

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

No.108 2018.9・10月 (合併号)

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



「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

てんちゃーの「今日は何を話そうかな」コーナー



今年のサンスマイルのスローガンは「ワクチン撲滅!」です。店頭では大きい模造紙に「ワクチン取調べ中!!」と題し、来店頂いた方に任意で接種状況を①受けている②一部受けている③受けていないの3つから選んでシールを貼って頂いています。

インフルエンザワクチンについては今のところ予想を上回ってとても多くの方が受けていないという結果となっています。

ワクチン反対論の書籍は様々出版されていて、店頭でも新刊はじめ取揃えてあります。何故大多数が接種しているワクチンを撲滅しようとスローガンに挙げているのか。是非店頭から読み易そうな一冊を見つけてみて下さいネ!!

今回はワクチンはどうして反対なのかでは無く、何故こんなにも受けるようになったのか?を考えてみました。私独自のランキングです。

- 1位 病気が怖いから
- 2位 みんな受けているから
- 3位 効くと思っているから
- 4位 受けなきゃいけないと思っているから
- 5位 人にうつさない様子に(マナーとして)

このランキング、心当たりありませんか!?
この5つ全てに共通することがあります。

それは「他カ本願」

病気になる事を過剰に恐れ、現代医学は食をみるそかにするようになり、自分の体を守る方法が変わってしまった。

ワクチンを打つに当り、その病気について調べている人はほとんど居ないかも知れません。ヒブや肺炎球菌は最近のワクチンで、なんと生後2ヶ月から接種を始めています。まだフニャフニャの赤ちゃん。実はヒブも肺炎球菌も常在菌ってご存知ですか?常に存在する菌です。昔からずっと。と云いにはほぼ自然感染し免疫を付けると言われています。常在菌相手に対抗できない体は大問題ですよね...。人の体はいくつも同じコンディションでは無いので免疫がおちた時発症する事もあります。熱、下痢、おうとこそ対抗して



証し。今の親は下痢、熱、おうと、鼻水等も心配しすぎて、感じます。体には必要あってしか作用しません。必要な作業を止めるのはおかしい。いつも正しく営める様修正してゆくのが正常な体です。反対に悪い方へ作用してしまう原因として食・環境・心・言葉が挙げられます。自分の生活に自信が無ければワクチンに頼りたくもなるでしょう。常在菌を恐れて暮すなんてなんて馬鹿げている事か。普通に作用し、修正できる体づくりをすれば、ただそれだけでいいのです。今回は少し辛口トークでしたが、不用意に考えもせずワクチンの成分も知らずに接種するのは本当に辞めて欲しいと思います!!



こはやし

今月のレシピ

「秋ナスとれんこんの揚げ浸し」

油と相性抜群のナス。

味付は おしょう油だけでもさっぱりしておいしいですよ♪
 お好みのポン酢を使ってもヨシ！ とまらないおいしさです。



＜材料＞

ナス...3本

れんこん...1ふし

しょう油

バルサミコ酢

揚げ油

半月にして
少し大き目に
カット

＜作り方＞

ナスとれんこんを素揚げして
 熱いうちに調味料をまわしかけず。
 ポイントは少し時間をおいて
 冷めた頃の方が味がしみておいしい
 デス。

今回は緑ナスを使いました。
 トロリとした食感デス。普通のナスでも
 OK!!

「ピーマンとじゃこの炒めもの」 じゃこピー おいしい♡

冷めてもおいしい！ お弁当にもぜひどうぞ！

こんぶやじゃこからでるだしの旨みで味付もシンプルですみます。

＜材料＞

ピーマン... 2袋 10コ位

じゃこ ... 30g位

塩こんぶ... おこのみで

油 ... リン

酒 ... リン

しょう油 --- おこのみで

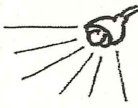


＜作り方＞

- ① ピーマンは種をとって千切りにします。
- ② なべに全部の材料を入れてかき混ぜて
 ふたをして 2～3分 加熱したら完成です。

今日の
スポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポーツライト



スタッフ
サヨリ



(ハーブウォーター)

化粧水に!

福岡県

糸島育ちの

HERB
WATER

ルーム
スプレーに!

100%

アロートモOK! リフレッシュに!
髪後にもOK!

こちらは、福岡の吉村さんと言う方が農薬を使わずにハーブを
育て、手づみをして、ギュウギュウに小さな蒸留器に入れ
丁寧に蒸留しています!! 生産者さんの思いがぎゅー詰まっています!!
しかも、品質をよりよくなるために、厳選したガラス容器
に充填し、化粧水としての検査を通しています。この手間ひまがかか
たハーブウォーターを、3,000円で買返売してくれています。
もちろん 100% ハーブ水です。

福岡の吉村さんが
自らの肌を(アトピー)治すため
農薬を使わずにハーブ
を育て、手づみを
じぎ掛けました。

小さな蒸留器には、
ハーブを入れ、良質な地下水と
天然水を使用し、低温で蒸留
していますので、ハーブの有効成分
がしっかりと残っています。

長く良い状態で
使用できる様、プラスチック
ではなくガラス容器へ充填
(遮光ガラス)

即、冷蔵で
長野の工場へ
異物が入っていないか
等検査です。



100% 農薬不使用の上、最後のビン詰めまで
生産者さんの想いを大切に作られた
商品です。

全てハットにもお使い頂けます。この良質さでこのお値段は、ありがたいです。

リフレッシュ効果も高く、受胎にもオススメです。



100ml
¥3,000-
(送料別)

100%!! ラベンダー

化粧水としてはもちろん!!
ヘアスプレー、ルームスプレーにも!!
暑い日は首周りにスプレーしてリフレッシュ!!
にもなります。
ラベンダーは、金魚青作用や
血圧降下作用、抗不安作用など
言われています。

100%!! 月桃水

化粧水として、ヘアスプレー
やルームスプレー、入浴後の保湿
に。月桃には、ポリフェノール量が
ワインの34倍含まれていると言われます。
抗菌、抗酸化作用があり、
シミやシワの予防が期待できます。
実際、シミが無くなった方も!!



100ml
¥3,000-
(送料別)

100%!! カモミール

同じく化粧水、ヘアスプレー
やルームスプレー、全身OK!
赤ちゃんからお年寄りまで!! 今ではこれを使っています。
カモミールには、肌を保護する効果があると
され、抗刺激作用、抗炎症作用、抗菌作用を
持つことが知られています。とても濃厚ないい香
りで、とにかく癒されます。



100ml
¥3,000-
(送料別)

顔や手、肘、ひざ、かかとなど「ナチュラル馬油と
混ぜて使用すると、保湿力長持ちです! そのまま
家事をしても7日程度くらいは、しっかりしっとりでした。



25ml
1,200
yen
(送料別)



60ml
2,500
yen
(送料別)

馬油
ボトル

サン・スマイルおすすめ

秋を満喫 青森県 工藤さんより！ 無肥料栽培りんご入荷情報!!



今年は昨年同様、青森県では黒星病が大流行し一般栽培では通常農薬36回使うところ、50回以上散布するところもありますが、黒星病は猛威を振るい大変な被害が出ていますそんな中でも工藤さんのりんごは黒星病にかかりましたが、早い段階で悪いりんごを収穫して、良いりんごを中心に育てて参りました

青森県ではりんごの海外輸出が盛んで農協に持って行っても高値で販売出来ます、ですから周りの農家さんから、何で農薬減らして、肥料もあげず栽培するの？と理解してもらえず地元では変人扱いされてしまっており工藤さんは青森弁でただ一言「安心して食べてもらえるリンゴを届けたい」とおりゃっており、ご夫婦二人で朝から晩まで頑張っておられます、私達は貴重なリンゴを食べられる事はとってもしあわせな事ですね！

**工藤さんご夫婦です→
お人柄がにじみでますね**





これから届くりんごの種類です りんごのおいし〜い季節になりました!! 肥料をあげないとリンゴ本来のきめ細やかで ス〜と体に染みわたる感動の風味



トキ (母親) 王林× (父親) ふじ

偉大な両親の良いところを引き継いだ食味の良さは太鼓判!

黄色いりんごでおいしいの?と思われそうですが(ほんのり朱色がかかるものもあります)
果汁が多く、熟したものは甘さと酸味の調和が素晴らしく、王林譲りの香りの良さも特長でバランスの良い素晴らしいりんごです



シナノスイート

その名の通り甘味の強さと鮮やかな赤色が自慢の成長株。

甘くてシャキシャキとした食感が特徴の、長野県を代表する品種の1つ

ジューシーさと濃厚な甘味が、子供から年配者まで、幅広い層に人気です。

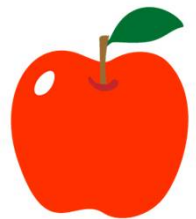
青森県に次ぐりんご産地長野県生まれの「シナノ三兄弟」の一つ。黄色いりんごの中では珍しく酸味があるのが特長です。貯蔵性に優れた品種で、春までパリパリの食感が楽しめます♪

紅玉

自然交雑種: アメリカ原産で日本には明治4年に開拓使が導入しました。

果皮は鮮やかな濃い紅色で、果肉はち密で、甘酸っぱさが魅力です。

意外と紅玉好きの方は多くアップルパイ・ジャムなど料理用として人気の高い品種ですね



早生ふじ

日本を代表する品種で50%以上を占める大人気のりんごです

多く蜜が入り、パリパリの食感と糖度が高く期待を裏切らない甘味は

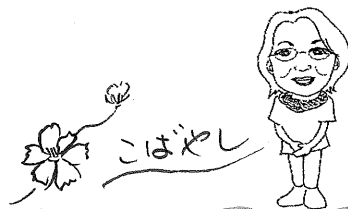
りんごの王様! 無肥料栽培との相性もバッチリで安心してお召し上がりください

順次入荷致します

お楽しみ!! スタッフ: 井浦哲哉

今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



CRECOS

エッセンスヴェール

美容クリームバーム



今です!! 差がつくのは
夏が終わったら あら? ?
肌ボロボロってなこと
ありませんか??

夏の紫外線ダメージを残さず、これからくる厳しい乾燥に
負けない肌のバリア機能を高めましょう!!

秋・冬は、汗(水分)や皮脂(油分)の分泌量が大幅に減少
皮脂膜の不足分を補うバランスのとれたスキンケアをおすすめします。

スペシャルケア

夜のお手入れから化粧下地まで。

植物が自分自身を守るために作り出す カロチノイドを豊富に含む
緑黄色野菜のエキスをたっぷり使用。

小じわ、たるみのために配合したプロビタミンAがたっぷり

【主成分】シア脂・ホホバ種子油・スクワアラ
ン・ミツロウ・ヒマシ油・コーン油・ムラサキ根エ
キス・トマト果実/葉/茎エキス・ヒポファラム
ノイデス果実油・セラミド3・ニンジン葉エキス・
チャ種子油・月見草油・カニナバラ果実油・トウ
キンセンカ花エキス・ローズ油・ダイズ油・コメ
ヌカ油・アズキ油・ヒマワリ種子油・ローズマ
リー葉エキス・トコフェロール



保湿
&
ツヤ・ハリ
ケアに!

(26g) 8,500円(税抜)

◇◇これからの乾燥の季節のマストアイテムです。
◇ のびもよく、とってもぜいたくな使用感があります ◇◇

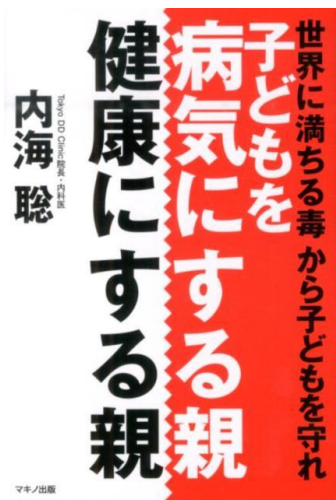
一度使ったら手放せませんよ (*^_^*)

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



オススメ本紹介



子供を病気にする親、健康にする親

世界に満ちる毒から子どもを守れ 内海聡(著者) 1,300円(税抜)

今回はサン・スマイルでも講演会でいらっしゃって頂いた事のある内海先生の本について書いてみます。

今年のテーマでもあるワクチンについて書いてあるのはもちろんの事、この本はお子さんを持つ親に向けて書いてあります。

冒頭には先日上映会をした真弓先生の話も出て来ます。小児科といえば

真弓先生ですすでにレジェンドの方だと紹介されています。

ワクチンでは「インフルエンザにかかると仕事に悪影響が出るから」「高熱が出ると子どもがかわいそうだから」と、インフルエンザ予防のために、毎年、自分自身や子どものためにワクチン注射を受ける人は多いことでしょう。

20代、30代以上の人では、自身が幼いころ、学校でインフルエンザ・ワクチンの集団接種を受けたことを覚えているかもしれません。

しかし、1994年以降、全国の小中学校ではインフルエンザ・ワクチンの集団接種は中止されています。医師会の調査などで「ワクチンに効果なし」という発表が続出したからです。

そうはいつでも、インフルエンザ・ワクチンを、毎年、接種することを当たり前だと思っている人はいまだに多いのではないのでしょうか。

内海先生は、「ワクチンは病気を作る薬です」と断言します。世界で一番よく売れるインフルエンザ・ワクチンには、実はインフルエンザの予防効果はありません。

インフルエンザは変異の多いウイルスのため、ワクチン用にウイルスの予測をしても、87%もの不一致が出ることもあるのです。2005～06年には、インフルエンザと診断された症状のうち、その90%近くが、ほかの病原菌によるものだったことが判明しました。ワクチンの有用性には、大きな疑いが持たれているのです。

つまり、ワクチンを打っても病気予防の効果はほとんどありません。むしろ、ワクチンに含まれる微量の水銀や動物細胞、抗生物質や乳化剤といった物質による「薬害」のみが、体に悪影響を与えているというのです。

特に子どもの場合には被害が甚大です。今では、乳児に多くのワクチンが投与されるため、許容量の数百倍を超える水銀が体内に入るような状況です。水銀やアルミニウムが、脳に重大な損傷をもたらすことは周知の事実。米国でも、イタリアでも、ワクチンと自閉症の因果関係が認められています。

これほどの危険性があるにもかかわらず、なぜワクチンの接種は廃止されないのでしょうか？

現在、世界のワクチン市場の売り上げは2兆円にも届く勢い。その中でも、インフルエンザ・ワクチンは世界で一番よく売れる大ヒット商品です。危険なワクチンの生産は、製薬会社や医学界による金もうけの手段でしかないと、内海さんは主張します。今まで読んできたワクチンの本でも皆さん同じ主張をしています。

また、マスメディアの報道のありかたにも疑問を呈します。マスメディアにとって製薬会社は重要なスポンサー。多くの人はテレビや新聞の情報をうのみにして、「みんな打っているから」「テレビでも勧めていたから」といって、ワクチン接種のため病院に向かうのです。

子どもの健康状態を一番よく見ているのは親自身です。子どもの健康を守るためには、親自身が「家庭医」になることを内海先生は勧めています。子どもに何かあったらすぐ病院に行く、という安易な考えはやめ、家庭でできる自然療法や食事療法をこの本を読んで理解を深めて頂けたらいいと思います。

重要なのは、病気に対する真の知識を親が自ら身につけること。子どもの病気を他人任せにしない。確かな知識を身につけ、サン・スマイルで正しい食を実践し健康な体をつくりましょう！

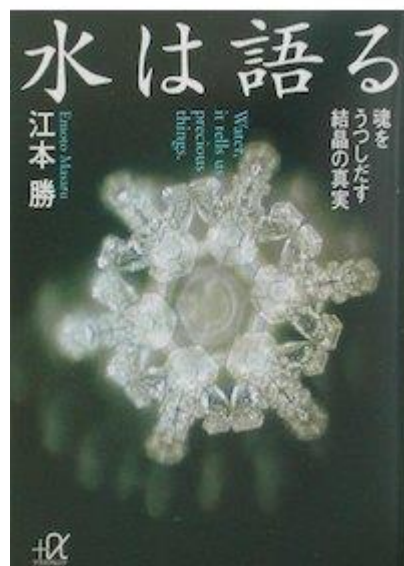
記 日向道男

一度は読んでいただきたい本

この本はけっこう話題になり既にみられた方もいらっしゃると思います。

水に「ありがとう」の言葉をかけたり、水を入れたビンに貼るととても綺麗な結晶ができ、逆に「ばかやろう」の言葉を浴びせたり、ビンに貼るとぐちゃぐちゃな結晶になる、所謂綺麗な言葉や感謝の言葉では水はとても綺麗な結晶になり、汚い言葉や不平不満の言葉は水の結晶は同じきたない結晶になるといった写真集です。人間の体は約 60%が水でできていると言われています。私はこの本を見たときに直ぐに悟ったことがあります。人間が発する言葉はとても「力」があり、使いようによっては人を傷つけたり、場合によっては死に追いやることもあり、逆に人を元気にしたり勇気づけたり、癒したりすることができると。人間だけでなく、ほかの動物も植物も殆ど水からできており、私たちの発する言葉でどれほど影響を受けているかと。そして汚い言葉や、不平不満な言葉は他人ばかりでなく自らも傷つけているのだと。

日本には古来より言霊と言う概念があります。まさにそれを裏付けているのではないかと思います。



この本は科学者たちの間で喧々諤々の論争があったと聞きますし、一笑に付されたとも聞いております。それは「科学的でない」や「科学で説明されていない」といった科学者達の常套句でもって否定されています。話は違いますが、無肥料自然栽培の畑の土を科学的に分析して、一般的にはこんな畑で作物は絶対できるはずがないと言われている畑でも、ちゃんと作物はできます。

科学的でない、科学で証明できないといったただそれだけでそれに合わないものは全否定するというのは、まさに「葦の髄から天井を覗く」で滑稽にすら思えます。どのように感じられるかは人それぞれですが、とにかく一度是非ご覧になっていただきたいと思います。

入紋
この
所が
ぬが
か目
あに
の



堀田 (ほった)

医療従事指匠師

サン・スマイル出荷

センター所長



寒天でヘルシーデザートは いかがでしょうか?!



忙しい食料品店に生まれ育った私ですが、母が時々、寒天を固めたおやつを作ってくれました。ただ、サイの目にカットした寒天をフルーツの缶詰と合わせたただけでしたが、思い出の味です。私は今、いろいろアレンジして楽しんでいます。

皆様も是非、いろいろお試し下さい♪

★基本の寒天の作り方

粉寒天 6g
水 400cc

♪ 水に粉寒天を混ぜ、火にかけ沸騰して2分程よく煮溶かしたら、水でぬらした容器に流し入れ、冷やし固めます。

粉寒天は水100ccに対して1gで固まりますが、私はしっかりした食感が好きなので、少し固めにしています。

寒天は常温で固まりますが、バットに氷水をはった中で冷やすと、早く固まります。

サイの目にカットしたら、

♪ きなこ、さとうきび蜜をかける。

♪ 酢、しょうゆ、青のり、ごまをかける。(ところ天風)

♪ 季節の果物、あんこをのせ。さとうきび蜜をかける。etc...

★甘酒寒天もおススメです。

やさしい
甘さが
体に
うれしい!

粉寒天 6g
水 200~300cc (お好みで)
玄米甘酒又は 180g
白米甘酒

♪ 水と粉寒天を混ぜ、火にかけ、よく煮溶かしたら、甘酒を入れよく混ぜ、容器に流し入れ、冷やし固めます。
固まったら、サイの目に切り、つまようじで食べるのも楽しい♪

寒天はヘルシー!

食物繊維が豊富で、カロリーがほとんどなく、腸において、油や糖分の吸収を妨げると言われています。

又、米飯に寒天を加えて炊くと、米飯のみと比べて、食後の最大血糖値が低下。GI値(炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを現す数値)の減少も報告されています。

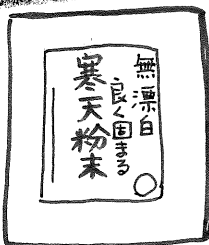


私はいつも、米3合に対して 棒寒天3cm位。(水でふやかしてからちぎり入れます)、生命の源(にがり濃縮液)3滴、超還元イヤシロソルト(還元力の高い竹塩)少々を振り入れ、炊いています♪

おすすめ材料

♡ 粉寒天

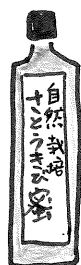
サッと溶けて便利ですよ!



28g 440円(税抜)

♡ 自然栽培 さとうきび蜜

お料理・パン・ヨーグルト等にも!



栽培期間中、農薬・肥料・除草剤は使用していません。

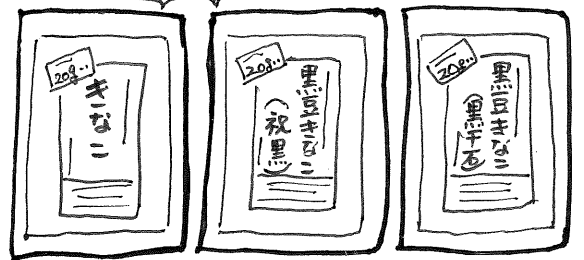
沖縄県産

200g 800円(税抜)

♡ 無肥料自然栽培 きなこ

北海道産

※ 祝黒は大粒の黒豆、黒千石は極小粒の黒豆です。



各100g 235円(税抜)

♡ 棒寒天



365円(税抜)

♡ 飛騨高山 よし農園さん 肥料農薬不使用 自然栽培米使用

玄米甘酒

白米甘酒



ノンシュガー



各180g 537円(税抜)

♡ 無肥料自然栽培

金ごま洗いごま

埼玉県産

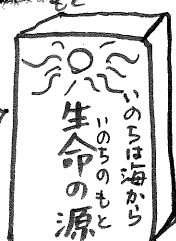


貴重です!

サッと炒ってひねりゴマにして使うとすくく香ばしい!

40g 540円(税抜)

♡ 生命の源



ミネラル補給にどうぞ!

30cc 3500円(税抜)

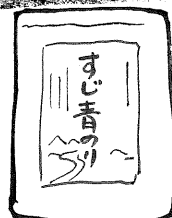
♡ 超還元 イヤシロソルト



サッとひとふり、味を汁のみ物にも!

20g 1,000円(税抜)

♡ 青のり(向井珍味製)



鹿児島産

4g 340円(税抜)

♡ 国内産 すりごま (黒もあります)



30g 600円(税抜)

♡ 有機 しとりすりごま (黒もあります)



80g 340円(税抜)

生姜シッポ・里芋シッポの

フコ体験

お手当法を知てみよう!



平成30年 10月19日(金) 10:00~15:00

サン・スマイル 店内にて開催!!

(ご予約制ではありません)

無料

その他

冬のポカポカ必需品「梅醤番茶」試飲

「梅醤番茶」を使ったスープなど。

お手当て法って何から始めたらいい? どんな働きをするの?

難しいそう? そんな悩みや疑問にお答え致します。

奈良から
食養のプロ、いし食品工業
の土坂さんと今(こ)さん
が、はるばる来て
くれるんじや~

薬にばかり
頼らんで
家でできる手当ても覚えと
らんなあー



お手当法とは

おばあちゃんの知恵袋。食品を使った
手当てや、食養生を中心に体を軽

える方法じやろ

熱が出たらキャベツの葉
女性の悩みに大根干葉
など、いろいろあるんじや。
知、って損はないよ。

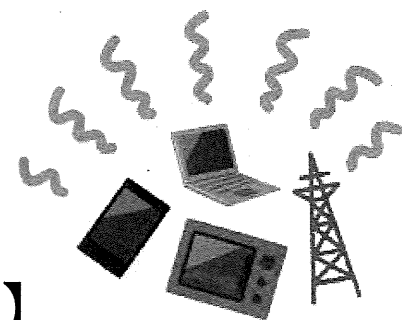


6/28に開催は「お手当法」のひとコマです



店長はこうしてる！ 電磁波対策のおはなし会

【 スマホ・Wi-Fi 等通信系 高周波編 】



日にち：平成 30 年 10 月 22 日（月）

時 間：10：30～12：30

場 所：スマイルワールド 2F

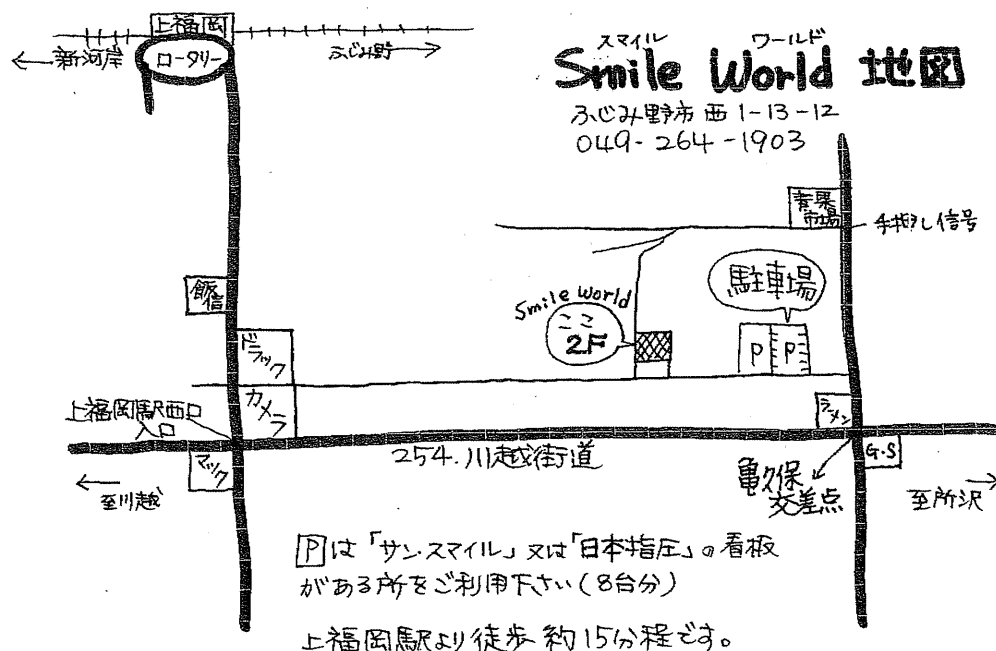
ふじみ野市西 1-13-12

（※店舗とは異なります。）

参加費：500 円（税込） 定 員：15 名程度

お子様連れ可。託児なし。

今回は高周波について
お伝えします！高周波と
言われてもピンと来ない方
大歓迎です！電磁波
について詳しく学ぶのでは
無く、暮らしの中で避けれ
る事がほぼ不可能とな
てしまった毎日を、どうやって
過ごしていくのがいい
のか？！まだまだ答えの
ない世界ですが、今でき
る対策を考えます。



子ども達も
電磁波から
守ろう!!



店長 本道由樹子
（ほんどう）
電磁波測定士 2 級

QRコードでらくらくご登録

サン・スマイル メール会員



スマホ・携帯で読み込むとご登録画面へと飛んでいきます～。(QRコード読み込みアプリを使う又は普通に写真を撮って読み込んでみてください。機種によって操作が変わります)

・QRコードを読めない場合はお名前をご明記の上以下のアドレスへメールを送信してください。↓

mail@sunsmile.org

注意) 受信フィルターをかけてる場合は以下のドメインを解除をお願いします。

@sunsmile.org

登録料・年会費なし 解除も楽々

毎週土曜日
Jコック96
たまご不使用・遺伝子組み換え不使用
てつくり



今回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

ともの会 10/25 (木)・11/17 (土)

子育ておしゃべり会 10/11 (木) Jr.中心・11/13 (火) 就学前中心

どちらも 10:00～12:00 参加費500円 (税込)

店内奥リビングにて 少人数制でアットホーム! お気軽にどうぞ!

最少催行人数 1 名 会員制ではありません。



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。特に議題は設けずお話ししながら食や健康、環境など毎日の生活に密着して話を掘り下げていきます。暮らしが楽しく笑顔で、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。今の暮らしの中で「そういわれたら、おかしくない?」と気が付いたり、何で? と思った、考えたり、勉強したり! 自然食の店だからこそ、あまり報道されない情報や沢山のお客様からの生声をシェアし、豊かな暮らしに繋がればと思っています! 10月の子育ておしゃべり会は、Jr世代(小中高生)のお子さんをお持ちの方がいらっしゃったらそちらが中心です!(就学時前でも勿論OK) 11月は就学前・妊娠出産・子育てなど中心です。お友だちもお誘いの上お気軽にお越しくださいね! 強制販売などしてませんのでご安心を～(笑) みんなで、情報の幅を広げて活用しちゃおう!



小児科医 豊受クリニック
高野先生と店長本道
高野先生の講演会にて



Naturalic ヘナ 店頭相談会!

黄色がトレードマークのトニイが、店頭にて髪のお悩み相談
次回は10/12(金)です。話しかけてみて下さいね!
ヘナユーザーの方は是非髪質チェックにいらして下さい!

●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。

みんな
だいすき

