

# 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.121 2019.11 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](http://www.sunsmile.org)

メール ... [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)



てんちゃーの

# 「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんどうゆきこ

家電の中でも気を付けた方がおこな  
(電磁波基準)と思うもの

NO1は やはり電子レンジかしら...

これはとてモヤバイ道具かと...。(全く  
関係ない言いに冒頭から脱線してしま  
いますが「ヤバイ」という単語、いつから使  
われているのか気になって言回ってみました  
と、なんと江戸時代からの由緒あ  
る言葉だそうです。ビックリ(笑))

電子レンジの普及率は97%とも言われ  
暮らしに欠かせない家電となりました。  
今から53年前、1966年に初めて家電  
として登場しています。戦争に使うレ  
ーダーを開発中に誕生した副産物のよ  
うなものです。どうやって食材を温める  
かと言うと、庫内を高温にして熱を食材  
に伝導させているのでは無く、食材の  
主に水分子の $\oplus$ と $\ominus$ を1秒間に10億  
回〜入れ替えて温度を上げるとい  
う仕組みです。超高速で激しくゆさぶ  
られた分子・原子・細胞は、もとのま  
までいられるのでしょうか...。疑問ですな  
ね。葉物などは茹でると水に水溶性の  
栄養素が流出してしまうのでレンジが  
良いとも言いますし、温める際に出る  
マイクロ波はとて有害だけれど、加  
熱後、食材にはマイクロ波は残らな  
いし、調理中も漏れの心配は無い  
ですとも言われており、電子レンジは  
良いのか悪いのか迷ってしまいますね。  
そこで、実際にレンジとスチームで同じ  
食材を使っても何か差があるのか? お  
いしさは変わるのかなをプチ体験した。

飲みものをレンジとスチームでそれぞれ  
温めてみると、レンジの方はチンチンにあっ  
たものの冷めるのが早いのに対し、スチ  
ームの方は時間はかかりますが長い間ほん  
わかとしてなかなか冷えず温かさが持続  
していました。もう1つおまちですが、レンジは  
すぐやわらかくなりましたが少しするとカチ  
コチになり、もう1度レンジに入れてみると  
1回目の仕上がりとは全く違うのに対しス  
チームは2度目の温めでももちり感が  
復活していました。温めた物、食材によ  
て結果は異なるでしょうが、今回のプチ体験  
から私が考えるに、レンジの方は仕上がり  
同じ姿なものの中身は違う「何かに変化  
してしまい一時的な発熱ですぐ冷めた  
り、2度目の調理の仕上りの差が大きか  
たりしているのかなと思いました。自然の恵  
みを自然界にない調理法で処理する  
ということは、何が起るか分かりませんね。  
レンジを多用して体がチーンとなりません  
ように原価ばかりです。...。次におすす  
みのホットカーペットです。寒くなってきた  
のでこれから大活躍かと思いませんか?  
長時間電磁波を密着してあび続け  
てしまう家電なので気を付け下さいね。  
(電気毛布も)。ゼンケンというメーカーのカー  
ペット+アースをとる器具で快適にフクフクと  
過ごせますので、ご相談下さい! 牛舎に小さな  
男の子は最も遊んで欲しいです。子孫繁栄  
を妨げかねません。レンジもカーペットも  
我が子どもの頃はありませんでしたが、あると  
便利ですよ。ぜひ電磁波の性質を知  
りて電気と仲良く快適な毎日!



中野で初コロッケ！たくさんの方々から  
「美味しい」お言葉頂き感謝です！！

## 自然栽培フェア2019

10/26～27 in中野セントラルパーク

全国から約50件の小売店や生産者が参加し、お米・野菜・加工品など無肥料自然栽培や有機栽培を  
広めていこうとしている熱い方々が集まるイベント  
です！！今年で7回目を迎えました！！

中野に参上！

サン・スマイルコロッケを  
はじめ、どら焼き、納豆な  
ど販売し、皆様のおかげで  
完売することができました。  
ありがとうございました！  
お店のお客様も中野までご  
来場頂きありがとうございました！！

## 自然栽培フェア2019

コロッケ1000個  
完売しました！

青空指圧！  
大好評でした！

今回コロッケを初めて中野で販売しましたが、何もつけ  
なくてもおいしい！何個でも食べれると1個買ったお客  
様がまたリピートで買いに来て頂き、大盛況でした。  
青空指圧も大好評で、10分間で体が楽になった、軽く  
なったうれしいお言葉頂き、指圧渋滞ができる程、  
たくさんの方々に指圧を体感して頂きました！！  
本当にたくさんの方々にサン・スマイルの食・指圧をお  
伝えできたとても実りあるイベントでした。ご来場頂い  
た方々誠にありがとうございました！！  
ちなみにコロッケは毎週土曜日販売。  
指圧は要予約で承っております！！  
詳しくはスタッフまでお声掛け下さい！





今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ  
SPORTSLIGHT



幼稚園～大学、スポーツクラブでも導入

スポーツの秋 **NAWA TOBI**

健康には 運動も大事

世界初!! 人間 考古学に基づいて作られた  
なわとび!!

世界初!!  
グリップが長い

手首のストラップが  
大きくロープに伝わり  
早い回転に!!  
いろいろな技が出来る。  
なわとびが楽しくなる!!



両方  
680  
yen  
(税別)



- ・キ屋リやすい  
グリップ!!
- ・単純操作性  
のあるロープ!!
- ・本業のデータをもとに45g!!  
子どもは40g!!

大人、高学年向き

幼稚園、低学年向き

※ハト×金具でロープの長さは身長にあわせて調節  
できます。

100均のなわとびで1週間練習しても足が痛かった子が  
このなわとびで、わずか、1日で足が痛くなくなった!!  
体育大学や、各県スポーツクラブでも使われている  
知る人ぞ知るなわとびが再入荷しました!!

# 話題の生毒湿布が 簡単に貼れる!!

商品名

ホット  
パッチ  
です!

生毒には、いろいろな機能が 있습니다!!

身体を温めたり、夏には、お灸の具に生毒を入れて  
細菌の繁殖を抑えたり!! 一瞬中大活躍!!

生毒が直接貼れる!!

主人が大絶賛!!

母が... あれ、買って来ていいかなあ...  
あ! アレね!  
はい! 500円!

何となく  
こんな  
商品  
1ほしかった!!

足はつま先や  
足の甲にも  
オススメ!



10枚入

500  
yen

(税別)

30分~1時間で  
じんわり  
あったか~  
6~7時間  
持続  
します。

なんと! 70%以上の生毒濃度!!  
しかも!! 水を一切含まない。  
業界初のすぐ貼れる生毒!!

西薬素や香り成分を保持しながらショウガオールを  
増加!! 香料、着色料、パラベン等、防腐剤も  
一切入っていない  
です。





# 今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポーツライトコーナー

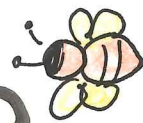


スタッフ  
にばやし

洗って何度も使える  
みつろうラップなら

## aco wrap

アコ ラップ



プラスチックフリー  
土に還る食品ラップ

### みつろうラップって何???

みつばちの巣から採れる「ろう」のことをみつろうと言います。  
抗菌・保湿効果のある そのみつろうをコットン生地にコーティング  
洗って繰り返し、使えるようにした 天然の食品ラップのことです。



食べものを包むものだから 安全な素材のものを



特にこのアコラップは、山梨県産のみつろうとホホバオイルをベースに  
したオイルを、泥や藍・茜などで天然染色したオーガニックコットンに  
コーティングしたものです。すべて、安心いただける天然素材を使っている  
ことが大きなオススメポイントです。

安心して使ってネ.....



1,200円+税

小鉢やコップなどのフタに  
生姜・玉ねぎなどの切り口にラップして



2,650円+(税)

ボウル・パスタ皿のフタとして  
キャベツやパンなども包めます。



1,500円+税

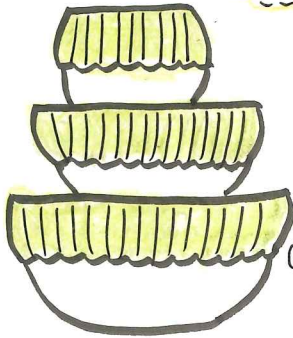
丼鉢やスープ皿などのフタに  
りんごの切り口にラップして  
おむすび1コをつつむときに  
使えます。



# 使い方は？

プラスチックフリー  
MADE IN JAPAN

## フタ代わりに



手のあたたかみで柔らかくなりますので  
あたためながらフタをすると、ピッタリフィットします。  
普通のラップくらいしっかりとくっついてくれます。

お野菜の保存に最適 おすすめです!!

何度剥がしても粘着力が落ちず1回で使いきれないお野菜を  
包んでおくと、ビールラップより鮮度とおいしさが長持ちするので  
とっても気に入っています。

使いかけの生姜を包んでおくと、カビもはえずらく保存できます。



おむすびやパンなどを  
包むのも乾燥を抑  
えてくれます。

型をしっかり保ってくれて  
つぶれなくていいですよ。



食べ終わったあとコンパクトにたためるので  
かさばらなくてよいですよ

何を包んだか分からなくなってしまうネ♡



### 注意点

みつろうの融点は、約65℃、電子レンジ・沸・食洗機不可。  
みつろうラップは、熱に弱く、また冷凍も苦手です。また、油分のある  
お肉なども、直接触れる 使い方はしない方が良さそうです。

完全にラップをなくすのは、難しいですが、何枚かあれば  
ラップの使用量を減らすことはできますね。

ゴミを減らすことができるのも地味に助かるポイント





# 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



高橋おすすめ ご飯のお供!

## 海苔、納豆、キムチ ご紹介!!



最近ハマっている ご飯のお供です。納豆にキムチを加え、よく混ぜ。(キムチの塩分だけで充分なので、しょうゆは加えません。) ご飯にのせ、味付のりで巻いて食べるのがお気に入りです。普通ののりでもおいしいです。是非 お試し下さい♪

### 海苔 — 生活習慣病の予防に効果的 —

豊富なベータカロテンの抗酸化作用により、動脈石硬化、生活習慣病の予防、腫瘍などの改善、咳や痰を鎮め、又、のりに含まれる多糖類は高脂血症や動脈石硬化を予防、心筋の収縮力を高める等の効果があると言われています。又、神経細胞間で情報を伝達するのに欠かせない物質、コリンも含まれていて、記憶力を向上させると言われています。

サン・スマイル

### おすすめ海苔

#### 無酸処理海苔

本来、海苔は潮の干満により太陽の光をしっかりと浴びて育ちます。海の汚染に繋がる「酸という薬剤処理」に頼らない、本来の海苔づくりのことです。香り、風味豊かな鹿児島出水海苔を是非、ご賞味下さい!

### ♥ 鹿児島出水産 焼のり 全型10枚



薫 695円(税抜)

稚 1,000円(税抜)

葵 1,270円(税抜)

浅草 2,400円(税抜)

★★★★★

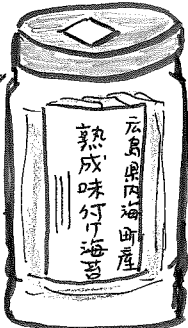
大変貴重  
です!



# 味付のり各種いろいろお試し下さい♪

## ♥ 熟成味付け海苔

環境に優しい無酸処理・EM(有効微生物)を使って丹精込めてつくりました。おいしくとまらなくなります♪



8切 56枚  
全型 7枚  
500円(税抜)

砂糖、食塩、昆布、海老、真鯛、かき、唐辛子使用。

## ♥ 旨しお海苔 プレミアム

有明海産のり、圧搾製法ごま油、対馬の釜炊き塩、EM(オリゴ糖)、国産にんにく使用。砂糖不使用。



8切 40枚  
全型 5枚  
500円(税抜)

## ♥ 国産素材の天然だし味付のり

四維白昆布、鰹節、煮干し、ほたて、干貝柱で「だし」をひき、本みりん、粗糖、塩、魚醤、旨味を整え、旨みのある香味豊かな味付のり。



10切 50枚  
全型 5枚  
461円(税抜)

## ♥ 天然だし味付もみのり

ササミ、リジル!

無肥料自然栽培  
国産大豆 100%使用!

大粒 (30g×2かゝ) 230円 (税抜)  
ひきわり (〃) 250円 (税抜)



40g 398円(税抜)

四維白昆布、鰹節、鰹節、干海老等で「だし」をひき、丸大豆(しょうゆ、砂糖等)で味を整え、旨味のある味付もみのり!



大粒大豆の食感の味ゆいを楽しめます♪



細かくなっているのをご飯とよくなじんで食べやすい♪

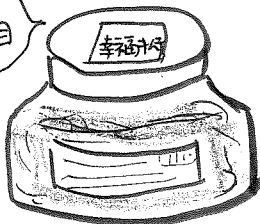
## ♥ みんなの幸福キムチ

ササミ、人気のキムチ!

## ♥ 閨家白菜キムチ

## ♥ 無添濃厚キムチ

辛さ控え目



300g 500円 (税抜)

手作り家庭の味

昆布、煮干し、しりたけ、かつお節のだし入。



250g 520円 (税抜)

濃厚なのに後味すっきり白菜、にら、玉ねぎの旨みたっぷり入ります!



210g 400円 (税抜)

発酵食品で腸を元気にしましょう♪

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ  
**スポーツライト** コーナ

スタッフ  
日向



サン・スマイルオリジナル  
コメコシチュー！



これからの寒くなる季節に  
シチューはいかがですか？？

動物由来原料不使用！  
乳製品不使用！  
酵母エキス不使用！

☆自然栽培の米粉でつくったシチュールウです。  
コクのあるシチューが手軽に作れます。

こだわり① 無肥料自然栽培の米粉を使用

○宮城県成澤さんのササニシキで作った米粉を使用しております。

こだわり② 乳を含めた動物由来原料不使用

○植物素材のみで作っており、もちろん無添加です！



# \*シチューの歴史

たくさんの材料をひとつの鍋に入れて煮込む料理は、世界中で見られる調理法のひとつです。紀元前500年頃の西欧地域において、様々な食材を木から吊した金属製の大きな鍋に入れ、長時間火にかけてから食べる料理があったとの記録が残っており、これがシチューのはじまりだと伝えられています。

明確な記録はないものの、日本にシチューが伝わったのは明治初期の頃だといわれています。明治の中頃になると、多くの洋食レストランで「ビーフシチュー」のメニューを見られるようになりました。世界には様々なシチュー料理がありますが、日本では「ビーフシチュー」「クリームシチュー」のどちらかを指すことがほとんどです。牛乳をベースにした煮込み料理は世界各国で見られますが、日本のクリームシチューのようにとろみはなく、「クリームシチュー」という言葉そのものが日本で生まれた造語であることから、海外においては日本料理として紹介されることもあるようです。

## \*シチューで野菜いっぱい栄養満点！

身体の芯からポカポカで栄養もしっかり取れるシチューは冬の最強メニュー！！  
野菜はじゃがいも、にんじん、ブロッコリーなどなんでも無駄なく使えます！  
鶏肉も入れて作ったら、タンパク質もとれて栄養が増えますね！！

### 【コメコシチュー作り方】

- ① 適当な大きさに切った肉や野菜を、700ccの水で煮てください。
  - ② 具が煮えたら火を止めてルウを溶かし込んで下さい。
  - ③ 再び火をつけて弱火でかき混ぜながら10分程煮込んで出来上がり！
- ★水の一部を豆乳に換えるとコクが増します。

野菜が苦手なお子様でもシチューに入っていると食べちゃうとかありませんか？  
私の小さい時はそうでした！（笑）なんかシチューだと食べられちゃうんですね。  
ごはんにかけてバクバク食べてました！！  
ごはんにかけてたらダブル米？になっちゃいますが、今日の晩ご飯は家族団らん、カップル団らん、おひとりさまでもコメコシチューにしてみるのもアリなんじゃないでしょうか。  
カラダもココロもポカポカにしましょう！！

### コメコシチュー 1袋(150g)

#### 【原材料名】

植物油脂(パーム油、ベニ花油)、粉末野菜(コーン、オニオン、キャロット、セロリ)、米粉(無肥料自然栽培 米粉)、大豆粉、砂糖、食塩、白ワイン、粉末昆布、粉末醤油、ホワイトペッパー(原材料の一部に小麦、大豆を含む)



**420円(税別)**

大人気コメコシリーズ！！  
ハヤシデミグラスやカレーもあります！  
共に420円で販売中！！  
是非、お買い求めください！





# おせち 早割り

ムソーのおせち  
全品 8%引き！  
11/30（土）まで

カタログお取り寄せは  
お電話でどうぞ！  
049-264-1903

おいしい！  
しあわせ！  
お正月！

ムソーさんは「すべてに優しい食生活」を提案しています！！

## 「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！

### ともの会

- 11/16(土) 「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…  
12/6 (金) 「今年の総まとめ！」



### おしゃべり会・

11/5 (火) 12/5(木)

女性なら誰でも♡  
旦那様大歓迎！

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

※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

