おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

No.113　2019.3月

スマホかんたん決済

PayPay

はじめました！

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

facebook

SUN SMILE

てんちょーの「今日は何を話そうカナ」コーナー

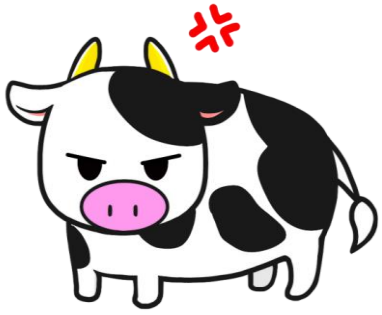
子どもが持って帰って来る給食着がストレスな近頃です。
柔軟剤の香りが凄いのです 笞
香りは好みがあるので気分良いという人と嫌いという人とあるものです。みんなで使う給食着に自分好みの香りを付けてよいものだろうか?!基本的な疑問がわいてきます… 今回は香害の話しです!
香害は急速に日本に広まっているテロだと言う方もいらっしゃる程深刻になってきました。前号で除菌の話しをしましたがそれも一部関わってきます。香りは漂うもので食べ物と違って体内へ摂り入れるものではないから「香害」と言っても香りが好きか嫌いかの話しだけじゃないかと思われがちですが、これは大きな誤解です。私が小学生の時、近所に怖いお兄ちゃんが居ました。ビニールに口を当てて🐽座わりして地下道でスーハースーハーしてるのです。行動が攻撃的で近寄ると何されるか分りません!そう…シンナーだったんですね(きっと)。シンナーを吸うとラリっちゃう訳です。空気中に揮発したシンナーで精神的にどうにかなってしまうのですね。今思えばそんなお兄ちゃんが近所に居た事も凄いですが!(苦笑)
そのお兄ちゃんはシンナーを飲んでたのでは無い、吸ってたのです。これも香害の1つかも知れないですネ。そして今は主に柔軟剤の香害です。最近大手メーカー数社の柔軟剤から超アレルゲンのイソシアネートが検出され話題となりました。工業用によく使われており、ホルムアルデヒドと同様に取扱い注意の物質です。呼吸器、目の炎症、そして中枢神経を侵す危険性がある超アレルゲン。又、もう1つ取り上げると第四級アンモニウム塩を使っているものもあります。イソシアネートと同じく発ガン性・目や皮フへの強刺激・呼吸器・心疾患の誘発作用など。この2ッだけでも驚きの原材料!!!
そして1番の問題は無差別テロの様な、周りを巻き込むと言う点ではないかと思うのです!そう思うと私が小学生の頃に居たあのお兄ちゃんの方が、ラリっていたけどよっぽど紳士な気がします。自分だけですから(笑)
近所の洗たく物の香り、換気扇から流れるシャンプーの香りで気分が悪くなるという方が増えています。赤ちゃん・子どもやペットは少なからず、その香りを求めていないでしょう。使う親や飼い主の好みを押し付けられた被害者です。
柔軟剤は木酢液でもOKですし、洗剤要らずのベビーまぐちゃん(マグネシウムの粒を使った洗剤代わりのグッズ)を使えば柔軟剤が要りません!(店でも人気商品!)
河や海へイソシアネートや第四級アンモニウム塩、他有害物質を流さずにすみおいしい魚が育つ環境作りに役立ちます!めぐりめぐって自分に返って来るのです!私は給食着だけ別洗い、木酢やクエン酸に漬けてもう日向天日干しにしても香りはとれません。おすすめの香り消し法ご存知の方、是非教えて下さいネ♡

四方山閑話

日本には言霊（ことたま）という概念があります。言霊は非常におもしろく、例えば「力」という字があります。「力」は「ち＋から」で、ちは血で＝霊（気、生命力、意念とかも含む、所謂目に見えないもの、からは体（たい）で＝体（からだ）に分けられ、霊と体が一致してこそ本当の力であると思います。私が 40 年以上続けている中国武術の力（実際は中国武術で使う力は勁と言いますが）はまさにこれで、内三合（意、気、力）と外三合（簡単に言えば体の上・中・下）所謂「体」が一致した時に（一致させる為にはそのための方法があり、又相当の時間がかかります。）とても大きな力を出すことができます。

以前私がひょんなことから牛を打ったことがあります。その瞬間牛は「ゲェ―」と大きな鋭い叫び声をあげました。びっくりしました、背筋が一瞬凍りつくほどで顔が真っ青になりました。その時は北海道の牧場で働いていたのですが、それまで牛が言うことを聞かないことがあると、家の人たちは棒切れで思い切りたたいていましたが、牛には蚊にもさされたぐらいにしか感じないようで、まるっきりこたえてない様子を今まで何度も見てきたので、人間が殴ったところで痛くも痒くもないと思っていましたから、牛の反応には本当にびっくりしました。その時初めて中国武術の発勁（力を打ち出すこと）のすさまじさを体感することができました。後にそのことを中国の老師（かつては蒋介石のボディーガードで台湾の軍のシークレットサービスに武術を指導されていた）に話したら、別段驚くことなく「そうか」とさも当然のような顔をされていて、「牛は体重は何キロある」と聞かれ、「800ｋぐらいです」と答えると、「うん、うん」と頷くだけだったのがとても印象に残っています。

なにするんだモー！



私はこの「本当の力」、即ち霊と体が一致した力が野菜やお米ついても当て嵌まると思います。無肥料自然栽培の野菜やお米は霊と言う生命力、気が満ち溢れ、体と相まって野菜やお米が本来持っているいろいろなすぐれた「力」を秘めているのではないでしょうか。最近では無肥料自然栽培農家の方々も技術が進歩したせいもあって、体＝野菜の形もほれぼれするような野菜もできるようになりました。形そのものには力があります。真・善・美と言って三位一体でこそ本来の「力」、無肥料自然栽培の野菜の「力」が遺憾なく発揮されるのではではないでしょうか。その「力」というものは、私達の考えている以上とてつもなく大きなものであると思います。

サン・スマイル出荷センター所長　堀田

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ
日向

サン・スマイルオリジナル
おいしいはしあわせ
「玄米もち」と「みどり玄米もち」

【五訂日本食品標準成分表】

食品名	玄米100g当たり	白米100g当たり
エネルギー	350kcal	356kcal
水分	15.5g	15.5g
たんぱく質	6.8g	6.1g
脂質	2.7g	0.9g
炭水化物	73.8g	77.1g
灰分	1.2g	0.4g
ナトリウム	1mg	1mg
カリウム	230mg	88mg
カルシウム	9mg	5mg
マグネシウム	110mg	23mg
リン	290mg	94mg
鉄	2.1mg	0.8mg
亜鉛	1.8mg	1.4mg
銅	0.27mg	0.22mg
マンガン	2.05mg	0.80mg
β-カロテン	1μg	0μg
ビタミンE	1.2mg	0.1mg
ビタミンB1	0.41mg	0.08mg
ビタミンB2	0.04mg	0.02mg
ナイアシン	6.3mg	1.2mg
ビタミンB6	0.45mg	0.12mg
葉酸	27μg	12μg
パントテン酸	1.36mg	0.66mg
飽和脂肪酸	0.62g	0.29g
一価不飽和脂肪酸	0.82g	0.21g
多価不飽和脂肪酸	0.90g	0.31g
水溶性食物繊維	0.7g	微量
不溶性食物繊維	2.3g	0.5g
食物繊維総量	3.0g	0.5g

玄米と白米の比較

「玄米もち」
「みどり玄米もち」
１袋（６切）

６３０円（税抜）

＊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、などに効果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。普通に玄米食べるのは大変ですが、玄米餅なら食べやすく、のど越しも良いです！！

＊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！
玄米が苦手な方でも、お子様からお年寄りまで白もちより歯切れがいい！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！！

＊おもちレシピ・・・

オススメの食べ方は磯辺焼きです！！
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「粋」
のり・・・無酸処理のり「薫」

＊生産者　稲本農園　熊本県

みどり玄米もちの原料を作ってくれている稲本さんからオリジナルのお米ができました。
その名は「稲本一号！！」
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から生き残った種を摂り、栽培した塩害にも強い新品種「稲本一号」です。
食味はもっちり感もあり、さっぱりとした味わい！とてもバランスがいいおいしいお米です！自然界からの贈り物「稲本一号」をお試しください！！

アキタコマチ・稲本一号　１ｋｇ（玄米）　９３０円（税抜）

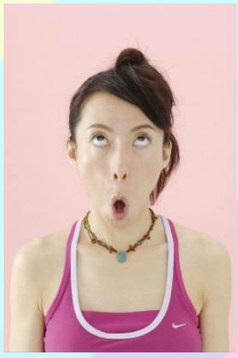
＊酵素を壊さない低温精米お好みの分付で精米いたします！
　精米代10ｋｇごと100円（税抜）

お得なまとめ買いコースもございます！詳しくはスタッフまで！！

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！

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

こんなこと思っている・やっている方へ必見です！！

☆独身婚活中の男子！！カラダだけじゃなく顔も鍛えよう！！
スパルタにいきます！！（笑）

☆もっとかっこ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^_^
さぁ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

SUN SMILE
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

毎月開催　　１０時から１２時　店内奥にて　参加費５００円(税込)

智紀の「ともの会」

『プロフィール』

サン･スマイル代表取締役松浦智紀

『資格など』

NPO木村秋則自然栽培に学ぶ会理事

無肥料自然栽培普及団体nico相談役

21世紀を担う若手の会 座長

あんま・マッサージ・指圧師

医療従事国家資格　学士（農学）

3/8(金)

「あれから８年　放射能の今は？」

世間の話題からはだいぶ消えてきましたが、未だ解決しない放射能汚染問題。現状はどうなのか？またその対策とは。

4/1（月）

「農家・農薬・畑のこと！」

農薬の現状・無肥料自然栽培について・農家のうちわ話（ドロドロ系？未来明るい系？どっちがいいかな(笑)）など　農関係中心！

※お題以外のお話もいっぱい出てくるかも!お楽しみに!

お申込み・お問合せ　049-264-1903　**サン・スマイル**

子育ておしゃべり会

プロフィール
(有)サン･スマイル
　店長　本道由樹子
　写真右上のはじ

一姫（14歳）二太郎（9歳）
二児の母

毎月開催
参加費500円(税込)
店内奥にて
10時から12時

3/22(金)　・4/13（土）

母子手帳にある成長曲線や離乳食通り進まないと不安？
スタンプラリーのような予防接種は必要なの？
出産後、育児にせわしく気が付けば大切な新生児から幼児の時期が終わっていた…なんてことが無いように。何度とない子育てを出来るだけ母として満足に楽しめたら素敵！そして何より愛する子が人本来の『元気な子』として成長できる様に願って、子育ておしゃべり会では医療や食の現状から必要なもの・そうではなさそうなものを考えています。会の名の通り、ママ友宅のおしゃべりみたいな気軽な集まりです！定員５～６組　お子様連れでなくてもご参加可です。
話題の一部→予防接種・離乳食・お肌のﾄﾗﾌﾞﾙ・牛乳・遺伝子組み替え食品・布おむつ・布ナプキン・食品添加物・お手当法・おやつ・経皮毒（ベビーシャンプーや石鹸・ローションなどの有害性）・自治体毎の検診の話etc

お申込み・お問合せ　049-264-1903　**サン・スマイル**

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ
高橋ちえみ

酒粕利用のおすすめ！ 第2弾!!

"酒粕"は日本が誇るスーパー発酵食品です!!

1月から酒粕甘酒や酒粕料理で、毎日酒粕を食した所、乾燥肌で毎日ハンドクリームが欠かせなかったガサガサの手が、ハンドクリームをぬるのを忘れる位、乾燥が気にならなくなってきました。又、調べると、栄養成分も素晴らしく、様々な健康効果もある事に、改めて驚かされました!!

皆様にも是非、ご利用をおすすめ致します♪

★栄養成分

たん白質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、パントテン酸、食物繊維、亜鉛等の他、ナトリウム、リン、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅等の、各種ミネラルも含まれています。

★酒粕効能

病気

1. 糖尿病予防
2. 骨粗しょう症予防
3. ガン予防（NK細胞活性促進物質を含む）
4. 悪玉コレステロールの減少
5. アレルギー体質の改善（ペプチドによるカプテシンBの抑制）
6. 心疾患予防
7. 認知症予防
8. 動脈硬化予防

美容

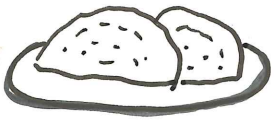
1. 肌荒れ改善
2. ダイエット（レジスタントプロテインが油や脂質を吸着し便と共に排出）
3. 美白効果
4. 乾燥肌改善
5. 血行促進効果

等々、様々な効果があるといわれています♪

♪酒粕の素揚げ（お店のお客様からお聞きしました）

酒粕を1口大にちぎって油できつね色に素揚げします。
お好みでだしつゆにつけて食べたり、塩をふりかけたり、
私はバジルソルトをかけるのが好きです。
多少、油はねにお気を付け下さい。

♪塩酒粕でおつまみギョーザ



Ⓐ
- 酒粕　100g
- 水　100cc
- 塩　15~20g（お好みで加減して下さい）

} ブレンダー、又はミキサーでよく混ぜます。（すりばちでもOKです。）

① ギョーザの皮の片半円にⒶを小さじ$\frac{1}{2}$程ぬりのばし、皮のまわり半分を水でぬらし、半分に折ってとじます。（揚げるとふくらみやすいので、なるべく空気を入れないようにします。）

② フライパン等に1cm程の油を熱し、両面をきつね色に揚げます。
まるでチーズのような味わいです。
残ったⒶは保存容器で冷蔵庫で保存し、卵焼きに混ぜ込んで焼いたり、みそ汁等に少量入れたり、様々なお料理にお使い下さい♪

♪酒粕豆乳ヨーグルトケーキ（しっとりチーズケーキ風）

18cm×9cm パウンド型2台分

Ⓐ
- 酒粕　100g
- 豆乳ヨーグルト　200g
- 卵　2ヶ
- 砂糖　60g
- 油（なたね油又はココナッツオイル）　40g
- 薄力粉　60g
- レーズン　60g

（大人向けにはラム酒又は旨味につけこんだレーズンもおすすめです）

① Ⓐをフードプロセッサー又はミキサー等でなめらかになるまで混ぜ、ボールにうつします。

② ①にレーズンを混ぜます。

③ ふるった粉を②にさっくりと混ぜます。

④ 耐熱容器に③を入れて、160℃のオーブン又はオーブントースターで40分~50分焼いたら出来上がり♪

（途中、表面がこげるようでしたら、アルミホイルをかぶせて下さい。）

※酒粕は多少日数がたつと、ピンク色（アミノ酸等の旨み成分です）や、熟成がすすむと茶色っぽくなってきますが、品質には問題ありません。目安として賞味期限がありますが、私は半年後、1年後もおいしく食べています♪
冷凍保存も可能です♪

是非いろいろお試し下さい♪

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

サンスマイルスタッフも絶賛!! のこのお味

"新発売" とってもおいしい「ホワイトソース」

おうちで
ホワイトソース
グルテンフリー

アレルギー特定7品目不使用の完全独立ラインで
製造された こだわりの一品

牛乳などの乳製品を
使わずに このコクと旨みは
びっくりです。

米粉の甘酒を使っており
砂糖不使用、酵母エキス
不使用!! のぜいたくな一品

シチューのソースはもちろん
のこと、グラタンや ドリアにも
グルテンフリーにこだわらなければ
パスタにからめても かんたんで おいしくいただけました。

内容量 360g
500円(税抜)

ドリアやパスタのソースもとってもお手軽にできます。

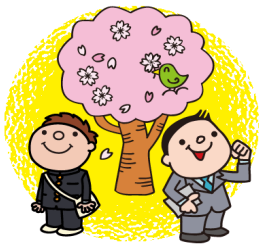
レシピ

玉ねぎやしめじ、ベーコンなどお好みの材料を刻んで炒めて

ホワイトソースを混ぜて加えて…→ ごはんにのせてグリルすれば ドリアに

→パスタに絡めたらクリームパスタに

Cooking Cooking Cooking



新生活！おすすめ家電！

送料無料

以下の商品はすべて送料無料です！

健康の基本！まずは　安心で美味い水を確保！　浄水器サウンドウォーター

取付簡単！塩素やトリハロメタンなど第三者機関の水質検査にて驚きのろ過力！お米も野菜もコーヒーも、おいしさはまずは水から！

128,000円（税別）

戸建・アパート・マンションの電磁波対策にも！　ガンマプロ

コンセントに差すだけ！住まい全体に作用して中で暮らす私たちに変化をもたらす！お店でいつでも体験できます！Wi-Fiや高周波対策としてもおすすめです！

120,000円（税別）

一人暮らしも陽だまりで包んであげる！ぽかぽか暖房器具！サンラメラ

体が芯からぽかぽか。遠赤外線が空気を汚さず家中を暖めます！電気代もリーズナブル。石油いらず！　（600ｗ）58,000→**39,500円**

（1200W）128,000→**92,300円（いずれも税別）**

レンちんしないで温める！

ﾊﾟﾜｰｽﾁｰﾑｵｰﾌﾞﾝ　グランシェフ

スチーム・トースト・オーブン機能搭載！スチームの霧はとても細かく、パンなど解凍もふわふわに！あったかさ長持ち！おいしいものをおいしいままに仕上げます！

129,000 円（税別）

お申し込み・お問い合わせはお気軽にスタッフまでどうぞ！

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

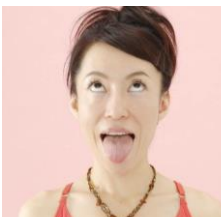
登録料・年会費なし　解除も楽々

注目イベント！

メンズも顔ヨガ

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」

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！

○次回日程○

ともの会

3/8(金)「あれから８年放射能の今は」

4/1(月)「農家・農薬・畑のこと」

おしゃべり会

3/22(金)

4/13(土)

お子さんが大きくなっても

ママだけでＷＥＬＣＯＭＥ！

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

※前日までにお申し込みください。当日キャンセルはキャンセル料はいただきませんが必ずご連絡をください。

●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。

SUN SMILE

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