヘナ」を販売する黄色がイメージカラーの乙女なおじさんの名前。

トニイの日は、トニイが勝手に語呂合わせで決めた10(ト)2(ニ)で12日。トニイの周りで発生する局地的なちょっとワクワクする日です(笑)

でもこの局地的なワクワクが、なかなかレアな自慢の発見です！何に心躍るかという...それは店頭で是非トニイと会ってみて下さいね！黄色が目印！

トニイ店頭販売&相談会 4/12(木)11:00~16:00
毎月12日はトニイの日(前後する事もあります)5月は15日(火)ヘナ会



毎週土曜は手作り
コロツケの日！
ノンEGG・ノンGMO

おねがい

店舗前の道路へ路上駐車はご遠慮ください。店舗近隣建物の前も路上駐車されません様皆様のご協力をお願い申し上げます。

サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています。



メール会員募集中！

お店のお得情報、イベント情報はじめ皆様にお伝えしたいお役立ち情報を配信中！
登録・解除も簡単です！

サン・スマイル応援お願いします！

スマホ・携帯の方はQRコードから簡単登録↓

パソコンの方は

mail@sunsmile.org へ

お名前をご明記の上送信して下さい。



年会費、登録料等はもちろん不要！！

ご登録の際以下のドメイン解除をお願いします。

@sunsmile.org

みんな
だいすき

