

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

スマホかんたん決済

No.114 2019.4 月



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



てんちの「今日は何を話そうかな」コーナー



ぽんどう ゆきこ

壁から何かが出ている!? 畳からも、木のれんせべつからも…。ビジネスホテルで寝おれないうちが来る。目に見えない「何か」が体の正常な動きを妨げ苦しくなる…。息が苦しい。頭痛が止まない。体が緊張した感じでリラックスできない。目がしみる等、ゆっくりと確実にその不快は続きやがて部屋に居ることが苦になる。体の全方向から伸びる見えない魔の手。この恐怖に耐えられますか? ……。これはホラー映画の宣伝ではありません! 魔の手はシックハウスの原因物質や電磁波の事です。

(シックハウスは Sick house = 病気の家)
国土交通省は2013年にシックハウス法を施行しています。原因となる化学物質に対しての法令です。ホルムアルデヒド(防虫・防カビ)・トルエン系キシレン(接着剤や塗装の希釈剤・溶剤)・パラジクロロベンゼン(防虫)そして壁や天井のビニールクロスに使われている可塑剤(カゼゾール)も厄介です。シックハウスの原因物質を調べていると農薬と変わらないものがある事にも注目できます。衣、食、住のうち、きっとこの通信を手にして頂いてます皆さんは「食」に対して関心があつたと思います。農薬を使っていないお米やお野菜を出来るだけ食いたい。でも「住」に目を向けると実は部屋中に上記の様な有害物質が揮発しているかも知れません。もしかすると自ら農薬を使った衣類の防虫剤や蚊取りグッズを購入し、タンスや玄関、そしてベビーカーなどにぶら下げてる方もいらっしゃるかも知れません。これでは本末転倒です…。

私の主人は建築士です。日中は現場へ、夜は見積りを作成する日もあります。よく「また見積り作り直しだよ、今日も遅くなる。」と連絡が来ます。建築業界の事は全く分らない私は「なんで何度も見積り作り直し...1回でバシッとしっかりした見積りをうちの旦那さんは出せないんだ...」と思ってましたが(笑)主人の力量の問題では無いと分かりました。地主さんはこういう家も建てたい。屋根をあんな風にしたい。こんなキッチンにしたいと相談します。それを基に見積りを立てるとまづ一発OKは無く「予算を〇円以内にお願ひします。」と要望されます。(私もそうでした!)でも家は建てたい。屋根は直したい。キッチンは新しくしたいという要望はりのままです。そうなれば材料・資材のランクを下げとゆかざるを得ず、見積り作り直しです。これは日々食材を買う時と似ていませんか? 農薬・化学合成添加物を使っていない食材を買いたい。でも価格の面でなかなか…。家を建てるという大きな買い物も日々の小松菜1わも全く同じ。自分の家族の健康とお金を天秤にかけ、お金を優先してしまいます。特に「住」は1度の買い物が何年、何十年も先までの健康への投資となります。いいものは高いのではなくそれが適正で、予算を削れば適正外となつて当然ですね。もちろん衣食住、それぞれに気を付けていらっしゃる方も多く、生活の知恵が沢山でとても勉強になります! 先日、スタッフみなで100年杉の加藤木材さんのお話を伺い、また世界が広がりました! ホッとできる家で体が喜ぶお食事を!

ジョージさんの にわとりの話



山梨県 佐藤ファーム 佐藤ジョージさん

佐藤さんはずっとサン・スマイルにたまごを出荷してくれている長年のお付き合いの養鶏専門生産者さんです。

私 「にわとりちゃんの様子は怎麼樣ですか？」

佐藤「最近はホッとした様子です」

私 「何か緊張してたんですか？」

佐藤「寒さが和らいで春の訪れを感じてるんだと思いますよ。」

にわとりのホッとした様子を讀み取るなんて、流石だなあ！そんなジョージさんのにわとりの話 お楽しみください！

店長 本道

「たまご売り場には・・・①」

赤い玉子と白い玉子がある。

赤い玉子は赤い玉子を産む（品種の）ニワトリが産んで

白い玉子は白い玉子を産むニワトリが産む。

栄養はどちらも同じ 殻の色で栄養は変わらない（栄養価が変わるのは他の要因）

日本では白い玉子が多く

フランスでは赤い玉子が多い

ドイツは白い玉子が多く

イタリアでは赤いのが多い

さてメキシコは？

メキシコは白い玉子。

もう30年も前だけど、大きなスーパーのたまご売り場には白い玉子が箱から出されたままバラ売りされていて、横にビニール袋が置いてあった。

お客さんは必要なだけその袋に入れて量り売りだった。

（だけど、なんかいつも、割れちゃってて、売り場がベチャベチャしてたんだよね。国民性？はは・・・）

そもそも昔っからいるニワトリや近隣種の鳥は、赤っぽい色の殻の玉子を産むのがほとんど
地中海沿岸にいた白い玉子を産むニワトリを親にした改良種が広まった、と考えられている。

たまご売り場にはたまごが置いてある

たまご売り場にはいろんな玉子がある。

佐藤ジョージ

今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



Sun Smile オススメ UVケア

今年は、早目に対策した方が良さそうな
気候ですね!! 早速ご紹介です。

※ 全て紫外線吸収剤もパラベンを使用していない
厳選した商品です。

※ パラベンはおもに防腐剤です。アレルギー性物質としてとらえられています。
※ 紫外線吸収剤は化学的な仕組みで化学反応を起こし肌内部へ紫外線が入るのを防ぎますが、肌への負担は大きく、赤みやアレルギーを引き起こすと言われています。

水の潤いで
UV
赤ちゃんから
敏感肌さんへ
オススメ

エスケアウォーター S.carewater.

スタッフ
全員
愛用
笑顔

水で保湿してお肌を守る! お肌のダメージ
は、ほぼ"乾燥"からと言われています。
もちろん、水が主成分なので、べたつきません。
長年取り扱っておりますが、人気 No.1 商品です!



¥3000-
(税別)

250ml



¥1500-
(税別)

100ml

白い花
エーテルワイス
エキス配合

WELEDA エーテルワイスUVプロテクト

高山で咲く白い花は抗酸化力(酸化させない力)
が高く、日光に近くても白くなります。そのエーテルワイス
エキスを使った、ぜひたくましく日焼け止め。
伸びやすく白くすべりにくい! ボディにもOK!



50ml
¥2300-
(税別)



90ml
¥3800-
(税別)

虫よけ
フォーラス

ぴたっと サン・ミルク SunMilk

アロエベラ
薬水 配合!

お子さまへ一番人気なのがこの
オーガニック成分もたっぷり虫よけハーブ入り。

もちろん、顔から全身OKです! ナチュラル馬油も配合で
実は大人にも嬉しいイボ肌・ニキビ・ソバカス対策にも強い味方
白浮きせずに石けんで洗って流せます。



45g
¥2100-
(税別)

UVと虫よけ
Wな効果!!

サンプロテクター クリーム Sunprotector cream

ウォーター
フー
ルーフ

糸色女に火売けたくない方!! 海、山へ行かれる方!

ウォーターフーフルタイプで汗にも強い!!

小豆大くらいの大きさに顔全体に広がります。

一番レベな効果はあります。

そこで、使用するコツがあります。

ゼム、スタッフに尋ねてみてくださいネ。



30g
¥2800-
(税別)

made in Japan
椿油配合
Organic

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

スタッフ
高橋ちえみ



春を味わう おすすめレシピ



ノビル よもぎ
(葉のウラが白いです。)

昭和30年代、東京の練馬区で生まれ育った私ですが、

周辺にはまだ麦畑があったり、原っぱもあちこちにあり、自然が残っていました。春には、近所の友達と、ノビルをたくさん採って来て、母がさっとゆでて、みそとあえてくれたり、近くに住む伯母が、生のよもぎを摘んで草餅を作って来てくれたりしました。今、我が家の庭先にも、ノビルが生えてくるので、細かく刻んで、みそ、粉かつおと混ぜ、乾燥カットわかめやふのりと共に小さいタッパーに入れ、仕事場に持参し、お湯を注ぐだけの即席みそ汁の素としています。(長ネギや葉ネギでもOKです。) 又、生のよもぎで作る草餅は、一味風味が違いますが、お手軽に、よもぎ粉でも、春の味わいをお楽しみ頂けます。

皆様も是非、お試し下さい♪

♪ よもぎまんじゅう

★材料 (約12ヶ分)



- | | | |
|----------------|--------|---|
| ・パンケーキネオハイミックス | 200g | ① |
| (無糖) | | |
| ・よもぎ粉末 | 5g | |
| ・甘酒 | 約大さじ2強 | |
| ・水 | 100cc | |
| ・あんこ | 300g | |

★作り方

- ① ①をボールに入れ、よくこね混ぜます。
- ② ①を約25gづつに分けて丸めます。
- ③ ②を広たくのばして、あんこ約20~25gを包んで丸めます。
- ④ ぬれ布巾を敷いた、蒸気の上がった蒸し器で約8分蒸したら出来上がり♪

♪ よもぎ団子

★材料 (約20ヶ分)



- | | | | | | |
|---------------------|------|---|------|------|---|
| ・米粉 | 60g | ① | ・白玉粉 | 40g | ② |
| ・よもぎ粉末 | 3g | | ・水 | 60cc | |
| ・甘酒 | 30g | | | | |
| ・あんこ | 100g | | | | |
| (お好みで砂糖、塩少々を加えたきねこ) | | | | | |

★作り方

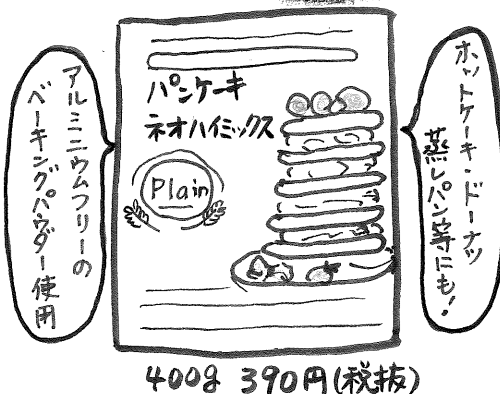
- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かしておきます。
- ② ②をよく混ぜておきます。
- ③ ②に①を混ぜ、よくこね混ぜます。
- ④ ③を直径2cm位に丸め、湯が沸いた鍋に入れ、浮き上がって来たらさらに1~2分ゆで、冷水に取り、ザルに上げ、あんこ又はきねこにからめて出来上がり♪

よもぎ効能

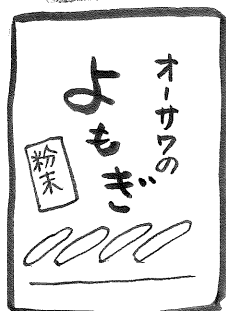
・浄血・増血作用、デトックス作用、腸内環境の改善、便秘の解消、美容効果、コレステロール値の改善、貧血の予防、胃の健康維持等の効果があると言われています。

左ページおすすめ材料

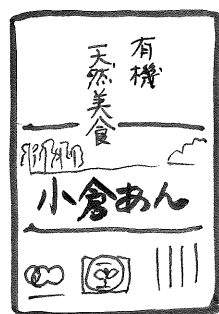
♥ パンケキネオハイミックス (無糖)



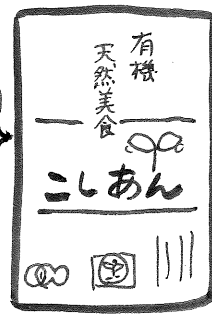
♥ よもぎ粉末



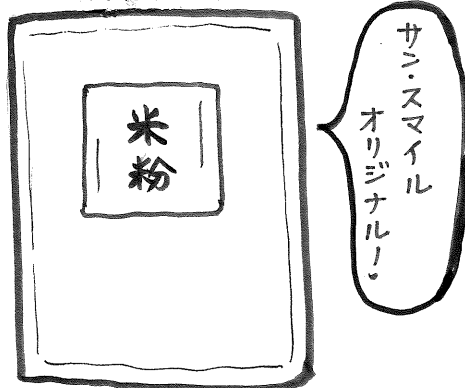
♥ 有機小倉あん



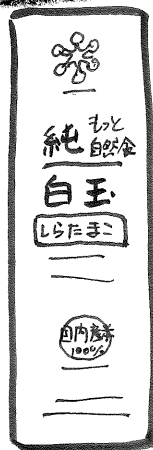
♥ 有機こしあん



♥ 無肥料自然栽培 米粉



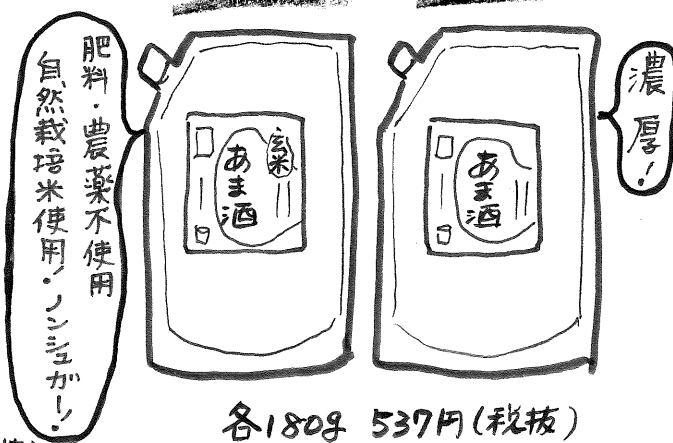
♥ 純白玉粉



♥ よしま農園さんの

玄米甘酒

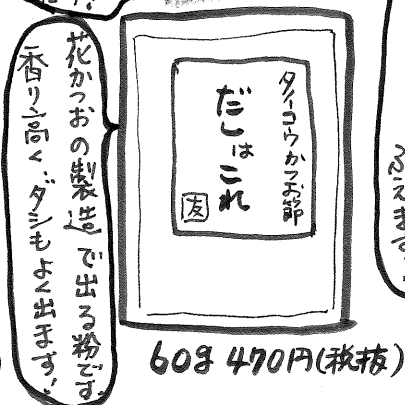
白米甘酒



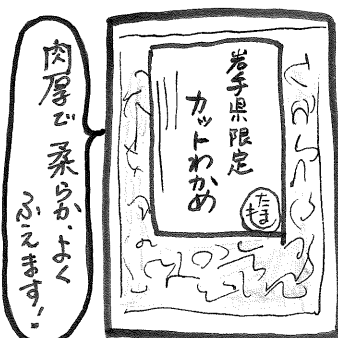
♥ タイコウ 本枯節 かつおぶしの粉



♥ タイコウ かつお粉 だしはこれ



♥ 乾燥カットワカメ

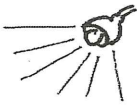


♥ 石磨ふのり



今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



サン・スマイルの
冷凍食品

今回は 山陰の味自慢の数々!!
オススメがいっぱい♡
山陰フェア 在庫無くなり次第終了!!

鳥取境港産 脂乗りバッチリ!!

のどぐろ開き干し
2枚入り



干しサバ
2枚入り

480円 (税抜)



1,400円 (税抜)

漁師風

いか漬けとろろ丼

アジフライ 50g×4枚

600円 (税抜)



110g 550円 (税抜)

今回から糖類と酵母エキスを
省いてレベルアップしています。
これひとつでおいしい
「いかとろろ丼」が楽しめます。



お弁当にも
チョーホー
お束身級鮮度
揚げられるだけ♪

イワシフライ 60g×4枚
(税抜) 600円



＝ 期間 限定品です。数に限りがございます。お早めにお申し込み下さい。＝
他にも多数ございます。お問い合わせくださいませ。

<どんちっち あじ開き干し>

4～10月頃に水揚げされ
平均脂質が10%以上



2枚入り
500円
(税抜)

通常の
含有量は
3.5%
です

<紅スウィガニの本格グラタン>

200g 1,200円 (税抜)



<出雲 あご野焼き>

1本 200g

1,000円 (税抜)

昨年大好評!!
ぜひ今年もというお客さまも



山陰地方では、
飛魚のことを
「あごが落ちるほどうまい」から
「あご」と言うそうです。
あごを石臼で丁寧にすり身に
しています。

※ お1つからお申し込み
いただけます♡



山陰産干物セット 5種/8尾

冷凍90日

〈原材料〉マアジ(鳥取県境港産)、赤ムツ(日本海
西部産)、ハタハタ(鳥取県境港産)、ウルメ(鳥取県
境港産)、エテカレイ(鳥取県境港産)、食塩
〈内容〉エテカレイ1尾、マアジ2尾、赤ムツ1尾、ハタ
ハタ2尾、ウルメ丸干し2尾

本体価格

1,700円

(税込1,836円)

〃
この鮮度とボリュームはとってお得な干物セット〃

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



すばらしい旨味カレーです！
ごろごろ具だくさんカレー



化学調味料・酵母エキスを使わず、サン・スマイルの
契約農家で作られた無肥料自然栽培野菜をふんだん
に使用して作った中辛まろやかなカレーです。
☆裏技でしょう油を少しかけると旨さ倍増です！！☆

1人前 220g 中辛 650円(税抜)

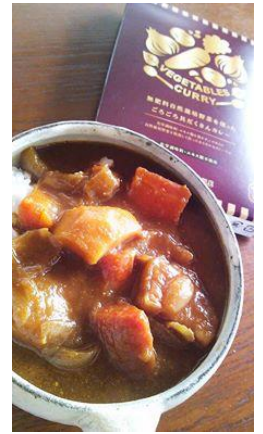
4月の新生活に！！
忙しいあなたにおいしいカレーを！

化学調味料・
酵母エキス不使用！！



肉が具になくてもこの満足感を出すには野菜がおいしく
ないと出来ない！！サン・スマイルオリジナル無肥料自
然栽培野菜を使ったカレーです！！

*カレーには当然お米！！「無肥料自然栽培米」



*サン・スマイル一番人気「ササニシキ」

少し前(平成5年迄)はササニシキは全国2位・コシヒカリ1位で人気を二分する程の代表的銘柄でしたが、平成5年の大冷害を境に生産量が一気に激減してしまいました!! 気候や土壤などの栽培条件が適切ならば最高の品質ですが、ササニシキは冷害に弱く、倒れやすく栽培が難しいと言われ、全国の米作付面積の1%未満にまで少なくなっており貴重な「幻のお米」になりつつあります。しかし、無肥料自然栽培とは相性がよくしっかり大地に根を張り、台風にも負けません! ササニシキの味の特徴は、さっぱりとした上品な旨さ。です。粘り気が少なく、無肥料自然栽培最高の品種とも言われています! 是非、幻のお米「ササニシキ」をお試してください!!



宮城 成澤さん

*サン・スマイル新品種「稲本一号」

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。ところが新品種「稲本一号」はクズ米がほとんど出ませんでした。

熊本 稲本さん

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」をお試してください!!



ササニシキ・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!!



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！

イタリア人がやってくる！

5月15日(水)

福岡正信さんの書籍「わら1本」との出会いからオリーブオイルを無肥料自然栽培で生産してるマイケルがやってくる！どんな人なんでしょう！どんな思いを持っているのでしょうか！マイケルと楽しく交流を深めて遠くイタリアの無肥料自然栽培も応援しよう！初来訪！（オリーブオイルアサクラの朝倉玲子さんも一緒です！）



左・マイケルをリーダーで収穫！

「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？と思ったら、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

4/1(月)「農家・農薬・畑の事」 終了
5/3(金)「病気と食事の関係(心と体)」

おしゃべり会

4/13(土)

5/13(月)

お子さんが大きくなっても

ママだけ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。当日キャンセルについて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。

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

