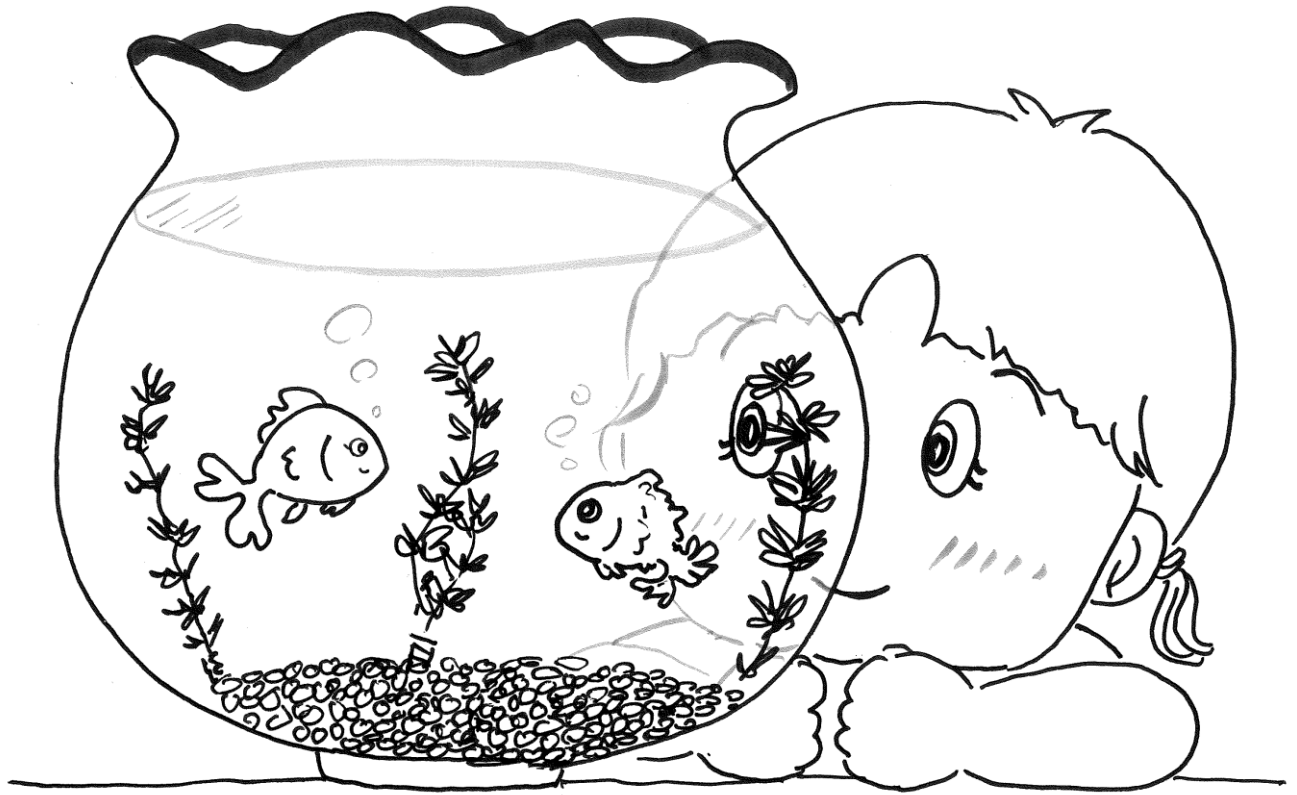


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- 新企画！小林宙さんと自然栽培パーティー
- コラム…ミネラル不足・5Gと保険会社
- お店紹介…おいしいお酒が飲める店
- スタッフ紹介…どこでもドアがあったら
- おすすめ商品…柿酢・わら焼きかつお・馬油
OG小豆アイス・そば粉のお菓子・もちむぎ
- 小黑農場たより
- ライブラリーコーナー…書籍「自然栽培」

などなど

No. 129 2020.7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 mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

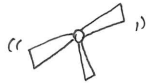


Sun Smile スタッフ紹介～

今回のお題 「どこでもドアで どこへ行きたい?」



出荷センタ-
メンバー



来日は店ホ
スタッフイジよ!!
お題
募集集中～♪

会長



ドラゴンドアで
どこへも行ける
ドラエモンさん
私の願いのドラゴ
ンを連れて行ってね
北海道の帯広の公園です。
長〜長〜公園でしか
ある広大な公園でしか
なんでもかんでも遊んでくれる
じかばい人になんか行きたいです
大雪山は何回も行きたいです
旭岳のロープウェイに乗って
大雪山の山頂で
大音で歌を歌いたいのかな
きっとスカットしますよ。
十勝は大好きです。



所長



宇宙-漆黒の
闇に浮かぶ私達を
が住む青い星を
この目で見た。
戦国時代・幕末-日本の
歴史上一番大きなエネ
ルギーの渦を感じた。
時代を肌で感じてみ
た!!



ワシントン D.C
にあります!



スミソニアン博物館に
行って見たいです。1か月ぐら
かけてじっくり、ゆっくりと
時間をかけて回りたいです。
中でも航空宇宙博物館に
行って見てみたい。
飛行機・ロケット宇宙船見た!!



こはかしなおゆき



温泉SSS
です。

ゆっくり
のんびり楽しんで、
すぐに職場に
戻りたい！
行きたい時に
再びすぐ行ける。



世界の絶景ビーチへ

今日は、パウオ。
明日はモルデグフ...
タヒテへと...
朝起きたらドアをあけて30分
位ビーチを散歩したり、泳いだり
したらすぐ帰って来て
月常を過ごします。
たまには現地のホテルで
朝食をしたいと思います。

こはかしみちこ



小説「赤毛のアン」の
舞台となったカナダの
プリンスエドワード島に

わましたふみえ

行ってみたいです。
なんでも、小説の中の風景が
そのまゝあるんだとか...
それからグリーン童話の故郷
ドイツのメルヘン街道にも
行ってみたいです。



大草原、

広～い大草原で
おいしい空気を
一本不吸って、青空

を見る(寝ころがって)。

ウィーン少年合唱団の生の声
歌を聞ききに、ウィーンへ。
小学生の頃 映画「美しい青い少年」
を見て、少年合唱団の声、歌に
感動、感動したことを思い出
す。

笑子



出荷センターメンバーでした～♪

宅配野菜（同梱物）、卸の発送など

こちらでバを込めて梱包しております～。

自然栽培パーティ 「旬を旅する」企画始動！

障がい者就労支援施設が主体となって自然栽培(無農薬無肥料)を行い、関わる方々の健康、地域、環境、水等の保全、耕作放棄地の回復等々のアドバイス等を行っている「一般社団法人農福連携自然栽培パーティ全国協議会」(通称自然栽培パーティ)では現在約 90 団体、障がい者さんの人数では 1000 名以上が関わる団体です。

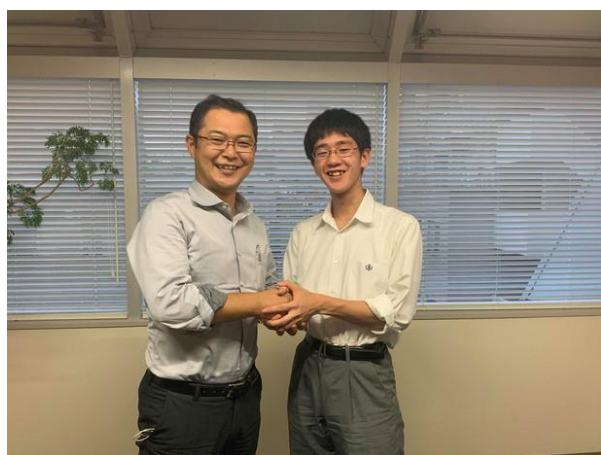
サン・スマイル代表の松浦はその理事で主に無肥料自然栽培農産物の品質管理や栽培指導をしています。



多くの活動を行っておりますが、今年から本格的に始まるのが「旬を旅する」お野菜セット企画！

まだ準備段階ですが、今年の 12 月上中旬をめどに、北海道から沖縄までのまずは 17 施設の中から 10 施設のお野菜をセットにしてそれぞれの地域にあったお野菜をお届けしよう！というものです。

秋のお野菜はもうすぐ種まきが本格的に始まりますので急ピッチで種と、どの施設が何をどのくらい栽培するか(できるか)の話し合を重ねています。↑写真



その中で野菜の選定に小林宙(そら)さんもかかわってくれています。

この方をご存知の方はかなりの「種ツウ！」ですね！

著書「タネの未来 僕が 15 歳でタネの会社を起業したわけ 2019/9/17 出版日 家の光協会」はすでに一万部

を突破しています。今は高校三年生で、受験勉強に忙しい中、手伝ってくれています(写真の右側)。

障がい者の皆様の純粋なハートでそだった元気いっぱいのお野菜たち！まずは最初という事で 12 月に 1 回だけのお届けの予定で、8 月にはご案内ができると思いますのでどうぞご支援をお願いいたします！予告でした！

「旬を旅する」参加 17 団体(地域:団体名)

『北海道 就労支援センター手と手』『北海道 障がい者就労支援事業者ワークショップようてい』『北信越 株式会社ポタジェハーブ農園ペザン』『北信越 就労継続支援B型事業所ファームセンターレインボー』『北信越 社会福祉法人つばさの会』『関東 埼玉復興株式会社』『関東 障害福祉サービス事業所 菜の花』『東海 いぶき福祉会ごんのしまカンパニー』『東海 社会福祉法人 無門福祉会』『東海 シンシア豊川』『関西 おもや』『中国 ゆめサポート・バク』『九州 NPO 法人どんぐり村』『九州 国分地域福祉事業所ほのぼの』『九州 八幡西障害者地域活動センター』『沖縄 がらまんファーム』『沖縄 就労継続支援 A 型 TEAM VILLAGE』

.....

自然栽培パーティは八芳園様と「包括的連携協定」を結び、普及しています。八芳園さんでも食事できます。

またモンベルさんにもご支援いただいています。ぜひ会員になってね！



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



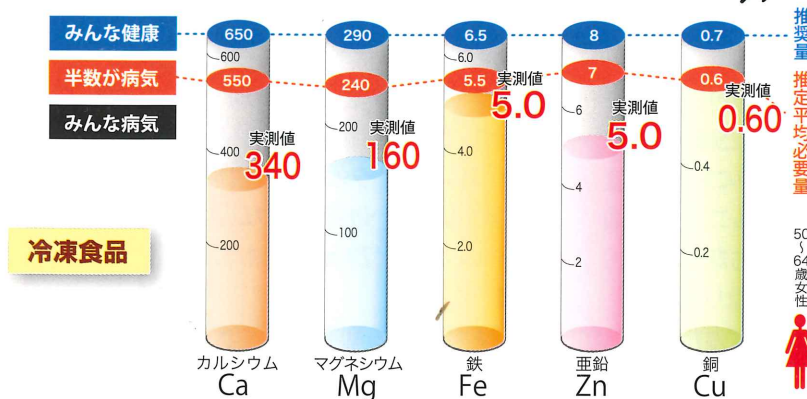
ほんどう由樹子

こんにちは！子ども達の学校も慣れ
てきて、弁当作りを頑張っている本道
です。JK(女子高生)になって楽し
うに通う娘が「最近、ニキビが落
ち着いてきたよ！すきくない？」とニコ
ニコして言いました。これほどの生活
と変わった事は何だろう？そうだ！
給食→弁当に変わってる！もしかして
弁当のお陰かもとと思うと素直に嬉
しい私でした。とは言え、毎朝一から手
作りともゆかず「サレスマイル」の冷凍品
に頼る日もあります。肉団子やソーセージ
など、忙しい朝、メニューを考えるのが
億劫な日ありますよね。そんな日は
本当に助かります。

さて、今回はミネラルの話。ミネラル
不足の現代、なぜそうなったのか？
人体に必ず必要とされるミネラルは
体を作る元素のうちたった4%。その
4%が不足ぎみと言うのです。ミネラル
は体内で作り出せないといわれていて
食事から摂るしかないので、日々
いただいている食から多くの人がミネラ
ルをしっかりと摂れていない様です。

冷凍食品・レトルト食品・コンビニなど
の弁当はミネラルが摂りづらい食の代
表です。下記グラフは冷凍食につい
ての検査結果です。分っているけど、ど
うしても出来あいの食に頼りがちでサブリ
を飲んでる方もいらっしゃるでしょう。サブリ
の場合、摂り過ぎることがある他、食
品からミネラルを体内で取り出す作業
がおとろえてしまうという方もいます。
頼りすぎず参りましょう！ではミネラル
はどうしたら摂れるのか？まずは天然
海塩です。塩はとても素晴らしいミネ
ラルバランス。特に外国の塩では無く
日本の海塩がベストです。そしてや
はり和食なんです。昆布で出汁を取
り、しいたけも使えば免疫力を高める
ビタミンDも摂れます。煮干しも◎
塩とダシを変えるだけで体内の4%
のミネラルはグンと良いバランスを保
ててくれる。これから夏は熱中
症(マスクする方多いので今期増えそうぞう
エネ...)対策として、ミネラルバランスバッ
ケリの my salt をかばんに入れて
お出掛け先のお食事にも使っちゃおう！

1日3食
冷凍食品だけ
過ぎて摂取で
きる主要ミネラ
ルのグラフです。



検査機関：埼玉県食品衛生協会検査センター (単位：mg)

*基準は食事摂取基準 1 日分

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



木崎川 さより

しっかりと
 保湿をすることで
 日焼けダメージ
 ふせげます！

馬油

夏もオススメ!!

サラニ! 夏のケアをしっかりとすることで
 冬の乾燥肌対策にも 😊

サン・スマイルの馬油は
 ここがちがう!!



← 息子。
 赤ちゃんの時から
 愛用。今では、
 キズや痛い所に
 自分でチョン!と
 つけています。何か
 あると(馬油じゃ〜?)とさがします。
 じの友・馬油ちゃん!

- ① 馬への愛情 (ストレスない!)
すばらし〜!!
- ② 草しか食べていない!
ωリレン酸豊富!! 超貴重!!
- ③ 低温抽出!! (ωリレン酸が
生きている!!)

☆ ωリレン酸が育ちているのは、
 こちらの馬油だけです! 様々なトラブル

を改善すると言われています。新陳代謝を良くする!
 すごいですよね!! 一家に一つ、レスキュー隊になります!!

馬油は

日焼けによるシミ、ソバカスを
防ぐのにもお役立て頂けます！

低温抽出なので浸透力が高くなります!!

→ 浸透した馬油は皮下組織の血行を
良く、新しい皮膚を作って
表面に送り出す役目を果たすのです♪

使いやすい
チューブタイプ



25ml
1,200yen + 税

いっぱい使える
ボトルタイプ

オトク♡



60ml
2,500yen + 税

やけど、日焼け

やけどした場合は、冷水で良く冷やし馬油を何回か塗って下さい。早めにご使用頂くと跡が残らずきれいに治ります。日焼けの跡はぬれたタオルで冷やし馬油を塗るとヒリヒリが早くとれます。又、日焼けによるシミ、そばかすを防ぎます。



(極) 25ml
2,000yen + 税



(極) 60ml
4,500yen + 税

きあみ
極シリーズ
より低温抽出で
浸透しやすい!

顔パックもオススメ!!

メイクを落としてから、顔全体にぬります! 20分くらい置いてから
洗い流すか、蒸したタオルでふきとると、モチモチ肌!!
お風呂では、ボトルがオススメです。
長髪パックもいい!!

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
高橋ちえみ



そばの実カフェ Soraさんから新商品!!

そば粉 パンケーキミックス が入りました!!

NEW!

おやつに
どうぞ♪



小麦粉
不使用!

お気軽に
使ってみてね!



そば粉が香り、
ホワッとした
食感と、
やさしい甘さの
中にほんのり
の塩味が
絶妙です!

豆乳を加えるだけで簡単!!

スタッフ皆も“おいしい!!”と。

太鼓判!! いち押しです!!

豆乳の量を減らして
油で揚げると 絶品!

サターアンダーギーになります!!

(レシピにのっています)

210g 860円(税抜)

(そば粉、粗糖、アーモンドパウダー、さつまいもパウダー、
ベーキングパウダー(アルカリフリー)、天日塩)

バナナを加えると さらにおいしい!!

★ バナナそば粉パンケーキ



是非
お試し下さい♪

材料

バナナ 2本
豆乳 200 ml
そば粉パンケーキミックス 1袋
(お好みで) レーズン 50~60g

- 作り方
- ① バナナをボールに入れ、フォークでつぶします。
 - ② ①に豆乳を加え、泡立て器でよく混ぜます。お好みでレーズンも加えて混ぜます。
 - ③ ②にパンケーキミックスを加え、ゴムベラでよく混ぜます。
 - ④ ホットプレート又はフライパンを熱して油をうすく敷き、お好みで小さくすくって焼いたり、大きく1枚で焼いたり、又はお好みの型に入れてオーブン等で焼いてもokです。



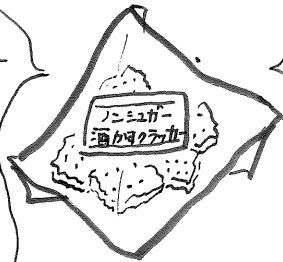
そばの実カフェ Soraさんから そば粉のお菓子が届いています♪

ご進物にも
どうぞ♪

♡ 酒かすクラッカー

NEW!

そば粉
アーモンドパウダー
片栗粉
酒かす
甘糖
なたね油
有機豆乳
ココナツオイル
天日塩



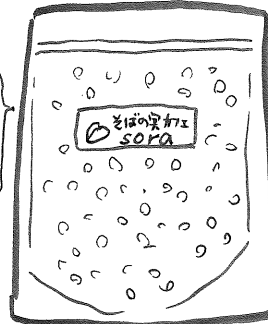
酒かすの風味
がチーズの様!
砂糖不使用!

18枚 400円(税抜)

♡ そばの実のポン菓子

NEW!

そばの実
喜界島粗糖
天日塩



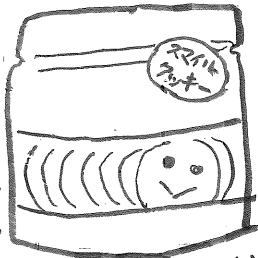
ほんのりの甘さの
中に塩味が
きいてとまらない
おいしさ♪

50g 400円(税抜)

♡ スマイルクッキー

サニスマイル
人気商品!

そば粉
アーモンドパウダー
片栗粉
粗糖
なたね油
天日塩
バニラエッセンス



8枚 400円(税抜)

♡ 抹茶紫芋 } クッキー

抹茶味
が1番人気♪



各8個 400円(税抜)

アーモンドパウダー
そば粉
粗糖
片栗粉
なたね油
ココナツオイル
ココアパウダー
抹茶パウダー
紫芋パウダー
天日塩
バニラエッセンス

そばの実の効能

そばの実に含まれるルチンは、脳内出血や動脈硬化、高血圧を予防し、血糖値の上昇が抑えられ、糖尿病や生活習慣病の予防につながると言われています。

その他、そば粉のパン、マフィン等も時々入荷しています。
是非、ご利用下さい♪

そばの実カフェ Sora

東村山市 青葉町 2-32-8
営業時間 12:00 ~ 17:30

営業日等、
faceブック等で
ご確認ください

ご自宅を改装して、数年前に
カフェをオープンしました。

そば粉、そばの実を使ったお食事、
お菓子等を提供しています♪

そばの実カフェ 小池ともこさんご紹介



ショートカットが
お似合いの
笑顔がステキ
な小池さんです♪

ご結婚を機にご主人がされていた
マクロビに影響され、自然派志向
に、チャマクロビで働かれています。
そば粉、そばの実を使って、
食べて下さる方の笑顔を想像され
て、作業にならないよう、心を込めた
料理、お菓子作りをされています♪

豆乳ご紹介

♡ 豆乳で元氣

濃厚な大豆の
甘みと旨み!

秩父山系の湧水
神泉の名水使用!



125ml 160円(税抜)

♡ 有機豆乳 無調整

有機大豆100%使用!

すっきりした
味わい!

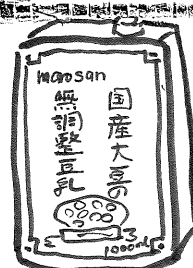


200ml 90円
(税抜)



1L 310円
(税抜)

♡ 国産大豆の無調整豆乳



大豆の甘み、
旨みが
味わえる!

1L 320円(税抜)

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



小林美智子

無肥料自然栽培の富有柿100%

とってもフルーティな



柿市西作

料理酢にも
最適



日本のスーパーフードよ!

柿酢とは? どんなもの?

柿とお酢を混ぜて作ったもの? と思ったのですが

柿を寝かせておくと酢になるのだそうです。

しかも柿の皮についている 酢酸菌 や 酵母菌 の力を利用して作られるもので

古くから 柿酢 は、農家などで 手作りされてきた 果実酢 のひとつだそうです。

先人の知恵ってすごいですネ!

柿酢のお味の特徴は?

柿 独特の甘味のお陰でとってもやさしい酸味です。

お酢は ちょっと苦手という方にも おすすめです。

柿酢!! 驚きのパワー!!

- 柿酢に含まれるカリウムは
黒酢の **3~4倍!** カリウムには高血圧を抑制
する効果が!
- 柿酢には ワタンの **60倍!** ともいわれる
ポリフェノールが!
コレステロールを分解してくれ血栓を防ぐ効果も
期待できます。
- 抗酸化作用、殺菌作用も高く
強い体作りに! 免疫力アップに!
お役立て下さい。

沢山使って
欲しいから
大特価 **30%OFF**
1660円 → 1162円 (税別)
300ml



柿酢の美味しい摂り方

柿酢は、他の穀物酢などと比べて

酸味がやわらかく、ツンとこないため薄めてドリンクにしたり

料理酢として、ポン酢のようにお使い頂いたり

これからの暑くなる季節に炒めもの、おつけものなどにお使い頂ければ
さっぱりといただけてよろしいかと思います。

和・洋・中華やドレッシングにも◎

⑧ 柿酢ドリンク

材料

(お水または炭酸水 200~250cc
柿酢 ... 大さじ1
はちみつ ... 大さじ1)

〈作り方〉

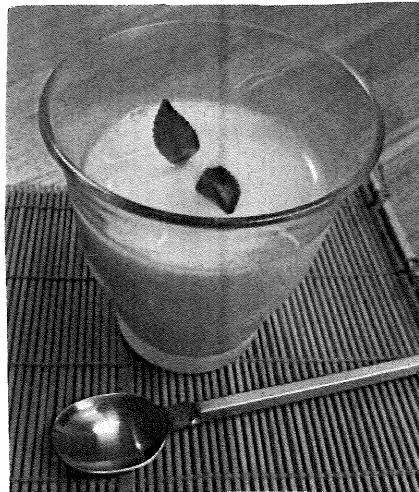
はちみつを少量の
ぬるま湯でとかしてから
柿酢や水を入れて
混ぜるだけです。



柿酢の のむヨーグルト

材料

・ 豆乳 ... 200cc
・ 柿酢 ... 大1
・ はちみつ ... お好みで



混ぜるだけでカンタンに
できます。

はちみつは、お好みです。
入れなくてもサッパリとして
おいしいです。

ブルーベリーなどのお好みの
ジャムと合わせても 楽しめます。

酢鶏

材料

とりモモ肉 ... 200g
玉ねぎ ... 1コ
人参 ... 1/2本
ししとう ... 10本位
しょう油・みりん・水溶き片栗粉
柿酢 ... お好みです
片栗粉
揚げ油

〈作り方〉

とりモモ肉は、片栗粉をまぶして
揚げます。おやさいはサッと素揚げ
調味料は片栗粉でとろみを
つけておき
揚げたとり肉やおやさいを
からめたら完成◎



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



新登場 有機あずきバー！！

井村屋初オーガニック

オーガニックあずきバー

〈60ml×6本〉



550円(税抜)

〈75ml (1本)〉

140円(税抜)

小豆好きの私は毎日食べたいです。

みなさんご存知、井村屋の「あずきバー」。あずきを炊く技術を活かし、ぜんざいを凍らせたようなアイスができないか？という発想から、1973年に原型が誕生。あずきを贅沢に使った大人向けアイスとして人気を博し、その後も40年にわたって進化を続けてきたロングセラー商品です。

シンプルな原材料（砂糖・あずき・水あめ・コーンスターチ・食塩）で余分なものは一切使用せず、あずき本来の自然な味わい、おいしさが楽しめます。

井村屋初のオーガニックアイスより素材にこだわった「オーガニックあずきバー」を数量限定で発売開始しました。

製法は従来のあずきバーと同じです。生豆から小豆を炊き上げ、冷却・充填する一貫した設備で、独自の加工技術により、風味と粒残りのいいあずきアイスになります。従来通りの食品添加物不使用、あずきたっぷりのおいしさはそのままに、「オーガニックあずきバー」は有機JAS認定原料の小豆（北米産）と砂糖（ブラジル製造）を使用して、

有機JAS認定の生産ラインで製造します。

有機原料の確保が難しい水あめは使用しません。

さっぱりとした甘さを引き立てるためにごく少し使用する食塩も、赤穂の天塩を使用しています。

さっぱりした甘さがたまらない「あずきバー」

是非、お試しください！！

有機小豆使用！！





夏はさっぱり食べたい！！ 冷凍品です！！

おススメ数量限定商品「藁焼きカツオ」



☆ 龍馬タタキ藁焼きカツオ



1,400円（税抜）

絶品！！カツオのたたき！！
1回食べたならリピート間違い
なしの人気商品です！！

土佐沖で獲れる生の鰹は、実は味にばらつきがあり、漁獲量も季節によって安定しません。

完全ワラ焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」の鰹は、小笠原諸島近海の遠洋の戻り鰹を使用。しっかり脂がのり、味のばらつきがほとんどありません。数多くの鰹を吟味した結果、この海域の戻り鰹が最も安定した美味しさであることが分かったのです。

完全ワラ焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」は一本釣りで水揚げされた直後にマイナス40～マイナス50℃の超低温で船内凍結。超低温のままさばき、超低温のままワラで炙り、そのまま再び超低温保存。ほとんど鮮度と味の劣化なく、みずみずしい鰹を味わえます。



「最初から最後までワラで焼く」

藁焼きの香りがクセになります！！

ガスで炙ってからワラで香り付けする既存の鰹のワラ焼きタタキとは違います。

「完全ワラ焼き 龍馬タタキ」は、贅沢にも最初から最後まで職人が四万十産のワラで焼きます。たっぷりのワラを惜しげもなく使うため、香ばしさがしっかり定着して、鰹が苦手だった人でも安心して食べられる美味しさを実現。それは完全ワラ焼きだからこそなせる味なのです。是非お試しください！！



低カロリーで食物繊維いっぱい！！ サン・スマイルオリジナル「もち麦」



千葉県産

無肥料自然栽培「もちむぎ」

(200g) 510円(税抜)

(1000g) 2,200円(税抜)

お米と一緒に炊いて食べよう！！

*もち麦ってすごい！

もち麦は、大麦の一種です。大麦は、栄養価が高く江戸時代から明治時代にかけて広く食べられていましたが、現代になって消費量が少なくなりました。しかし、その栄養価の高さに再び注目が集まり、健康志向や雑穀ブームを背景に、近年、その消費量が増えつつあります。食物繊維が多いと言われる大麦ですが、その中でももち麦がダントツで、その量、なんと精白米の約26倍もあるそうです！（和醸岩本園調べ）



食物繊維は、水に溶けにくい「不溶性」と水に溶ける「水溶性」の2種類がありますが、もち麦には2種類ともバランスよくあります。食後血糖値の上昇抑制やコレステロール値の低下、排便促進など、効果が認められています。

不溶性食物繊維だけでなく、野菜など他の食材からは摂取しにくい水溶性食物繊維を多く含んでいるため、健康食品としても注目されるようになりました。

また、白米に比べてカロリーは低いのに、カルシウムや鉄分、カリウム、ビタミンB1、たんぱく質などの栄養素が多く含まれています。だから、「便秘解消」をはじめ、「ダイエットや生活習慣病対策などにも良い！」とあって、もち麦のファンが増えています。

何だか毎日のごはんの中に少し混ぜたくなくてきちゃいませんか？

みんなもち麦食べて健康ボディを作ろう！！ぜひお試しください。

*ご飯に混ぜて炊く場合

サラダにも！！
お菓子にも！！

①お米の1割程度のもち麦を加え、少し多めに水を入れる。

（「多め」の目安はもち麦の量の2倍程度。すぐ炊く場合は、水量をもう少し多めに）

②40分程度浸してから炊きます。

もち麦のぷちぷち、もちもちの食感が味わえ、癖になっちゃいます。また冷めても美味しいです。

★サラダなどのトッピングに使う場合は沸騰したお湯に入れ、お好みの堅さになったら、流水し水気をとります。余ってしまったら冷凍保存もできます。

*生産者 和醸 岩本園 千葉県香取市



代表 岩本喜裕

1983年生まれ 埼玉県入間市出身

様々な職業を経験後、2009年千葉県神崎町で行なわれた田植えの農業イベント参加をきっかけに、農業の魅力に惹き込まれ、その翌月には神崎町へ移住し、農業を自らの人生の軸に据えることを決意する。1年間の農業研修後、340年の歴史を誇る自然酒蔵元 寺田本家23代目当主 寺田啓佐氏とのご縁により当家蔵人となり師事。

日本古来の発酵文化とその技術を習得し、のちに蔵人頭となる。

酒造りをしながら、40年以上荒れ果てた耕作放棄地を自ら開墾し、人と環境に優しい無農薬・無肥料の自然栽培の農地へと蘇らせる取組みを展開。徐々にその手腕に注目が集まるようになる。自然の力を最大限生かした栄養豊富な雑穀などを栽培し、加工、販売も一貫して行う。将来を見据え、若者の農業就労に向けた土壌づくり、仕組づくりにも力を入れています。

"和醸"に込めた思い

～ 医食農同源 ～

農業が変われば、食が変わり、食が変われば、医療が変わる。

食は体の源。原料にこだわった自然のめぐみ、食は血や細胞をつくりだし、人生もつくりまします。皆さまの健康のお役に立てる仕事をする事に感謝しています。ありがとうございます。

引用 和醸岩本園HP <https://www.wajo-iwamotoen.com/>

「奇跡のリンゴ」で知られる農家、木村秋則さんが監修された雑誌『自然栽培』は自然と農業、農家と自然栽培を応援する人とをつなげる雑誌として発行されました。現在は廃盤になっているのですが、サン・スマイルで購入できるバックナンバーをご紹介します！！



木村秋則(監修)、農業ルネサンス「自然栽培」編集部(編集)

¥1,300 (税抜)

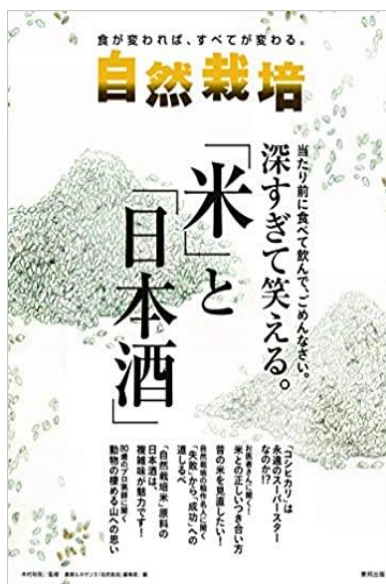
9号「世界をもてなす」

《料理人は、畑へ行く！》

- ◎「背景を伝えることで、日本の農産物の価値はもっと高まる」
- ◎自然栽培の野菜は、やっぱりおいしい！ 本道佳子の「おもてなし料理」
- ◎【流通座談】自然栽培で、「食べる人」と「つくる人」をつなぐ
- ◎本物のオリーブオイルを求めて《自然栽培で米をつくる》
- ◎北海道と福島挑戦者たち
- ◎注目される幻の米「ササングレ」
- ◎福島屋に聞く「日本人のDNAには米が息づいている」

サン・スマイル代表
松浦が登場します！！

他、連載もあります。



木村秋則(監修)、農業ルネサンス「自然栽培」編集部(編集)

¥1,300 (税抜)

17号「深すぎて笑える。米と日本酒」

◎第1特集【米】

- ・もっといろんな米があっていい！
- ・お医者さんに聞く！米との正しいつき合い方
- ・昔の米を見直したい！
- ・自然栽培の稲作名人に聞く「失敗」から「成功」への道しるべ
- ・「おいしい米」は「おいしいごはん」にして食べたい
- ・南阿蘇で広がる自然栽培米と酒 喜多いきいきくらぶ
- ・福島県南相馬で始まった「自然栽培」の米づくり

◎第2特集【日本酒】

- ・酒づくり、米づくり、里づくり
- ・江戸時代の酒をつくっちゃいました！
- ・「自然栽培米」原料の日本酒は、複雑味が魅力です！
- ・編集部厳選！こだわりのお米で造った日本酒

毎日のエネルギーをもらっている「お米」、そして日本の風土が生んだ伝統「日本酒」に詳しくなれる！

◎38年ぶりに復活した酒蔵が担う未来

・知ればもっとおいしい！ 日本酒の基本用語辞典 他、連載もあります。



木村秋則(監修)、農業ルネサンス「自然栽培」編集部(編集)

¥1,300 (税抜)

19号「巡り巡ってあなたを生かす。 水はすべて。」

◎特集

- ・水の流れが、大地の呼吸を呼び戻す
- ・「自然栽培」は水をきれいにする。
- ・日本の水事情 安全な水を豊富にたたえた“井の中の蛙”
- ・よみがえる海・山・畑 水を守る農業へ
- ・人間にとっての「水」とは何か。
- ・飲むだけで体と心がスッカリ! 「白湯」健康法

◎木村秋則さんの決意

今年はリンゴを实らせる!

- ・[新連載]ひろがる自然栽培 淡路島
- ・[新連載]危ない食品添加物の話

他、連載もあります。

地球上の生命に欠かさない水。目に見えないところですごい働きをしています!!



木村秋則(監修)、農業ルネサンス「自然栽培」編集部(編集)

¥1,300 (税抜)

20号「実りをもたらす、 いのちを育む山は、生命体」

◎特集

- ・山は、いのち わたしたちの根底にあるもの
- ・牛と一緒につくる、新しい山村の暮らし
- ・山の生きものの共生のフシギ
- ・放置された人工林を3年で健全な森に戻す術
- ・ノスタルジーだけじゃない「石積み」を未来へ!
- ・どうする、どうなる? 日本の山と森林のゆくえ
- ・岩木山が教えてくれたこと
- ・知って浸かれば、湯も格別! 温泉再考(最高)!

◎アフガニスタンの砂漠に用水路を拓く

- ・甦る緑の大地

他、連載もあります。

2019年末にニュースで訃報が知らされた医師の中村哲さんが、アフガニスタンへ飛び立つ前に取材した記事が掲載されています。

夏野菜の季節が来ました！

山梨県北斗市の小黑農場 ご紹介！

今回は山梨県北斗市で無肥料自然栽培をしている小黑さんのご紹介です！サン・スマイルの夏野菜と言えば小黑農場さんと定番になるほど大人気のお野菜です！



いつも思うのですが小黑さんのお野菜はとてもおいしいです！なぜか？考えてみましたが、全国には栽培方法に関らず色々な生産者さんがいらっしゃいます、中にはかなり変わった方もいらっしゃいますので、え〜！！ってビックリする事も多く御座います。小黑さんは標高 1500 メートル近い所で野菜を作ってくれています。



真夏でもおいしい葉物を作ってくれていますが夏場なので葉物には大変厳しい季節です。毎年試行錯誤を重ね栽培技術を磨き安定してお野菜を届けてくれます。小黑さ

んは新規就農者で農業とは全く無縁の横浜でサラリーマンの
家で育ち、スキーが大好きで山梨に住み農業を始め今では四
人のお子さんの優しいお
父さんです。研修生を
多く受け入れ、ともに北
斗市で農業をする仲
間を育て、今まで自
分がした失敗を後に続
く人に繰り返してほしく
ないと、ともに無肥料自



然栽培でお野菜を作る仲間を着実に増やし実績を積んでお
ります。小黒さんのお野菜のおいしさの秘密を見つける為、お野



菜が届いた時、外見をじっくり観察しますが
秘密は良く知りません！ですが、お野菜を通
じて小黒さんのお客様を思う気持ちと、私た
ちが小黒さんを思う気持ちが通じ合って、お
野菜の栄養価とかでは無く、小黒さんの想
い・真心・気がたくさん詰まっているからなのだ

と思います！ ほん
とかな？って思われ
る時はお野菜を
食べて見てくださ
いね！嘘じゃありませ
ん。これからインゲ
ン・中玉トマト・ミ
ニトマト・トウモロコ
シ・ニンニク・かぼち



や他続々入荷！お楽しみに！！

スタッフ 井浦哲哉

お野菜販売中！山梨県北杜市 小黑農場からの写真メッセージ！

(店頭で最新をいつも展示しています！)



末っ子が土手からノビルを採ってきて「サン・スマイルに送って」と。トラクター停めてよく聞いてみると「写真を撮って送って」ということでした。4才ながら出荷したいのかと思いました。2020.6.1



定植から半月経ったトマトたち。葉っぱが気持ち良さそうに広がってきました。2020.6.5



近くの川に釣りに行ったら シカの子どもがいました。人間よりシカのほうがたくさん住んでいます。小黑農場は自然豊かな国立公園内とその隣接地にあります 2020.6.8



収穫したサラダ菜野菜は川で土などを洗い落とします。流れる川は平成の名水 100 選。2020.6.25

週刊 事実報道

2020年
6月11日(木)
264号

発行会社
株式会社 類設計室
〒532-0011
大阪市淀川区西中島4-3-2
電話 (06) 6390-3113

保険会社

5Gを拒否

移动通信の新しいシステム「5G」。スマートフォンなどの通信速度が上がリ、利便性も上がると喧伝(げんでん)されているが、その分、電磁波の影響も大きくなる。そのため健康被害が心配されており、大手保険会社がその保険引き受けを拒否している。

世界最大の保険会社・ロイズ社が、大手の通信事業会社から要請された「5G導入に関連する保険」の引き受けを全

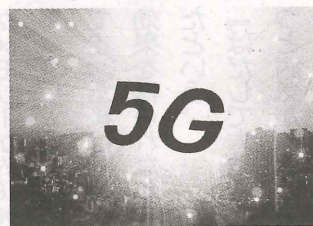
て拒否している。理由は、5G無線通信技術とアスベストを比較するなどの調査

を行った結果、健康被害額が膨大になり

広範囲にわたる被害

5Gによる健康被害は、症状としては、白血病、鼻血、不眠症、流産・死産・出生児が白内障、意識障害、知能障害、偏

保険事業としては採算が合わない」と判断したため。つまりロイズ社は、5Gのもたらす健康被害が他の病気の比でないことを、間接的に証明してしまつたというわけだ。



た生命の仕組みを、根幹から狂わせるところにある。その破壊力と深刻さは、特定の物質が部分的な機能に作用を与えるのとは次元が異なる。従つて、健康被害がこの程度で収まるとは到底考えられない。だからこそ保険会社は、ある意味冷静に現実的に「引き受け拒否」の判断をしたのであり、我々はこの意味をよく考えなければならぬ。

※なお、5Gによる健康被害の原因構造については、5Gで使われる電磁波が、細胞を開きウイルス等を浸透しやすくさせるとか、汗腺に影響をもたらしストレス解消のための発汗作用が機能しなくなるとか、酸素の周囲を取り巻いている電子スピンの回転を変えて酸素を破壊するとか、いくつかの説があるが、まだほとんど未解明といつてもよい。



☆世界最大の保険会社ロイズ社は、2010年から5Gとアスベストとを比較して来た結果「採算が合わない」と結論づけた。保険会社も5Gによる健康被害の保証は「致し方ない」という程の調査結果が是非知りたいものです...

ところで、採算が合わないので見送られた5G保険。では取扱いの保険については十分に採算がとれる計算なのは当然でしょうが、ガン保険(2人に1人がガン時代)に、どんな金めぐりで回っているのか? そちらも気になります。こういうマーケティングできる方を心底 スゴイ 思います!! 余談では



活菜厨房 然

サン・スマイルオリジナル日本酒「自然回帰 陽薫(ひのかおり)」が飲めるお店が増えています！

ご紹介第一番目は、協同でこのお酒を企画した和食のお店活菜厨房 然(社名:(株)自然回帰)さん。

東京、大手町 C2b 出口すぐにあるお店です。添加物をほとんど使わず、無農薬のお野菜を広島から仕入れ！もちろんサン・スマイルからも！お魚は漁港から直送！外食するなら免疫を高めないとね！

経団連ビル、JA 全農ビル、日経ビルの下にあるこのお店。「実際に日本経済を動かしている中心的な団体の皆様に、本当の野菜、お米、お料理を通じてそして生産者様の想い、自然を感じ、自然回帰についても考えてもらいたい」そういう想がいつぱいつまった自然回帰大西社長が作ったお店です。

とはいえ、都心ど真ん中にありますので、新コロの影響を日本でも最も受けたといえます。

6 月から営業開始しましたが、もう閉めたほうがいいかもしれない、会社が続かないという現状ながら、命ある限り、社員や農家さんを守りたいという一心で営業を続けています。

お越しいただくお客様が一人でもいらっしゃるのであれば、メニューもすべて揃えておもてなしする。それが外食の役割でもある！と 心意気きは泣けてくるほどです。ふじみ野からだと池袋で丸ノ内線で約 15

分。大手町駅構内を少し歩きますがぜひ、まさに食べて！飲んで応援しよう！

陽薫以外にも自然種多数！

今まで通信やセミナーで書いてきましたが新コロの正しい知識が広まらず、窮地に立つ外食、本当になんとかしないと！自然系外食の多くは想いのある方がやっています。何とか次世代につなげていきたい！

←活菜厨房然のスタッフの皆さん



左の QR コードもしくは
「活菜厨房」or
「自然回帰」で検索！

さあ！きたよ！^{きゅうり} 胡瓜の季節です！！

サン・スマイルに入荷してくる胡瓜は
品種も色々あっておもしろい！！

相模半白
(さがみはんしろ)
上が緑で下の
方が白とは言わ
ないものの薄い
黄緑。近頃あま
り見受けなくもた
黒イボが懐しい。キュウリらしい
瑞々しさとみずみずしさもよいけど
サウダ向きかな！

四葉
(よつば)
個人的には
好みのキュウリ。
見た目も触感も
イグイ、パリパリ
輪切りにすると
こんなかんじ
漬物サイコー！！

他にも
夏すずみ・奥武
蔵地這など

身のパリパリ感や
タネタ目のせめが
系など色々楽しい！！
今シーズンもキュウリ
三昧満喫です

待たせたね



色々な
品種楽し
んでね
ほんとう
よ



いはい
うときわ地這 肉質しまり。種少ない
パリパリ！！

キュウリ



いっばい
食べね！

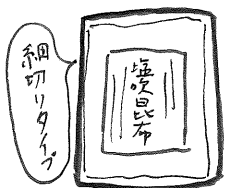
我が家はキュウリが
大好き♪
タカシ



以前、キュウリを まわしながら ななめに舌切りにして軽く塩でもみ。
水気を切ってから、塩吹昆布、塩吹ひじき、キムチの素、塩こうじとあえる
のをご紹介しましたが、しょうゆこうじとあえたり、人参玉ねぎ等、お好みの
野菜と共に ハ芳酢につけておいて 食べるのも おすすめです♪

是非、いろいろお試しください♪

♡ 塩吹昆布



35g 280円(税抜)

♡ 塩吹ひじき



40g 280円(税抜)

♡ キムチの素



85g 410円(税抜)

動物性
砂糖
不使用！

野菜のみそ炒めに
少量加えても
おいしい！

♡ 塩こうじ

しょうゆこうじ

無肥料自然栽培米使用
の米花！



各150g 420円
(税抜)

サン・スマイル
スタッフ手作り！

♡ カニタン ハ芳酢



360ml 420円
(税抜)

まろやかな
酸味！

昆布と
かつおぶしの
一番だし！

酢のもの、マリネ、サラダにも！
かけるだけの万能酢！！



かき氷

7月中旬より！

秩父の天然水の氷

オリジナルシロップ！

喜界島粗糖使用

今年の目玉は無肥料自

然栽培いちごシロップと

グアバシロップ！

うひょ～！

サン・スマイル特製
手作りシロップ！



暑い日にやってます(笑)

かんたん！メール会員登録！

お店のお得情報、イベント情報はじめ皆様にお伝えしたいお役立ち情報を配信中！登録・解除も簡単です！パソコンの方は mail@sunsmile.org へお名前をご明記の上送信して下さい。
年会費、登録料等はもちろん不要！！



スマホ・携帯から
←らくらく登録！



ご登録の際以下のドメイン解除をお願いします。

@sunsmile.org

毎週土曜日
コロツケの日
たまご不使用・遺伝子組み換え不使用
てづくり



次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

ともの会 7/18(土) 「免疫力を高める方法」

子育ておしゃべり会 7/25(土)

10:00～12:00 参加費 500円(税込)



店内奥和室にて、少人数制のアットホームな会。

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。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、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』を考えてみませんか？

生の声を聴いたり話したりするのも色んな情報をシェアしあえて楽しいですよ！お待ちしております！

当日キャンセルは料金かかりませんがご連絡下さい。



おしゃべり会。定員：ママが1～5人位です

ポイントカードご登録

初回登録料 300円(税別)

100円ごとに1円分のポイントがたまる！

1円からご利用いただけます！

※ポイント加算は現金お支払いに限ります。



7/30(木)・31(金)は

ポイント3倍デー

レジ袋有料化

是非お手持ちのエコバックをご活用ください。

レジ袋

1枚一律5円
(税別)



みんな
だいすき

翻訳機械ポケット導入！

WELCOME!

74言語対応！

