

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…生産と消費のあいだ ●コラム…
新型コロナウイルス ●コラム…コロナと江
戸幕府のお触書 ●スタッフ紹介…私の好き
な夏料理 ●おすすめ商品…虫よけ・めかぶ・
あかもく・三穂の梅干し・NEW化粧品天海の
しずくぬか床などなど ●旭武術倶楽部
●小黑農場たより ●ライブラリーコーナー
…おすすめ書籍ご紹介 などなど

No. 130 2020.8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 f a x 049-264-1914

住 所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

H P 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

夏の
好きな料理~」



冷うどん

とにかく夏野菜を
刻んで盛ってめん

ゆ・おかし・刻み海苔・マヨ・ゴマ
ダレ・トマトソース等からその日の気分
でチョイスしたタレ&トッピング。早い
旨いぞナイス!! 大好き~
ごはんを作る気が湧いてこない。一刻
も早く食べたい。そんな時は生た
ま玉のり&おかしをせを出汁
醤油で頂きます。主な板を
丁要らず速行メニュー!!

店長
ほん
どう
ゆきこ



みょうがを刻んで
他はミックスして。
あつたごはん。
ソーメンにかける!

代
表

あと今日は常々で
ホヤ
ナス。きゅうりの又か漬け。
ああ。日本に産地へ行った!

松浦 智紀



ぬか漬!!

さっぱりキューリ

のぬか漬が大好き。
よしまさんのぬか床が
美味!! 無肥料栽培
だからここまでおいしく
なるのかサア~。

い
なが
あ
さ
よ
り



“ピリ辛
きゅうり
食卓の一品や
ビールのおつまみに!”

ひ
な
た

きゅうりに塩とごま油を
少々ませ”て。本辛なめ茸を
入れて軽くもんだらごま油が
やみつきになっちゃいます♪
ぜひおためしください!!

み
ち
お



本辛なめ茸
“350円”
(税別)



た
か
は
し

ち
え
み



夏によく作る好きな料理は、いろいろ野菜の揚げ浸しです。ナス、ピーマン、玉ねぎ、人参、オクラ、ししとう、(万願寺とうがらし)、いんげん、カボチャ、ズッキーニ等、その時によっていろいろな組み合わせで、お皿を揚げやすい大きさに切り、素揚げし、長ネギの小口切り、又はしょうがのすりおろしとめんつゆとあえて出来上がりです。作りおきで夕飯に作り、重宝しています♪



なすび料理

夏になるとおいしいなすびが沢山出るので楽しみます!!



揚げ出し、焼いてソースかけ、かつおぶしポン酢、チーズ焼、トマト煮、コンニャクネ... 毎日食べています。そんな好きななすび料理ですが、18才で上京するまで、苦手で食べませんでした。なぜかというと実家は、なすの糠漬が好きな父のために、なすはすべて漬物としてしか食卓にのびなかったからです。上京にいい料理にふれて、幸せです!!



こ
か

あ
お

う
だ
が
あ

ゆ
う
こ



スタッフ宇田川
夏といえば、トマト!! ♪

トマトに、オリーブオイル、塩、バジルをふりかけ、オーブンでチン♪ お好みで、チーズをかけて食べるのが好きです。

モロヘイヤやオクラを茹でて、フードプロセッサーで細かくして、かつお節、醤油をかけていただくのも大好きです♪



オクラの
オクラは
オクラ!

茹でてたり、焼いたり、肉巻きはヘビロテです。

お次はみょうが! 薬味だけでなく、千切りにして小鉢にしたり、酢飯に混ぜてみょうがだけごはんも美味しい。あとは夏野菜の揚げ浸し! 素揚げにしてめんつゆにポン酢を入れて、そうめんと一緒に頂くのも最高です。

あ
ち
あ
い

ま
き



夏といえば
枝豆。

塩もやしに枝豆
(もちろん無肥料自然栽培)

をしっかりとゆでるだけ。甘みが違います。我が家では五分もしないうちに無くなります!

モロヘイヤ 葉をとりしっかりとゆでて、こまかくきざみとねばりが出ます。かけごはんをかけると最高に美味しいです。野菜の苦手な子供でもパクパク食べます。

無肥料自然栽培
めが床



1K 1300yen

1
え
と
う
こ
よ
う
こ

新型コロナウイルス

皆様いかがお過ごしでしょうか？周りでは

新コロに対し、厳重に対応されている方

新コロは風邪と同じ、新コロは風邪以下、新コロは心配していないけど、社会的風潮があるからねと。思い方も様々です。

そのような中、日本の代表的なシンクタンク日本総合研究所で、ある発表がありました。(次のページに最初の1ページ載せました詳細は右のQRコードで)それによると活動再開を軌道に乗せるために、政府が三つのメッセージを発信することが必要。

①「若年・壮年者にとって新型コロナは脅威でない」

②「感染者が増えるのは心配ない」③「日常生活を取り戻そう」

というものです。その根拠となるデータがたくさん出ていますので、ぜひQRからご覧ください。

(予防接種など同意できない部分もありますが)

無肥料自然栽培は自然との共生を考えた栽培方法です。植物がウィルスの病気にかかっても農薬は使いません。作物にもよりますが、トマトでウィルスの病気がでると早々に引っっこ抜いて、燃やしてウィルスを殺したりしますが、無肥料自然栽培の畑では一つのトマトにはかかるけれども隣にはうつらないという現象がよくみられます。抜いて燃やすこともしません。

(植物は、一度病気にかかると治ることはありません)

作物が弱っている、土壌に何かしらの問題がある、種に問題があるそして人の手のかけ方の問題、天候などウィルスにかかるのは原因がありますが、作物自身が防御能力を十分に発揮することができれば、病気にはかかりません。

それを新コロに置き換えるとどうでしょう？ウィルスを殺せ殺せ、しかもウィルスに全く100%効果のない除菌(ウィルスは菌ではありません、まったく異なる半生物です)。

人間の体の表面には1兆に上る菌が生きていて、油も含めて様々なウィルスや菌等から守っています。それも一つの免疫です。それを除菌(ウィルス死にません)、除菌と手を殺菌し、(ウィルスを殺したとしても)免疫機能を働かせる表在菌も殺し、免疫を下げている。

植物はウィルスをはじめとして外敵に対し最大限の免疫を上げようとしています、人間はどうでしょう？殺す、切り取る、抑え込む。地球という大自然のかなで生かしていただいている我々人類は大自然から学ぶことを忘れてしまっていることがあまりに多すぎます。

私個人的には新コロは症状として大きな問題とは考えていません。圧倒的にインフルエンザの方が重症化死亡者が多いのも現実です。

免疫を上げていくことはとても大切です。その生活こそが永続可能な生活につながるからです。

様々、リスクトレードとして考えてもいいかもしれませんが

マスコミ(マスゴミ)の勝手に与えられる情報は、ごくごく一部の情報として受け取り、自身で情報取りに行かないと、真実に近づけないのが現代社会。

いまだけ金だけ自分だけ、皆がやっているから。ジャパン人から日本人への転機として、しっかりとした大乗的アイデンティティを個々で和をもって確立して行きましょう！



松浦智紀

《新型コロナシリーズ No.35》

2020 年 7 月 13 日
No.2020-014

新型コロナ感染が再拡大 本当の脅威は何か？

調査部 チーフエコノミスト 森村秀樹

《要 点》

- ◆ 7月入り後、新型コロナの感染者が再び増加。もっとも、若年・壮年者が増加の主因で、重症者・死亡者も抑制されていることから、過度の懸念は不要。政府が7月10日に実施した活動制限の緩和も理にかなった判断。
- ◆ 新型コロナの本当の脅威は、感染者の増加よりもむしろ、国民の間に浸透した萎縮心理。根強い自粛ムードが活動再開の足枷に。結果、膨大な需要不足による倒産・失業の増加、子どもの成長阻害を通じて、長期的な潜在成長率を低下させる恐れ。
- ◆ 活動再開を軌道に乗せるために、政府が三つのメッセージを発信することが必要。
 - ①「若年・壮年者にとって新型コロナは脅威でない」
 - ②「感染者が増えるのは心配ない」
 - ③「日常生活を取り戻そう」
- ◆ 新型コロナを冷静に正しく恐れ、日本独自のウィズコロナ社会を設計することが重要。そして、わが国で解明された科学的エビデンスや、それを基に構築された社会的取り組みを、世界に向けて積極的に発信すべき。

Viewpoint は各種時論について研究員独自の見解を示したものです。

本件に関するご照会は、下記宛てにお願いいたします。

Tel:080-1029-6343 Mail:matsumura.hideki@jri.co.jp

日本総研・調査部の「経済・政策情報メールマガジン」はこちらから登録できます。

<https://www.jri.co.jp/company/business/research/mailmagazine/form/>

本資料は、情報提供を目的に作成されたものであり、何らかの取引を誘引することを目的としたものではありません。本資料は、作成日時時点で弊社が一般に信頼出来るとされる資料に基づいて作成されたものですが、情報の正確性・完全性を保証するものではありません。また、情報の内容は、経済情勢等の変化により変更されることがありますので、ご了承ください。

コロナウイルスは人災！メディアウイルスに洗脳されるな 日本のマスメディアは嘘つきばかり！情報に顕著な問題がある国（世界報道自由度ランキング）



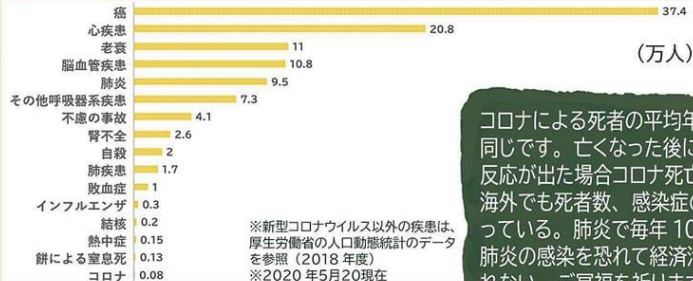
ウイルスはどこにでも存在するよ

©2020 FUJITORA

5/25日以降に、緊急事態宣言が解除されても9割に及ぶ国民がマスク着用を続けたり普通に考えられない事が今、起っている。6/28日時点で、※1 熱中症により約 5900 人が救急搬送された。
※1 総務省消防庁の熱中症のデータより。

テレビは国民を洗脳するためのツールである。政府は国民が賢いと困るのだ。普段、様々なメディアで得ている情報は、何等かの形でフィルターが掛けられ、偉い人にとって都合の良い方向へ洗脳されている事にお気づきですか？現在の日本では事実を嘘偽りなく報道する事は不可能です。民放テレビ局の株主の外資比率がとんでもなく高く、アメリカにとって有益な報道に偏ってしまうのは言うまでもありません。

死因別死者数で見るコロナの深刻度



コロナによる死者の平均年齢は82歳平均寿命と同じです。亡くなった後にPCR検査を行い陽性反応が出た場合コロナ死亡者として扱われます。海外でも死者数、感染症の水増し報告が多数上がっている。肺炎で毎年10万人前後亡くなるが、肺炎の感染を恐れて経済活動を止める事は考えられない。ご冥福を祈ります。

「PCR検査を受けましょう」は医療機器メーカーのやらせです。

「PCRは感染症の検査目的に使用してはいけない」PCR検査の発明者、故キャリー・マリスは警告していた。感染していないウイルス、バクテリオファージ、粘液にいたるウイルス、免疫で不活化したウイルス、発症していない粘膜内のウイルスなどを拾ってしまう。ウイルスの変異を追いきれない、検査ミス、検査場の汚染、キットのプライマーがズレているなど、無数の要素がありPCR検査は信用が出来ないのです。

ワクチンは有益どころか感染症の温床です。

添付文書とIFから読み解くインフルエンザワクチン

●アフリカ・ミドリザルにウイルスを感染させて、症状を悪化させてからサルを殺し、その腎臓から抽出した細胞を使ってワクチンを製造する。製法自体があまり気持ちのいいものではないのですが、従来の鶏卵を使って培養する方法と比べて短期間にワクチン製造が可能で、(H5N1株)

●呼吸器感染症の発生率が550%増加、ひきつけ、痙攣、脳浮腫などのリスク増加。

●米国環境保護庁は、水銀濃度を200ppb以上含む液体を「有害廃棄物」と認定している。インフルワクチンには水銀が50000ppb含まれている。魚介にも水銀は入っていると言った声も見受けられるが、微量でも毒は毒。体内に溜まり排出され辛く進んで接種するべきモノではないと考えられる。それでもあなたはワクチンを打ちますか？

珍コロナ怖い詐欺を見抜くためのグループ（挨拶不要）
鍵付きのグループになります。
承認されてから、情報を閲覧する事が出来ます。



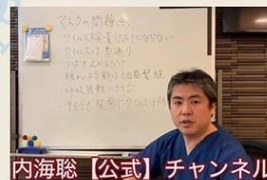
#新生活様式反対 #全国ワクチン接種反対
#マスク反対 #コロナはメディアウイルス
#同調圧力反対 #ソーシャルディスタンス反対



#学びラウンジ 検索

チラシに関するご意見・ご感想は下記メールアドレスまでお願いします。
shiny.en.shadow@gmail.com

内海聡の「マスク不要論」 少しの効果と怖いリスク



内海聡

Tokyo DD Clinic 院長
NPO 法人薬害研究センター理事長

日本一悪名高い毒舌医師です。
医療、食、原発放射能、福祉、
政治や経済など日本にとって
不都合な業界の裏を紹介しています。

マスクの問題点

- ①ウイルス検査はあてにならない
- ②ウイルスは素通り
- ③唾を止めるだけ
- ④暖かい時期は細菌繁殖
- ⑤呼吸困難にさせる
- ⑥そもそも殺菌でウイルスは防げない



他にも免疫力や
コロナについても
配信してるよ！

政府・企業・メディアは私たちの鏡！ きちんと意思表示をしよう。



私たちに出来ること

- ①マスクを外す。
- ②TVを消す、見ない
- ③密にならず集まる！
- ④抗議の電話を掛けよう！

あなたの声を政府に届けましょう！

厚生労働省 / 0120-565-653又は03-5253-1111
首相官邸 / 03-3581-0101

サン・スマイルでも新コロ対策を行っていますが、正しい情報を収集しましょう！
テレビやマスコミの情報はゼツタイ！鵜呑みにしない！自分で調べる癖を付けよう！

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



ほんどう 由樹子

今日は埼玉の感染者〇人。過去最高です。東京は〇人。Go Toが何とかかんとか... 毎日毎日天気予報よりも今日の感染者数の方が気になるようになってしまった。報道が続いてますね。PCR検査を受ける人が6月頭は1000人だったと3月中旬には4000人を超えたそうです。(東京都)。PCR検査を受ける人が増えたのでずから発見される感染者数が増えるのはよくなる話です。感染者数として発表されている数は都ではイコール「検査陽性者数」だそうだけどそのうち本当に感染している人は一体何人なのかは分からないと言います。一層の事全国民強制検査のお触れを国が命じたら、もしかしてあまりの感染者数の多さに国民はマスクを脱ぎ捨て策変変更ウイルスとどう共存してゆくかという方法を選ぶかも。なんて思う今日この頃です。

話しの内容は変わりますが お触れと言えは江戸時代の御触書の内容がなんと素晴らしいと思ったのです。



江戸幕府が250年以上続いたのは、御触書で民へ伝えられていた幕府の方針があったからと言われてるそうです。その中で台風の被害を受けた年の内容は、周

りの人々で助け合い、幕府、大名など上が庶民と同じ苦しみを分かち乗り越

えよというので、その際この御触書のお陰が苦難ではありましたが一揆勃発することが無かったそうです。イナゴの大発生した年は「近隣の被害を見ながら節約しなさい。豊凶は年によって違うもの。よくに冷たくすればあとで痛い目に遭う。助け合っていない者があれば名主らが代官へ名を報告しなさい」とあったそうです。

今年の梅雨の長雨で農作物が思う様に育たないとの情報が入って来ています。江戸幕府に倣って私達生活者と農家と協力し合い野菜が無い。野菜が高いと不満を言うよりもどうやって盛り切るか、共に助け合える関係をサンスマイルのお客様。みなさんと築いてゆけたらなんてステキなことかと思いました。作物が思う様に育たない年は、身に染みていてもある幸せを実感します。とはいっても一揆が起るような大飢饉ではないので！ お子さんがいらっしゃる方には大切に食べる、感謝して頂く食育にいい機会。我家もそうです。

因みに こんな御触書もあったそう。『奥さんが美人でも主人を大切にせず茶ばかり飲んで遊んでるようなら責めなさい！』

おもしろいですね〜！今の時代あり得ないお触れですが、民を心配して人情味あふれる内容ですよネ(笑)中には そんな無茶な!! というお触れもあったと思いますがコロナで翻弄されている今、江戸幕府の様な納得の統制が、必要なのかも知れませんね!!

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

稲川 さより

Sun.Smileの虫よけ

毎年書いてます! これ ↓ やっぱりこれが!!!



30巻

933 yen + 税

↑
立てる金具
ついてくる!



化学物質ゼロ♡ ありがとうー!!

もちろん 合成着色料や防腐剤などもゼロ。

赤ちゃんも、ペットも すべての方々に安心です。

よく見かけるかつり系泉香は緑なんですね。あれは着色して

ます。合成のピレスロイドは、本当は黒ですね。黒だと売れない

ので着色します。 ちなみに合成のピレスロイドは

虫の神経系に強く作用させて即死です。我が家は、かわいい

ハムスターが居るので安心です。 ♪♡

この かつり系泉香に出会えて、とっても ありがたく毎年

夏を迎えています。市見反の子ども用

ブレスレットタイプやシールなど、良く

ご検討下さいませ。 😊



¥1380 - + 税



¥340 - + 税

これが
おいしー!!

夏にオススメ

ひと息する時の食飲み物



有機りんごの酢



+

1 : 5



天然炭酸水
「YOIYANA」

360ml 700yen
+税

500ml
170yen
+税

これをグビッとお風呂上りに!!

夏はサイコー!!

New!

龍馬レモン
(ノンアルコール)



350ml
130yen
+税

ビール本来のコクと苦み
新鮮なレモン果汁が
入ってるでジュースの味!
これもちょっとハマッて
ます!

シガーin

Sun Sun
ビール



350ml
248yen
+税

有機のエルトと
ホップ100%!
ビール本来の素材を
お楽しみ下さい!
爽やかなビール!!

ぶどうサイダー

家族みんな好きなのは
コレ!!

有機のぶどうと
レモン!!

1人1杯だけど
ぶどうの甘みで
食飲みやすい!!



565ml
¥1890-
+税

醸造カシス

日本のワイナの
ニュージーランドの
紫外線に負けず
育ったカシス! 添加物
を加えていない。超! 濃厚!
満足、まちがいなし!!
5倍くらいおすすめネ!!
シガーin



¥140
+税

今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

健康のお助け!
 “海藻”をお手軽に食卓へ!!
 “めかぶ” “あかもく”のおススメ!!

ストックに便利な
 “冷凍”です!!



40g x 3ヶ 310円(税抜)



40g x 3ヶ 330円(税抜)

めかぶはワカメの根元部分です。フコイダン、アルギン酸、ヨウ素、カルシウム等を多く含み、免疫力を高め、デトックス効果があり、新陳代謝を活発にするとされています。

あかもく(別名ギバサ)はスーパーフードと言われ、話題の海藻です。ミネラル(鉄、亜鉛、銅、マンガン等)や、食物繊維、ポリフェノール、フコキサンテン、フコイダン等を多く含み、ダイエット、アンチエイジング、コレステロールの低減、抗アレルギー効果、整腸効果、骨を強くする等の効果があるとされています。

めかぶ、あかもく、どちらが好みでしょうか?

是非、お試し下さい♪

店長のおススメ!



めかぶに 亥んだ しょうがと
ほん酢を加え、混ぜるだけ!

高橋のおススメ!



あかもくと糸内豆としょうゆを混ぜ
ごはんのにのせるだけ!

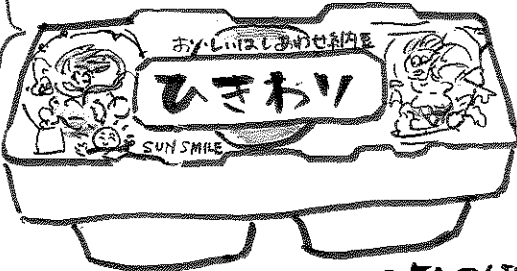
サスマイル おすすめ糸内豆

♥ おいしいはしあわせ糸内豆

ひきわり

大粒

高橋の
お気に入り!



30g x 24 250円(税抜)

無肥料自然栽培
国産大豆
100%使用!

アレルギー
フリー
アレルギー
フリー



30g x 24 230円(税抜)

♥ ヒカリ有機ほん酢しょうゆ

店長
おススメ
ほん酢

石砂糖
不使用!



ゆず・ゆずの
すだちの果汁が
きいています!

昆布!
しいたけの
だし入り!

250ml 410円(税抜)

その他.



★ キュウリの スライスと カンタン酢やほん酢と和えて 酢の物に!



★ 亥んだ しょうが、しょうゆ、みりん等を加えて 煮つめ、佃煮に!



★ そうめん、うどんのつけだれに加えても!



★ 冷ややっこにのせ、お好みで 薬味(しょうが、みょうが、ネギ、青しそ等)
と共に しょうゆ又は ほん酢をかけても!



★ みそ汁に加えても!



★ とろろ芋、オクラ等と混ぜても!

ネバネバ♪

ネバネバ♪

みんなで
ネバネバ♪

是非、いろいろとお試し下さい♪

今日のスポーツライト



小林美智子

昔ながらの梅干しをえらぼう



三穂の郷 梅干し
250g 1,100円(税抜)

サンスマイルの梅干しは無肥料自然栽培の梅と塩だけ!!

高級南高梅使用。一粒一粒丁寧に天日干しされたふっくらと大粒の梅干しがたっぷり入っています。

お客様からも(化学物質過敏症の)

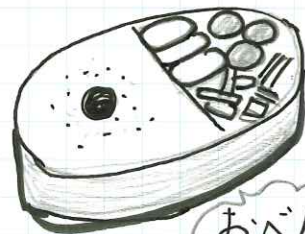
この梅干しなら食べられた!!と喜びのお声も!!

梅干しはすごい

「梅はその日の難題逃れ」とか「梅干しは三毒を断つ」などの古くからのことわざがあります。

また、食養の手当て法などでも梅干しは梅しう番茶や梅干しの黒焼きと、梅干しはなくてはならないものとなっています。

その梅干しの効能とはなに?



おべんとうには梅干し

、食中毒予防に、

食べものが傷みやすい夏場にはお弁当に梅干しを入れるのは

昔から言われています。

O-157などの食中毒の原因菌がふえるのを防ぎ、さらには、インフルエンザウイルスの増殖を防ぐ成分も見つかったとか

梅干しに含まれるクエン酸の効果で血液もサラサラ カルシウムの吸収もアップ。虫歯菌の働きを抑え虫歯の予防にも。

生活習慣病の予防に /

梅干しに含まれる 梅グリナニには生活習慣病や老化の原因である活性酸素を消す抗酸化作用。胃潰瘍や胃ガンの原因とされているピロリ菌の働きを抑える作用も。

血糖値の上昇や肥満につながる酵素の働きを抑える成分、オレアノール酸も含まれて糖尿病予防も期待できます。

Ⅰ 高血圧で塩分が気になる方 /

梅干しには血管を収縮するホルモンの働きを調整して血圧の上昇をおさえる作用も

梅酢もおすすめ /

水筒に

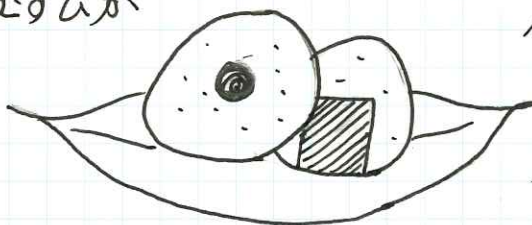
汗をかく夏場には水筒にお水と梅酢を入れて持ち歩くと塩分も程よくとれて清涼感のある飲みものになります。ぜひお試しください。



有機赤梅酢
200ml 380円
(税別)

おむすびの手水に

おむすびを握るときの手水に梅酢を!!
塩分もつき殺菌効果でおむすびが傷みにくくなります。



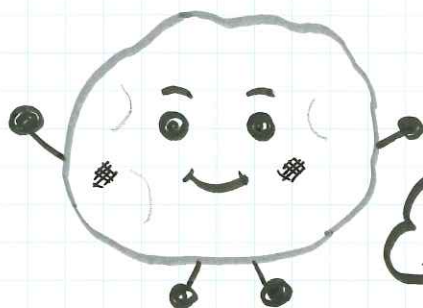
梅酢ごはん

お米1合に対して梅酢大匙と水を入れて炊きます。
または炊き上がったごはんに酢めしのように混ぜても
炊きかたでおいしいですよ。



水筒や
ペットボトル
にも

白ごまやしらす、シソをきざんであせても♡



もっと食卓に梅干しを♡



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)

サン・スマイルの糠も
使用されています！！



発酵済みだから、捨て漬不要。開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！！ポイントさえ分かれば誰でも簡単にできます！ぜひお試しください！！

きゅうりやなすなど
夏野菜をぬか漬けに！！

ポイントは
次のページ！

*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B1・B2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、ぬか漬けを食べてキレイなカラダにしましょう！！



☆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。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、糠床がいたんでいきます）

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、塩分をいれることを忘れないようにしてくださいね。



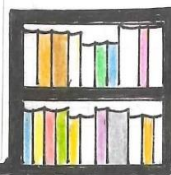
**よしま農園さん絶品漬物シリーズも販売中！！
赤かぶ漬けオススメです！！**

【引用】よしま農園HP <https://www.yoshima.net/item-nukadoko.html>



サン・スマイル

ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

お店の奥には、松浦社長が長年集めた沢山の書籍を並べたサン・スマイル文庫があります。その蔵書から最近読んだ本を紹介します♪

サン・スマイルでは販売しておりませんが、ネットや本屋さんで購入可能な本です。



村上謙顕〈著〉、東洋経済
¥1,300（税抜）

日本人には塩が足りない

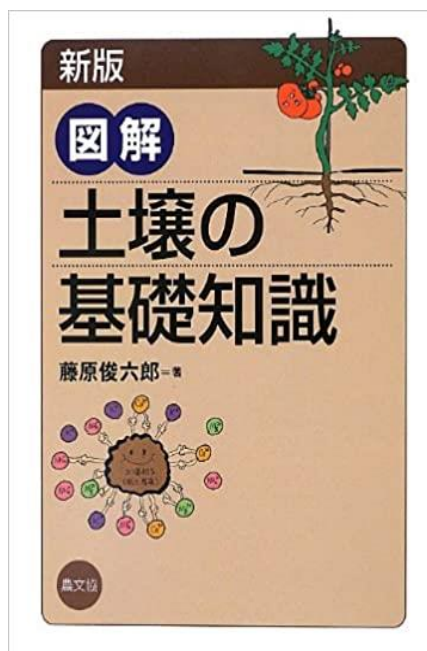
ミネラルバランスと心身の健康

◎目次

- 序 章 塩で健康を取りもどした私の体験
- 第1章 病気の原因は「体内環境」の乱れにあった
- 第2章 「塩をとれば高血圧になる」は常識のうそだった
- 第3章 塩不足が日本人の健康をそこねている
- 第4章 塩でもっとキレイに、健康になる！
- 第5章 塩の上手な選び方・とり方

塩辛いものは病気になるとずっと信じていた私は、この本で紹介されるミネラルバランスの取れた「伝統海塩」を意識的に摂るようにしてからは悩みつづけていた貧血や不調が日に日になくなってきました。

どうして日本で減塩をすすめるようになったのか？そして体にいい塩はどのような塩なのか分かる一冊です！



藤原俊六郎〈著〉、農山漁村文化協会
¥1,800（税抜）

新版 図解 土壌の基礎知識

◎目次

- 第1章 土と土壌
- 第2章 土壌と物質循環
- 第3章 土壌の性質と作物
- 第4章 土は生きている！
- 第5章 土壌有機物の役割
- 第6章 農耕地の特徴と管理
- 第7章 荒廃する土壌
- 第8章 土壌保全
- 第9章 土壌診断

毎日の食卓を支える土が身近にありながら土の色の違いしか知らなかった私は、無肥料自然栽培でどうして作物ができるのか、とても不思議でなりませんでした。

この本は高度な土壌学をやさしい言葉と図解で説明してくれています。

土と土壌の違い、作物に適した土壌とは？植物が養分を吸収する土の時系列、など専門的にも学べる本です。



稲津教久〈著〉、日東書院
¥1,300（税抜）

経皮毒がアレルギーの原因だった！

日用品が毒になる！！

◎目次

- 第1章 経皮毒がアレルギーを引き起こす
- 第2章 代表的なアレルギー症状
- 第3章 経皮毒からのアレルギー対処法
- 第4章 アレルギーを起こさないための化粧品の選び方と使い方
- 第5章 アレルギー性皮膚炎のスキンケアと日用品の選び方
- 資料 日用品に含まれる成分

皮膚から吸収された化学物質は、口から入るものと異なり解毒臓器である肝臓を通過しないため、各臓器に有害性を持ったまま分布するそうです。普段使いしている洗剤類、化粧品、シャンプー、リンスなど、良いものと思って使っていたものが、知らず知らずにアレルギー体質をつくり出していたかもしれません！！

「アレルギーとは、生活環境の改善や日常のスキンケアによって未然に防ぐことのできる病気なのです。」と著者は語っています。

この本を通して皮膚から吸収される害を知っていただきたいです。そして注意すべき成分、有害な化学物質が表にまとめられていますので、今使用している日用品の成分を是非チェックしてみてください！！



松岡四郎〈著〉、柘植書房新社
¥1,700（税抜）

松岡四郎が語るマクロビオティック

桜沢如一先生とMI塾

◎目次

- I マクロビオティックの基本
- II 生活から学ぶマクロビオティック
- III 陰陽の世界を学ぶ
- IV MI塾と桜沢如一先生の話

松岡四郎氏のマクロビオティック講演講習のビデオ録画とインタビューをまとめた本です。

桜沢如一氏との関係やどんな指導をしておられたのか、マクロビオティックインストラクター養成講座（MI塾）開校当時を知ることができます！

☆*:.°☆*:.素敵な新商品のご紹介°☆*:.°☆*:



☆* 《天海のしずくオーガニック》 ☆*

南国高知の有機自家農園で育てられたグアバ葉とヘチマ水をベースにした
天然成分100%、オーガニック原料92%以上を使ったスキンケア商品です。

SIMPLE CARE

クレンジング・下地不要

天海のしずくオーガニックシリーズの
3ステップのシンプルケア

落とす
洗う



天海のしずくオーガニック
ホイップソープ〈洗顔料〉
150ml / 約30~45日分

整える
潤す



天海のしずくオーガニック
美容液
35ml / 27歳以上100回分

メイク
アップ



天海のしずくオーガニック
ミネラルファンデーション
5g / 約3ヵ月分

1

全成分の95%以上を天然
由来原料で、全植物成分
90%以上にオーガニック
原料を使用します。

2

植物原料の産地、オーガ
ニック認証機関名、原料
レベルに含まれる微量
成分(キャリアーオーバ
ー成分)まで出来る限り明
確に公表します。

3

石油由来原料・化学合成
成分は基本的に使用せ
ず、出来るだけシンプルな
処方にします。

4

スキンケアに用いる植
物原料は出来る限り、有
機認証の自家農園で生
産します。

☐天海のしずくオーガニック

☐天海のしずくオーガニック



ホップソープ〈洗顔料〉150ml
2,800円（税抜）

プッシュするだけで出てくる
 細やかな泡が、毛穴の奥の汚れ
 まで浮かせて優しく取り除き
 ます。

全成分/水、カリ石鹸素地(椰子油、ココササ油)

グリセリン、グアバ葉エキス、マヨラナ葉油(スイートマジック)、

ニューコウジュ油(ワシントン)、ニオイテンジクアオイ油

(ゼラニウム)



化粧水 120ml
3,300円（税抜）

水を一切加えず有機ヘチマ水をベースに植物
 の力を凝縮した化粧水です。角質層のすき間
 を満たし、透明感のある美しい肌へ整えます。

全成分/ヘチマ水、グアバ葉エキス、ユズ種子エキス、

ニオイテンジクアオイエキス、レモングラス葉/茎エキス、

マグワ根皮エキス、グリセリン、マヨラナ葉油(スイートマジック)、

ニューコウジュ油(ワシントン)、ニオイテンジクアオイ油(ゼラニウム)



**天海のしずくオーガニック
 美容液 35ml**
5,500円（税抜）

自然栽培したグアバやヘチマなどの自然素材を
 ベースとした天然成分100%の保湿美容液。
 ベタつきのないみずみずしい潤いと透明感を
 もたらしめます。

全成分/ヘチマ水、グアバ葉エキス、グアバシードオイル、

ホホバ種子油、アルガニアスピノサ核油、キウイ種子油、ミツロウ、

マヨラナ葉油(スイートマジック)、ニューコウジュ油(ワシントン)、

ニオイテンジクアオイ油(ゼラニウム)



**天海のしずくオーガニック
 フィットシードクリーム 35g**
5,500円（税抜）

グアバの持つエンジング力に加え、保湿や肌
 なじみに優れた植物成分が年齢肌や乾燥肌に
 よる潤い不足、ハリ不足にさらなる濃密な
 潤いを届けます。

全成分/ヘチマ水、グアバ葉エキス、グアバシードオイル、

ホホバ種子油、シア脂、アルガニアスピノサ核油、キウイ種子油、

マヨラナ葉油(スイートマジック)、ニューコウジュ油(ワシントン)、

ニオイテンジクアオイ油(ゼラニウム)



**天海のしずくオーガニック
 フィットシードオイル〈美容オイル〉10ml**
3,200円（税抜）

皮脂に近い組成にするために4種類の
 植物オイルを厳選し、驚くほどべたつかず
 肌にずっと溶け込むようになじみます。
 角質層の密度を高め、乾燥に揺るがないお肌
 を育みます。

全成分/グアバシードオイル、アルガニアスピノサ核油、スクワラン

(椰子由来)、ホホバ種子油、マヨラナ葉油(スイートマジック)、

ニューコウジュ油(ワシントン)、ニオイテンジクアオイ油(ゼラニウム)



**天海のしずくオーガニック
 ミネラルファンデーション 5g**
ナチュラルベージュ
3,200円（税抜）

ノンケミカル・オイルフリー処方
 肌の上での酸化を防ぐとともに、
 クレンジングをしなくても洗顔料だけで
 落とせます。しっかり滑らかなセミマット
 肌に仕上がります。

全成分/酸化チタン、マンカ、シリカ、酸化鉄、

ステアリン酸亜鉛

健康な肌状態でしたら化粧水と美容液のみで十分潤いを感じられます。季節や肌状態にあわせてケアをしたいと感じる場合には、フィットシードクリームをポイント使いしたり化粧水にフィットシードオイルを混ぜたりとミックスして使うこともできます！
 お試したい方には、《トライアル5点セット3,000円(税抜)》もありますので是非どうぞ！



スタッフ
 古賀有矢

【生産と消費のあいだ】

松浦智紀

最近、よく私が言葉にする言葉「人は土から離れすぎてしまっている」

コンクリートで舗装された道、鉄道での通勤通学、土に触れる機会がとても減っています。

そうなったのは正に敗戦後からです。集団就職等、国策で農業者は工業者へ移行され、農業基本法等の下で、選択的規模拡大政策の下、機械化、大規模化が進んで、日本の農地の 50%以上を占める、中山間地、いわゆる一つの田畑が狭く大規模化できず、効率が悪い田畑は政策的に切り捨てられることになりました。

サン・スマイルがネット通販もやっていたころの話、白いんげん豆の全国流通もしていました。

あるテレビで、白いんげん豆がダイエットに効果があると放映されました。

一日の仕事を終え店を閉めたサン・スマイルではテレビ放映後から大変なことになりました。電話、FAX、メールが鳴りやまないのです。

何事が起ったのか知らない(そもそも私はテレビを持っていない)私たちは、驚いていました。一般の方からお電話で白いんげん豆 30kg ほしいと注文があつたり、とんでもない事態でした。もう夏前でしたので豆の在庫はほとんどなく、お断りしましたら、そんな先まで待てないすぐに作れ！と。これから種まきをして秋になったらできますので、出荷が始まりましたら連絡しますね。とお伝えしたところ、その白いんげんってものは、工場で作れないのか！と食い下がってくる(?)・・・もう啞然としました。

このような方に農家が一生懸命栽培してくれているお豆はお届けしたくない。と・・・

極端な例ですけど、魚が半身で泳いでいるとかいうのはいまだに聞きますし、野菜やお米がどうやって成長しているのか知らない方も多いと思います。

私たちは、土と離れては生きていけないのです。土を無視することは、食や環境を無視することです。イノチの感覚から遠ざかってしまうということです。

今年は、このような長梅雨、梅雨にしても日照不足、低温、雨量がとんでもない。

米農家は穂が出ず気がききありません。野菜農家は、せっかく実りはじめたキュウリや、トマト等の実が途中で落ちてしまい、中には枯れてしまっているものもあります。

野菜の食味はどうかと言えば、天候が良い時に比べればたんぱくになることが多いですし、今までにない味になることもあります。トマトでしたら甘みが乗らない。農家としては例年より甘みが乗らな

トマトはもう出荷しないであきらめてもう、アルバイトに行つて生計を立てなければならないのではないか？という方もいます。

皆様でしたらどうでしょうか？購入する立場で、生産者に今年は天候不順で味も乗らないから、トマトはいらないのでアルバイトで生計たててください。って言えますか？

私は言えないです。

でもこうも思います。旬の話で、人間は(特に日本人)は旬のものを食べていると病知らずという言葉があります。旬のものを食べるように人間の体は適応してきた。それは天候に合わせてということも言えると思います。

ですから味についても同様でないかと思います。言い訳がましい？と思われる方もいらっしゃると思いますが、

サン・スマイルも生産者さんたちが一生懸命に理念を曲げずに突き進んで家庭を守り地域を守っている姿の中で私達は土に近づく努力の中で天候とイノチの関係をももっと敏感に感じられるように自然回帰していくことが必要であると確信します。

自然の中で自然の一部としての人間でしかないのですから、その自然に一部の委ね、恐れ、恵みを許されて、喜びを感じていく生活が免疫力 UP にも繋がります。

生産の現場(土)と消費する距離を積極的に縮めていくこと。食育とか農育とかいろいろありますが、土に触れる機会が少ない方は

まずは土に触れる機会を増やすため、プランターでもいいですのでぜひ、トライしてみてください！

そしてご家族、ご友人へ土に触れる豊かさを広げて！

本年は果物が収穫量半部以下、野菜もかなりやばい状況です。

お米は8月の天候次第です。

世界的にも大凶作の見込みです。

人間が地球上に生かしていただける命の食糧を頂けますように祈るばかりです。

人は口から食べ物を食べなければ、生きていけませんから。

おいしいはしあわせを感じる生活がますます広がりますように！

おいしいはしあわせ 動画シリーズ始動！

料理が苦手、、無肥料自然栽培農産物、自然食品店を20年やってるのに。。。このままではいけない！とサン・スマイル松浦智紀がお料理を習うことに！お料理と生産者のご紹介です！

大変お恥ずかしい動画です。。再生1.5倍速くらいがいいかもしれません

先生：トミタセツ子先生（<https://ameblo.jp/kooskitchen/>）

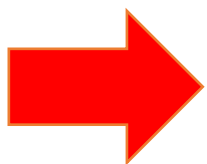
生徒：サン・スマイル松浦智紀（<http://www.sunsmile.org/>）

現在配信中シリーズ

- ・はじめてのお料理教室Vol.1「たべる野菜スープ」
- ・はじめてのお料理教室Vol.2「ジャーマンポテト」
- ・はじめてのお料理教室Vol.3「オムレツ」
- ・サン・スマイル創業までのお話
- ・照沼勝一商店照沼会長～干し芋～



サン・スマイルの
動画見てね！



チャンネル登録
お待ちしております！

フェイスブックはこちら！



太極拳生徒**募集**！サン・スマイル

あさひ武術倶楽部

中国武術の第一人者であった故松田隆智師に 20 年間師事した八極拳師、そして指圧師として浪越徳治郎氏の系統を受け継ぐ治療家松浦学がやさしく「太極拳」をおしえてくれます。今でこそ健康のために、免疫 UP のために、中国の「氣」に触れて日常に取り入れてみませんか！

YouTube で「あさひ武術倶楽部」で検索もしくは下記 QR コードで動画配信中！



【太極拳と八極拳について】

【実際の太極拳の動画】

武術専門誌「秘伝」に 松浦学が特集されました！

次項からその記事です！

太極拳教室では日本、中国で約半世紀武術にかかわってきている松浦学が優しくレッスンしてくれます！もちろん本格的に学びたい方も！大歓迎です！毎週火曜 19 時-22 時(雨天屋内) お気軽にお問合せ下さい！

場所 ふじみ野市西 1-13-12 (店舗と異なります)

電話 049-264-1903 mail: mail@sunsmile.org

月謝制:10,000 円/月(税込)(小学生 5,000 円)

10 歳以上 男女問いません。

見学も可能ですのでお気軽にお問合せ下さい。

あさひ武術倶楽部主宰 松浦 学



漫画 拳児 にも登場します

中国武術の王道“少林拳、太極拳、八極拳、長拳”——筋力を超えた力、達人伝の「勁力」とは!?

2020年3月14日発行 発売 毎月14日 1回発行 発売 通巻388号

月刊

武道・武術の秘伝に迫る

THE HIDDEN
BUDO & BUJUTSU

巻頭

戸隠流忍法第三十五代
宗家・筒井巧

秘伝

2020 APR.

4

松田隆智伝
太極拳
忽雷架

達人伝の「勁力」と養成法

王宗仁伝
少林拳

北派拳術

蘇昱彰伝
八極拳

陳静伝
長拳

新連載

セブ島のアーニス!——戦闘技術変遷記

日本空手協会・植木政明首席師範

「基本・形・組手」三位一体の武道空手

久場良男&新城孝弘「沖縄古伝剛柔流拳法」

“合気会初”の外国人内弟子「アンドレ・ノケ伝記」

秘伝

<http://www.webhiden.jp/>

BUDOJAPAN

<http://budojapan.com/>

特集 北派拳術 第2章

劇画『拳児』にみる
陳式太極拳 忽雷架の
秘密と松田イズム

松田隆智

堀田 学

Hotta Manabu

(※現・松浦)

北派拳術探求のパイオニアの遺産

陳式太極拳「忽雷架」の 雷閃の如き抖勁

『拳児』に登場する数多の中国武術の中でも、八極拳に次いで“剛猛な発勁”を印象づけられた陳式太極拳「忽雷架」。

『拳児』原作者にして、北派拳術の魅力を伝えた松田隆智師の愛弟子の一人、本誌初登場となる堀田学師に、この“鮮烈なる発勁の宝庫”忽雷架に託された松田師の教えについて、特集第二章ではお訊きした。

写真協力◎堀田(松浦)学、藤原正美、岩野伸一 取材・文◎鶴見康了 構成◎本誌編集部

『拳児』の忽雷架

『中国武術』と言って、多くの人が思い浮かべるのは、まず太極拳であろう。なかでも陳式(陳氏)は剛性の強い太極拳として知られている。その陳式につらなる太極拳で、特に剛猛な套路として印象深いのが「忽雷架」である。

太極忽雷架は現在、中国大陸において発祥地とされる趙堡鎮(陳氏太極拳発祥地、陳家溝の隣村)をはじめ、いくつかの地で伝承されている(既に陳式から離れた別種の拳法とする見解もある)。しかし、この「忽雷架」という套路を特に印象づけたのが、中国武術のパイオニアである故松田隆智師の原作による劇画『拳児』(画・藤原芳秀)であろう。同劇画において、主人公・拳児が演じる忽雷架は「陳家溝ですすでに失伝してしまった」「貴重な套路」と語られ、「套路の随所に剛猛な発勁を連発させるから、その様子を雷鳴や雷閃(稲光)にたとえ」忽雷架と呼ばれるのだと解説されている。

この『拳児』の忽雷架は、松田師が台湾の武壇(劉雲樵老師主宰)で学んだ杜毓沢伝の小架式である。杜老師が若年期、さきの大陸の系譜につらなる陳名標から学び、師の移住によって台湾へと伝えられた。こ

『拳児』で忽雷架が紹介されるシーン。語っているのは陳家溝四大金剛の一人、陳小旺老師をモデルとした「陳小豪」。



れを学んだ武壇の徐紀老師が松田師へと伝えたが、その趣は現在大陸で行われる太極忽雷架とも異なっており、独特な鮮烈さを観る者に与える。今では伝える者も非常に限られたこの貴重な套路について、今回、松田師から同套路を親しく学んでいる堀田（現姓・松浦）学師にお訊きすることができた。

松田隆智門下 堀田学

今回、本誌初登場となる堀田師は、後述する「牛への発勁」など、生前の松田師もその愚直なまでの稽古熱心さと功夫を高く評価されていた、松田師門下における「知る人ぞ知る」存在でもある（その為もあり、

現在、諸事情から「松浦」を姓とされている師だが、本記事では「堀田」姓で通させていただいた。おそろく公刊誌では初となる堀田師について、まずは簡単に御紹介させていた

堀田師は福岡・筑豊の生まれ。子供の頃は遊びとして草相撲くらいは

やっていたものの、武道・武術とは縁遠い野球少年であったという。しかし、中国武術に関する興味は子供の頃から持っていたようで、松田師の著書をきっかけに中国武術に惹かれるようになり、中学の頃には出版社経由で松田師に武術を習いたいという手紙を出した事もあったというほど。なかでも、松田師が中国武術に関して協力した劇画『男組』（雁

屋哲原作・池上遼一画）には大いに影響を受けたという。

そして、早稲田大学に入学し、武術サークル「真正中国武術研究会」に在籍してから、堀田師は武術を本格的に始めることとなり、ここで松田師と出会うこととなった。

「最初からこのサークルが松田先生と繋がっている、と知っていたわけではないです。本当に偶然でしたから驚きました」

こうしてサークルで中国武術を始めた堀田師は、その後、松田師からも指導を受けるようになり、八極拳を皮切りに、並行して陳式太極拳、八卦掌など様々な武術を学ぶことになる。この忽雷架を松田師から学んだのも今からおおよそ30年ほど前のことだが、その時には、パツと一通りの動作と流れを学んだくらいであったようだ。

「松田先生は（特に套路などは）事細かに教えてくれる人ではなかったです。勢いがあればいい、という感じでした」とのこと、多くの著書を通じて北派武術の技術的な特徴を啓蒙された松田師を思うと意外だが、こと指導においては昔日の武術家然として、実際に修練を繰り返すことを最重要視されていたことが窺える。そのような中、今日まで自分なりに研鑽を重ねてきた堀田師

は、改めて様々な発見に至っているという。

「力を抜く」 Ⅱ脱力への目覚め

その忽雷架を今回、堀田師に披露していただいたわけだが、記者は「震脚（強い足踏み）が目立つ、非常に力強い套路」という印象を受けた。しかし、堀田師の説明はその印象とは全く逆のものであった。

「この震脚は自然に出るもので、別に力を込めているわけではありません。力を抜いて沈んだ結果、震脚になったという感じでしょうか」

この「脱力」という課題については、堀田師自身も相当苦労したそうだが、多少なりとも実感を得られるようになったのは20代半ば、大学を休学して訪れた北海道でのことであつたという。この時、堀田師は農業の手伝いをしており、労働の合間を縫って練習をする日々を送っていた。

「例えば、八極拳の馬弓捶（基本の突き稽古）。牛の糞の掃除をして一輪車に積み終わったら10回、外に出したら10回、帰ってきたら10回というような感じでした。もちろん昼休みもですが、時間が少しでもあれば練習をしていました」

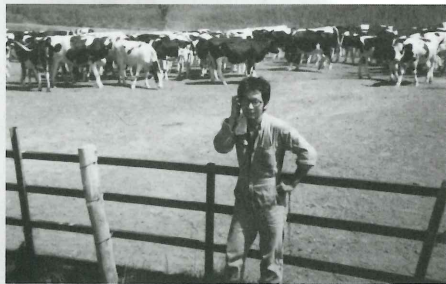
農業という重労働で体力を消耗し



1985年前後、早稲田祭にて松田師（前列向かって右から二人目）と中国武術研究会のメンバーたち。松田師の左に、一人置いて堀田師（上・下写真ともに提供／藤原正美）。



松田師も尽力した中国武術団招聘がなった1985年の日中親善武道演武交流大会にて、松田師の右に馬賢達老師、左端に堀田師。



堀田師が25歳の時に働いた北海道の牧場にて（写真提供／堀田学）。



心意六合拳の裴維超老師を迎えての伊豆合宿。裴老師を中央に左右に松田師と堀田師（写真提供／岩野伸一）。

ているなか、続けて全身全霊での稽古を行うことで、自然と無駄な力が抜けたそう。そしてこの頃に、堀田師は自身の修練の正しさを実証するような出来事に直面している。

「当時は荒っぽい時代でしたから、言うことを聞かない牛を薪で殴ることなどよくありましたが、力いっぱい叩かれても牛は何事もなかったかのようにケロッとしているんです。それが、私の作業している横で、牛があまりにも糞を撒き散らすので、『このやろう』という感じで腹に肘打ちしたんですね。そうしたら牛が、悲鳴をあげるように悲痛な鳴き声をあげたんです。

さして力を込めたわけではなく、吸い込まれるような感じで自然に出

姿勢がもたらす 自然な脱力

た肘打ちでしたが、私も『しまった！』と思う反面、あの時は鳥肌が立ちましたね」

最高の技こそ体得した時に最も自然に感じるものだといわれるが、このときの堀田師の肘打ちもそれに近いものがあつたのだろうか。頑強な牛にも通じる威力、それが脱力の中から生まれてくることを、この出来事が堀田師へ印象づけたようだ。

物こそ、指圧の大家として名高い浪越徳治郎師の高弟であり、堀田師の指圧の師にあたる故・鈴木林三師である。この鈴木師から受けた「指圧は押すんじゃない。押したらいかん」「力は抜くんじゃなくて、抜ける姿勢がある」という教えが、脱力に関するもう一つのターニングポイントだったと堀田師は語る。

「普通『押したらいかん』って言われたら、どう押すかわからないでしょ？ でも、その教え通り姿勢を整えて、そのままの姿勢で体重をかければ、自然と圧はかかるんです。その時、自然に力は抜けている。

実際に鈴木先生の動きを見たら、本当にちよつと動いただけでズボンと圧が入るんですから、これは武術

でも同じだと思いましたね」

この「整った姿勢」こそ、「虚霊頂顫（うなじを緩め、頭頂部を真上へ上げる）」や「含胸拔背（胸を緩めて背を張り、気を丹田に沈める）」などといった、太極拳に代表され北派武術全般にも通ずる「姿勢の要訣」そのものであつたと堀田師は語る。

この姿勢を養う、最も端的な練習法が、堀田師が大学でサークルに入った時、最初に教わった「馬歩站椿功」である。「基本中の基本ですね」と語る堀田師の言葉通り、何でもそうであるように、基本こそが重要であることを改めて実感する。

「私にとっては基本の練習は楽しいものでしたが、普通の人にとってはいちばんつらいもので、やつていても次第にみんな飽きてくるじゃないですか。でも飽きて、さらに飽きて、飽きて……そこを乗り越えれば、ぱつと次元が変わります。

松田先生も『コップが一杯になつて溢れる、そういう飽和状態になつたとき、ぱつと次元が変わる』とおっしゃっていましたよ」

この「稽古から得られる量質転換」が松田師の稽古理念の根幹にあり、堀田師をはじめとした師の弟子たちに受け継がれた最大の遺産の一つでもあるのだろう。

纏糸勁の圧縮で生じる 「抖勁」

忽雷架も元は、比較的に大きくユツタリとした動作が多い「老架式」とはいえ、陳式においては所々に鋭い動きがあるのが特徴で、特に杜毓沢伝のそれは、より原型に近いと思われる鋭い突き蹴りが頻発される」から派生している。大架の老架式と小架の忽雷架では動作に異なる点が多々あるものの、套路の流れ自体はほぼ同じと言っていい。その違いについて、堀田師が挙げた「発勁の仕方相違」が印象的だった。

「例えば、『攪扎衣（手刀打ち）』など、老架では後足から背骨を通じて肩、腕先へと螺旋につながる纏糸勁で勁を打ち出す形が多いですが、忽雷架では同じ纏糸でも両足から立ち上った勁が体の中心（丹田）で合わさり、そこから四方八方へ一瞬に打



力は抜くのではなく、抜ける“姿勢”があることを悟った堀田師。馬歩站樁功はその実践的練法となる。

実際、堀田師は松田師より八極拳の基礎套路である「小八極」も、まるで老架式のようにユツクリと行う練法でも学んでいるという。松田師の最後の著書『拳法極意 絶招と実戦用法』（B A

ち出されるものと考えています」

そして、これこそが「体の中心を振るわすことで、勁を一瞬に打ち出す」という「抖勁」であろうと堀田師は語る。

こうしたことは、松田師より言葉で説明を受けたわけではなく、あくまで自身の感覚から掴んだもののようだが、この内部感覚を堀田師は「氣」として実感しているという。脱力によって下腿に鎮まった氣が、両足の纏糸によって一瞬に中心で圧縮され、爆発的に全身へと伝播される、そんなイメージだろうか。ただ、忽雷架のような素早い動作を全身全霊で行うには、こうしたことを意識している暇はない。だからこそ、養うのが老架式のユツクリとした動きなのだ堀田師。それは松田師が教えた、北派拳術の核心の一つとも言えるだろう。

Bジャパン刊）でも、八極拳と陳氏太極拳について、その要訣などが似通っていることを紹介しつつ、「両方を練習していると、練法が異なるだけで、本質的には両者は同種の拳法に思えてくる」と語っている。

至剛のような八極拳や忽雷架と、脱力したユツクリ動く練習という、一見真逆のように思えることが、実際に表裏一体の事象であり、それをつなぐものこそ「氣」という概念と言えるのだ。

「八極拳、太極拳といった門派に関わらず、突き蹴りの威力を出すということは一つにつながっているんです。体だけ鍛えてもそれは外面の半分だけでしかありません。ゆつくりと套路をやつて内面を鍛えて、しっかりと氣を練り、溜める。そうしたイメージがなければ、それは中国武術と言えないでしょう」

堀田師は、これを「靈体一致」と表現したが、靈とは内面、体とは外面のこと。この両面を鍛え、一致させることで初めて大きな力が出せることを、堀田師は松田師の教えの中に見出されたのである。

絶対なる一招を求める 松田イズム

今回は、『拳児』で紹介された忽雷架である杜毓沢伝小架式の説明に

多くを割いたが、堀田師の本門やはり八極拳であり、自身が主宰する「あさひ武術倶楽部」でも、松田師から学んだ様々な拳種を教える中、中心は八極拳であるという。ただ、それらも特に体系立てていっているわけではなく、生徒の資質や嗜好に合わせて教えているようだ。

「私自身が、そもそも松田先生から（体系立った）そういう教え方はされていませんから（笑）。套路は教えられても、その中身は結局、自分で感じるしかないんです」

そんな堀田師だが、生来の氣である「先天の氣」に対して、外部から取り込む「後天の氣」に関して、食べ物から得られる氣の重要性を、特に強調されていたことは特筆しておきたい。御自身、地元の埼玉県ふじみ野市で自然食品を扱う「サン・スマイル」（先の倶楽部はここに所属している）で出荷センター所長を務める専門家であるが、40歳で再び北海道へ赴き、日本一過酷といわれた農園で従事した折にも、現地の無肥料自然栽培野菜、米を摂っていたことで、全く疲れることもなく働けたという。「だから生徒にも、強くなりたいなら食べ物にも氣を遣うように言っています」と堀田師。

北派拳術の深奥を求めて、大陸各地を訪れた松田師に随行し、貴重な

両足から立ち上る纏系勁が丹田で合さり、 抖動となって爆発する！

老架式の纏系勁が片足（多くは後足）から螺旋状に背骨を通じて肩、拳先（攻撃部位）へと勁がつながっていくのに対して、忽雷架では脱力すること下腿へ沈んだ気が、両足から立ち上る纏系勁と下腹部あたり（丹田）で合（あ）すること、一瞬圧縮され、瞬間的に全身へ威力が伝わりと堀田師は語る。
この爆発的な発勁のため、身体全体が床を滑走するように移動してしまいが、これは滄州の強瑞清が伝えた強氏八極拳で重視される「活歩」の練法にも通じるものであるようだ。



陳家溝で数々の経験をした拳児が、最後に体験する「抖動」。松田師が主張し続けた「開展（大）から緊湊（小へ）」という武術の理想的な修行段階における、究極的な勁力（発勁法）の一つと思われる。
©松田隆智 藤原芳秀 / 小学館



堀田師を筆頭に、あさひ武術倶楽部のメンバーで行った沖捶の第二段階による一万回行。8時間かかったとのことで、往復した場所に道ができていた。（写真提供／堀田宇）

経験もされている堀田師だが、そのお話は機会を改めて御紹介できればと思う。そんな堀田師に、自身の武術について次のように総括いただいた。
「私の求めているのは、一言で言えば松田先生の沖捶（中段突き）の功夫です。最初にお会いした時から『突き（が大切）だ』とおっしゃっていましたが、それを信じて今までやってきました。生徒に教えたいたいの、突き詰めればそれです。理屈じゃなく、一発で決まってしまうような、そんな絶対的なものがあるんだ、と。松田先生の拳法は、生き方、考え方といった『松田隆智』そのものが武術に現れている。だから私は、松田先生からいろいろな武術を習いましたが、『松田隆智の武術』を習ったと思っています」

「百招を知るを恐れず、ただ一招に熟するを恐れよ」『拳児』で語られたこの言葉は、松田隆智という一人の探求者が北派拳術に見た夢であり、それは多くの若者たちの胸を揺さぶった。そんな『松田イズム』が今なお、その弟子の中に生き続けていることを知ることができた取材だった。

夏のくだもの最新情報です！

山形尾花沢の FARM 落合 ご紹介！

出荷センター

主任 井浦



今回は山形県尾花沢市で無肥料自然栽培をしている落合さんのご紹介です！サン・スマイルのスイカと言えば落合さんと定番になるほど大人気です！

スイカの出荷に関して電話で状況確認と出荷打ち合わせをします。落合さんはとても真面目で正直な方です。先日も大雨で畑が川のようにになってしまい、寝ずにポンプでくみ上げスイカを救出致しました。

小玉スイカの畑は人里離れた山の中にあり、ハクビシンの大群の餌場になってしまったり、電話で話すたびに驚きの連続です。落合さんは**自根**と言ってスイカのそのままの根で育てる事にも挑戦しております。スイカは生育上の問題で、虫や病気による生育不良になりやすいことから、別のウリ科の植物の根を使って栽培します。ゆうがお（かんぴょう）の根を使うことにより、低温での生育不良や病気に強く育つ良い点がありますが一番の欠点は味が落ちます。自根のスイカは美味しいのですがリスクは高く、収量（収入）に大きく影響し一か八かのカケです。



なんでそこまでリスクを冒すのかと何うと「皆さんに美味しいスイカを食べて頂きたい」と恥ずかしそうにおっしゃいます！

山形県尾花沢と言えばスイカの一大産地です、農薬や化学肥料を使ってたくさん栽培すれば、収量（収入）が大きくなります。まして無肥料自然栽培で究極のスイカ作りです！落合さんの愛情たっぷりのスイカはとてもおいしいです！私達の事を思い、妥協せず信念を

貫き、おいしいスイカを届けるため日々頑張っていると思います。

キラキラすもも 代表の野田さんのご紹介！！

山梨県南アルプス市の野田さんは無肥料栽培 4 年、無肥料自然栽培 3 年目です。実はすももはあまり好きではありませんでしたが、それは唯々酸っぱくて美味しくなかったからだと言います。野田さんのすももを食べてから気づきました。野田さんは農家になる前は普通に仕事をし、結婚を機



会に実家に帰り果樹の生産者になりました。野田さんはとてもクセがあり、オマケに頑固です！通常すももは少し青い(硬い)時期に収穫し流通しお店で赤くなるまで待って販売されます。野田さんはあくまで木で熟す事にこだわり譲りません！

(木熟ですと本当においしいです)

こちらとしてはお店で販売する時プヨプヨだと販売期間が短くなり扱いが難しくなりますが、木熟にこだわり、あくまでおいしいすももにこだわりをもっているのです、流通の事なんかお構いなしです。

納得の行くすももでないと出荷しないというスタンスで、昔大ゲンカした事もありました。リンゴの木



村さんに感動してから無肥料栽培を始めました。最初は順調でたくさんのすももを送って頂きましたが近年、収量が下がって来ておりましたが、それでもソルダム・サマーエンジェル・ビュート・太陽とおいしいすももを届けて頂いておりました。

電話で話すと今までとすももの木が大きく違ってきて、枝が大きく伸びるようになったそうです。

今までずっと我慢して来て 7 年目にして大きく変化した年だと楽しみの言っておりましたが、野田さんのすももに対する愛情の話は尽きません！



6月からの長雨でスモモが痛んでしまったり、病気になったりして収量がほとんど無く、山梨県全体の果樹全般に大不作の年でした。

春に一つ一つの実に袋をかけ愛情たっぷりに育ててきたスモモたちがダメになってしまいました。話を伺うのも辛く悲しい事ですが、結

果がすべての世界です。ですがサン・スマイルの生産者さんたちは違います。どんな状況でも前向きにとらえ来年に向けて準備し先へ進んでいきます。

言い訳なんて一言も申しません。(皆さん経営者でもあります)長い梅雨で愛情込めて作って来たおやさい・くだものが日に日に枯れて行く姿を見てどんなに悲しく切ないんだろうって胸が締め付けられます。この困難な状況の中、長雨にも負けない野田さんも最後のすもも「太陽」を収穫して送って頂けます。生産者の皆様に感謝の気持ちで一杯になります。

同じ山梨県北斗市の小黑さんはインゲンを送り続けて頂いております。通常雨がが続くとお野菜は水分を多く含み痛みやすくなりますが小黑さんのインゲンは一週間経っても痛まず、良い状態を保ちます！

最近スーパーで売っているお野菜の価格がどんどん高くなってきて野菜不足が始まりました。欲しい時に欲しいものを行けば買える時代は終わってしまったように思うぐらいです。

サン・スマイルでは全国津々浦々からおいしいお野菜・くだものをお送り頂き感謝の気持ちでいっぱいになります。

“おいしいはしあわせ”ってこんなにもありがたいことなんだって最近さらにシミジミ実感致します、お店には特別な思いがたくさん詰まったお野菜・くだものがたくさんございます！是非ご来店頂き一度食べてみてください！

スタッフ一同お待ち申し上げます!!



小黒農場からメッセージです！

〈農場紹介〉

小黒農場は山梨県の北西部、北杜市の標高 1,200mにあります。夏でも扇風機もいらないほど涼しいところです。この冷涼な気候を生かして野菜の自然栽培をしています。

農場は約 2 ヘクタールで、私と妻、二人の研修生で管理しています。

主力は夏の果菜類で、中でもトマトが一番多いです。高冷地なので他産地の収穫時期と重ならず、多くの方に喜んで頂いています。

〈トマトの自然栽培〉

トマトの原産地は南米の高山地帯で、昼夜の寒暖差が大きく、降水量が少なく乾燥している地域です。

ここは標高が高く寒暖差が大きいので、比較的トマト栽培に適していると思いますが、それでも毎年雨には苦労しています(とりわけ今年は！)

トマトの畝には雨除けビニールを張っているのですが、雨を丸かぶりすることはありませんが、それでも梅雨から秋にかけての多湿はトマトが嫌う環境です。

いくら上からの雨を防ぐことができて、土は濡れてしまいますので、トマトの根っこが嫌がります。水はけがよくなるよう高畝にしていますが、それでも雨が連続と病気が発生します。

一般には農薬散布をして済ませるのですが、私たちはトマトが気持ち良くいられるような環境を作り、病気になりにくくする工夫をしています。特に“水と空気の流れ”を良くすることに気を付けています。

具体例を挙げてみます。

根っこが水に浸かりっぱなしだと病気になるので高畝にしています。(畝高を高く)

畝と畝の間は風が通るように広めにしています。畝と畝の間、つまり通路部分の草は常に短く刈り込みます。土を乾かし、風の通りをよくするためです。防草シートを張ればそれで済みますが、畑の土のことを考えると草生が望ましいです。側枝剪定も工夫しています。脇芽をかく大きさによって主枝の伸び具合が異なるようです。あまりバシバシ芽掻きすると関節が詰まり、主枝が上に伸びにくくなります。



一般には反収(一反≒1,000 m²あたりの収穫量、収入)を上げるため、畑にたくさんの苗を植えますが、私たちは出来る限り疎植(間を広く開けて植える事)にします。密植(ぎゅうぎゅうに苗を植える事)すると病気にかかりやすくなります。日当たりや風通しが少なく環境が悪いせいと、隣のトマトと近すぎて病気が移りやすいからです。

効率や経済性を上げるために密にすることは自然に反しているのでしょうか。鳥インフルエンザや豚コレラ、野菜の病気などは密の環境で発生しやすくなります。

新型コロナウイルスが広がる環境ととても良く似ています。トマトにも私たちにも最低限必要な空間があるのでしよう。

<雨が続いて苦戦しています>

今年の梅雨期間の降水量は過去 20 年間で最高水準だそうです。

6 月の予報では、今年の梅雨明けは例年よりも早く、7 月の気温も高めとのことでしたが、7 月は雨がとても多く、日照時間もかなり少ないです。7 月 20 日現在、まだ梅雨明けしていません。梅雨は毎年のことですが、昨年そして今年は雨ばかりでトマトには極めて厳しい環境です。

7 月に入ってから降水量は、私の住む地域では例年の約 2 倍。つまり病気が発生する確率が 2 倍ということです。既にトマトの畑には病気が発生し、それが広がらないように毎日手で病気の葉を手で摘み取る作業に追われています。私は農薬を散布したことはありませんが、こんな時、農薬って便利だな～とつくづく思います。

例年よりトマトのお世話をする時間をかなり増やして対応していますが、これ以上雨の日が続くとトマトの体力が削がれ、私たちの集中力も切れて、一気にトマトの病気が広がってしまいそうです。

例年だと梅雨明けの時期ですが、予報を見ても 1 週間先までずっと雨。天気予報を見ては嘆く私たちを見て、子どもたちがテルテル坊主をたくさん作ってくれました。雨できついかど幸せです。



<農業研修生を募集しています>

私が自然栽培を始めた 2008 年は、山梨ではまだ実践者がほとんどいませんでした。

今でこそネット上には自然栽培という言葉がたくさんですが、当時は自然栽培という言葉もあまり聞くことができず、無施肥栽培とか無肥料栽培、自然農法といったキーワードで検索して、限られた情報を集めては自己流でやって失敗を繰り返していました。



そのうち、他県に実践者がいると聞いては出掛けて行き、いろいろな田畑を見させて頂きました。自然栽培を学び、情報を得るのにとっても苦労したことを覚えています。

そういう経験から、自然栽培をやりたいという若者に機会を与えたいという思いで、2019 年より農業研修生の受け入れを始めました。総務省の「地域おこし協力隊」という制度を活用しているので、研修生には毎月十分な手当てが出るのに加え、住居費の支給や車の貸与などもあり、経済的なことを全く心配せずに自然栽培の技術習得に集中できます。興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。<https://mizuvege.com/> (みずがきベジタブル HP)

最後に、トマトの収穫は 8 月から 10 月。今年もたくさんの人にトマトを食べて頂けるよう頑張ります。

.....

【サン・スマイルから】小黑さんとは、小黑さんが就農する以前からのお付き合い。山梨県で自然栽培研究会を発足したり、新規就農希望者の指導に当たったり、教育や地域にもとつての熱心でとても心優しいご家族です！
トマト、インゲン、トウモロコシ、サラダミックス等々 絶品です！



松浦智紀



ふじみ野市



PayPay

PayPayでふじみ野市を応援しよう!

当店で
PayPay
残高での※
お支払いで

最大

15%

戻ってくる

fight!
ふじみ野

付与上限

1,000円相当／回、5,000円相当／期間

※ヤフーカード以外のクレジットカードは対象外
*後日PayPayボーナスを付与。出金・譲渡不可

ふじみ
PR大使
ふじみ野市



©ふじみ野市

簡単1分! /

PayPayアプリの
ダウンロードはこちら



キャンペーン期間:2020年 8月1日 ▶ 8月31日まで

お助け配達 はじめます！

☆怪我をして思うように歩けない☆子供が熱で買い物へ出られない☆出産直後で外出が難しい など ちょっと困ってしまったとき…。ありますよね。

そんな時はサン・スマイルスタッフがご自宅へお買い物をお届けいたします！着時間などご指定は頂けませんが、スタッフが空いた時間にパッと参上いたします(笑) なんと天候や営業状況によってはお受けできない場合もございます。でも諦めずにお気軽にご相談いただけましたら、とにかく可能な限りお届け致しますので心からお気軽に、どうぞ本当にお気軽にご相談くださいませ！

(※ポイントカードご登録の方限定のサービスとなります！)

基本自転車でお届けします！

サン・スマイルから自転車で片道15分圏内位(アバウトですみません!) お買い物のご注文はお電話で、お支払いは玄関先でお願いします。(現金のみ)



宅配(送料別途)は15時までのお電話で当日ご発送可。基本送料800円

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 8/22(土) 9/21(月・祝) 「免疫力を高める方法」
子育ておしゃべり会 8/5(水) 9/5(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々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。



8/31(月)は

ポイント3倍デー

夏季休業のご案内

誠に勝手ながら**8/13(木)~16(日)**は夏季休業とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが何卒どうぞ宜しくお願い申し上げます。

みんな
だいすき

翻訳機械ポケットク
導入！
WELCOME!



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