

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.115 2019.5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



世界幸福度ランキング 2018

2018年3月に国連から発表されたランキング。日本は54位だそうです。ランキングの基準は「所得」「健康と寿命」「社会支援」「自由」「信頼」「寛容さ」を総合的に判断するものだそうです。最近、世界一幸せな国といわれるブータンの方からブータンが国として提唱しているの幸せの基準について、数値化するものがあるのか？と聞きましたら、ファイルをいただいでその中の一つがとても分かりやすかったのでご紹介いたします。GNH(国民総幸福量)です。(下記の図は松浦が訳したので、間違っていたらすみません)

「心理的幸福」「健康」「時間の使い方」「教育」「文化」「政府」「コミュニティ」「生物多様性」「生活基準」を大きな柱として700項目の聞き取りを行うそうです。

とても驚くことができました。

それは明らかに「所得、収入、お金」は幸福を表す度合いのほんの一つに過ぎないという事が、当たり前になっていることです。実はわたしブータンに三回仕事で行っています。観光でなく仕事です。表面上の事だけでなく、現場の生々しい話を聞くこともあります。

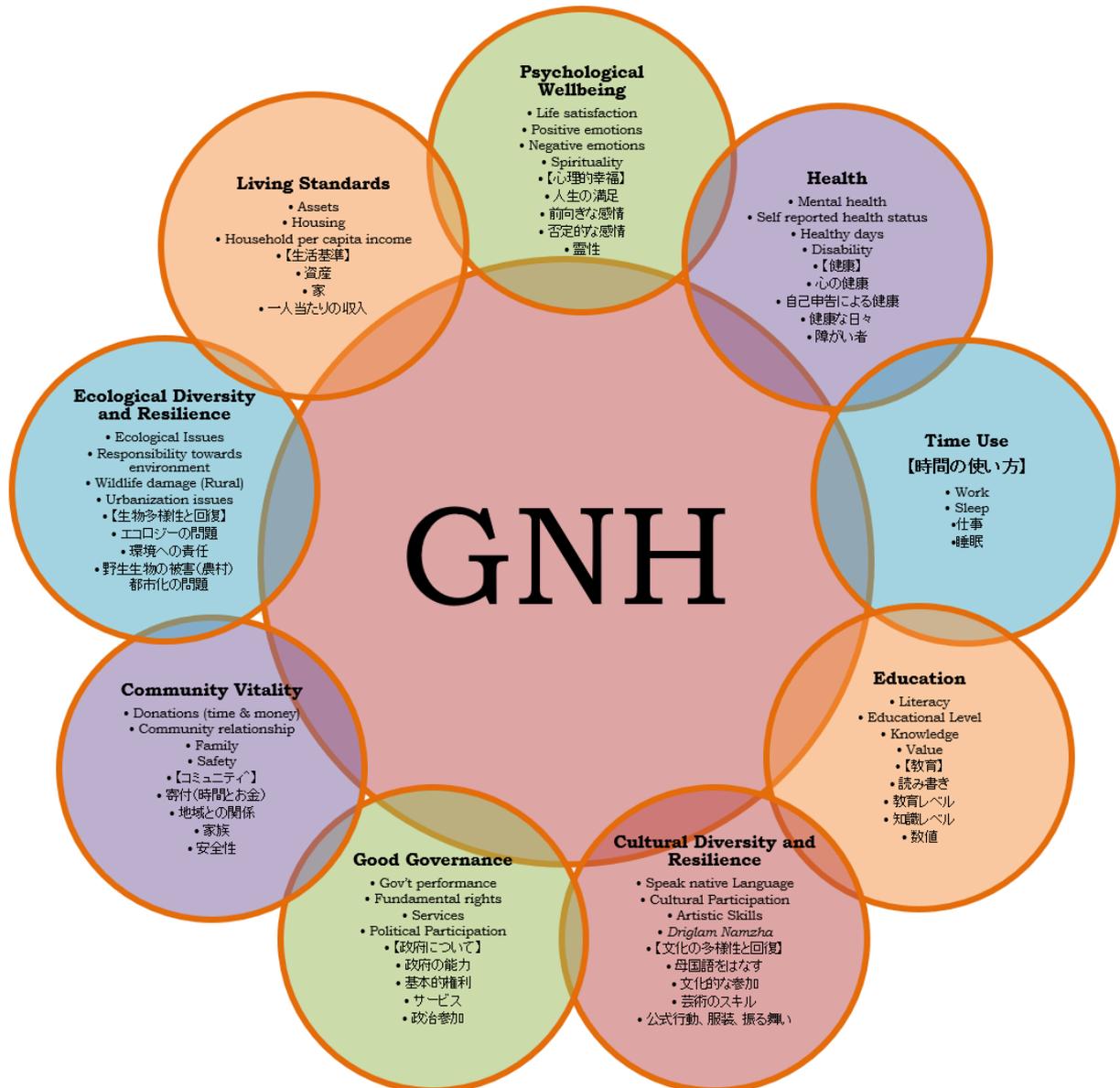
もしお金が入ったら何をしたいか？と聞くと、ほとんどの皆様が寄付をしたい。と言います。

空いた時間には何をしますか？と聞くと、お祈りをします。と。

ブータンに初めて行ったとき、事前にブータン文化の本を見て、毎朝40分ほどお祈りをするのが日課と書かれていました。敬虔なチベット仏教国なのです。そして、実際ブータンに行った際、若い人に聞きました。ほんとに40分お祈りしているの？と。返事は、、、いや今の若い人はしないよ。

20分くらいしか。といわれました・・・おどろきました！幸せとは？もっと私達は、身近に幸福に気が付き、感じていい。感じて平和な世の中がもっと広がりますように。

松浦智紀



てんちよーの「今日は何を話そうかな」コーナー



こんにちは！店長本道です。
珍しくパソコンで記事を書いております。ちょっと近頃書き物が多かったので、気分を変えて！
サボリじゃないですよ(笑)

さて、地理的表示保護制度(GI)をご存知でしょうか？地名が付いた食品、例えば夕張メロンや神戸牛など、その土地の伝統的製法や文化と結びついた食品がありますね、それらを登録することで品質やブランドが守られるということが目的です。しかし、この地理的表示保護制度(以下GI)によって、サン・スマイル取り扱いの八丁味噌が今なぜか逆にピンチになっています。

八丁味噌は江戸時代に「八丁村で作った味噌」であることから「八丁味噌」と呼ばれるようになりました。(現岡崎市八帖町)八帖町では2軒の味噌蔵まるやとカクキューが江戸時代から現在まで受け継がれる伝統製法で、場所を変える事なく味と品質を守り続けています。

しかし、2年ほど前GIが施行されると、これまでの八丁味噌の条件だった八帖町から愛知県と急に広範囲にわたって認められるようになり、更に2年熟成以上していた熟成期間は3か月～可、また木樽熟成ではなくタンクもOKとなりました。

これは本当に【保護制度】なのでしょ
うか！

実に680年以上八丁村で守り続けてきたこの2つの味噌蔵の味噌が「八丁味噌」と名乗れなくなってしまう

かもしれない危機に正に今直面しております。



「八丁味噌」ではない味噌が「八丁味噌」として登録されたことにより、伝統的に守り続けてきた製法とは違う製法により造られた「八丁味噌」が市場に出回る可能性が出てきました。そうなれば、生活者が、そのような「八丁味噌」を伝統的な製法で造られた「八丁味噌」と間違えて購入してしまう可能性があり、生活者の利益が守られなくなってしまいます。

考えてもみてください…。何百年もずっと守り続け、全国的に知名度も上がり愛用され続けているところ、いきなり2年前から伝統製法は度外視、そこかしこの近所から「同じものだよ」と全国的に販売されてしまったとしたら…。私だったらあの世で先代に会うのがおっかなくて、死に切れません！ひょえ～！
(‘Д’)



まるやの有機八丁味噌。まる
やかで深みある香りが特徴。

夕張メロンを買ったら「産地：札幌」と書いてあったら変な感じしませんか？ なんだか変ですよ
ね！

八丁味噌に限らず、食品業界では似たようなことが普通にまかり通っています。

疑わずに信じ込んでいたものが、いつの間にか違う製法になっていたり、伝統食と思っていたものが実はずいぶんと近代化されていたり…。

食文化に限らず、私たちの目が届かないところでも信頼できる製法を真っ当に守り抜いて続けているブランドは決して容易に崩してはならない事だと思います。

なにより、何百年も続いていると言う事は大衆に認められた素晴らしい食文化であると言う事です。

何かが間違っていると思いませんか？GI 制度…。

四方山閑話

皆さん、ゲノム編集食品というのをご存知ですか。ゲノム編集とは遺伝子を狙い通り切り貼りできる技術、生物の設計図を自由自在に編集できる技術で、その食べ物が今年の夏から流通するそうです。例えば、ゲノム編集でどのようなことが出来るかと言うと、牛はある程度大きくなると、一定のところで成長ホルモンが止まるのが自然の摂理だったのですが、成長ホルモンを抑える機能をゲノム編集でチョコキンとカットすることが可能になるそうです。するとどうということになるかと言うと、際限なく化け物みたいな大きな牛を造ることが可能になるわけです。そんな牛の肉を人間が食べたら、人間の遺伝子も作用を受けてSFに出てくるような巨大な人間になる事もありうるかもしれません。

またジャガイモに含まれる有毒物質であるソラニンなどを抑制し、ジャガイモの萌芽を制御することも可能になるそうです。全く以って非常に末恐ろしいことであり、呆れて開いた口が塞がりません。ジャガイモはその有害物質をも含めてはじめてジャガイモたらしめるのであり、人類は太鼓から何千年もそれを食べてきたわけで、今そのようなゲノム編集されたジャガイモを食べると、人間の体は異物として認識し拒絶することは充分考えられるのではないのでしょうか。

そしてこのゲノム編集食品は遺伝子組み替え食品と違って安全性審査を経ないで流通するそうです。そもそも遺伝子組み換え食品にしろ、ゲノム編集食品にしろ、安全審査がどうのこうのとか言う以前の問題だと思えます。言わしてもらえば、法律を破るよりも遥かに大きな大罪であると言えます。人間が自然の摂理を破るということは頑として犯してはならざる大自然の法を破るのに等しいことであり、社会で法を犯せば当然罰せられるのと同様、人類は何らかの報いは当然受けねばならないこととなります。奇しくも、遺伝性難病の治療に長年携わってきた国立成育医療研究センターの所長で日本人類遺伝学界の理事長でもある松原洋一先生は、「人間の浅はかな知恵でゲノムを変えてしまうことは危険を伴います」と警鐘を鳴らされています。

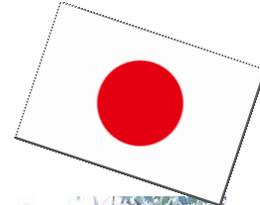
サン・スマイル出荷センター所長堀田



なんと!

「わら1本」オリーブオイルのマイケルさん

イタリアからサン・スマイルに来訪!



イタリアで無肥料自然栽培! オリーブ生産者がやってくる! 生産者と ランチ&交流会開催

サン・スマイルでオリーブオイルのお料理教室などでおなじみ
(株)アサクラの朝倉玲子さんが扱う無肥料自然栽培のオリーブオイル
「わら一本 イルフィーロディパーリア」。野性味あふれるこのオイルを生
産しているマイケルさんが朝倉さんと共に来訪します! 美味しいオイルに
ご興味のある方やご愛用頂いているみなさんと、遠くイタリアの地で無肥
料自然栽培を続けている生産者さんとの出会い!! 運命を感じるこのつな
がりも、消費する皆さんあっての成り立ちです! ありがとうございます!
作る人・食べる人 お互い尊重しあい永続可能な明るい未来が世界中に
広がりますように! 楽しくイタリア料理をいただきながら交流しましょう!

以下アサクラHPより抜粋

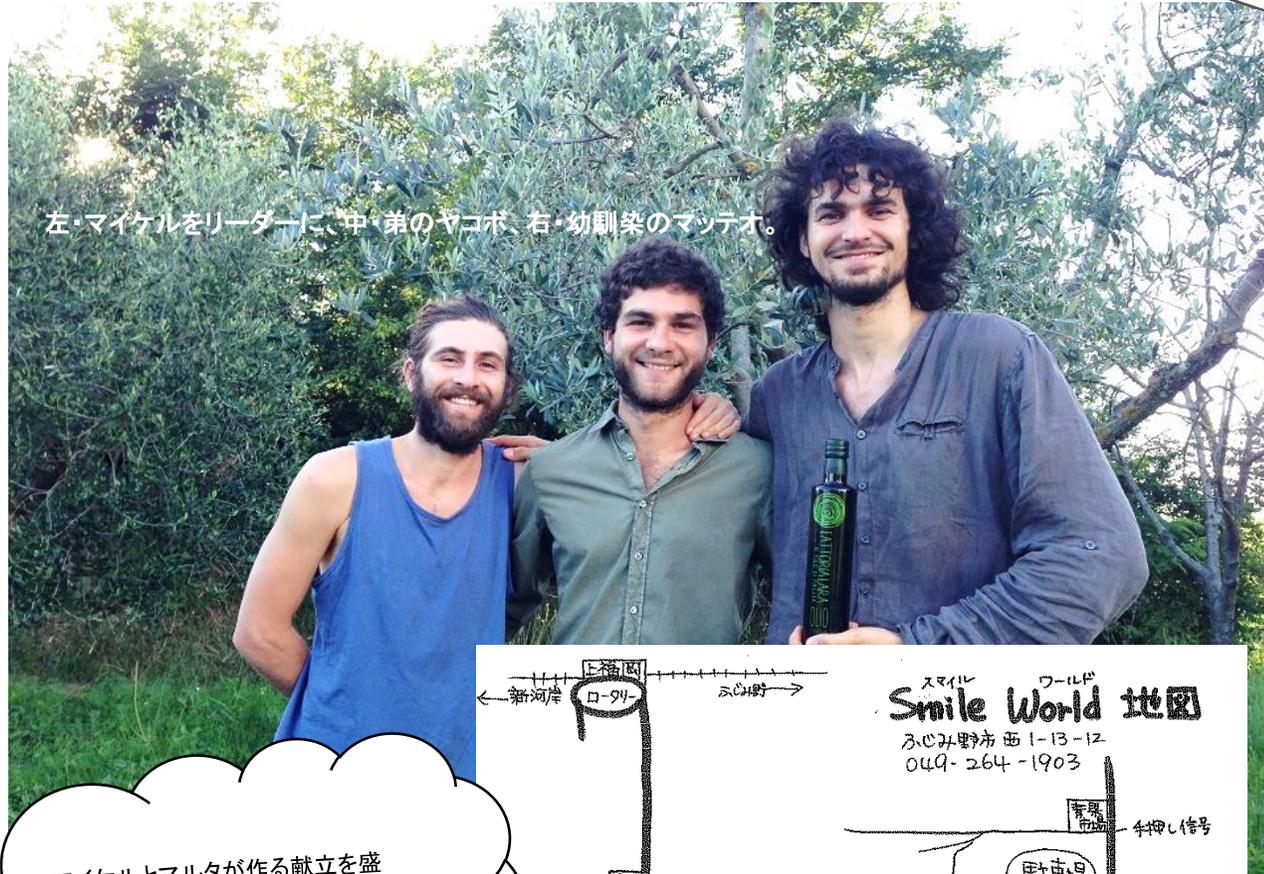
福岡正信の著書「わら一本革命」

それは友達の友達にもらったものだったとマイケルは言う。

「農業研修でイタリアに来ていたアフリカ人があるイタリア人女性に手渡し、それが僕の彼女のマルタを通して僕のところに届いたんだ。自分達が数年自然農にチャレンジしもがいていたのをその友達が参考になればと」

「弟とマルタと、みんなで同時に本をむさぼり読んだよ」

アフリカ人からイタリア人マイケルに手渡された日本人の著書「わら一本の革命」の力、そして日本以外の様々な国の人に読み継がれている、ということにまず驚かされる
つづく



左・マイケルをリーダーに、中・弟のヤコボ、右・幼馴染のマッテオ。

令和元年5月15(水) 11:00~13:00 参加費:7,000円(税込)定員10~15名
程度 場所:Smile World 2Fキッチン ふじみ野市西1-13-12
マイケルの現地スライド報告(思いを乗せて) マイケルと仲良くなろう! なん
でも聞いちゃおう質問コーナー 写真撮影(サイン入り!) 本場イタリアラン
チ付 イルフィーロディパーリア白ラベル1本付!(お子様もランチを召し上
がる際は別途800円(税込) など 楽しく過ごします!

マイケルとマルタが作る献立を盛りこんだ
本場イタリアの
手料理ランチ付き!



今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト

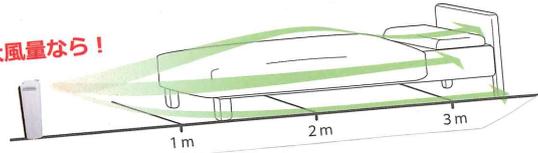
スゴ...? 素晴らしいサヨリ



第29回発明大賞受賞
(2004年2月)

オス×除湿機

大風量なら!



ベッドまで
しっかりと
風が届く。

同じサイズの除湿機 4台分の除湿能力!!

ハンカチは
わずか10秒ほど!!

濡れたTシャツ
わずか8分ほど!!



カビや雑菌が
毎分毎秒
構造ごと



何かあった時
責任を持って
サン・スマイルが
対応致します!

世界が注目する、砂漠で水をつくる
独自の特許技術から誕生。

¥56,900-
(送料別)

- ★ スピードに部屋干しの洗濯を乾かしてくれます!!
- ★ 我が家の結露のひどい冬は毎日大旦那かりでした。
(1日でタンクいっぱい!)
- ★ 布団が干せない 平日もお布団フカフカ
- ★ 新しく「eco省湿モード」がっいて消費電力55%カット 年間12900円
おトク!
地球にもおさいふにもやさしい。



優れた消臭性能をプラス

パンフレットございます。



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



衝撃！！「百年杉」との出会い

現在当店でも扱い始めた「百年杉」について少し書いてみたいと思います。「百年杉」って皆さん聞いた事ございましたか？ちなみに私は初めて聞きました。というよりは、杉が何年ものなのかと考えたことがありませんでした！（笑）

先に結論から言ってしまうと、「百年杉」はすごい！！と実感致しました。この季節になると鼻が詰まってしまう私は、日中も寝るときも口呼吸をしており、口の中が乾燥し、呼吸も辛くなる時があります。ですが、加藤木材さんにある百年杉の部屋で説明を聞いていたあと、だんだん

呼吸が楽になってきて、最後帰るころには鼻呼吸ができるぐらい楽になっていたんです！！まさに衝撃でした！！

百年杉の10年間の検証で、睡眠時のいびきの消失・減少、睡眠状態の改善（眠れるようになった・夜中起きなくなった・疲れがとれるなど）、痛みの軽減（寝起きのノドの痛み・ひざ痛の消失、緩和・花粉症の軽減）、空気の察知能力（化粧や香水などの香害に以前よりも反応するようになった）という感想がよくでてきたそうです。

実際に加藤さんの話を聞いて、すぐまず百年杉まくらを購入しました。今まで夜中に目が覚めてトイレに行くという行為がかなり改善されて、口の中が乾燥しすぎて痛い、辛いのも軽減されました。夜中トイレにいつってしまうのは、脳への酸素不足が一因とのこと。鼻からしっかりと酸素を吸引できれば、脳に酸素がまわるので、眠りも深くなり、疲れがとれる睡眠になる。しっかりと酸素を脳へ吸引できないと眠りが浅くなり、起きてしまうという悪循環。ですが、まくらだけ変えただけでこの効果を実感することができたら、すのこを敷いたりベットを百年杉のものにかえたらどんなに楽なるんだろうと思っています。

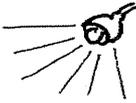
伝えるよりぜひ「百年杉」のすごさをぜひ実感して頂きたいので、加藤木材さんへ行く、百年杉体感ツアーを実施します！加藤さんのトークも分かりやすく、楽しく学べます。ぜひ体感してみてください！！



加藤木材代表加藤さんと私

体感ツアーやります！
6/8(土)①10時～②14時～





ご飯のお供におすすめ!

カリカリ
梅ゴマひじき & ひじき切り干し煮
はいかがでしょうか?



我が家では、普通のひじきの煮物としても、あまり人気がないのですが、カリカリ小梅とあわせたり、切り干し大根と煮ると、食べてくれるようになりました。ひじきのカルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍、マグネシウムはアーモンドの約2倍、とされています。栄養たっぷりのひじきを皆様も是非、御活用下さい♪

♪ カリカリ梅ごまひじき

★材料	芽ひじき	30g
	カリカリ小梅	60g
	いりごま	35g
	(お好みで加減して下さい)	
	しょうゆ	大2
	みりん	大2
	水	適宜

★作り方

- ① ひじきは小鍋に入れ、かぶる位の水を加え、弱火にかけます。
 - ② カリカリ小梅はつまようじ等でへたを取り、包丁で十字に切れ目を入れてから種から実をそぎ取り、更に細かく刻みます。(きいれに切り切れない時は、お口にホシと入れ、食べこまいます。)
 - ③ ①が煮立ってきたら、しょうゆ、みりんを加え、時々かき混ぜながら、汁気がなくなるまで煮つめます。
 - ④ ③と②、いりごまを混ぜて出来上がり♪
- ※ あたたかいご飯に混ぜておにぎり等にする時は、芽ひじきを塩吹きひじきに代えると、混ぜるだけで、煮る手間が省け、簡単です♪

♥ カリカリ小梅の食感で、ご飯がすすみます!
是非お試しください♪

♪ ひじき切り干し煮

★材料	芽ひじき	30g
	切り干し大根	50g
	干しいたけ	3枚
	人参	小1本
	油あげ	2枚
	チヂキ水煮(スープごと)	1袋
	いんげん、又はさやえんどう	適宜
	しょうゆ	大4
	水	適宜

★作り方

- ① 干しいたけは水又はぬるま湯で戻しておきます。
 - ② 切り干し大根、芽ひじきはサッと洗ってザルにあげ、鍋に入れてひたる位の水を入れて戻しておきます。
 - ③ ①を細切りにして戻し汁ごと②に入れ火にかけ、煮立たせます。
 - ④ 油ぬきした油あげと人参を細切りにしたもの、チヂキの水煮をスープごと③に加え、さらにしょうゆを加え、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮つめます。
 - ⑤ 煮ついたら、塩ゆでして斜め細切りにしたいんげん等を加えて混ぜたら出来上がり♪
- ※ 切り干し大根、ひじき、干しいたけの戻し汁や、チヂキの水煮のスープ等の旨みで、調味料はしょうゆだけでOKです♪
- ※ たくさん出来るので、小分けにして冷凍し、お弁当のおかず等にもご利用下さい♪

左ページおすすめ材料

♡ 芽ひじき

煮物、和え物、サラダ、炒め物などに!

30g 380円(税抜)

♡ 塩吹ひじき

おにぎり・白和え・ひじき茶、炊き込みご飯・サラダ・お茶漬にも!

ふっくら柔らかな煮上がりです!

砂糖少し使っています!

40g 280円(税抜)

♡ 天日寒風干 有機切干大根

甘みが強く、歯ごたえがあります!

50g 300円(税抜)

♡ 海の精かりかり小梅

かりかり食感がたまりません!

漬け汁で大根のうす切等を漬けると、ピンク色のきれいな浅漬けに!

60g 450円(税抜)

♡ 無肥料自然栽培 チェチの水煮

スープもご利用下さい!

ふっくらやわらか!

230g 350円(税抜)

♡ 無肥料自然栽培 国産金ごま洗ごま

炒りたての香りは最高!

貴重!

35g 620円(税抜)

♡ 大分産 天日熟成 干しいたけ

たくさん入って お得!

80g 1,100円(税抜)

ぷりぷり♪

45g 820円(税抜)

♡ 弓削多 有機しょうゆ

7年連続 ミツ星受賞!

天然醸造! ビックリ発酵熟成!

お店が一番人気の おしょうゆです!

720ml 940円
1.8L 1,960円 (各税抜)

♡ 三州 三河みりん

700ml 1,020円
1.8L 2,320円 (各税抜)

♡ 有機 三州みりん

もち米のこめやかな甘さ・せろ醗酵の味わい!

500ml 1,040円
1.8L 3,740円 (各税抜)

H31.4.31までにご登録いただいた皆様へ

ポイントカード

新しく変更中です！

バーコードタイプに変わります。

- ★ 切り替え期間はR1.5/1～R2.4/30まで
- ★ 切り替え当日ポイントはご利用いただけません。
- ★ 累積ポイントは切り替え翌日以降に移行されます。

以下 必ずご確認をお願いいたします。
これまでから変更となる内容です。



ご来店の際にレジにてお取替えいたしております。旧ポイントカード紛失の際はお申し出ください。

★ 1年以上使われないポイントは失効されます。

★ ★ ポイントカード お忘れの際はポイント加算されません。
お電話番号を口頭で頂いてのポイントカード呼び出しは個人情報保護法より控えるよう達しがございました。

ご迷惑をお掛け致しますが何卒よろしくお願い申し上げます。
ありがとうございます。



2019

5

May



GW 元気 = 営業!!

ご家族、お友達とぜひ来てください!!

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

		1 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	2 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆 15:30 ~ 17:00	3 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	4 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	5
6 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	7 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	8 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	9 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	10 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	11 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	12 (休日) CLOSE
13 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	14 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	15 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	16 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	17 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	18 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	19 CLOSE
20 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	21 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	22 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	23 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	24 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	25 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	26 CLOSE
27 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	28 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	29 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	30 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	31 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	6/1 島田 おむすび さとうたまご おいしはあわせ納豆	

おむすび(氷王)

ご予約受け賜ります!!

ご予約受け賜ります!!

新鮮野菜は毎日入荷!!

配送を受け賜ります。

(GW中も)

5月よりレジが、変わります。
不慣れで、ご迷惑をおかけしてはうまい事あるかと思っております。
皆様のご理解を宜しくお願ひ致します。
又、レジにてお預り致します!!

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

臨時休業ごあんない

6/29 (土)

お休みを予定しています。

社内システム大幅入れ替えに伴いまして棚卸を行います。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが何卒よろしくお願ひ申し上げます。



「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？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

5/3 (金)「病気と食事の関係(心と体)」
6/11 (火)「ゲノム編集って？」

おしゃべり会

5/13(月)

6/22(土)

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。

