

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



使えるよ！

No.118 2019.8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



てんちゃん「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんとう
ゆきこ

「アプリ開いてそのアイコンタップしたら出てくる画像をスクショしてG-mailに添付けして送信した後リマインダーに入れて、念のためクラウドにもupしといて！タスクマネージャーで終了しとかはキタメだよ。それからさ、きSNSで送った動画見た？え？見てないの!? wi-fi ないのかーは方々ないなあ。凄くおもしろいYOUTUBER見つけたのに〜。あ！もう1つ、あのデータをインポートしたらエクスポートで書き出してCSV保存したものを送ってくれる？よろしくネー！」

この会話、ついてゆけますか？

では、次の会話はいかがでしょうか。

「GMOはもう古い。時代はゲームに移行してどんな世の中になるのか。種子法で種を封じられたらキャリオーバーとかコンタミがどうとか以前の大問題だね。世界はSDGsの取組みに力を入れているのに、日本は好感度up程度に使う企業が多い。来年にはオリンピックで世界の人が集まるのにベジとかイローレ、ローフードを食べられる店が少ない。大丈夫かな。ハムとかソーセージは亜硝酸Na使って無着色とか言ってる。意味分らない！亜硝酸態窒素・アクリルアミド・ノニホモトランス脂肪酸類、ショートニング云々。どこまで気を付けばいいのか、分らないヨ〜!!」

…… はあ〜。上の2つの会話、痛めませんか？スラスラと理解できた人ですか？はたまた何を言っているのか意味が分からなかった人ですか？はじめの会話はスマホ・パソコン用語の初歩程度。次の会話は自然食業界では初歩程度位かなと思います。沢山の専門用語でなかなか頭を使いますよね。

さて

時代は5Gへと入ってゆきます。我家もいよいよwi-fiを導入しようと検討中です。それは何かと言うと5Gで強い電波につなぐよりも、まだwi-fiの方がましかと考えているからです。wi-fiをつなげる時間を決めてそれ以外は切る。何らかの対策をとらないと常に5Gにつなげる暮らしは体に良いことないと思っています。

先日、中学校の三者面談がありました。そこで先生からスマホを使う時間を決めて上手に付き合おう。1日のうちいつ使うか、今決めようね。いつにする？と提案された娘はこう言いました。「産まれて来る時代を間違えた。スマホの無い時代に産まれたかった」と。

私はそれを聞いて、とても切なくなりました。「ごめんね…」とじから思いました。10代の子どもも容赦なくスマホ信者にして、健康とか外で遊ぶ時間は度外視。人との生の触れ合いを減らし、ゲームで満足させ抜けない娯楽を制限無く与える日本にしたのは、私も含めて私達大人だ。

今の子ども達は左の1つ目の会話は入る入る理解できるでしょう。でも2つ目の会話はきっと分かりません。1つ目の会話が「理解できる頭があれば2つ目の会話を必らず」分かるはずですよ。情報が無いだけで与えれば興味を持つ子もいるでしょう。大人が伝えなければいけないのはスマホ用語よりも食の用語ではないでしょうか？！今やほんとにも勝手にどこかでスマホ用語は覚えてくるでしょうが2つ目の会話は触れる機会が圧倒的に少ない。もと伝えましょうよ！とは言え大人も1の会話程度ついてゆかないといけな時代ですね…。はあ〜！色々と新しい用語についてゆくのは大変ですが一緒にがんばりましょう!!

四方山閑話

先日、「官民の人材の資質の向上及び相互理解の促進を図り、我が国社会の発展と国際社会への一層の貢献に寄与する」との趣旨に沿って設立された「浩志会」で、縁あってサン・スマイル代表の松浦智紀が無肥料自然栽培や食等について講演いたしました。その浩志会のメンバーというのが、現役の官庁の中



二宮金次郎（現代版？）

堅の幹部候補の方々や、民間の一流企業の重職についておられる方々や一流企業のOBの方々など錚々たる顔ぶれでしたが、代表の松浦智紀は全く気負うことなく、どちらかと言えばありのままの事実を淡々と述べていたのがとても印象的でした。講演を終えて浩志会の方々から「目からうろこが落ちた」や代表に対して「あなたは二宮尊徳（二宮金次郎）のような方だ」とかのご好評をいただきました。

その講演の中で弊社代表は、無肥料自然栽培の普及のためブータンに行っておりますが、ブータン人の言う幸せとはについて語っていましたが、ブータン人はほとんどが敬虔な仏教徒であり、もしお金が入ってもそれは寺に寄付すること、その寄付できたことを幸せとを感じるようなことを述べていました。そうですね、人それぞれ何を幸せと思う尺度は違うと思いますが、私が最近しみじみと幸せだなあと思ったのは、無肥料自然栽培のお野菜を生でバリバリ食べたとき、「何も気にせず全く安心して食べられるなんて、なんて幸せなことだなあ」と心底感じ入りました。私どもはこの安心で安全なおいしいは幸せの想いを出来るだけたくさんの方にお届けさせていただきたいと願っております。

それにしても先の浩志会の話に戻りますが、講演の場所は地下鉄霞ヶ関の駅から歩いて約3分のところでした。その講演会が終わって帰り際に「え～！霞ヶ関といえば日本の中枢をなす所で、いわばその日本の中心からサン・スマイル代表が発信できたことは、とても凄いことでとてもありがたいことで、とても嬉しいことだとしみじみと思った次第でした。そしてその型がこの先どのようなのかとてもワクワクしています。

サン・スマイル出荷センター所長 堀田



今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ

スポットライト



トランプ
いながわ
さより



赤ちゃんから
大人まで
大活躍!!

一切の化学反応なし!

木酢

も く さ く

やっぱりこの時期になるとお伝えしたくなるのです

一年中使っていますが夏もいいですよ

とくに、入浴!! 少量入れて、あせも、かゆみ対策
保湿効果も期待できます!!

糸川産ウバメガシ100%

備長炭を火炙くと、火煙がでます。この火煙を
パイプに通すと、外気温との温度差で
水滴になってポタポタと落ちます。

これが木酢。

木酢
とは

生産者

玉井又次さん

炭火焼き60年以上の系承馬喰!!

一般では、木酢液の量を取るために全行程の
8割程度の某期間木酢液を採取して
いますが、玉井さんは5割程度に
厳選した質の良い木酢のみを採取しています。

熟年の技で、目と玉井さんの
感覚で選びます!!

ここにあるよ!



お店入ってすぐの
雑貨コーナーに
あります!

使い方 (人それぞれです。一部ご紹介)

ぜひぜひ、スタッフに
声をかけてネ!

殺菌
消毒作用!!
(虫さされにも
オススメ!!
トビヒになる前に!)

保湿!!
赤あめの
木シ浴。そう言えば..
木酢と木シ浴
にできるア...

お風呂として、
うすめた液に
布をひたしてから
しぼって持ち上げ
ば、どこでも
殺菌!
あせも対策にも!!
(首まわり、背中をふいて
あげるといいです。)



オトワ
2L
3000
yen
←



500ml
← 1000
yen

害虫、おずみ、ゴキブリ
ムカデ etc ... 原液を!
「のいていただく」
交因果です!

ハロットの虫よけ!
ハロットを洗うとき、
30~50倍液で
リンス! 1ミ、しらみ
などがつきにくくなる!
毛っやもイネ!

赤あめの
おしりふき
コットンや糸綿に
うすめた液をひたして
ふいてあげます。
殺菌!!

(外出するときも持ち
歩いてまいたー)

一番のオススメは!

毎日の入浴!!

保湿交因果もバッチリで
殺菌作用もあり! 我が家の
息子が、いっはい虫女にさされ
り、あせもの時を見かけられ
てます!

今月の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

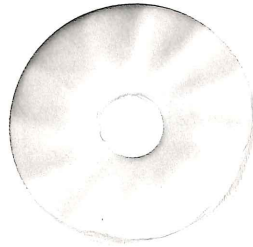
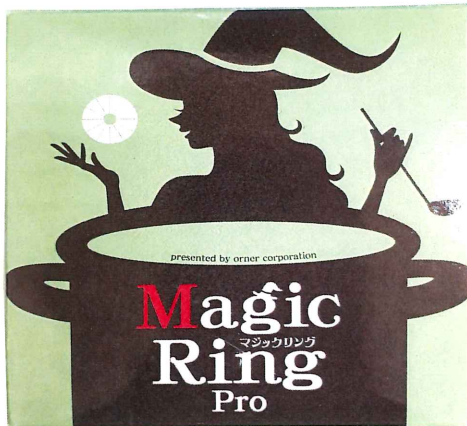


スタッフ
こはやし

陶器のリングを入れるだけ

プロの料理人も認める ワンランクUPする味の変化に

マジックリングプロ



マジックリング1つで
料理が
大きく変わります。

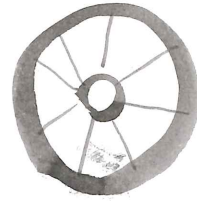
4,500 + 税
サイズ 直径 68mm

水が変わる！

お水の中にマジックリングを
入れておくだけで
とんとんやわらかい感じに
変化します。

水のエネルギー活性が
大学研究機関で確認
されていることから
水のクラスター分子が変わる
ことで多様な効果を
もたらしっていると
考えられています。

使い方は？



揚げ物に

マジックリングプロを使うと
油の劣化が遅いのでオススメ！
揚げたあとのカウッと感や
サクリ感も全然ちがいます。

サン・スマイルコロッケも

毎週土曜日に揚げている
サン・スマイルの限定コロッケも
実はマジックリングプロを入れて
揚げています。

「マジックリングプロ」には

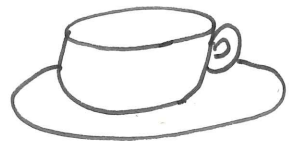
他にもこんな効果と
使い方も

- 。漬物はまるやかに！
- 。ごはんはふっくらとおいしく
- 。水の味もまるやか
- 。季節によりますが
加湿に入れるととっても
快適です。

「ぜひ皆さまにオススメです！」

煮物や煮込みに

素材の味がきわ立つ！
これもマジックリングの大きな
特徴！
また、味の変化だけではなくて
煮込む時間も
3〜5分ほど短くなったと
いう方多い
ガス代の節約にも



お酒・ワイン・焼酎にも

30秒入れるだけで
ワンランクUPに変化！
ハーブティーや紅茶にも
相性バツグン!!!



昔からの知恵

“食べ合わせ”をご存知でしょうか?!

バランス良く
食べてネ!



昔、小学生の頃、体中にじんましんが出て、近所のお医者さんへ行ったところ、「肉と卵の食べすぎです。」と言われました。
小さい頃から、人参、ピーマン、ごぼう、しいたけ（しいたけの薄切りにした断面が虫の足みたいに見えて、食べられませんでした。）等、苦手な野菜がたくさんありましたが、母が、人参はうす〜く小さく切ったり、ピーマンは肉づめにしたり等、工夫してくれて、だんだん食べられるようになり、「肉や卵を食べる時は、3倍の野菜を食べなさい!」と言われて育ちました。おかげ様で、中学、高校時代は、ほぼ皆勤でした。焼き魚には大根おろしをそえたり、フライに柑橘を添えたり等、体の負担を軽減する“つけ合わせ”“取り合わせ”“食べ合わせ”を

皆様も是非、御活用下さい♪

毒消し食材一覧表

肉・卵



玉ねぎ・シラス
ねぎ類・りんご
にら・みつば
しょうが
にんにく
きのこ
とうがらし
じゃが芋
トマト
ピーマン

魚介



大根・海そう
しょうが・柑橘類
あさび・梅干し
青じそ・酢
しその実
みょうが
さんしょう
ごぼう
ふき
セリ

砂糖



油

梅干し
梅酢
梅干しの黒焼き
大根おろし
柑橘類
野草

「若杉友子の毒消し料理」

若杉友子著 (PARCO出版)

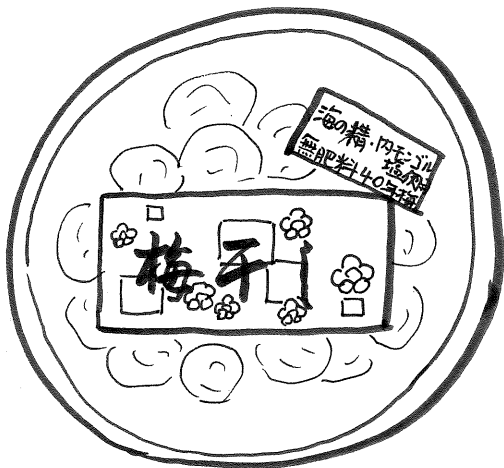
より

甘いものが好きで、つい食べてしまう私ですが、“梅干し”を食べる
ようにしています。熱中症、夏バテ、食中毒予防にも、梅干し、梅酢等
をおすすめ致します♪

おすすめ梅干し、梅酢等

「梅はその日の難のがい」とのことわざがあり、
“梅干しを毎日ひとつ食べていると、災難から
のがいられる”と言われています。

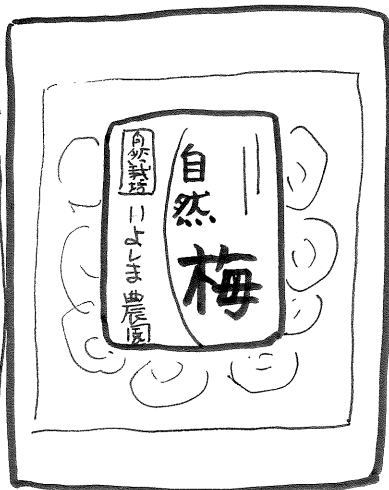
♥無肥料自然栽培梅干し、梅漬、3種



250g 1,100円(税抜)



250g 1,100円(税抜)



130g 825円(税抜)

♥有機 白梅酢 赤梅酢

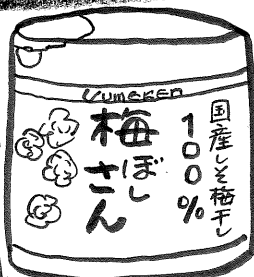
適量をお湯
又は白湯で割って
飲むのもおすすめ
です♪



白・赤各200ml 円(税抜)

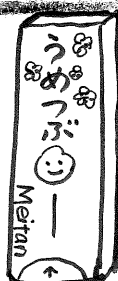
アクの強い野菜、煮魚、炒め物等
に使うと、くせ(アク)を和らげ、野菜
等の旨みを味わえます。酢の物、ドレ
ッシング、おすしのシャリなどにもお使い
頂けます。

♥梅干しさん



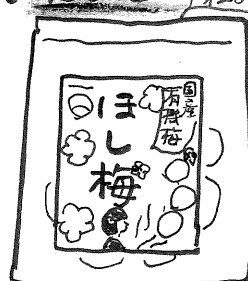
168 580円(税抜)

♥うめつぶ



10g 320円(税抜)

♥有機 ほし梅



40g 550円(税抜)

旅行、お出かけ等
のお供に!!

並目からの
私の愛用品です。

小さい丸粒で
食べやすい♪

おみくじ付で
たのし〜♪

種なし天日干しはちみつ入

甘酢っぱすが
あととくにおいしい♪



乳酸発酵のプロが仕立てた 熟成糠床



自然栽培 熟成糠床

1kg 1,300円(税抜)

発酵済みだから、捨て漬不要。
あけたその日からすぐに糠漬けできる！！
簡単糠漬けです！！

「糠漬けしてみたいけど、糠床づくりって、
難しそう～」 「これから、野菜がいっぱい
あって、たべきれないとき、手軽にお漬物が
できたらいいなあ～」

「お漬物って、添加物が気になるのよ。無添
加で美味しいお漬物を台所でできたらいい
なあ～」

そんな方々にオススメです！！

**きゅうりやなすなど
夏野菜をぬか漬けに！！**



*ぬか漬けはすごい！！発酵食品！！

ぬか漬けとは、米ぬかを乳酸発酵させて作ったぬか床の中にきゅうりやなす
などの野菜を漬け込んで作る日本の代表的なお漬物の一つです。

なんといっても発酵食品にふんだんに含まれるのが、植物性乳酸菌です！

植物性乳酸菌は生きて腸まで届き、善玉菌のえさとなって善玉菌が増えて悪
玉菌を減らします。善玉菌は増えると腸内環境が整って、便秘の改善にもつ
ながります。野菜をぬか漬けにするだけでビタミンB1B2を摂ることができ、
糖質と脂質の代謝をコントロールしてくれる働きがあります。

ぜひ、ぬか漬け食べてカラダをキレイにしよう！！

*糠床の作り方

①タッパを用意し、均等になるように入れていきます。



②野菜の水分をとり、糠床のなかに潜り込ませます。冷蔵庫で半日常温だともっと早く漬かります。



③できあがり。糠を軽くおとし、水洗いして皿に盛り、食べましょう！
色々いれてみると面白いですよ。野菜の複雑な味がでて、糠床が美味しく成長します。



☆オススメタッパ☆

エンバランス 角型2100ml 1,900円（税抜）

野菜などの新鮮さを保ち、栄養素の減少を抑えます。表面上の加工ではなく、原料にエンバランス加工を施してあるので、洗っても効果は消えません。長く愛用できます。

*ぬか漬けをおいしく保つポイント

①味が変わってきたら、塩が足りない証拠。おもいきって多めの塩をいれましょう。

野菜に塩分が移るので、その分だけ、ときどき塩分補給してください。酸っぱくなってきたときや、アルコール臭がするようなとき（発酵しすぎ）は、塩分補給のサインです。

②冷蔵庫で保管してください

冷蔵庫の場合は・・・面倒な管理があまりかかりません。1週間に1回程度混ぜてください。常温の場合は、1日1回です。糠床に酸素をいきわたらせてください。糠床は生きているのですね。もし、表面が白くなったら、表面1センチほどを丁寧に取り除いてください（酵母膜です）。

③糠床の水分が多くなってきたら

水分を抜いて調整します（フキンなどで）。または、米ぬかを補充します（水分は、野菜からでたものです。そのままでは、糠床がいたんできます）。生糠には、自然栽培の生きた乳酸菌がいっぱいいます。酵素も活性化しますので、おススメです。逆に炒った場合は、香ばしくなって、それもまた良いです。メリットとしては、雑菌がなくなるので、安心して混ぜることが出来ます。古い米糠のときは炒ったほうが良いと思います。そして大切なのは、塩分をいれることを忘れないようにしてくださいね。

夏季休業のご案内

誠に勝手ながら下記日程にて夏季休業とさせていただきます。

何卒どうぞよろしくお願い申し上げます。

8/12 (月)・13 (火)

8/30(金) 31(土)は

ポイント3倍デー！

(サラダマスター鍋は 9/1 より値上げのため、

現価格でポイント3倍は今回がラストチャンス

です！お見逃しなく！)

夏休み企画！

8/22 (木)

宿題追い込み時期！

夏休みの 工作 研究これで大丈夫！

あの有名なシャボン玉石鹸よりしゃぼんおじさんが石鹸作り(工作に！)や洗剤の正体(自由研究に！)を教えてください。13:30~3時間程度！詳細配布中！店頭にて。



「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

○次回日程○

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。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？」と思ったところを、考えたり、勉強したり！

自然食の店だからこそ集まる、あまり報道されない情報や沢山の皆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！

ともの会

8/16 (金)「ゲノム編集について」

9/5 (木)「食品の裏ラベルを読み解く」

すべてが書かれていない日本の表記方法…

おしゃべり会

8/29(木)

9/13(金)

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

