

# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

### 今 回 の 内 容

- 【コラム】 新コロ対策
- 【コラム】 経済お金の事
- スタッフ紹介 出荷センター
- 限定お得商品いろいろ
- ミネラル補給 にがりほか
- うめ を食べよう！
- 新じゃがあれこれ 折笠農場
- MYバック レジ袋有料化

No. 1 2 7 2020. 5 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 f a x 049-264-1914

住 所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

HP [www.sunsmile.org](http://www.sunsmile.org) mail [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)

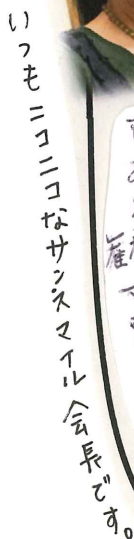
「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



今月は

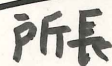
担当  
さより

来月は店ホスタ...フジ-す!!



はまっし。

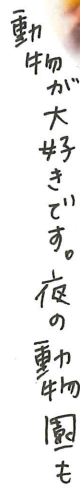
ある時鏡で髪の変化  
ア——。私と母親と同等イハの位。  
あれてましたね。但し試しただけ。  
そんな時華恋はハンドマシナジを  
勧められ、朝晩二度ずつ、ツツて  
マシナジ。数ヶ月で髪にコシが。  
頭取直れたらしく、うれしくて。  
鏡の前で、ふっと笑を浮かべ  
ています。本当に、氣になっていっ  
ロマングレーも、いっかばと思えて  
います。その他にオグス髪スト  
橋ノイル、華恋はシャンプーで髪を洗



実は、指圧・武術の先生です。子にもよくしる。

孫

○-□-△



井浦'てつや

古い物・こわれている物を  
修理したり、直したりするの  
が好きです。あまり時間が無いので  
毎日コツコツとイェ上グて行く  
のが楽しみです。家、自動車  
バイク、服、雑貨なんでも  
挑戦しています!



私はここに---  
4月から

サンスマイル出荷センターで  
全国にお野菜の宅配を  
お届けさせて頂いています。  
免疫力の高いお野菜たちに  
囲まれて元気にしています。  
お店にも行きます。  
お声かけくださいませ。  
楽しんでいきます。

「おや、こはめし、みちこ  
をす。ちに。」

「存子、節約のおやさんになる。」





ひなた  
日向  
けいこ

実は着物を縫えちゃう腕前

今は旬の野菜  
ピー子、ふき、花芽等  
を食べて免疫力を  
高め、毎日健康に  
輝けたり努力して  
います



小 木  
なおゆき

実は歩くの早いわ  
自転車も早い！

お店にも時々  
来ております。

サン・スマイルのヒュアミストと  
ツアーアイゾーンにはまっています。  
花粉で目がつらい時に  
助かっています。  
生命力あふれる食を頂いて  
体質もよくなっています。

サン・スマイルのおし西が木好きです！



山下  
ふみえ

お家の周りはお花がいっぱい、通草に

小さな「よかった」を  
沢山さがしています。  
“いいお天気で良かった。  
“おいしいコーヒーが飲めて  
良かった。  
“お花の苗が植えられて  
良かった。  
エセウ エセウ

時間 弱くかけてきてます！



やま さき  
山崎  
えみこ

猫背になつていたら教えてくださーい！！

はあてます  
“花芽” ちょっとした苦味が  
たまらなくおいしい。  
汁物、サラダと何にでも入れて  
ごはん大好きな私。  
“花芽丼”  
からしじょう油としらすを混ぜる  
と最高においしい！！  
お野菜一本公べて。  
毎日 えん、えん。

実はド根性かすこいです！！

サン・スマイルの定期便野菜を真心こめて

出荷してくれていますメンバーです。

卸のお客様への出荷をこちらからさせて頂いています～。

来月は店員スタッフ紹介です♪ ご覧頂きましてありがとうございます！

## 【新コロ対策】

皆さま新コロ(新型コロナ)対策その後、いかがされていますでしょうか？

新コロを体内で撃退するための唯一の方法である「免疫を上げる」ことについてマスコミの報道、ニュースが少ない気がしますが、

サン・スマイルでの提案は変わらず、生命力 UP(※)です。

自己免疫力をUPしよう、自然治癒力をUPしよう、健康な体を保とう！というのが自然食店サン・スマイルの一つの役割ですので、創業からそして 3.11 の放射線への対応についてもそうですが、全く提案は変わっていません。

免疫力を高め免疫を付ける事、これが新コロに(限らず)対する最大の防御と攻撃です。

世界的な対応を見たときに隔離政策、集団免疫政策と大きく分けてこの二つの対応があります。日本は隔離政策を選択しました。隔離政策をとるという事は、事態は長引くという事にもつながります。方針は変わらないでしょうから、継続して免疫 UPしていきましょう！

人の血管とリンパを合わせるとその管の長さは 30 万キロと言われています。なんと地球 7.5 周！信じられませんよね！わたしにもわかに信じられません(笑)

そんなにたくさんの管の中に免疫様たち(白血球)が常に監視をして、異物等が来た時に対応してくれているのに、それでも病気になるとは本当によっぽどの事だと思わざるを得ません！

血液も血管も体の全ては「食べ物」「水」口から入るものからできています！

食品添加物や化学物質等で汚染された食で体を痛めつけないように、生命力高い食で、しっかりと白血球が働ける環境も作ってあげましょう！

※生命力とは抗酸化力、免疫力、排毒力を合わせたものです(「サン・スマイル通信 2020 年 2 月号」もしくは「放射能関係サン・スマイルの方針」を参考)ない場合はお申し付け頂けましたらご用意させていただきます)。

### アビガン錠200mg

処方箋医薬品

作成又は改訂年月

日本標準品分類番号

日本標準品分類番号等

薬効分類名

▼承認等

▼販売名アビガン錠200mg

承認・許可番号

薬価基準収載年月

販売開始年月

貯法・使用期限等

基準名

規制区分

組成

性状

特殊記載項目

警告

禁忌

▼効能又は効果

効能又は効果

効能又は効果に関連する使用上の注意

用法及び用量

#### 副作用

##### 副作用等発現状況の概要

承認用法及び用量における投与経験はない。

なお、国内臨床試験及び国際共同第III相試験(承認用法及び用量より低用量で実施された試験)では、安全性評価対象症例501例中、副作用が100例(19.96%)に認められた(臨床検査値異常を含む)。主な副作用は、血中尿酸増加24例(4.79%)、下痢24例(4.79%)、好中球数減少9例(1.80%)、AST(GOT)増加9例(1.80%)、ALT(GPT)増加8例(1.60%)等であった(「臨床成績」の項参照)。

##### 重大な副作用

###### 1. 異常行動(頻度不明)

因果関係は不明であるものの、インフルエンザ罹患時には、転落等に至るおそれのある異常行動(急に走り出す、徘徊する等)があらわれることがある(「重要な基本的注意」の項参照)。

##### 重大な副作用(類薬)

他の抗インフルエンザウイルス薬で次のような重大な副作用が報告されているので、観察を十分に行い、異常が認められた場合には投与を中止し、適切な処置を行うこと。

(1) ショック、アナフィラキシー

(2) 肺炎

(3) 劇症肝炎、肝機能障害、黄疸

※サン・スマイル 123 号 2020 年 1 月号から繋がっているお話ですので、お持ちでないお客様はぜひお声掛けください。

松浦智紀 記



【追記】いま薬の「アビガン」が注目されています。重大な副作用は「異常行動」「肺炎」等々・・・！あらゆるお薬はぜひ「添付文書」と検索して調べてみてください。



# てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」コーナー

ほんとう  
ゆきこ



なんと5年生の息子が筋肉痛になりました。原因は新型コロナです。自宅待機が続いていますが、先日サン・スマイルの畑と近くの公園で体を動かさせたところ「首と足が痛いよ」と泣きが入り、事態の深刻さをまた1つ痛感しました。みなさん、体重かかっていますか?! 私はと言いますと毎日学校からメールが来ないか? 課題が出てないか? チェックが欠かさない毎日。ママ友が「少ないのど(笑)情報も集まりませんが、今日、お店を利用してくださる同級生のママから「IDもらいに学校行きましたか〜?」と店頭で聞かれメールを見落していたことに気がきました。

娘は花のJK(女子高生)なはずなのに御多分にもれず自宅待機。部屋で高校の新しいジャージ姿が胸に刺さります。小学校も高校も(きっと中学も)重要なお知らせが連絡網ではなくメールで来ます。メールの方が詳しく伝達間違いもないので便利。

……って、おかしくないですかネ? メールを見逃したらプリントもIDももらいそねてしまうなんて。まるで子どもの頃遊んだ「ハンカチ落としゲーム」みたいですよ。メールがないとリアルタイムで学校とつながれないなんて…。……と言いましても仕方ありませんネ。遂に我家もwifiを導入しました。子どもら大喜び! 今の時代自分一人になった時、メールやライン使えないと孤独死しちゃうそうです。セダ、解らないと言。こいたないで出来るようにしておかないと周りも迷惑かも知れませんネ。10才児の筋肉痛もないがしろに出来ませんが、世の中もっと深刻な被害に遭われている職業の方が沢山いらっしゃる。これからの社会のあり方が問われています。先日、松浦(代表)がスタッフ向けに「そもそもコロナとは?」と題し、世界経済とのつながりを話して

くれました。リーマンショックとコロナ。え? つながるの?! なんと視界が広がる話でした。まだ私はしっかり解説できませんが新型コロナを使ってお金がどう動いているかはとても興味深いです。マクロな目で見ないとですね。とはいえ自分の町で感染者、発症者が出てないかとミクロなこと気にしてしまうのも事実です…。西洋医学では今ワクチン作りを早急に進めています。例えば3ヶ月後に「ワクチンが出来ました!」と発表され10月位から接種可能となったら一体どれだけの方が打つでしょう…考えるだけでも恐ろしい…。新型コロナウイルスに対し実効もない新ワクチンを打つ勇氣ありますか? この調子だと義務化になってもおかしくない勢いですよね…未恐ろしい…。これを読んで下さっている皆様には是非一度思い留めて頂きたいです。考えと自己責任で選んで下さい! ミクロで考えずマクロで検討して下さい! 研究者が作り出したすごいワクチン! みんな打てる! 国がすすめてる! というミクロ的思考ではなく、ワクチン消費で喜ぶ所はどこか? 未知なワクチンを奨めるのはどんな理由か? お金の流れはどうなるの? 世界はどう動いてく? 目先はワクチンをぶら下げられた時、私は、あなたはどうか行動すべきか?! 私はも生え葉とやせるサブリとワクチンは全く信じません(笑) 私はそれで納得できます。みなさんはどこで自分の考え方、生き方に納得できるポイントがあるのか? 自宅待機は苦ですがそんな事を整理したりするのもよい機会かも知れませんね! こんな騒ぎの渦中でも田畑では作物が育ち新緑が生い茂ってます。

自然をにせめんなよ (笑) ですよ(笑)

# 経済 お金の事

## 米FRB、量的緩和を無制限に 景気支援へ資金供給強化 新型コロナ

3/23(月) 22:11 配信



【ワシントン時事】米国の中央銀行に当たる連邦準備制度理事会（FRB）は23日、臨時の連邦公開市場委員会（FOMC）で米国債などの資産を「必要な量」買い入れることを決めたと発表した。

無制限の量的金融緩和により市場への資金供給を強化する異例の措置を導入。新型コロナウイルスの感染拡大で動揺する金融市場の安定化と打撃を受けた企業の資金繰りを助け、景気を下支えする。

FRBは声明で、「経済が深刻な混乱に直面することが明確になった」と危機感を表明。失業と所得の減少を抑える上で「果敢な取り組みが必要」として、米財務省と連携し、企業向けに最大3000億ドル（約33兆円）の資金供給制度を新たに設けることも決めた。

3月22日に新コロの影響からアメリカの政府系銀行 FRB(日本の日銀にあたる)が、無制限にお金のドルを印刷することを決めました。4月30日印刷を継続する決定をしました。

日本は4月27日に同じく無制限にお金(円)を印刷することに決めました。

新コロの影響からの経済対策ということです。

## アングル：日銀の国債買入枠撤廃、「限界」見透かす市場 円高圧力も

4/27(月) 22:40 配信



和田崇彦

日銀は27日の金融政策決定会合で国債買入の上限を撤廃した。黒田東彦総裁は、経済対策の財源としての国債に増発圧力が高まる中、日銀として国債買入を強化し長期金利の上昇を抑制する意思を鮮明にした格好だ。1月撮影（2020年 ロイター/KIM KYUNG-HOON）

【東京 27日 ロイター】 - 日銀は27日の金融政策決定会合で国債買入の上限を撤廃した。黒田東彦総裁は会見で財政ファイナンスを否定したものの、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う経済活動の停滞を受け、経済対策の財源としての国債に増発圧力が高まる中、日銀として国債買入を強化し長期金利の上昇を抑制する意思を鮮明にした格好だ。しかし、日銀をはるかに上回るペースで米連邦準備理事会（FRB）はバランスシートを拡大している。BSの拡大ペースに焦点が当たることによって円高圧力が再び強まるリスクが浮上している。

<市場の評価は財政ファイナンス>

上限を設けず必要な金額の長期国債の買い入れを行う――。日銀は27日の決定会合後に公表した声明でこう記し、これまで掲げてきた年80兆円の購入めどを削除した。

声明には、国債の積極的な買い入れの説明として、債券市場における流動性の低下に加えて「政府の緊急経済対策により国債発行が増加することの影響」を明記。黒田総裁は会見で「財政ファイナンスではない」と強調したが、市場からは「日銀は財政ファイナンスに踏み込んだ」（アナリスト）との声が上がった。

麻生太郎財務相は24日の会見で、経済の下支えに向け「日銀と財務省が緊密に連携を取った上でやっていかなければならない」と指摘。普段なら「政府・日銀」とするところを「日銀と財務省」と話した麻生氏に、日銀は声明で応えた格好になった。

サン・スマイル通信 1月号もご参考にさせていただきます

ぜひ「お金」というものについて再考するいい機会かもしれません。

再考というのはお金の本来の意味の事です。

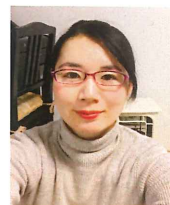
分かりやすいのはミハエル・エンデの「モモ」です。小説でも映画にもなっています。

パン屋のお金とカジノのお金は何が違う？

次の社会に活かされますように

松浦智紀

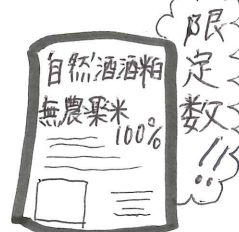




# 腸活で免疫力up!!

かわいい微生物達の力を頂いて...★

## 寺田本家 自然酒酒粕



家族でもう4ヵ月、毎日、自然酒酒粕の甘酒(砂糖なし)を飲んで、います? そのおかげか、朝まで熟睡でき、朝が早く夜が遅い。勤務の主人も、体調と崩すずに過ごしています? 社長に話すと、『酵素のおかげだね!』と教えてくれました!!

寺田本家さんの自然酒酒粕は、サン・スマイルでおなじみ、無肥料自然栽培米生産者の稲本さん(熊本県)の稲本一号と原料に、蔵付き天然の麹菌・乳酸菌・酵母菌の発酵で造られた、無添加純米酒から生まれた酒粕です? 「発酵」によって、うまみが増し、酵素も爆発的に増えます? 乳酸菌などの微生物が腸の善玉菌となって働いたり、その代謝物が腸内の善玉菌を優勢にしたりする効果があります?

ヨーグルトなどの動物由来の菌より、酒粕などによる植物由来の菌のほうが、腸内生存率が10倍近く高いと言われています。

生きた乳酸菌や酵母で最大の免疫器官である腸の菌のバランスを整えましょう!!

♥ おすすめ 酒粕甘酒の作り方 ♥

★ 4人分材料 (・酒粕100g ・フルーアガベシロップ (お好みで) ・水600cc ・塩ひとつまみ)

- ① 酒粕は手でちぎって水に浸し、1~2時間おく。
- ② 鍋に①を入れて中火にかけ、60℃くらいまで温めたり、お好みで、アガベシロップ、塩ひとつまみを加えたり出来り!! (酵素は熱に弱いので)

♥ 保存方法 ♥

(ぜひ、お試しください)

冷蔵保存でも、ゆるやかに熟成が進み、アミノ酸により、表面が白い粉状や薄いピンク、茶色になったりします。乾燥を防ぐため、ラップで包んでチャック付き袋等に入れ、冷凍しておくと風味が変わらず楽しめます? 使う時は、自然解凍で!

# 今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ  
いながわ  
さより

お買得♡品 (売り切れゴメンネ)



30包入

¥6,300-  
+税

バイオーマライザー  
青パピライザの酵素!!  
病気になるにくい体をつくら!!



100度でも  
酵素活性を  
失わない!!



3包 657円  
おまけ 相当

ついてくる!!

疲れた時、外食する時、旦那、子供... と思った時  
3回食欠けから休むと、翌朝スッキリ目覚めます! 甘いのですが!  
虫歯の原因にならず単糖類の為、血糖値を急上昇させません!

柿酢\*

無肥料 自然栽培



300ml

1,660 yen

↓  
1,162 yen  
+税

30%  
OFF!

愛媛県産  
100%!!

フルーティな味! やわらかい酢です。  
お好みでうすめて、水やサイダー、ジュースにする他、  
お料理にもお使いいただけます。

何と! 黒酢の3倍のカルウム!  
高血圧を抑制する効果があり、黒酢よりも  
某国産大! ワイン60倍のポリフェノールが  
含まれているそうです。  
抗酸化作用で老化防止効果!  
その他色々、柿酢、すごいですね...



山田金帛

美味しいせんべい!!

限定数

大人気のおせんべい!!  
塩加減が旨い!!



3パック { 海老 x 15ヶ  
塩 x 15ヶ

800yen → 560 yen + 税

お家時間  
おいしいは  
しあわせで♪

お家でせんべい

30% OFF!!



海老 30ヶ入  
800yen  
→ 560 yen

Organic ナッツバー

砂糖不使用♪

ちよと小月原が空いた時。

オーガニックナッツが

ギッシリ詰まったナッツバー!

1ヶ 20% OFF



1ヶ 280 → 224 yen + 税

New X-ポリロ

原材料 | 有機ヒマナツ、有機レーズン、有機アガベ  
シロップ、有機アプリコット、有機玄米パン  
有機ゴマ、有機ひまわりの種、有機玄米水あめ、  
有機ア몬드、有機X-ポリシロップ、有機ひまわり油  
食塩、寒天

1ヶース 16コ入



30% OFF!

4480 yen → 3136 yen + 税

オトク  
オトク  
オトク

乳し液いらすの

# おすすめ化粧水

セット商品  
矢着様です!

## 夢水肌ローションセット

ハロ-フェクトエッセンス × 1本  
スキンバースウォーター × 3本

15,600 yen

↓

12,000 yen!

+税

3600円も  
オフ!

200ml  
スキンバース  
ウォーター  
3本



1本ハロ-フェクト  
エッセンス

このセットは 両方化粧水です!

スキンバースウォーターが、グッとお肌の  
奥へ浸透! その後、夢水肌ハロ-  
フェクトエッセンスを使うことで、  
お肌しっとり、乳し液いらす!!

← このセットが出た時は  
かなりお買得です!

## スキンバースウォーター 3本セット

9,600 yen

↓

8,160 yen  
+税

1440円  
オフ

200ml  
3本!



化粧水の前の化粧水です!

ほとんどお水が主。これを  
使うことで、乳し液、美容液を  
使わなくてもツッぱらない!!

この後は、夢水肌ハロ-フェクトエッセンス  
がオススメ!!

## エスアウォーター 水でUV

250ml

3,000 yen

+

おまけ  
付き



ウツサの水でUVです!

赤ちゃんから大人まで、シュ! とするだけで  
UVが効果大!! もう何年 過つてはう..

こちらのUVに 晒けられています。信号待ち  
にシュ! としたり、車に置いておいて、イボ湿  
な結果にも、UVにもなり、手離せません!

何と 言っても ベタつかない!!

オススメ UV です!



家 飲み に 腸内フローラ絶賛！ サン・スマイルの自然酒！



# 無肥料自然栽培米・自然酒 やおとよろづ



## 【やお】

生命ある「玄米」と微生物の生命が  
結ばれ誕生しました。酸味が強く、独特の  
香りがあり、アルコール度数が低く、  
従来の日本酒という概念から大変かけ  
離れています。瓶の中では乳酸菌や  
酵母も生きていて、醗酵しているため  
日々風味が変わっていきます。  
酵母や乳酸菌にはさまざまな健康効果が  
報告されています。  
たいへん酸味が強く漬けもののような  
香りと味わいの酒です。清酒とは全く  
異なる酒です。  
必ず立てて冷蔵保存してください

## 【よろづ】

このお酒は鎌倉時代から江戸時代まで  
盛んに作られていた情報である菩提酛で  
仕込みました。  
生酛の原型とも言われているこの仕込み  
法は、空中に浮遊する天然の乳酸菌と  
酵母菌を取り込む自然の力を利用した  
もので「どぶろく」の基本的な作り方です。  
普通の純米酒と比べ、数倍以上の有用菌、  
有機酸、アミノ酸が豊富で健康維持  
としても御愛飲ください。  
仕込み時期によって味の違いがあり、  
変化する生きたお酒です。季節ごとの味を  
お楽しみください。清酒とは全く異なる酒です

## や お 【要冷蔵】

●原材料名：米・米麹  
精米歩合：100% 玄米  
強い酸味で、香りも独特な摩訶不思議な雑味。  
はまると癖になるお酒です！

## よろづ 【要冷蔵】

●原材料名：米・米麹  
精米歩合：90%  
どぶろく 特有の濁り酒 甘さがあり甘さが  
残らず、すっきり感があります！

やお: 720ml 2000円(税別)

よろづ: 720ml 2000円(税別)

## そして 令和二年 新酒 登場！

寺田本家 精米歩合10% の清酒が5月中下旬に新登場予定です！

そ・の・名・も！

## 自然回帰 陽薫(しぜんかいき ひのかおり)

2013年から始まった サン・スマイル &  
自然回帰 & 寺田本家 無肥料自然栽培  
米を使用した自然酒企画！今年はずい  
に清酒です！まだ完成しておらず、試飲  
も出来ていませんが、どうぞ期待です！  
現在酒粕を店頭で販売しております(限  
定)

企画・仕込み等 自然回帰

企画・販売等 サン・スマイル (陽)

原料米 熊本県稲本農園 稲本薫 (薫)

価格未定(720ml 1800ml)



※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

ご注文・お問い合わせは ~おいしいはしあわせ~ サン・スマイル

埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

TEL: 049-264-1903 FAX: 049-264-1914

e-mail: mail@sunsmile.org



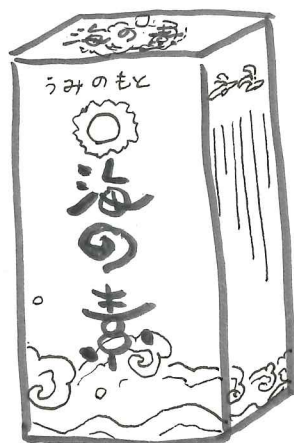
# 今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ  
高橋 ちえみ



花粉症や免疫カUPに “<sup>うみ</sup>海の素<sup>もと</sup>” おすすめです!!  
超・濃縮ミネラル液



50cc 3500円(税別)

我が家は20年以上前より、濃縮にがり液を ごはんを 炊く時に、数滴入れて 炊いています。おかげ様で、主人と息子は花粉症知らずです。私は軽く、くしゃみ、鼻水が ちよと出る程度。改めて、この濃縮にがり液のおかげかしら、と思われます。

ミネラル補給に  
皆様是非どうぞ♪

ミネラルは 代謝機能 に働きかけ  
体全体の機能アップと維持をしてくれる 重要な役割!!

超濃縮  
さいた  
にがり  
だから!

なんと  
1,000倍  
濃縮!!

1滴  
たったの  
約 **3.9円**  
10滴1日で  
使っても  
**39円!!**

海の素1本で、  
約900滴分  
入っています!!

みそ汁4人分  
1滴!

ごはんを炊く時  
1合に1滴!

いつもの飲み物  
に1滴! などなど

体に必要なミネラルはごく微量ですが、欠えすると、慢性疲労、(鉄分の欠乏)、味覚障害(亜鉛)、神経過敏(マグネシウム)など、さまざまな不調につながります。海水にはナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウムの他、80種類以上のミネラルが含まれています。天然のミネラルバランスの海水濃縮液の“海の素”、是非お試しください♪



我が家では、10年程前より 寒天を、又、2年程前より イヤシロソルトも、  
ご飯を炊く時に入れていきます♪

## ♥ 無漂白寒天

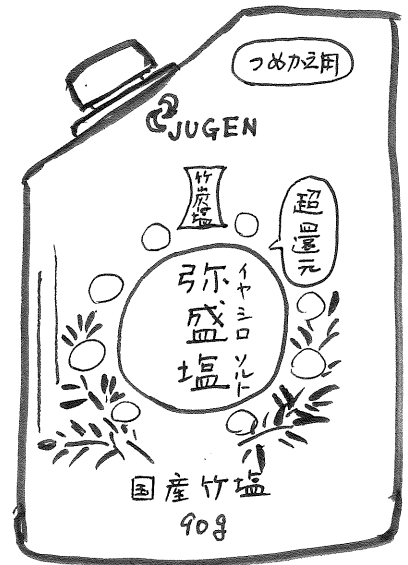


2本入 365円(税抜)

## ♥ 超還元 <sup>イヤシロソルト</sup> 弥盛塩



20g 1,000円  
(税抜)

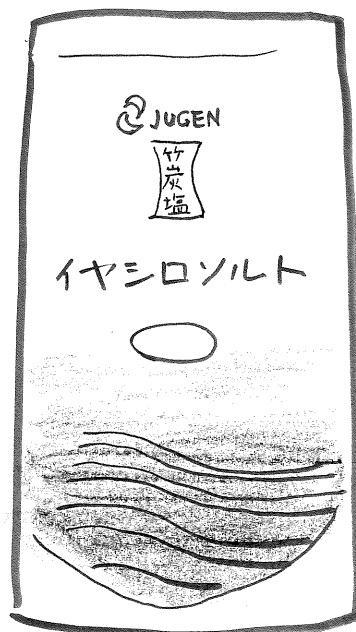


90g 3,800円  
(税抜)

## ♥ イヤシロソルト



20g 300円(税抜)



240g 1,500円(税抜)

## 酸化還元とは?

物が新鮮でなくなり、サビたり古くなることが「酸化」。物が若返り新鮮さを取り戻すことを「還元」と言います。私達の体の中でも、酸化還元作用が絶えず繰り返されています。

超還元イヤシロソルトの酸化還元作用はすごい!! 水道水の塩素も、200mlに対して3振り(約0.05g)投入すると、消去されます。超還元イヤシロソルトには、海塩と共に高温焼成で微粉末の竹炭が含まれています。900℃以上の高温で焼成されているので、安心して召し上がり頂ける食用炭です♪

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



日向道男  
ヒヤタ



免疫力アップ！！

おすすめ梅シリーズ！！

無肥料自然栽培

三穂の郷 梅干し

(250g)

1,100円(税抜)

食べやすいです！

無肥料自然栽培の  
南高梅を使用！



自然栽培の南高梅を あら塩だけで漬けた梅干しです。天日干しをし、梅本来の味わいが生きた梅干しです。塩分18%です。

梅の品種や塩の種類によって酸っぱさが違います。

モンゴルの天日湖塩を使用。こちらは少し甘味があり、果肉が軟らかいです。

すっぱすぎるのが苦手な方はこちらがオススメです！

ぜひお試しください！

無肥料自然栽培

(青田)梅干し

(250g) すっぱいです！

1,100円(税抜)



無肥料で40年以上。昔ながらの味。THE梅干し！という感じです。

塩分18%。もちろん無添加究極の逸品しかも自然塩です。

これぞ梅干しと感じる味です。これから暑くなる季節にもってこいの商品です！！





☆ムソ- 有機梅干 180g

梅干し食べよ♪

730 円(税抜)

有機JAS認定商品で、奈良県産の梅・しそを使用。食塩はシママースを使用しています。塩度は18~20%です。  
合成添加物・化学調味料等は一切使用せず、昔ながらの伝統製法で仕上げています。

老化防止、血液浄化、活力増進、殺菌効果、疲労回復など梅干しにはたくさんのパワーが詰められています！！

## \* 梅干しってすごいよ！！

日本では古くから愛されている食べ物で、健康食品や保存食としても重宝されてきた「梅干し」ですが、最近は、食べる人が減っている傾向に見受けられます。ですが、梅干しにはすごいパワーと魅力が秘められています。酸っぱさの原因はクエン酸で、小さな1粒にレモン1個の2~3倍といわれています。クエン酸は血液をサラサラにし、血流を改善して免疫力を高め、風邪などかかりにくくなるといわれ、胃炎や胃潰瘍、胃がんの原因となるピロリ菌の活動を抑制する効果も認められているそうです。さらに、疲労回復にも効きます。代謝を活性化させると同時に、疲れの原因となる乳酸を分解して体外へ放出する効果もあるそうです。また梅干し見ると唾液が出てきませんか？唾液には殺菌効果があり、体内に入る前に悪い菌をやっつけてくれます！！これだけ効果がある梅干しってすごくないですか？食べてみたくなりませんか？ぜひ、梅干しを食べてたくさんパワーをもらってください！！

☆無双本舗 有機梅醬陽寿250g



二日酔いの時には本当に  
お世話になっております。

1,800 円(税抜)

身体を温める手当て法として、マクロビオテック愛好者に定番の梅醬陽寿です。有機JAS認定商品です。

奈良奥吉野の有機青梅を、減塩しない本物の梅干にしたものを使用。また、有機栽培された国産丸大豆と小麦を使い、昔ながらの杉樽で仕込んだ有機醤油を使用しています。

### ・飲み方

湯のみに小さじ1~2杯の梅醬陽寿を入れ、熱い無双番茶を七分目ほど注いでください。少量の生姜を加えるとよりおいしくなります。お好みでどうぞ！

梅醬番茶は正食手当て法の中で陽性な療法にあたるため、朝一番など食前か空腹時に飲むようおすすめします。お薬ではありませんが、1日1~2杯が目安です。味加減は、飲む本人がおいしく感じるようにしてください。幼児や子どもには大人の4~5倍に薄めるなど、人の体質はそれぞれ異なりますので、薄くしたり濃くしたりして好みを探してみてください！！

### ・こんな方におすすめ

胃腸の調子がおかしい、疲れやすい、貧血気味、寒さに弱い、食欲がない、朝の目覚めがすっきりしないなどの方におすすめ！！ぜひお試しください！！

☆田上元商店 梅エキスドロップ65g

やみつきになります♪

300 円(税抜)



梅肉エキスと、ミネラルを含む黒糖をふんだんに使用しています。  
梅肉エキスのすっぱさと黒糖の甘みで、おいしい甘すっぱいドロップ。  
後味もとても爽やかなドロップです。  
梅肉エキスは青梅の果汁を長時間煮詰めてペースト状に濃縮した日本の伝統的な健康補助食品です。  
個包装していますので、持ち歩きにも便利です。



# 北海道十勝地方幕別町の折笠農場 ご紹介!



今回は北海道十勝地方幕別町の広大な農場で無肥料自然栽培をしている折笠さんのご紹介です！サン・スマイルのジャガイモは一番広い畑で栽培されています！

出荷センター主任 井浦哲哉



北海道ならではの風景は憧れちゃいますね！面積も広ければ機械も超大型です。ヨーロッパ製の何百馬力もあるトラクターや収穫機が何台もあり本州ではなかなか見られる物ではありませんね！なんとGPSを使って無人で畑を耕すトラクターまで使っているそうです。人が小さく見えます。





肥料も農薬も使わずこんなに立派なジャガイモ(さやあかね)が出来ちゃうなんてすごいですね!折笠さんは「一番大切なのはその土地にあった作物品種選びが重要」と言っております! ジャガイモだけでなく小豆・青大豆・黒豆など夏場はミニトマトも幅広く栽培しております

す。秋のジャガイモもおいしいけど本当の旬は『春』でんぷん質が糖化する今が一番おいしいと先日も言っておりました! ぜひご賞味下さいね





# 春のじゃが芋

新じゃがより今のじゃが芋のオチが大好き  
 と言う方も多い春じゃが!! 何故かと言う  
 と低温貯蔵され年を越したじゃがいもは  
 デンプン一部が糖化されと〜っても  
 甘口味が増すからです!! 芽が出やすい時期  
 でもあります! 取り除けば(肉は夏ナシ!) かつ  
 てはコバルト照明(お昼時緑)をあてて  
 芽が出ないように処理されたものも多く出  
 回ってますが(今でもたまにあるようです)  
 芽が出るイコール元気なイモ!! 甘くてお  
 いしい春じゃがを楽しんで下さい!!  
 (皮をむくと黒ずんでいる部分があることが  
 ありますが、それは収穫時芋同志コツコツ  
 ぶつかったアザのようなものです。取り除いて使ってください!)

ほんだう おすすめは

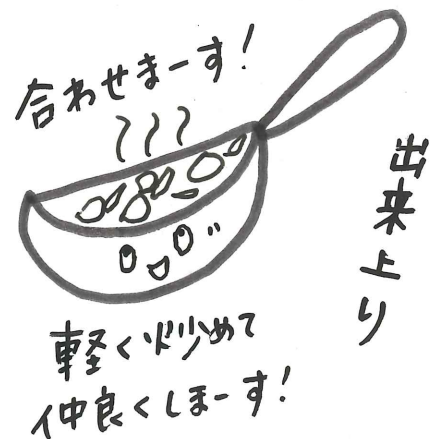
## ポテトフライ

これはスイーツか?! と思うくらい  
 春のじゃが芋の甘味を堪能でき  
 ます。揚げたてに振った天然海  
 塩のしゅっぱさとかがたまりません?  
 毎週土曜日に店頭で揚げたてを  
 売ってるコロッケも、今は春を感  
 じる芋の口末を楽しめます!

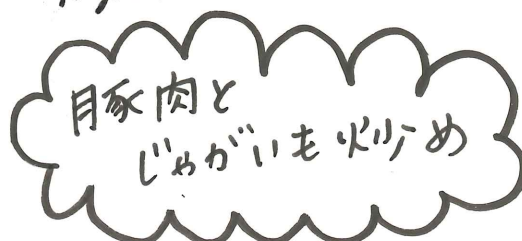
本道由樹子



我が家のかんたん  
 レシピ



米澤製油  
 さんのなたね油が  
 オススメです!



お肉はウィンナーに  
 して、カレー米粉の味に  
 してもおいしいです!

スタッフ さより



# じゃがいも

今回はじゃがいも特集！！

今のじゃがいも特に折笠さんの「さやあかね」はとても甘くて、スイーツみたいにおいしいです。

そこでポテトサラダにして今回は食べたらいし～！！

作り方は簡単！！

- ①茹でた又は蒸かしたじゃがいもの皮をむき、潰す。
- ②ミックスベジタブルを茹でて混ぜる。
- ③最後にマヨネーズと塩コショウ、チョーコーの液体だしの素を少し入れて完成！！マヨネーズはたっぷり入れて作るのがおいしいです！！彩りにラデッシュを混ぜて歯ごたえを出したり茹でたブロッコリーを添えればより彩りのあるポテトサラダになりました！

じゃがいもの皮むきは少し手間がかかりましたが、おいしいポテトサラダでした。ぜひお試しください！！



最近料理するのに  
すこしはまっています。  
時短簡単料理  
ございましたらぜひ  
教えてください！！



日向道男



有精卵マヨネーズ  
390円



ミックスベジタブル  
300円



京風だしの素  
うすいろ  
1050円

## 我が家の お気に入りじゃがいも料理



じゃがいもをうす七刀りにしてから、極く細めの千切りにします。  
油を熱したフライパンに平らにしきつめます。フタをして中弱火  
で蒸し焼きにします。まわりがきつね色になってきたらうら返し。  
塩、コショウを振り、卵を割り入れ、さらにフタをして熱し、卵が  
好みの固さになったら出来上がり♪（我が家はさらにしょうゆをかけます♪）

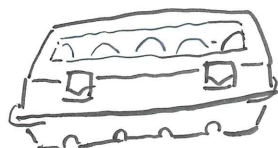
♡ サンスマイルおすすめ卵 ♡



♡ Farm Agricola

アグリコラ

（北海道産、障害のある方達と共にまごころ  
いっぴりで作られています。）

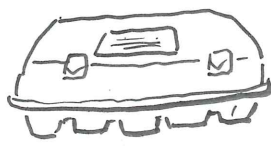


♡ 佐藤アーム平飼卵

山梨県佐藤ジョーゴさん

10ヶ 646円 1ヶ 60円  
（税抜）（税抜）

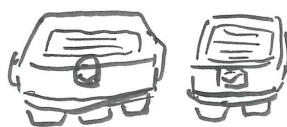
サンスマイルで人気の卵！



♡ 平飼卵有精卵

10ヶ 880円  
（税抜）

くさみがない！  
やさしい味わい！  
黄身がクリーム色！



♡ オrganicエッグ

6ヶ 918円 4ヶ 612円  
（税抜）（税抜）

エサが全てオーガニック！  
甘い！茶碗むしにいち押し！  
（お客様の声）  
ガリッソカールと東京でも採用！



♡ 亜麻仁卵

6ヶ 590円  
（税抜）

オメガ3脂肪酸  
が通常の2倍！  
コクがあります！

代表水野  
さんの季節  
のお便り  
入り！



## サン・スマイルのレジやお野菜コーナーに写真登場！

3月に入ってからレジ等で写真を飾らせていただいています。山梨県北杜市の小黑農場の様子です。  
もう10年以上のお付き合いで毎年楽しみにしてくださっている方も多くなって、小黑さんのお野菜がお届けできることがとても喜びです！

小黑農場さんは6月にコマツナ、サラダミックス、サニーレタスからはじまり、インゲン、中玉トマト、ミニトマト、トウモロコシ、キュウリ、カボチャ、ピーマン、ししとうが随時お店をにぎわしてくれる予定です！



どんなところで野菜が栽培されていて、栽培の中での自然とのかかわり、野菜の生育の状況などなど不定期ですが写真はどんどん変わっていきます(^^)/  
小黑さんもとっても素敵な方でご夫婦と三人のお子様で農業をしています。  
ぜひレジでの毎回の写真 お楽しみに☆☆☆☆☆



(台は加藤木材さんに協力いただいた100年杉！ずっとご縁が続きますようにと願いを込めて)



## 無肥料自然栽培 熊本県水俣

### あまなつ生産者グループ からたちさんの通信「からたちの道 No.15」より

からたちさんは、元をたどると数十年の歴史を持つとても優秀な、地域貢献をされてきた生産者を中心とした団体です。

無肥料自然栽培にとりくみ、サン・スマイルでは、甘夏などを扱わせていただき大好評を頂いています！（今期は終わってしまいました……）

あまなつに限らず、無肥料自然栽培や、固定種栽培は誰でもできますが継続することがとても大変な栽培方法です。

サン・スマイル全国各地約 150 件の生産者さんたちは日々悩み、喜び真剣に大自然に向き合っているとても素敵な方ばかりです。そのような方たちとご縁を頂いております事に感謝感謝です！

そしてその中で、サン・スマイルの皆様へお届けできます事は何よりの喜びです！（私も！）

（以下抜粋）

#### 自然栽培

#### 「悩みがつきず……」

基夫

自然栽培に切り替えて四年目の収穫。

自然栽培、順調に行ってます！と書きたいところだったが、正直に書くと、自然栽培に切り替えて年々収穫量が落ち、今年は自然栽培一年目の収穫量の時と比べ約五分の一まで落ちた。大きな成木も何本も枯らせてしまった。もちろん天候や裏年の影響もあるが、ここまで樹が枯れ、収穫量が落ちると、大きな手を打たないとみかん園から一本残らずみかんの樹が無くなってしまう。なので思い切って、二カ所ある園の内、一カ所の自然栽培を辞めることにした。そして、使用したくなかったがJAS有機認証農薬のマシン油を一度だけ散布してみようと思う。といっても直接、花や実に散布するわけではない。

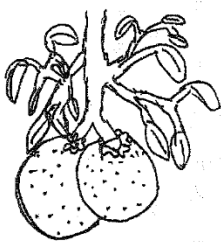
そして、もう一カ所の園は引き続き自然栽培を継続しようと思う。自然栽培に切り替えて、大きく収穫量が落ち、樹が枯れた要因が何なのか正直まだ分からないが、このままだともっと樹が枯れてしまうのはあきらめた。苦渋の決断だったが、これまで立派な甘夏を実らせていた成木が枯れ、それをチェンソーで切り倒していく作業は本当に胸が痛み、もうしたくない。

ただマイナスの話ばかりではない。以前か

ら書いていたが、自然栽培の甘夏は味が抜群に良い。一般の有機栽培の甘夏は収穫直後は酸味・苦味が強く、少し熟成させてから出荷するのだが、自然栽培の甘夏は収穫直後から美味い。味が優しいのだ。一歳半の娘が、不知火もパル柑も全く食べなかったが、自然栽培の甘夏はパクパク食べるのだ。子供の舌は大人の舌よりも正直だ。

もう一つ良かった点は、自然栽培で育てている甘夏の苗の成長が良く、自分の背丈を超えるほどになり、初収穫を迎えた。七〇本ほど植えた苗は一本も枯れたり、病気になることなく、立派な甘夏が実った。四年目の自然栽培で大きな壁にぶち当たったが、この苗木の成長が何とかみかん栽培へ向かわせるモチベーションの一つにもなっている。

今年もまた五〇本ほどの甘夏の苗を購入した。さまざまな甘い柑橘、流行りの柑橘が出回っているようだが、やはりからたちの原点、甘夏なのだ。これから自然栽培にチャレンジし続け、確立した栽培と自分が納得できる甘夏ができるようにこれからも自然栽培は続けていくつもりだ。



## 高知県 無肥料自然栽培 生姜 生産者 空の下 榎原さんより！

ショウガは周年使いますよね。とくに冷え体質の方にとっても喜ばれています！

しかも榎原さんは無肥料自然栽培！圧倒的パワーの生姜です！

東京暮らしから、高知へ移住しショウガ栽培！とても品質のよいすばらしいショウガを栽培してくれています！

以下そんな素敵な榎原さんからのメッセージです！（一部加筆）



.....

お世話になります。今年の生姜の植え付けが終わりました。

今年は、土佐一と黄金の2種合わせて三反(900坪)作付けをしました。生姜の芽が出たらまた画像を送ります！



数年前から密かに流行らせている生姜のプランター栽培！年々マニアが増えておりまして、今年はとうとう動画配信を始めました。

サン・スマイルさんに販売頂いている生姜も種になります。ただ、種で使う場合は乾燥させないようにする事が鉄則です。



生姜はうまく育てると無肥料自然栽培でも4倍から6倍にはなります。育て方も至ってシンプルなので、家庭菜園でも試してもらって、生姜のパワーを日々感じてよりも愛する存在になってくれたら良いなあーと思っています。



# ☆お買い物ビニール有料化☆

## マイバック！

マイバック運動が盛んになったのはもう 20 年前近くなるでしょうか。

以前はサン・スマイルでもオーガニックコットンでマイバックを作ったりしていましたが、マイバックが世間に普及しておしゃれなマイバックもたくさん出てきて、サン・スマイルもオリジナルバックを作らなくなりました。もしいまお持ちでしたらかなりレアモノです(笑)！

さて、レジ袋が我が国の方針で有料化になります。いままでサン・スマイルでは有料化してきませんでしたが、実は「日本容器包装リサイクル協会」という団体に毎年使用するビニールの量を申告してリサイクル費用を負担してきました。(皆様がビニールゴミをご家庭で出されそれをリサイクルする費用です)

サン・スマイルのお客様はマイバッグをお持ちの方が多いため有料化していませんでしたが、この度、国の有料化方針に従い、6月1日より有料化五円(税別)となります。

ご負担になりますがどうぞご了承のほどお願い申し上げます。

また時期相まって、新コロのこともあり、レジが少しでもお待たせしないようにするために、おすすめマイバック！

(写真のような買い物かごにすっぽり入る！マイバックはスムーズにレジができます！)

お買い物かごにすっぽりはいるので、綺麗にお入れすることもできて、早くて便利！保冷用のバックもありますが、かさばるので使い分けてもいいかもしれません

サン・スマイルではこのバックは販売していませんが、ぜひお試しください！わたしも使っていてとっても重宝しています！

もちろんこれでないといけないということはないです！

軽いタイプ、折りたたんで小さいタイプ、保冷用の小さいバック。などなどたくさん種類がありますのでオシャレ等を楽しむことも、とっても大切ですからね！

ぜひマイバックのご協力を今後ともお願いいたします！



## 旧ポイントカードからの無料移行期間につきまして

旧ポイントカードから新ポイントカードへの無料移行期間が令和2年4月一杯を持ちまして終了の予定でしたが、自宅待機が続いておりますことを受けまして、**6月一杯へ延期**いたします。  
期間内でしたらこれまでのポイントはそのまま移行致します！



## 毎月開催「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

「ともの会」と「子育ておしゃべり会」について  
新型コロナをうけまして、誠に残念ながら5月は中止また6月につきましては現在の所未定とさせていただきます。なにかご質問等がございましたら、いつでも店頭で賜っておりますのでお気軽にお声がけください(\*^▽^\*)



## レジ袋有料化

### 令和2年6月より実施いたします

サン・スマイルでは令和2年6月1日よりレジ袋有料化とさせていただきます。

一律5円（税別）

ぜひ MYバック ご利用ください(\*^▽^\*)



「免疫力を高める方法」をまとめた 小冊子を

無料配布しております！

お知らせの方へもぜひ！

記：代表 医療従事者 松浦智紀

#### ●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致しません様、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

翻訳機械  
ポケット導入！  
WELCOME!  
74 言語対応！

