

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

No.110 2018.12月

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。

サン・スマイル創業 21 年 を迎えることができました。

誠にありがとうございます！

毎年楽な年はないですけども、今年は物流費のものすごい高騰に頭を悩ませました。天候不順も過去にないほどの影響がありました。

マイナス要因は探せばいくらでも出てきますが、前向きな一年でもありました。

お客様、生産者様、メーカー様等、志を同じにする方々との新しい出会い、今までのつながりからのさらなる強化、そして農福連携(障がい者の方が農業を行う)の協力体制も今まで以上に強くなりました。福祉関係では全国で約 100 件の施設さん、メンバーの方は 1500 人以上になっており、各地で笑顔が増えています。そしてその皆様のパワーに負けず！サン・スマイルもますますパワーアップしております！

サン・スマイルの松浦(代表)はいつも店にないし、通信にも書いてないし。。？とまれに言われますので最近は何をしているか、お付き合いいただけたら幸いです。

今年は特に生産者様との歩みを大切に、産地に行くことがとても多い一年でした。

各地に訪問させていただいておりますが、一番は後継者の対応です。

無肥料自然栽培を何十年と続けてきた父を持つ後継者は、偉大な親と認めながらも実際は親子の仲はあまりよくありません。父と息子が仲いい家庭もそんなに見たことはありませんが、農業は同じ家で農業を行い、経営も行っていますから、より一層そういう感があります。

ただ、息子は父を尊敬していますが、そんなこと恥ずかしくて言えませんよね。

それに親子は永遠のライバルとも言いますしね。

それで父からは「息子は全然ダメなので何とかしてほしい」と頼まれ

息子さんからはまた個別の相談を受けたりします。

ほとんどの場合、父が思っている以上に息子さんはしっかりしている場合が多いですが、その調整は私のような流通、小売り屋の仕事・・・なのかしら？？と疑問もわくときもあります(笑)

実際、後継者がいながら継承がうまくいかずに農業をやめた農家もいますので・・・

宅配セットや、お店で安定してお野菜をお届けさせていただくには、これも仕事の一部、、と思いそれぞれの家庭事情にも入り込んで無肥料自然栽培の永続性をと活動しています。

もう一つ大きなことは、今年ブータン王国とのご縁を頂き、ブータンでの無肥料自然栽培の指導や作付け等のお役を頂きました。今年春から始まり、一回目の収穫を迎えました。まだまだ結果は出ていないのでゆくゆくしっかりとご報告させていただけたらと思います！

ブータンといえば、そう幸せの国ブータンです。とっても素敵な国です。ただ問題もたくさんありますので一つずつ手寧に対応しながら形にできたらと願っております。あ～もう一度英語を勉強しなきゃ・・・昔、少し

は喋れたのですが 20 年も使っていないと全くと言っていいほど感覚もわからないし、単語を忘れてしまいました。



他にも様々なことがございますが、一番大切なことはお店にお越しいただける皆様、宅配セットをお申込みいただいている皆様により良いものを、継続的にお届けできますことに注力して、すてきな生産者さんや生命力あふれる命たちを感謝と喜びでお届けさせていただく努力をこれからも続けてゆくこと！これからもどうぞよろしくお願いいたします！

サン・スマイル代表松浦智紀

てんちーの「今日は何を話そうかな」コーナー



「玄米を食べると体に悪いって本当ですか?」という質問を受ける事がしばしばあります。フィテンという成分がミネラル(特に鉄分)を体外に流してしまうという情報からです。

子どもが通っていた保育園で「じめんのうネとじめんのした」という絵本を見付けました。(福音館書店)文字もページ数も少ないのですが命の循環が理解できる深い内容です。私はこの絵本から植物・野菜の偉大さをストレートに感じました!人は何を食べたら良いのかよく分ります。移動できない植物と移動力できる動物。地面の下で植物は根を張り養分をとり入れ実を付けます。じっと動かずとも子孫を残す為にそれぞれが「進化し次へ次へと種を残し継いでいます。一説には動けなくて進む様に進化したとも言われています!」その植物や実を食べ命を継いでいるのは動物です。植物が無いと動物は命を継げないのです。植物は動けず、動物より不慣れで劣るような感じがしますが、実は動ける動物は、植物のおかげで生きられている訳です。

動けない植物は虫が嫌がる成分や、水が無い所では芽が出ない様に発芽を抑制する成分が、たります。アクリン酸を強くして害虫から身を守っていたり。その成分1つを取り上げて「体に悪い」と指摘するのはいかがなものでしょうか...? 玄米のフィテンしかりです。玄米の成分はフィテン

だけでなく、子孫を残す種(玄米)として人智では想像し難い色々な成分で成り立っているんだ♡

バランスの完全体です。身を守る為に必要な毒と言われる成分も決って欠く事出来ない1つです。その成分があるからこそ、の稔りなんです。玄米からフィテンだけを取り出して食べるなんてことはありません。バランスのとれた完全体として玄米を食す分には問題ないでしょうし、フィテンに限って苛めると実は豆やゴマの方が多く含まれています。さて、話は少し変わりますが、お野菜を沢山食べよう!とお奨めする理由について先程の絵本からも学びとれる「植物がいないと動物は生きられない」という点があります。次の様な考えもありました。

『肉というものは一度草や野菜を喰って、その栄養が肉になったのであるからあまり栄養もない。そして肉によって養われた細胞は弱い。日本人は米を食い、野菜を食うから、すなわちまだ肉と成らない栄養を摂るから細胞が強い』

肉をほとんど食べないのに筋肉隆々で体カバッチリの農家さんを思い出します。過酷な夏も乗り切る体には本当におどろきます! 少い肉・魚、沢山の野菜で若者顔負けです! 地面から一歩も動けない野菜や穀物の力は私達動物の体を維持する為にどれ程重要な、火焔に膝をついて崇め敬うべき存在だとばかり思うのと同じ!



今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト

スタッフ
日向



お正月と言えどもち！！
サン・スマイル「玄米もち」「みどり玄米もち」



* オススメポイント！

無肥料自然栽培のもち米を使用した玄米もちです！玄米が苦手な方、お子様、お年寄りも白もちより歯切れがよく！とても食べ応えがあり、おいしく食べられます！3切1袋になっていて、食べきりサイズ！玄米だから栄養満点です！！

玄米なのに食べやすい！！

磯辺焼きで食べるのが
私のオススメ！！



* おもちレシピ・・・

オススメの食べ方は磯辺焼き（税抜）
です！！

焼いたおもちにしょうゆをつけてのりを巻くだけ！

日向が思う最高のパートナー
しょうゆ・・・無肥料自然栽培
しょうゆ「粹」
のり・・・無酸処理のり「薫」



玄米もち・みどり玄米もち

1袋（6切） 各 630円



しょうゆと
のりの相性抜群！！



* 玄米と白米の違い

お米は糠の層があり、それをとらないと白米になりません。

この糠の層には胚芽という所があり、そこにお米の中で一番栄養が含まれています。

これだけでも玄米には栄養がある事がわかりますよね。

比較してカロリーはほとんど変わりませんが、玄米が白米よりも3倍以上含む栄養素がこれだけあります。

- ・ビタミンB1(約5倍)・ナイアシン(約5倍)
- ・ビタミンB6(約3.7倍)・ビタミンE(約4倍)など

そして玄米には栄養素だけではなく、日本人が不足しがちなミネラル類も豊富です。それにより、疲労回復や糖質の代謝をあげ効率よくエネルギー化するダイエット効果・抗酸化作用、美肌効果、などがあると言われております。

玄米にはすごいパワーがあります。普通に玄米を食べるのは大変という方も、玄米餅なら食べやすく、消化もよく、のど越しも良いです！！



今年もサン・スマイルでは
のしもち限定予約販売致します！

のしもち1.5kg
(白米です。)

限定予約販売

2,300円(税抜) 送料別途



もちの中でも最高とされる
「みやごがね」モチ。その中で
無肥料自然栽培の貴重なもち米！
熟練の岩手県阿部自然農園
もち米を100%使用！

文句のつけようのない最高の美味
です！

ご注文お待ちいたしております！
詳しくはスタッフまでお声掛け下
さい！！

ご予約の〆切12月19日(水)



【お米生産者】【なりさわ生命食産 成澤之男 宮城県登米市】

“お稲様”に支えられて無肥料自然栽培 お米生産者 成澤之男（なりさわ ゆきお）宮城県登米市



（＊プロフィール）

1954 年生まれ。2004 年から一部の田んぼで農薬と肥料を使わない稲作を始める。2006 年 3 月、木村秋則氏との出会いを機に本格的に無肥料自然栽培に取り組む。

作付面積：約 13 ヘクタール（2017 年度）

生産銘柄：ササニシキ、ひとめぼれ、ササシグレ

【科学を信じなくなった】

宮城県の北東部にある南方町。まだ梅雨が明けない 7 月、成澤之男さんの田んぼでは、腰を屈めながら手で草取りをしている人たちの姿があった。昔はどこの田んぼでも見られたが、除草剤が使われることが当たり前になったいま、こうした風景に出会うことはほとんどない。

本格的に無肥料自然栽培でのお米づくりを始めて今年で 13 年目。その面積は現在 13 ヘクタールにも及び、1 反当たりの平均収量は 7 俵以上という。

「肥料・農薬・除草剤を一切使っていないと言っても信じてもらえない」と、成澤さんは苦笑する。「無肥料自然栽培をやるようになって科学を信じなくなりました。いままで話を聞きに行った農学の先生たちは“肥料も農薬も使わないのにできるはずはない”って決めつける。あなたたちは何をわかっているのですか？って問いたい」

確かに、窒素・リン酸・カリという既存の科学の概念で解明できない世界が無肥料自然栽培にはある。この古くて新しい栽培に取り組む生産者が、それぞれの田んぼや畑、農作物と向き合う姿は、まさに“命”とのやり取りだ。

「例えば、こんなことがありました。別のところで作業していて、ふと、なんとなく気になる田んぼがあって急いで行ってみると水が十分に入っていない。私を呼んでいたのだと思いました。どんなに苦しかったろうと、お稲様に謝りました」

【運命の出会い】

成澤さんは、両親のあとを継いで農家になり、慣行栽培をしていた時期もあった。だが、長女が 3 歳の時にアトピー性皮膚炎を発症したことをきっかけに“食の大切さ”を痛感するようになる。

慣行栽培から特別栽培へ。1997 年からは農薬と化学肥料を使用せず、堆肥のみを使う栽培に切り換え、JAS 有機認証も取得した。

「体にいいものを、自信を持ってお客さんに食べてもらえるものをつくりたい」という強い思いは、成澤さんを“運命の出会い”へと導く。

2006 年 3 月、友人に誘われて秋田県大潟村で行われた、ある農業研修会へ出かけた。2 日間の研修の初日に、「化学肥料や農薬はもちろんだが、堆肥も悪い」という講義内容は、それまで成澤さんが信じていた有機栽培さえ否定するものだった。半信半疑のまま迎えた 2 日目。講師として登場したのが、無肥料自然栽培を提唱している木村秋則さんだ。

「まったく飾らない人柄で、一生懸命に説明してくださる姿に感銘を受けました。木村さんが言うのならできるかもしれない。やってみようと思ったんです」

【成澤くんは大丈夫】

木村さんに出会った年から、試験的に一部の田んぼで無肥料自然栽培を始めた。実は、慣行栽培や有機栽培から無肥料自然栽培へ切り換えると3～4年の間で収量がかなり落ちるのが定説となっていて、そのことが成澤さんを不安にさせていた。

無肥料自然栽培2年目の年末、成澤さんは岩手県遠野市で行われた自然栽培研究会の忘年会へ参加することになり、ここで改めて木村さんと直接話す機会を得る。木村さんは成澤さんの不安に対してこう答えた。

「成澤くんは、そんなに収量落ちないよ。大丈夫」

結果として、成澤さんの田んぼは収量が大きく落ちることはなく、現在まで平均7俵以上をキープし続けている。

「いまでも本当に不思議です。結果として木村先生の言った通りになったのですが、田んぼを実際に見たわけでもないのに、すごいとしか言いようがありません」

【無肥料自然栽培を後世に残すために】

“無肥料自然栽培は雑草との闘い”と言われるのに、成澤さんの田んぼにはまったくと言っていいほど草が見当たらない。

「有機栽培の時代から10ヘクタールの田んぼを全て手で草取りしてきた蓄積があるからです。無肥料自然栽培に転換したあとも、11ヘクタールにまで広がった田んぼを昨年までは手で草取りしました。でも、人手不足で今年からは除草機を入れた後に手で取る方法に変えました。機械化へどう切り換えていくかが今後の課題です」

息子さんを含め家族3人で頑張っているが、奥さんは膝と腰を痛めて、田んぼに入ることはできなくなり、成澤さん自身も年々体力の衰えを感じるようになってきたという。

一通の手紙を見せてくれた。そこには、覚えてたのひらがなで、「いつもおいしいおこめをつくってくれてありがとう」と書かれてあった。

「このお子さんは、以前はご飯を食べてくれなくて大変だったけれど、うちのお米に変えてからは、おかわりするようになったそうです。ありがたいことです。こういう手紙をもらうと、どんなに痛くても苦しくても頑張ろうってなる。私は、無肥料自然栽培は、寸分の疑いもなく最高の栽培方法だと思っています。私のやり方だけが正しいわけではないけれど、この栽培を後世に残したい。そのためにもまだまだ実績を上げなくては」



稲のことを「お稲様」と呼び、「お稲様が生活を支えてくださっているから」と心を砕く成澤さん。愛情に裏打ちされた観察とひたすら手作業を積み重ねる日々に応えて、今秋も田んぼは黄金色に染まる。

～おいしいはしあわせ～ サン・スマイルが誇る 無肥料自然栽培 生産者紹介 熊本県 稲本農園



無肥料自然栽培で米を作り続けて 42 年、熊本の巨匠稲本薫さんです。稲本とはまるでお米を作るために生まれて来たかのようなお名前ですね。今現在は、アキコチ、ヒノカ、もち米のみどり玄米もち、酒米である「吟のさと」を栽培しています。その酒米で作られたお酒は稲本薫さんの名前を一字とって「崇薫」の名で販売されております。このお酒はフランスの日本酒コンクール「蔵マスター」2018 で金賞を受賞、また世界で最も有名なワイン評論家ロバート・パーカーのパーカーポイントで90点以上を獲得、世界のトップ1%のお酒として認められた秀逸の逸品です。稲本さんの農法の大きな特徴としてはジャンボタニシでの除草管理を体系化されていることです。そのおかげで、各地の無農薬、無肥料自然栽培生産者が除草の手間から開放されています。稲本薫さんは自身のお名前の通り、「稲」を「本」とした人生を送るなかで、「薫」りあるお米をつ



くり、食べて頂く方々が健康になり、食卓で笑顔を増やすことが自分の使命、天命と自認し日々邁進されています。

さて大変興味深い写真を見ていただきたいと思います。稲本さんが一番古い田んぼ（42 年間自然栽培）を手放すことになったので、その田んぼの「最後のメッセージ」を見て欲しいとの想いの写真です。

左下の写真は 42 年間無肥料自然栽培の田んぼで、去年 10 月に最後の収穫を終え、そのまま放置した半年後の姿です。右下は慣行栽培の田んぼで同じく 10 月からそのまま放置した半年後の姿です。42 年間肥料も施さなかった田んぼはわずか半年で約 2m 以上にも伸び（写真の人は身長 180cm）、方やずっと肥料を施してきたたんぼは膝丈位しか伸びていません。42 年間も肥料を施さないどころかずっと米を作ってきたので、普通は土の中にある肥料分は吸取られていてもはや土は痩せ枯れて草木も生えないじゃないかと思われそうですが、枯れるどころか種々の草々がわずか半年でこんなにも伸び伸びと生えるとは。すさまじいエネルギーを感じずにはおれません。果たしてこれは何を示唆しているのでしょうか。日本の約 99.9 パーセントが右



の農地です。愕然としました。私達は次に続く世代に持続可能な農地を残す責務があります。国の根幹をなすのは決して IT 産業でもなく、自動車産業でもなく「農」であるのは自明の理であります。これは 42 年間無肥料自然栽培の田んぼの物言わぬ遺言ではないでしょうか。

店長はこうしてる！

電磁波対策のおはなし会



【家電とスマホでは、対策が全然違う！】

日にち：平成31年2月15日（金）

第1部 低周波周波のはなし（冷蔵庫・電気を使う暖房器具など家電）10時30～12：30

休憩 12：30～13：00

第2部 高周波のはなし（携帯・スマホ・Wi-Fi・通信機器）13：00～15：30

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：1部または2部のみ1,500円 1部2部通し2,500円

定員：10名程度

目に見えない電磁波が体にどう影響し、どのように対策をとればよいのか？
電磁波と言っても、種類はいろいろあります。体に有益な電磁波もあります！
休憩を挟んで、特に身近で影響を受けやすい電磁波を低周波と高周波に分けて
わかりやすくご説明します！



難しく考えないで！
要点をつかんで
かしこく対策を！



店長 本道由樹子
（ほんどう）
電磁波測定士2級



嘉納未来子
2016、2017年ミス・ユニバース
ビューティキャンプ公式講師

おいしいはしあわせ
サン・スマイルの

冬の すっぴん 美肌道場 シミ・乾燥

日時

H31年1月29日(火)

午前の部 10:30~12:30 午後の部 13:30~15:30

会場

スマイルワールド 2F

※店舗とは異なります

*当日キャンセルは全額
ご負担頂きます。

*お子様連れOKです！
託児なし。

費用

3,500円(税込) 各7名 内容は午前午後同じです。

サン・スマイルでは「おいしいはしあわせ」をコンセプトにし、
美容の面では本来女性がもっている「肌力」を引き出し自然で美しいお肌作り
のご提案をしております。

ミス・ユニバースジャパン公式講師も務めた株式会社Mi-raie（ミライエ）代表
嘉納未来子さんは、各々の肌力を高め活き活きとしたすっぴん美人への道を
アドバイスしてくれます！肌ストレスのない魅力ある見せたいお肌へ！
皆様のご参加心よりお待ちしております！

自然食の店 サン・スマイル
TEL 049-264-1903

〒356-0005 埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

<http://www.sunsmile.org/> eメール: mail@sunsmile.org



嘉納未来子 プロフィール

北海道旭川市出身。18年前に猫2匹とリュック一つで関西に移住。

自然食品を販売するネットショップで仕入れやお客サポートをする傍ら、自身のアトピーや月経障害や低体温症などの様々なトラブルの解消と、発達がゆっくりな息子の為に食事・水・洗剤や化粧品などの生活用品、身体の歪み、生活スタイル全般を様々な分野の専門家に学ぶ。

それまでのご縁と知識と経験を元に2010年オルネ株式会社をパートナーと設立し、皆様の健康と美容に役立つ商品の卸販売を始める。

綺麗になる為の食事や水、生活習慣などの勉強会のご要望を多数いただくようになり、啓発を目的とした株式会社Mi-raie(ミライエ)を立ち上げ、人間の細胞が本来持つ機能を最大限に活かした美しい状態、機能美を発揮できる為の【機能美セミナー】を開催している。

Mi-raieホームページ <http://mi-raie.co.jp/>

公式ブログ Miraiの機能美な358日 <http://kinou-bi358.hatenablog.com/>

冬のすっぴん美肌道場～ シミ&乾燥スペシャル！

【シミ&乾燥対策スペシャル☆】

シミはどこからやって来るの？
いつの間に？油断してたらできた？
紫外線ケアを怠ったらすぐできるの？

知らない間にコツコツと出来上がり
ある日突然見つける恐怖…
？

シミはどうやってできるのか、
原因はなんなのか。

今回は徹底的にシミ対策を考えて
ドキドキビクビクしないで健やかに過ごせるよ
うになるポイント

そして秋冬のお悩みNo.1、乾燥も
実はカラダとお肌の生理機能を紐解けば
簡単に解消できちゃうのです^_^

今しっかりケアして清々しい春を迎えるための
講座です♡



ある特定商品の説明販売では
ございません。



年末年始のご案内 (12月4日5日は棚卸のためお休みです)

12/27(木)	通常営業 ご予約分のし餅 12時よりお渡し開始
12/28(金)	通常営業
12/29(土)	通常営業
12/30(日)~1/3(木)	冬季休業
H31年1/4(金)・1/5(土)	初売り 10時開店 17時閉店 福袋販売(限定数)
営業時間が変則となります。 ご注意ください。	
1/6(日)	定休日
1/7(月)	通常営業

※パン・やさい・豆腐・納豆・たまごなどの日配品の入荷は1/7(月)から平常通りとなります。1/4・5には入荷がございません。恐れ入りますが予めご了承ください。

Xmas



お正月も

サン・スマイルで!

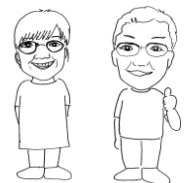


「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

○次回日程○

ともの会
12/17(月)
1/8(火)

おしゃべり会
12/15(土)
1/25(金)



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?っと思ったり、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! みんなで、情報の幅を和気あいあいと広げて活用しちゃおう!



あっという間の2時間の子育ておしゃべり会
妊活中も妊婦さんも大歓迎!

ともの会 おしゃべり会共

参加費 500 円 10 時~12 時 店内奥リビング

●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。

