

おいしいはしあわせ[®]



サン・スマイル通信

No.112 2019. **2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。

てんちょーの「今日は何を話そうかな」コーナー



石川県のヤマト醤油さんへ行ってきました。
その工場長のお話しがすごくおもしろい。
醤油屋さんなど菌に関してとっても詳しいの
です。みなさんの口の中に何個の常在細菌叢
が居ると思いますか？私が問題にするのどす
から多いと思いますよね！100個？1,000個？
うふふふ!!なんと100億個だそうです。菌の
種類を数えてもなんと口だけで700種以上
だとか!!とっゼックリですよね!

大腸にいたってはなんと100兆個!!消化
器系で1,000種以上の菌群だらけですよ!!
私はいつも思うのですが、東京ドーム何個分
とかレモン何個分とか何兆個とか言われ
ても総括して『超沢山』としてとらえてし
まうのは女性特有な頭なのか自分特有
な頭なのかと(笑)そこで代表本松浦に聞
いた例えで計算してみました。大腸の菌は
100兆でしたね。100兆とはどんな数かと
言うと、日給100万円もくれるバイトを毎日
休まず1年勤めて100兆貯まるのはなんと
約27万4千年後です!!1日100万円のバ
イトなどないでしょうが、100兆とはこんな
にも莫大な数だとは!!!毎日毎日100万円
を捨てても100兆円捨て終るのは約27万
4千年かかるということです!同じ事を言っ
ただけですが(笑)(これでもまだ凄いやすね!)
私達人間はどれ程計り知れない菌達に
守られ生かされているのでしょうか!本当に
凄いい!!ところが近年日本では殺菌だ
抗菌だと大騒ぎ!!机の上、台所、車、

トイレにスプレーをかけて掃除。菌=悪の様
に扱われています。菌は大きく3つの分類が
されており、悪玉菌・日和見菌・善玉菌と分け
られています。この言い方がそもそも誤解し易
い!悪玉なんて言われては100%体に悪い
と思ってしまうがちですよね。名前を変えた
方がいいと思うのは未だだけでは無いはず!
例えばこんなのはどうでしょう。ピアノ菌(悪玉菌)と
楽譜菌(日和見菌)とピアノリスト菌(善玉菌)3つ揃
て素敵なリズムが奏でられる♪

この3つの分類がバランス良く作用してこそ
健康体なんですね。殺菌・抗菌剤を使った
時都合良く悪玉菌だけを多量に撃ちする事
が出来るでしょうか?!いや無理ですよね。たと
えそれが出来たとしてもこの3つのバラン
スは大きく崩れる訳です。そうすれば素敵な
リズムは奏でられず、体はどんどん不調をきた
すはずですよ。

もう1つおもしろいお話しを。人間は考え話
す高等動物と言われているますが実はトウモロ
コシより遺伝子の数が少ないってご存知で
したか?!



人

2万2000個

遺伝子の数



とうもろこし

4万個

ピョ
ッ
クリッ

こんなに少ない遺伝子から何故多様な
機能を引き出し生活できているのだろうか?
不思議ではありませんか?

そこで菌の登場です。莫大な数、種
類の菌が私達の体の中でどれ程重要
な役割をしているのか興味深いです
よね!それでも過剰に殺菌・抗菌
しますか?私達それぞれのフローラを
大切に!仲良く共存しましょう~♡

※「常在細菌叢」(じょうざいさいきんそう)

いつも存在している細菌の系群を指す。顕微鏡で見ると、その多種多様な姿がお花畑のように見えるのでフローラと言われてます。(フローラとは花の女神という意味)

男性限定

サン・スマイル
美容イベント

顔ヨガ

今回は初の
男性限定企画を開催！！
顔を鍛えましょう！！
初日は女性限定！



MAQUIA



講師 嘉納未来子
高津文美子式顔ヨガインストラクター
2016、2017年ミス・ユニバース
ビューティキャンプ公式講師

こんなことをしている・やっている方へ必見です！！

☆独身婚活中の男子！！カラダだけでなく顔も鍛えよう！！

スパルタにいきます！！（笑）

☆もっとカッコよくなって貰いたい旦那さんがいる奥様！！

☆もちろん顔のシワなどお悩みの女性も！！

シワ・たるみ徹底攻略スペシャル

できたシワ・たるみはもう元に戻らないの？

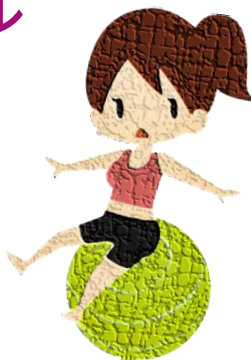
＝答えは、戻ります！！（ある程度は）

そして、進行は防げます！！あなたの努力次第で^^

さあ今日から始めましょう！顔筋トレーニング！！

嘉納未来子さんが楽しく教えてくれます！

お申込お待ちしております！！



3月15日(金)女性

16日(土)男性

10:30～12:30

定員 10名

費用 3,500円(税込)

場所 サン・スマイルワールド



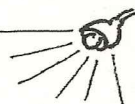
自然食の店 サン・スマイル
TEL 049-264-1903

〒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

★今日の★

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



木羅万象 (天山蜂蜜)



中国、黄河上流のさらに北
農薬や化学肥料とはまったく無縁の世界です。

標高3000mで年間わずか2週間ほどしか開花しない
真夏の羊人参の花から採蜜した非加熱完熟蜂蜜です。

絞っただけの天然生ハチミツ!! 非加熱なので、酵素や様々な栄養が
生きています!!

マヌカハニーを超える
酵素量の優越性!!

ミネラル、ビタミン、酵素、有機酸(腸内細菌を整える!)
ローヤルゼリーやプロポリスなど
栄養とエネルギーが生きています!!

このハチミツは、とにかくすごいんです! このイセに、
今の時期に嬉しい 殺菌効果や保湿効果
ゼラチン菌を増やす効果もあります!
風邪をひかずにこの冬をのりきりましょ~!
ひいてしまおうな日々、もちろん、ひいてしま、た日々に
強い口味になってくれますネ!

そでは商品のご案内です~



一本一本個性が
ちがうので
毎回楽しめ
ています。

ゼム、コロし
て頂きたい
一品です。



600g 12000
(税抜) yen

奇跡の

生はちみつ



100g 3500
(税抜) yen

まったく濃厚で、自然のま
まのハチミツの味に感
心しました。
クセがなく甘みは十
分にありますが後味
スッキリしていて美
味しいです。

ティースプーン1杯程度を朝晩にお召し下さ
い。

日本はともかく、世界的にもほとんど流通して
おらず、大変貴重です。

お客様の声



風邪をひきにくくなりました。



元気がいまいち出なかつたのですが、このハチミツを頂い
てからは、言周子よく動けてます！



(Xニエル病の方) このハチミツを食べ続けている日は
元気でいたが、きらせてしまってまた症状が出た
ので、必需品です！！

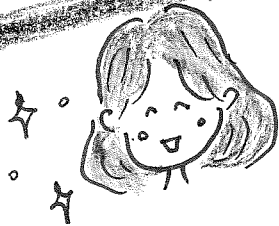


エネルギーが伝わってくる！！

etc...
ありがとうございます！！



今が旬 “酒粕”で美肌と健康に!!



酒粕や米麹に含まれる「コウジ酸」は
認可された美白の有効成分です!
(1998年 厚生労働省公認)
「1日50gで肌コラーゲンがよみがえる!
美肌をつくる酒粕Book」(芸文社)より

1月に某テレビ番組で、酒粕を毎日摂っていると、1週間で
肌のコラーゲン量がふえたり、酒粕を好んで食している80才代
の方々の肌年齢が、実年齢よりも若い事を見て、私も更なる
美肌を目指し、毎日食しています!

皆様にも是非、甘酒や酒粕入りみそ汁等で、
酒粕生活をオススメ致します♪

★酒粕甘酒(約4人分)

♪材料(約4人分)

- ・板酒粕 200g
- ・水 1L
- ・砂糖又は } 80g (お好みで加減)
- ・羅漢果 } (して下さい)
- ・塩 ひとつまみ
- ・お好みでしょうがすりおろし少々



♪作り方

- ① 鍋にちぎった酒粕と水を入れ、1時間程 おいて ふやかす。
- ② ① を火にかけ、泡立て器で酒粕をつぶすようにしながら、煮立たせる。砂糖と塩を加え、アルコール臭が苦手な人はさらに2分程煮る。
- ③ お好みで、しょうがのしぼり汁を入るとさらにおいしい♪

★酒粕で大人向け高級チョコはいかがですか?

♪材料(約20ヶ分)

- ・酒粕 200g
- ・ココア又は } 大1 (混ぜこみ用)
- ・キャラバウダー } 大3 (まぶし用)
- ・ラム酒又は } 60粒位 (1日~1週間程)
- ・旬味漬けレーズン } (漬け込んでおく)
- ・レーズンを漬け込んだ } 大5
- ・ラム酒又は旬味
- ・お好みのチョコレート 300g



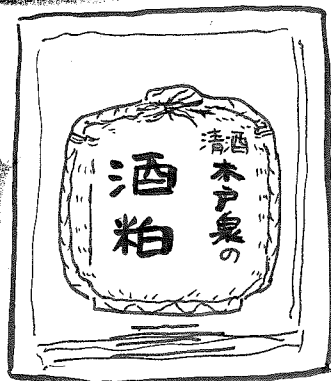
バレンタイン
にもおススメ♡

♪作り方

- ① 酒粕とココアをよく混ぜ込んで練る。
- ② ① を1.5cm位(10g)に丸めて分け、中にレーズン(2~3粒)を入れ、包んで丸める。
- ③ きざんだチョコレートを湯せんで溶かし、レーズンを漬け込んだラム酒又は旬味大5を混ぜる。
- ④ ② を③ のチョコレートで包んで丸める。
- ⑤ ココアをバット等に入れ、④ をころがしてまぶす。
スタッフも絶賛! 高級チョコの出来上がり♪

左ページおすすめ材料

♥ 木戸泉の酒粕

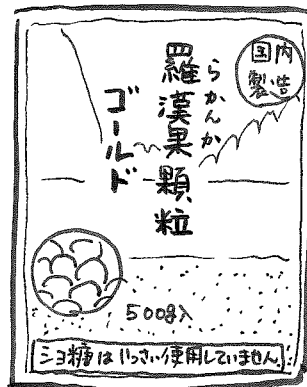


冷凍保存もできます。

農薬・化学肥料を
使わないで育った
お米を使用！

500g 510円(税抜)

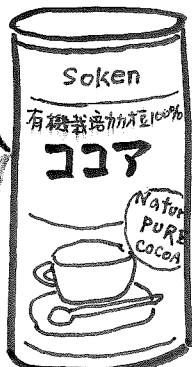
♥ 羅漢果顆粒ゴールド



低カロリーで血糖値が上がらない
高い抗酸化作用があり、
善玉菌の活性作用もある。
と謳われています。

500g 2838円(税抜)

♥ 有機ココア



有機栽培のカカオ豆
100% 使用！

ノンカフェインで、
ココアの代用品としても使えます。

80g 660円(税抜)

♥ オーサワのオーガニック
キャロブパウダー



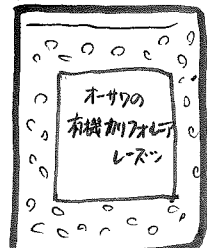
有機栽培されたキャロブ
(いなり豆)の粉やまパウダー
にしています。

150g 240円(税抜)

♥ オーサワの
有機カカオニアルースン



150g 400円
(税抜)



500g 1,005円
(税抜)

100%オイル
無漂白！

♥ 旬味 (仁井田の料理酒)

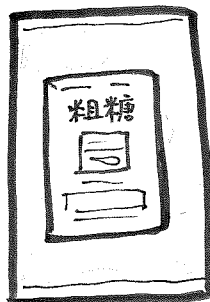


天然のアミノ酸が
旨みとコクを引き出します。

金賞自然酒
(農薬・化学肥料
不使用の自然米使用)
の料理酒

720ml 1,000円(税抜)
1.8L 2,200円(税抜)

♥ 喜界島粗糖



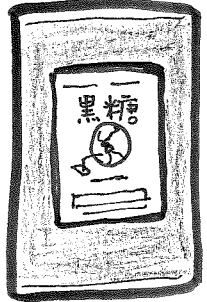
500g 271円
(税抜)

♥ ブラジル産
農薬不使用粗糖



500g 380円
(税抜)

♥ コスタリカ産
農薬不使用黒糖



500g 380円
(税抜)

♥ ビッグアーモンドチョコ



あじわいした甘みで
アーモンドがじゅわじゅわ
あと引くお菓子。

400g 1,460円(税抜)

♥ エクストラチョコレート



100g 600円
(税抜)

カカオ
71%

♥ ビターチョコレート



100g 600円
(税抜)

カカオ
55%

♥ ショコラマタカスカ
ダークチョコレート ミルクチョコレート
カカオ70% カカオ50%



各85g



750円
(税抜)

新商品のご紹介

サン・スマイルに 魅力 ある商品が 並びました。
 どうぞよろしくお願いします。

そばの実フレーク

アジアのスーパーフードと言われるそばの実がフレーク状に
 食物繊維も多く 脂肪吸収を抑える タンパク質「レジスタントプロテイン」
 が含まれ ダイエットが効率よくできると話題です。

原材料のそばは、北海道産の上に農薬を使わず栽培されたもの
 スナック感覚でそのまま 食べても 香ばしく サクサクでおいしい !!
 もちろん 豆乳などと混ぜても、 おかゆや、サラダ・スープの
 トッピングにもお使い頂けます。

内容量 80g
 400円 (税抜)
 そばの実フレーク

国産焙煎えごま

内容量 35g 350円 (税抜) 貴重な国産のえごまです。



話題の「オーリルン酒友
 (オメガ3)」が
 お手軽に摂れます。
 サラダや あえもののトッピングに
 ご飯にふりかけたら
 プチプチの食感が楽しい ♪





おから入)

カルビ風
こんにやく
かるこん

180g 200円
(税抜)



豆乳入り)
ホルモン風
こんにやく
ほるこん

180g 200円
(税抜)

超

感動!!

こんにやくが新鮮なおどろきの食材に!

どちらもお肉といっしょに調理でおいしさ増と
パッケージにあります

肉入り・肉なしでも十分においしかったです。

ポイント

炒めて使う時のポイントは、こんにやくを十分から炒り
してから使いましょう。食感もしっかりして 味もしみやすく
なります。

炒める時は、焼き肉のタレなどやや濃いめの味付に
するとおいしかったです。

お肉より好きかもこのお声もあります。

炒めても、焼いても、煮ても よし!!

ヘルシーな食材です。

ぜひ食卓へ



「焼肉のたれ」しょう油

240g 550円

“お店で人気のタレ”

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



サン・スマイルの生産者たちの集い！！ 無肥料自然栽培勉強会 I N有明2019



全国の無肥料自然栽培
のスペシャリストたち

ピックアップ生産者！！

今回私がご紹介したい生産者なりさわ生命食産の成澤栄優生（よしゆき）さん。同じ年の32歳です。高校卒業後家業の手伝いを始め、お米作りは10年以上！次期代表になる予定です！ちょっと物静かで控え目なところがありますが、お米の事になれば、とことん貫く熱い想いがあります。お父さん譲りのガンコなところもありますが、成澤さんが作るお米はいつも超一級品です！！品種は、ササニシキ・ササシグレ・ひとめぼれを栽培しております。



成澤栄優生さん

一番人気はササニシキで、幻のお米とも言われている希少なお米です。ササニシキは、品種改良がおこなわれる前の日本古来のお米の遺伝子に近いので病気に弱く、収穫量が少ないかわりに、ローカロリーで低糖質、アレルギーになりにくく、最近注目されております!!是非、幻のお米「ササニシキ」をお試してください！！

（成澤君お嫁さん募集中！ご興味がある方は日向まで(笑)）

スタッフ 日向

1月26・27日に毎年恒例の無肥料自然栽培勉強会が東京ビックサイトで開催されました。

全国の無肥料自然栽培農家をはじめ、流通業・小売業・メーカーと無肥料自然栽培に関わるスペシャリストたちが集い、体験発表や技術向上のための講義など行うとても熱い勉強会です。

私は今回2度目の参加でしたが、普段電話やメールでコミュニケーションをとっている遠方の生産者と会って話が出来る貴重な機会で生産者の熱い想いをたくさん聞き、勉強して参りました。皆、試行錯誤し、高め合っています！

今年もおいしいお米や野菜を作ってくれています。応援宜しくお願い致します！！



*ピックアップ品種！「稲本一号」(未検)

2015年に栽培した自家採種20年超のあきたこまちが塩害で全くできなかった畑がありました。しかし、よくよく観察してみると、広い水田にきれいに実っている稲穂がぽつんぽつんとありました。別の田んぼでも異常気象の中できれいに実っていた変わり穂を抜き、選別しました。本来品種をそろえるために捨てていたこの変わり種をあえて翌年2016年に試験的に栽培してみました。すると驚きの結果が出たのです！！普段のあきたこまちやヒノヒカリは10アール当たり籾摺り時点で6俵半。1等米にするのに色彩選別機にかけると6俵です。ところが新品种「稲本一号」はクズ米がほとんど出ませんでした。しかも玄米の色は透き通っていて、実際に検査にかけたら1等米でした。食味も既存の品種と変わりなく、おいしくできあがりました！是非自然界からの贈り物「稲本一号」をお試しください！！

通常価格

玄米 1 kg **930円** (税抜)

30kgおまとめ価格

(小分けにお持ち帰り頂けます。)

玄米 1 kg **870円** (税抜)

※農家30kg直送ならまたさらにお得！！



稲本農園

熊本県八代市

QRコードでピッとかんたん



メール会員 ご登録



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～。(カメラで写す又はQRコード読み込みアプリ使う。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) 受信拒否フィルターを設定されている場合次のドメイン解除をお願いします。

@sunsmile.org

登録料・年会費なし 解除も楽々

注目イベント！

メンズも顔ヨガ

女性はもちろん男性も！

詳細は中面へ！

機能美ご提案イベント！



講師

嘉納未来子

高津文美子式顔ヨガイン

ストラクター

「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

○次回日程○

ともの会
2/5(火)
3/8(金)

おしゃべり会
2/11(月・祝)
3/22(金)

お子さんが
小さくなくても
大歓迎！



ほんどう

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！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 それぞれ
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。

