

# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

### 今 回 の 内 容

●スタッフ紹介…私の夏バテ対策(出荷センタースタッフ) ●コラム…コロナ ●コラム…オーガニックコットンすごい! ●おすすめ商品…スキンケア品 宙君のやさいの種 チエチ(ひよこ豆) もろみ酢 etc ●指圧ご案内 ●小黒農場たより ●おすすめ書籍ご紹介 などなど

No. 131 2020.9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 fax 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。



サン・スマイル

# 指圧治療院

～日本指圧ヒーリング～

サン・スマイルは指圧治療院も開設しています！



私が指圧学校に入ったきっかけは、それまでヒーリングの施術を行っていましたが、やはり人に触れたりすることがあり、実際法律上は人に触れて施術できるのは、医者か指圧・あんま・マッサージの国家資格を有するものだったので、浪越指圧学校に入学いたしました。

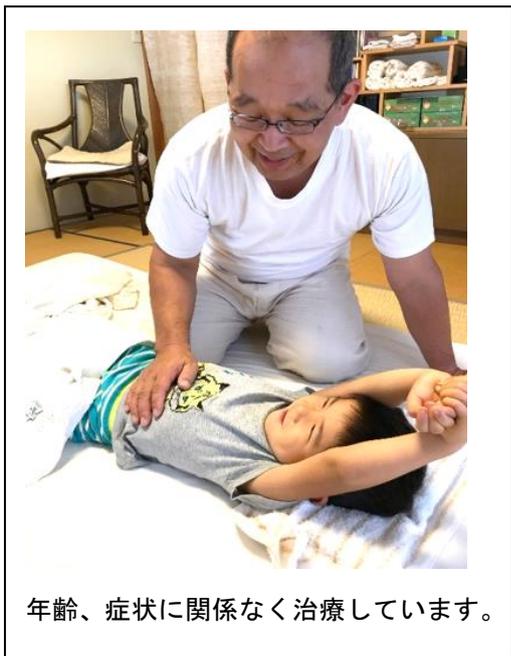
最初、指圧そのものに対してはたいして興味がなかったのですが、「指圧の心は母心、押せば命の泉湧く」で有名な浪越徳治郎先生の直弟子の故鈴木林三先生と出会い、指圧の何たるかや、奥深さ、素晴らしさを知りました。鈴木先生に出会わなかったら、指圧学校を卒業しても指圧の真似事はできても、本当の指圧はできなかったと思っております。

本当の指圧とは、手で力任せにぐいぐいと押すのではなく、力が抜ける正しい姿勢でそのまま体重移動で圧を入れる、入れるというよりは自然に圧が入る、それも深く入る、そのような指圧です。鈴木先生は、天才であった浪越徳治郎先生の技を、我々凡人でも再現できるようなシステムを構築されるのに 30 年もの歳月をかけ確立し、尚且つそれを自分のもとして修得するのに更に 10 年を要したと言われていました。

学校の指圧の実技の授業では指圧を理解できないし、第一押すことが出来ません。私は、月 1 回の有志が集まった鈴木先生の指圧の勉強会に出席させていただいた他、毎週 1 回先生の治療院へ妻と行き、妻が治療を受けているのを見学し、そして今度は私が指圧をいただきました。先生の動きを見て覚え、そして先生の圧を体感する、そんな修行を 5、6 年続けました。



浪越徳治郎師



年齢、症状に関係なく治療しています。

鈴木先生から学んだ指圧は、いわゆる基本指圧と呼ばれるものの全身指圧で、もう一つ付け加えれば私が独自に学んだヒーリング(気功)を加味した指圧で、小乗的にどこどこを治すというよりは、もっと大乗的に人間の体の機能を整える、その結果症状がよくなるそういったものであります。

この指圧は力を入れず体重移動により自然と圧が入るのであり、受ける方も負担がなく、また施術するほうも何人施術しても疲れることは全くありません。先生がよく笑って言われていましたが、力づくでぐいぐい押して、受けても痛くて疲れる、する方も疲れる、そんなんでどうするのと。

受け手も楽になって、施術するほうも疲れない、お互い

気持ちよくなって、両方めでたしめでたしと。

しかし、力を抜いて体重移動で圧を入れると口で言えば簡単ですが、これがどうして実際はとても難しいものです。コリがあると、人間どうしてもついついぐりぐり強く押したくなる傾向がありますが、これが一番よくないやり方です。そうすると一時的には感覚が麻痺して痛みがなくなったように感じますが、必ず後になって揉み返しがきます。力づくで押す指圧を繰り返し受けると、筋肉が柔らかくなったような気がしますが、それは肉を柔らかくするためにハンマーかなんかでたたいてするのと一緒で、あれは筋繊維をぶち壊しているのです。いったん壊れたら元に戻りません、柔軟性を失って びろーん と伸びきった状態になります。

私が学んだ指圧は、押すのではなく圧すると言って来ましたが、授業で鈴木先生が、「押したらだめだ、圧するんだ」と言われて、私は中国武術を長年やってきたせいかそのことが感覚的に理解できましたが、他の人は「押すな」と言われて、どうしたらよいものか、構えたまんま固まっていた者もいました。中には「押さないでどうしたらいいのですか」の問いに「圧するんだ」とまるで禅問答のような一幕もありました。先に、この指圧の大きな特徴は人間の体の機能を整えることだと申しましたが、その一例を紹介させていただきます。



それは、子供が長年できなかったのが指圧を受けて子供ができたという方が、今迄 3 人いらっしゃいました。3 人の方とも主訴が腰痛であったり、腸閉塞などでした。腸閉塞の方なんかは、自力で排便することができなくて薬を使っていたようですが、2 回目の施術を受けに来られた時、「どうですか」と言うと、「自力で排便することができました」と何かさらっと言われたので、「今迄自力で排便できなかったのだから、もっと喜んでもいいのになあ」と思ったものでした。

その後来られなくなりましたが、その年年賀状をいただき、その中に「おかげさまで子供が生まれました。指圧のおかげです。ありがとうございます」とありました。私はその時この方が不妊治療を受け



られていたことを初めて知りました。察するに、指圧を受けたことで、その方の少し崩れていた体の機能が整って子供ができたのではないかと思います。

また面白かった例ですが、助産院で子供を生むことを決められた方から、逆子で明日の病院での検査までにそれが治らなかつたら帝王切開しなければならないので、何とかしてくれと、懇願されたことがあります。「治るかどうかわかりませんが、まあやってみましょう」と施術をしました。

だが、実際は逆子が治るのは 100 パーセント確信を持っておりました。お母さんが体が緩んで楽になって、その結果精神的にも緩み楽になれば、逆子は元に戻るに決まっています。

案の定、次の日の検査では逆子は元に戻っており、無事助産院で出産されることができました。このように基本指圧の全身指圧は、本来人間のもっている機能を元に戻す、発揮させる効果があると思っています。そしてこの全身指圧は運動をしたのと同じ効果があります。それは全身指圧後は血流が体全体を駆け巡った状態になります。筋肉が緩み、血液が全身に巡れば、当然その人が持っている自然治癒力や免疫力が up します。

サン・スマイルが提唱する「食」、全身指圧ヒーリング、そして「太極拳」この三位一体の力が合わされば、人間の本来持っている自然治癒力、免疫力が各段に高まることを確信しております。

日本指圧ヒーリング院長 松浦学

使用している布団等はすべてオーガニック、電磁波対策もしております。

指圧のご紹介動画 YouTube UPしました  
右 QR コードからぜひご覧ください



## 【コラム】

新コロ

8/28 調べ(日本)

感染者数(PCR 陽性率?)64,752 人 回復者数 51,688 人 死亡者数 1,230 人  
(死亡者の内約 90%は 70 歳以上、特に二型糖尿病の方)  
(2 型糖尿病は、食生活の不摂生が主たる原因の病です)

死亡者は他に死因があったとしても、また亡くなった後に検査し陽性であっても、コロナでの死亡と統計上は表されます。

今、話題の新コロ対応のワクチン。

インフルエンザワクチンを例にとると、副作用率 0.01%、重篤な副作用率 0.002%とされています。

副作用率 0.01%という事は日本人 1 億 2 千万人だとすると 12,000 人

重篤な副作用率 0.002%は 2,400 人です。

しかも副作用については、ワクチン製造業者は免責にすると。すべて国がその責務を負うということになりそうです。

しかも勢い的には、全人類にこのワクチンを受けさせる感じですね。

最近、テレビでマスクの議論や、コロナの毒性や感染力について疑問の声の報道も出ているようです。(私テレビを持っていないのでココは聞いた話)

サン・スマイルのお客様は、マスコミの情報を鵜呑みにせず、独自に情報をあつめ、自己判断されている方がほとんどだと思います。

ステージ	ウイルスと体内の様子	症状、状態	感染した人のステージ比率			
			0~29歳	30~59歳	60~69歳	70歳以上
0	新型コロナウイルスに暴露(身体にウイルスが入る)したことがない	無症状	国民の70%を想定			
			以下、暴露した人(30%想定)のうち(%)			
1	暴露したが感染(細胞に入り込み増殖)したことがない	ほぼ無症状	98.000	98.000	97.999	97.996
2	感染したが自然免疫で対抗する	ほぼ無症状か風邪症状				
3	獲得免疫が立ち上がり始める	風邪症状、隔離	1.9999	1.9994	1.9969	1.9940
4	獲得免疫と戦う	症状が全身に(軽症)、入院				
5	サイトカイン・ストームが発生、ウイルスは凶悪化	急速に重症化、入院	0.0001	0.0006	0.0031	0.0059
6	死亡		0.0000	0.0001	0.0010	0.0044

(出所) 高橋教授のチームによるシミュレーションを基に東洋経済作成

でもここまで、マスコミの洗脳が続いてくると、なんだか、世に対して残念な気持ちになってしまいます。

これからも続くかと思しますので、偏った大本営発表ではなく、

自身のため、ご家族の、近隣のために、おおらかな気持ちと許しと感謝の気持ちで

しっかりと正しい情報と行動を実践していきましょう！

おいしいしあわせを、優しくかみしめて、たくさん笑って！免疫も上げて、

コロナになんて負けず！

記:松浦智紀

# てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ナ-



ほんどう由樹子

マスクをしなさいとパンツを履き忘れてしまった様な感覚になる(笑)。たった数ヶ月で当り前の習慣となった日本ですが、みなさんはお元気にお過ごしでしょうか？小学校から帰った子どもにマスクにカラーが付いている、かわいいなあと思ったり、宿題忘れても家の鍵を忘れても一度もマスクは忘れない子どもを見ていると、大人達はどれだけ子どもに暗示をかけているんだらうとじ苦しくなったりします...

コロナ終息の一番の近道はTVを観ないこと(コロナ情報から離れてみる)だ、たりして!!

そういう私もマスクは何枚か持っています。不織布・布・オーガニックコットン・麻・シルクとお陰様で色々なマスクを試すことが出来ています。

はじめにしていたのは不織布マスク。まさかこんなに長くマスク装着令が続くと思っておらず、不織布でいいかなと使い続けるも消費量が多く手持ちのオーガニックコットンマスクへ変更。そのオーガニックマスクを洗濯中に普通の布マスク(柄のかわいい)にするとビックリ! オーガニックコットンの方が格段に楽ちんと気付くのでした!! そして更に「あ! パンツ履き忘れた!」ではないですが「マスク忘れた!!」という日に前に使っていた不織布マスクをすると... その息苦しさ、ケガカル臭がハッキリ分り不快指数UP↑。おうちマスクも取りに戻りたくなくなる位です。本当に全く違う... オーガニックコットンの素晴らしさをコロナのお陰で体得できました。



このキャラクターはクマシーと言います。ちっちゃいマスクをしているのは飼いまに「おまえは(せべらな)かかわいいんだから。(しゃべるナ!)」と言われたからです。(私の好きなアニメ)アビノマスクが手元に届き着けた時「ち、ちゃ!!」と思いませんでしたか?(笑)それと同時に私はこのクマシーを思い出していました。全国民に配られたちっちゃいマスク「お前達はしゃべらなきゃかわいい」という事なのか?!

..... そうそう。オーガニックコットンのお話しをしていたのでした! 何故オーガニックコットンよりこまごま心地良いのか。自分でも復習してみました。殺虫剤、除草剤、枯葉剤を大量に使う一般コットンとの差は綿繊維にハッキリと現れます。細か〜一本の綿繊維の中心にオーガニックコットンの場合空洞があります。一般コットンは薬によってつぶれてしまっています。小さな世界ですが布となった時には大きな体感の差となります。

それにそのオーガニックコットンのパンツは「今日履いてる?」と思、ちやう程のストスフリー感! もうオシヤLパンツには戻れません(笑)そしてこの心地良さは空洞だけではなく携わる原地の糸も相乗していると思、うのです。1つ1つ広大な綿畑で手つみをしている。ああ、思い描いてみたら、何となくスケールで手つみをしている人々の姿を!! きっと思い描いた人々はマスクをしなさいとほ

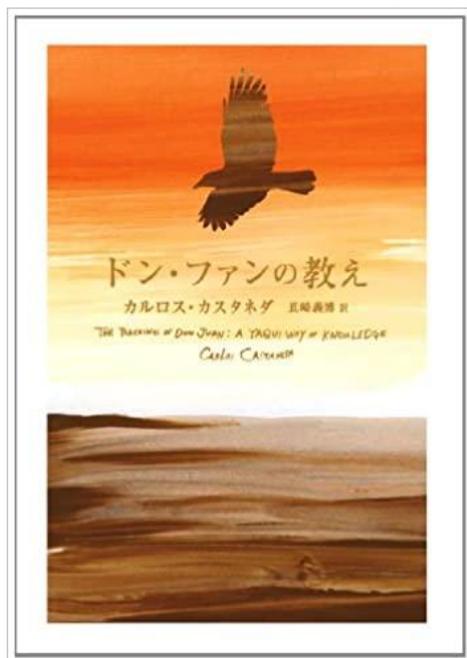


## 【私のお勧めの本】

サン・スマイルの本コーナには精神世界の本が多数ある中、非常に面白かったので紹介させていただきます。

アメリカの文化人類学者であるカルロス・カスタネダが、ヤキ・インディアン（Yuki Indian）のシャーマンであるドン・ファンのもとで修行した、いわばフィールドワークを綴ったようなものです。

この本は、当時スピリチュアリズムやニューエイジ運動に多大な影響を与えたと言われてい  
ます。文化人類学者であるが故、その学者としての知識や経験が棒になって、なかなかドン・  
ファンの教えを素直に受けきれないため何度も挫折します。ドン・ファンの教えというのは、  
今の科学とか学問とは全く間逆の教えであり、中でも面白かったのは、インディアンの儀式と  
しての精神拡大の修行の時、カスタネダは自分が本当にコヨーテになって四つんばいで走り  
回った姿を自身が見たのですが、それをドン・ファンに第三者から見ても本当に自分はコヨ  
ーテになって跳ね回っていたのかと問うのですが、ドン・ファンはそんなことは全然問題で  
はないと素気なく答えます。ドン・ファンの教えと言うのは、根底に今お前達が生きている



世界だけが世界ではないのだよ、もっと別なより深い世界  
があることを知らしめる、経験させる為の教えだったと思  
います。私も某国でブラジルのシャーマンのもと強烈な精  
神拡大の経験をしたことがあります。それは今でも鮮明に  
覚えています。この本は、例に漏れず捏造とか根拠がない  
とか喧々諤々の論争があつたとききます。しかし、仮にも  
しそうであつたとしても、この本から学んだものはかけが  
えのないものであつたと確信しています。



出荷センター所長

松浦 学

今日は  
出荷セン、

# SunSmile

## スタッフ紹介

お題!!  
夏バテ対策  
何してる?!

会長  
まつらりえつこ



好きな所へ  
自由に行き、会  
い人と沢山沢山  
おしゃべりをし、  
好きな物を好きに食べ  
て、少しのアルコールを頂き。  
大声で笑って暑い時を過ごす。  
私にとって最高の贅沢な時  
間です。私の夏バテは  
解消です。体力は笑顔と  
安心安全な食生活で  
暑い始めの大極拳で!!



所長  
ほったまなぶ

生命力あるもの  
を食べる。  
適当に汗をかき  
暑くても必ず湯船につ  
かる。決してシャワーだけ  
ですませない。  
寝る時は必ずクーラー  
を切る。 堀田

子系のヒーロー。

主任



北海道の  
伊藤さん大根の  
千太郎と

山梨県小黒さんのインゲンと  
兵庫県花岡さんのわかず  
山盛りササゲは毎日もりもり  
食べておはあ! 不思議と  
朝の目覚めがバツリです!  
本当に美味しいです。



こはみちこ

木ムの夏バテ対策  
は、塩分をなるべく  
とるようにして  
トマトに、お塩とオリーブ  
オイルをたっぷりかけたり  
あとは、お風呂に入って  
しっかり睡眠をとるように  
しています。

!!!

ひな  
たけいこ



夏バテ防止は  
汗をかき努力  
クーラーのある部屋は  
上着を着て体を  
冷やさない  
水分補給と  
塩を摂る

!!!



サン・スマイルの  
美味しい塩を  
しっかり摂る!  
美味しいです!!  
私と同年代の方々は  
「塩分をかえめ」と言いますが  
夏バテ防止は  
サン・スマイルのお野菜と  
お塩が最高です。  
実感しています!!!

こばし  
な  
おゆき

!!!

か  
ま  
し  
た  
ふ  
み  
え



子供の頃  
夏になると  
父と祖母から  
「梅干しを食べなければ  
遊びに行ってもいけない」  
と言われて育ちました。  
以来、夏になると梅干しは欠かせず、  
おかげで、夏でも食欲モリモリ。  
梅干し、サイコー!

!!!

!!!



変わったことは  
ないですが、  
〇汗を一杯かく  
夜も汗をかきながら  
寝て、朝のシャワーが気持ちよく  
からだもスッキリ!!  
〇あまり冷たいものを飲まず、  
あったかい飲み物にしてます  
〇夏野菜、そしてお米(ごはん)  
も、元気のもと!!  
笑子

か  
ま  
し  
た  
え  
み  
こ

出荷センターのメンバーでした~!!

野菜定期便、卸の出荷を、心を込めて

させて頂いています!! 暑中元氣いっほいぞす!!

来月は店ホ。スタッフです~。

!!!

!!!

# 今日の

# 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 平沼川 さより

日焼け止め  
最近のおススメ  
コスメ

日焼け止め  
おススメは～  
「エステリアウォーター」

水でUV

保湿して  
お肌を守る!!



赤ちゃんも安心

1,500 yen + 税込



3,000 yen + 税込

日焼け後の  
お手入れは  
「ボディウォーター」

日に焼けたお肌ケア



全身OK!

250ml  
2,500 yen + 税込

そして最近ハマっている  
のはこのイセ米化粧水!!

究極のオーガニックコスメ

サン・スマイル  
New! コスメ

水を一滴も  
加えていない!!

## 天海のしずく

(イセ米化粧水)

へちま水と  
クアバ葉エキスが  
ふんた〜ん!!

美白効果も  
期待して  
ます!!

天然由来  
100%



120ml  
3,630 yen + 税込

「ごまかさない!  
うすめたい!!」  
↑  
これって  
あたり前の  
米液で  
おすかしい  
事なんです..  
感動のイセ米化粧水!!

ふあ!、といい香り  
でお風呂上りに  
癒されます〜

全成分/ \*\*ヘチマ水、\*\*クアバ葉エキス、\*\*ユズ種子エキス、  
\*ニオイテンジクアオイエキス、\*レモンガラス葉/茎エキス、  
\*マダガスカル根皮エキス、グリセリン、マヨラナ葉油(スイートマージ  
ヨラム)、ニューコウジュ油(フランキンセンス)、ニオイテンジク  
アオイ油(セラニウム)  
\*\*有機JAS自家農園自然栽培/高知県 \*オーガニック認証原料 \*自然栽培

# 天海のしずく

シリーズ

☆ 種選び、土づくり、栽培までこだわった

天然成分100% 国産の

オーガニックコスメ

「MOTHER EARTH × エコマーク」  
コラボ企画



サステイナブルコスメアワード大会

受賞したのがこちら!!

希少な有機グアバ種子オイルが  
肌と一体化するようになじみ、  
高保湿・エイジングケアを叶える  
贅沢な植物成分100%の美容オイル

ケミカルフリー  
フィットシードオイル  
(美容液)



10ml  
3850 + 税  
yen

無肥料  
自然栽培の  
在来種グアバ葉エキス

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(オリーブ由来)、※ホホバ種子油、マヨラナ葉油(スイートマジョラム)、ニューココジュ油(フランキンセンス)、ニオイテンジクアオイ油(ゼラニウム)

※有機JAS自家農園自然栽培/高知県 ※オーガニック認証原料

天海のしずく  
Organic  
トライアルセット

ありますよ

3~5回分



3,300 yen  
+ 税

天然原形  
100%

- ホイップローション
- 化粧水
- 美容液
- フィットシードクレンジング
- フィットシードオイル

太陽の恵はやっぱり元気になる気がします!!  
一日の疲れに、ホッとします。



# 今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

サン・スマイルのお豆は農薬はもちろんのこと  
有機肥料や化学肥料も使わず栽培された  
生命力あふれる無肥料自然栽培のお豆です。  
大自然のめぐみいっぱいのお味をお楽しみください。

## 国産 大豆



蒸しただけ茹でただけでも十分おいしい。  
旨味たっぷりの大豆です。  
栄養分や旨味の逃げださない蒸し大豆をおすすめします。  
蒸してから冷凍庫にストックしておけば  
すぐにサラダに煮豆にお使い頂けます。  
おしょう油やおかかをかけるだけのお豆も  
おいしいのでお試しください。

200g 460円(税別)

## 国産 光黒



光黒は、やや小粒の黒大豆です。  
旨味の強さは抜群のお豆です。  
煮豆はもちろんのこと  
フライパンで5~6分炒ってから  
お米と炊きこめばおいしい黒豆ごはんに!

200g 580円(税別)

黒豆は  
ポリフェノール  
たっぷりぜひ  
毎日の食卓へ

200g  
430円  
(税別)

## 国産 黒千石



小豆つぶ位のかわいいサクズの  
黒大豆です。  
フライパンなどで炒ってから熱湯を  
そそげばとっても香ばしい  
黒豆茶がお楽しみいただけます。

# Ceci (チエチ、ひよこ豆)



イタリア産 在来種です。  
無肥料自然栽培のお豆です。  
イタリアではチエチと呼ばれるひよこ豆。  
1晩 浸水すると早く煮えますが浸水しなくても比較的火が通りやすいお豆です。

「イタリアから来ましたよらしく」

ゆで汁も旨味たっぷりです。コンソメのような味がないので捨てるに使いましょう。

サラダやスープ、シチュー、炒めたり(他の野菜など)なんでもお使いください。

200g 595円(税別)

## チエチ粉

「チヤオ！」



## グルテンフリー

旨味のあるたんぱく質含有量の多い粉です。  
お好み焼粉、てんぷらから揚げ粉として

日本では、あまり馴染みのないひよこ豆の粉。最初は、なかなか手が出ずにおりました。使ってみると、揚げものはカウッとしますし、水分を加え、加熱すると固まりますし、食べるとなんとかお腹もすきりするかんじ。おすすめです！



## チエチ粉でカンタンおもしろレシピ 『チエチ粉のカスタードプリン』

500g 1100円(税別)

〈材料〉(プリン型で6~7コ分) 〈作り方〉

チエチ粉 … 100g  
水(豆乳でも) … 4cc  
アカベシロップや刷り米糖は  
お好みで  
バニラエッセンス リク

- ① お鍋に材料を全部入れます。
  - ② 泡立て器などでかき混ぜます。
  - ③ 弱火~中火にかけてこげないように混ぜます。
  - ④ すぐにトロミがってきます。2分~5分位ねります。
  - ⑤ プリン型に入れて 冷蔵庫へ入れます。
- ※ 型にオイルとか塗らなくともすぐにとり出せます。

## 乳なし! 卵なし! です

ヴィーガンプリン!!  
ひよこ豆の風味も  
味わえます

♡ カウミルクのかわりに黒みつをかけるのもおススメ!

♡ カスタードクリームのようにもお使いいただけますので

パンにのせたり、はさんだりしてもおいしいです♡

# 今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ  
日向



リニューアル登場

## うでいさんの 宮古島もろみ酢



(宮古島産黒糖入り)

<720ml>

**2,330円**(税抜)

クエン酸いっぱい！！  
究極のもろみ酢ここにあり！！



沖縄本島から、さらに南西約300キロに位置する宮古島から生まれたもろみ酢です。

高温多湿のこの島では泡盛づくりに黒麹菌を使用します。

黒麹菌はクエン酸を大量に発生させ、もろみの雑菌に対する抵抗力を強めてくれます。

蔵元の「宮の華」では、栄養豊富なもろみ粕を有効活用するべく、丁寧に圧搾・ろ過を繰り返して、栄養そのままにボトルに詰め込んでいます。

クエン酸と18種類のアミノ酸を含んだ、「天然発酵クエン酸飲料＝もろみ酢」の誕生です。私も飲みました。カラダの代謝が活性化していくのが感じられ、カラダがポカポカしてきました。すごくビックリです！！

原材料は、全て農薬を使わないで栽培しているこだわりで、国産米ひのひかりは、熊本県の契約農家さんが無肥料自然栽培でつくっているお米。(サン・スマイルでもさつまいもやにんにくを送ってくれている無肥料自然栽培で契約している農家の豊永さんです。)

黒麹も無農薬の国産米に特別に黒麹菌を付着してもらったもの。黒糖蜜、分蜜糖は宮古島で無農薬で栽培しているサトウキビからできたもの。殺菌や保存料代わりに使用している純米酢は、富山県から取り寄せている無農薬純米酢です。

疲労回復！！

もろみ酢は一般的なお酢と違い酸味や刺激が強くありません。食酢ではなく清涼飲料水に分類され、飲みやすいのが特徴です。水やソーダで割って飲んだり、レモンを入れたり、サラダのドレッシングに追加したりなど、好きな方法でお召し上がり頂けます。個人的には、氷を入れてキンキンに冷やしてソーダで割るのがオススメです！！宮古島の恵みが、からだところろに沁みわたっていく感覚がステキです！



とっても飲みやすいので毎日飲めます。

こころ、つながる  
宮の華

## ☆製造元紹介 宮古島 宮の華

サン・スマイルと宮の華さんとの出会いは、代表松浦が宮古島に出張に行った際にたまたま入った食事処で、無農薬の話をしていたところ、店員さんがいいお酒ありますよ。と、持ってきてくれたお酒が宮の華さんで作られているうでいさんの「泡盛」でした。パッケージを見ると農薬や肥料を使わず・・・と記載されていて、びっくり！さっそく蔵元を紹介してもらって訪問。理念も製造もすばらしく、ぜひ扱わせていただけないか？とお話ししたところ、「沖縄県外のお店で販売したことがないです。」というのでまたびっくり！でもサン・スマイルでは扱わせていただけることになり、宮の華さんの「うでいさん」のお酒は、沖縄県外販売店第一号が実はサン・スマイルなんです！！サン・スマイルでは、うでいさんの「泡盛」も販売しております。

この泡盛の原料は熊本県人吉市の無肥料自然栽培米。

泡盛は主にインディカ米が原料とされておりますが、製造元の「宮の華」の蔵元下地さおりさんは肥料や農薬を使わない栽培を知って、その原料をさがした結果、インディカ米では見つからず、熊本の農家と出会いました。

その後、泡盛の協会に単身で訪問し、

泡盛はジャポニカ米でもいいですか？と掛け合って、

OKをもらい、めでたく！無肥料自然栽培の原料を使った

泡盛が誕生しました！うでいさんとは方言で感謝を表す

言葉です。愛情たっぷり宮古島で育った泡盛も、

ぜひご賞味ください！





高橋ちえみ

書籍のおすすめ!  
現在高校生の

小林宙君がタネの会社を起業した  
そのわけとは!?



(鶴頸種苗流通プロモーション)

タネの大切さを語っています!  
高校生に学ぼう!



**タネの未来**

僕が15歳でタネの会社を起業したわけ

小林宙

伝統野菜を守るため  
日本を守る高校生

タネのこと  
おもしろく  
わかりやすく

朝日新聞、毎日新聞、東京新聞など各紙で、連続紹介。  
大反響の話題の本!

寄稿 藤原辰史(京都大学人文科学研究所准教授)

(家の光協会 1,600円税別)

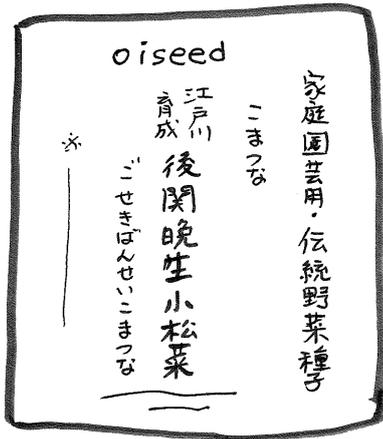
小さい頃から様々な食品にアレルギーを持っていたという宙君。小学生の頃からタネに興味を持ち、野菜を育てたり、特に伝統野菜のタネの収集をし続け、"このままではなくなってしまうタネを自分が買い集めることでなくすに済む"との理念のもと、会社を設立しました。

"タネの未来"で宙君は、今現在のタネを取りまく環境を、わかりやすく書いてくれています。"種子法"(主要農作物種子法)が2018年に廃止された事により、より企業によるタネの占有が進んでいく事も一部で懸念されている事。"F1品種"の種の事。"固定種"の種の事。又"種苗法"という、"タネをとって植えてはいけない"に近い法律がある、という事等、"採種は全面禁止"などという法律が施行されてしまってからでは遅い!一人でも多くの人に"タネの未来"に関心を持ってもらいたい!!という宙君の熱い思いが伝わってきます!皆様にも是非、一読をおすすめ致します!!

そして、宙君のタネで、是非、家庭菜園をお楽しみ下さい♪

サン・スマイルで販売中です♪ (次頁)

# 各種種のご紹介



各200円(税抜)

## ● 後関晩成小松菜

ごせきばんせい ニまつな  
小松菜発祥の地、東京都江戸川区の後関種苗の育成品種。葉は大きく、厚く、深みのある味わいが特徴的で、非常に美味。室内ならば時期を問わず栽培可能。

## ● 赤根法蓮草

あかねほういんそう  
山形市風間の柴田氏親子によって育成された日本法蓮草。根元が赤いのが特徴。耐寒、耐雪性に優れるが、べと病に対しては弱い。甘みが強く美味。

他にも種々ございます!

後関芯のな、相柄砂村一本後関べかな、早生きたらな、晩生ちりめんきたち、鳴沢葉、早山峰菜、松代一本太、白茎亀井戸大根、赤口根、牧地大根、中之条系ねずみ大根、赤首女山三月大根、糸工紅金時菜豆、岩手大納言、野崎早生カリフラワー

## ● のらぼうち

埼玉県、東京都西部を中心に親しまれているかきな。晩生種で、寒さに強いのが特徴。春のトウ立ちする花や茎は甘みが強く美味。お浸し、胡麻あえ、天ぷら、炒め物などなどに最適。

## ● 大葉春菊

肉厚で、やわらかい、大葉の春菊。耐寒耐暑性に優れ、年中、長期にわたって収穫可能。プランターでも容易に作る。

## ● 盛岡山東菜

結球(丸くなること)のない白菜の仲間。明治時代に中国の山東半島から移入された山東菜の一種。生育も早く、手軽に栽培できる。中国では炒めもの、日本ではおひたしなどに使われる。

## ● 早生金町小蕪

明治時代末期に、東京都葛飾区東金町で改良されたといわれる小蕪。肉質は緻密で甘みがあり、舌触りもよい。根径4~5cmの頃が収穫どき。

## ● 木曾紫かぶ

木曾地方在来の扁円形のカブ。肉質緻密で、貯蔵性にも優れる。耐寒性、耐雪性に優れる。主に「すんき漬け」などの漬物として用いられる。

## ● 諏訪紅蕪

最盛期には長野県外でも栽培されていたという蕪菜。草姿は野沢菜に似ていて、地上部(葉・茎)は塩漬などに利用する。カブの上部は赤紫色に発色し、おおよそ長円錐形となる。

## ● 金沢青かぶ

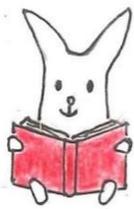
カブ上部は緑色、下部は白色の青首カブ。形はほぼ球で、直径10cm、重さ5~600gで収穫する大カブである。甘みや香りが強く、肉質は固いのが特徴。郷土料理「かぶら寿司」の材料として用いられる。

## ● 鮮紅系三寸人参

根は10cm程度で、揃いの良い一般的なタイプの短形人参。鮮紅色が美しい。春まき、秋まき兼用の品種。プランターでも栽培可能。

## ● 洗馬系パセリ

カルが美しい管刈栽培に最適なパセリ。耐寒性に優れ、長期収穫可能。春まき、秋まきのうち特に秋まきに適す。なお、洗馬は長野県塩尻市洗馬地区である。



# サン・スマイル ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

サン・スマイルで右にあるような《自然栽培Party》というシールが貼られているお野菜を見かけたことはないでしょうか？  
今月はこの自然栽培パーティについて紹介されている雑誌や、サン・スマイルのお勧め本をご案内します！！



**サン・スマイルで購入できます！**



社会をたのしくする障害者メディア

## コトノネ Vol.35

- ◎追悼 八重樫季良さん
- ◎特集1 コロナだって、なんとか、なるさ
- ◎ぶっちゃけインタビュー31 中屋敷均(植物病理学者)  
『ウイルスは、モノか、命か。それとも、二つをつなぐものなのか』
- ◎本屋の福祉
- ◎対談 鴻池朋子&藏座江美 『壁じゃなくて、テーブルで』
- ◎特集2 花を、召し上がれ
- ◎自然栽培パーティ「コトノネファームに、ようこそ」4  
固定種の旬を探す旅に出よう
- ◎「脱福祉」から「超福祉」へ32  
町から消えている人と、町づくり  
伊藤勲(認定NPO法人やまぼうし理事長)
- ◎シリーズ障害者の就労事例34 『テレワークの一期星』  
他、連載もあります。

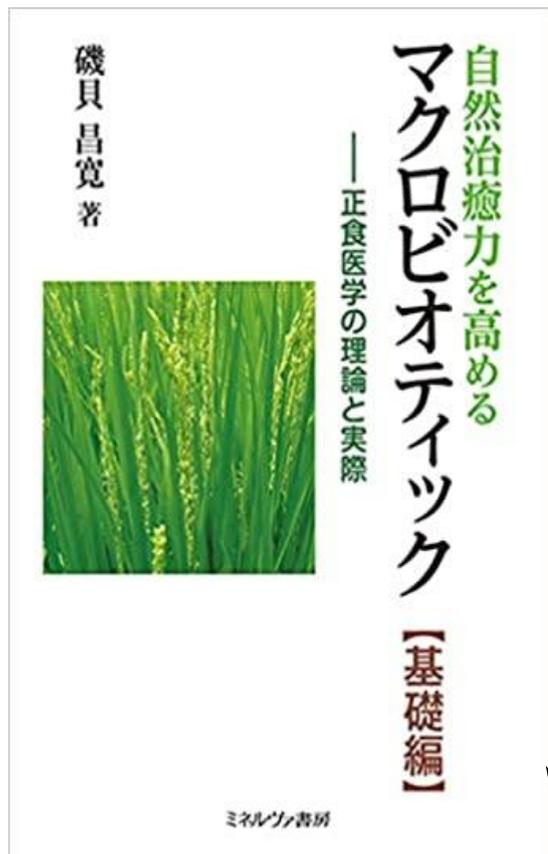
株式会社コトノネ生活  
¥1,000(税抜)

東日本大震災をきっかけに、被災地の障害者や障害者施設の復興支援をしたいという思いから創刊された雑誌「コトノネ」は、今では全国の障害者の「働く姿」を通して「生きるよろこび」を伝える雑誌へと成長しています。

35号のコトノネには、サン・スマイル代表松浦と高校生にして種の会社を起業した小林宙(そら)さんの記事が掲載されています！！

なんとサン・スマイルでは今年12月(予定)から固定種の野菜を詰め合わせた野菜セット【旬を旅する】を発売します！小林宙さんが固定種の選定・提供し、日本全国の16福祉事業所がその種を使った野菜を栽培することになりました！！詳しくはコトノネで。ステキな16事業所さんの紹介も載っていますよ！

サン・スマイルで購入できます！



磯貝昌寛〈著〉、ミネルヴァ書房  
¥2,500（税抜）



自然治療力を高める

## マクロビオティック【基礎編】

～正食医学の理論と実際

- ◎序章 マクロビオティックとは何か
- ◎第Ⅰ部 自然治療力
  - ・第1章 噛むことが食養健康法の基本
  - ・第2章 排毒と自然治療力
  - ・第3章 いのちと血潮～塩のはたらき
- ◎第Ⅱ部 陰陽と中庸
  - ・第4章 心身共に中庸を目指して
  - ・第5章 命の欲求を見つめる生き方
- ◎第Ⅲ部 正食医学の理論と実際
  - ・第6章 望診と食養指導

2020年8月末に発売されたばかりのこの本は、群馬県富岡市で食養指導や合宿、望診をされている磯貝氏が20年の中間報告として執筆されました。

磯貝氏は、サン・スマイル代表松浦と年齢に近い若さでありながら、マクロビオティック提唱者 桜沢如一氏の高弟の助手を務めた経験をさらに深め、食だけでなく生活と心へも目を向け、マクロビオティックを現代に合う実用的な本として書かれました。

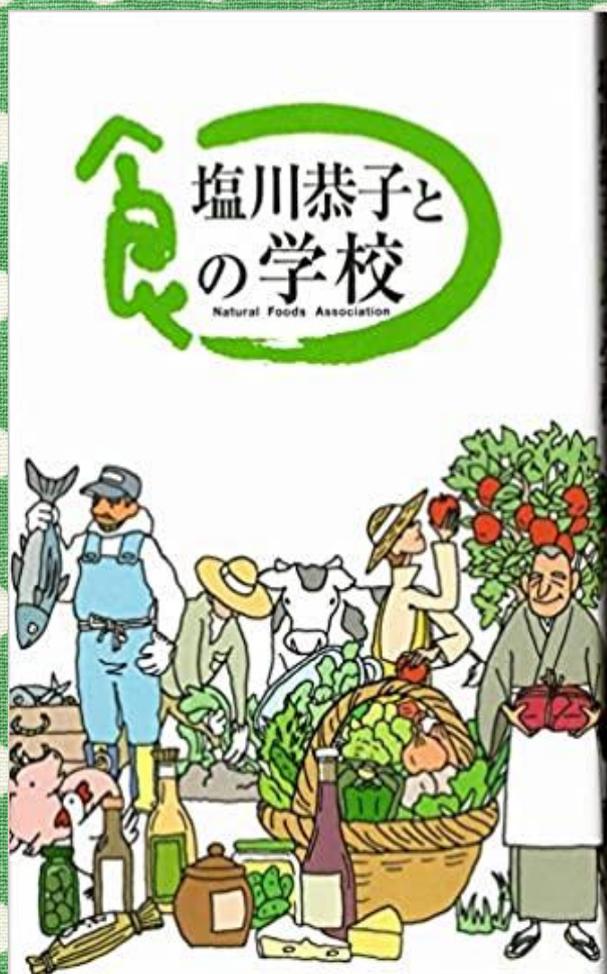
自分の体にあったマクロビオティックの取り入れ方、例えば玄米がおいしいと思わない人は玄米にこだわらなくてよく、体が陰陽のどちらかに傾いているかわからない時は味覚で判断するなど、ストイックになりすぎなくてもよいよという筆者の声聞こえてくるような本です。

また、【第3章いのちと血潮】では『塩ほど人間に大事なものは無いと思いましたが、一方では塩断ちも人間にとって必要であるのです。「いい塩梅」を見つける。』という内容はたいへん衝撃的でした！！

病気別の対応も載せており、いざというときの心強い一冊になります。家庭の常備薬ならぬ常備本としてオススメです！！

# 自然食のお店サン・スマイルから サン・スマイル出版部が誕生！！！！

自然食で繋がる人々へ、想いを形に



## 塩川恭子と食の学校

- ◎第1章 あの人にもう一度
  - ◎第2章 食の学校を支える仲間たち
  - ◎第3章 志をつなぐ若手たち
  - ◎第4章 私のお気に入り
  - ◎第5章 志を広める・伝える仲間たち
- 【広める仲間 流通】
- 【伝える仲間 アモーレ・イタリア】
- 【伝える仲間 料理研究家のみなさん】

塩川恭子〈著〉、サン・スマイル出版部  
¥1,600（税抜）

サン・スマイルで発売中！

「美味しく安全な食べ物を食卓に」を届けるために、食べ物探しの旅を長年されてきた塩川さん。オーガニックという言葉が日本で騒がれはじめるずっと昔から自然を愛し、安心・美味をつくりだすための探究心と揺るぎない信念をもつ偉人たちを、短い文章で分かりやすく紹介されています！！！！

サン・スマイルにある一つ一つの野菜や商品の奥にも、信じられないようなチャレンジの連続と本物を届けたいという熱意がこもっているのだと思うと、慌ただしく食事していた私はただお腹がいっぱいになれば満足と思っていましたが、雨土の恵みと多くの方の働きに感謝しながらゆっくり味わおうと思いました！

# 秋の最新情報です！

## 北海道訓子府町 伊藤農場 左藤さんご紹介！



北海道訓子府(くんねっぷ)の伊藤農場・二代目左藤哲義さんのご紹介です、今年の初めに代替わりをされ秀幸さんより農場を引き継ぎました。約 25 町の畑で玉ねぎ・にんじん・ジャガイモ・小豆・大豆・黒豆・トウモロコシほかサン・スマイルにお送り頂いております。お父さんの秀幸さんは以前、有機栽培をされている時玉ねぎの生産量日本一に輝いた事のある実績があります!ですが農場を引き継ぐ時に一言自分の好きな農法で『肥料も農薬も使ってもいいからね』って言われたそうです。秀幸さんらしい送る言葉だったと思います。夏季に大根を作付けして頂きたくさんお送り頂きました。夏時期の大根とは水分多く、辛くて美味しくないと言われますが食べてビックリ!身がしまっており甘味が強く、こんな夏大根食べた事ありませんでした!9月上旬によいよトウモロコシの出荷が始まります!やっぱり北海道のトウモロコシは最高ですね!枝豆も9月中旬!10月には秋の大根・にんじん・ジャガイモが始まります!今年は長雨でにんじん・ジャガイモが全国的に不足しております。今からにんじん・じゃがいもの入荷が本当に楽しみですね!

**出荷センター 井浦哲哉**

## 山梨県北杜市標高 1200m 小黒農場 お便り



おひさまの力、ハンパないです。今年は特に、自然から収穫物を頂いているという感じがすごいです。とても美味しいものをお届けできると思います。2020.8.4



7月に雨が続けて厳しかったミニトマト。梅雨明け以降お天気に恵まれ、少し元気になりました。8.11

7月まで低温や日照不足で一部壊滅的になった野菜たち。

8月から好天から奇跡の復活というか、今まで溜めた力が解放された感じで、収穫量も食味も今までにない美味となった野菜たち！ぜひお楽しみください！今年は結果的に大当たりの年になりました！トマトも、トウモロコシも絶品！！



おひさまの力、ハンパないです。怪しい表現ですが今までにないエネルギー感じます！8.4



甲斐犬のタシもとうもろこし大好きです。毎日はね出しとうもろこし食べます。採ってきたらタシが一番最初に食べます。採りたて生は美味しいので何本でもいけます。2,3年前までとうもろこし収穫時期に畑で番をしてくれていました(ハクビシンとか色々な獣がきます)が、もう15才なのでご隠居です 8.18

【8月16日】小黑農場より：ハクビシンが畑になっているトウモロコシを一口だけかじって次いきます。究極を探してるのかも！ハクビシンが一本で納得するもの作らないとダメですね。そして↓



ハクビシンきれいに食べてくれました！ 8.26



こっちは美味しくなかったんでしょね。 8.26

沢山のトウモロコシを栽培している小黑農場さん。ハクビシンなど獣に食べられてしまう事も多々。その中で、ハクビシンも他の動物も生きるために必死だから仕方ないと。普通は小黑さんが言われるように少しだけかじって次に行きます。どうせ食べるなら全部食べればいいに！と思いますがさすが小黑さんです。ハクビシンが納得するトウモロコシをつくらないと、、まだまだ未熟だと言うのです！

これには私もびっくりしました。せっかく育てて収入も期待するトウモロコシが食べられて心穏やかではないと思われるところ、この技量というか、心。

小黑さんはもともと新規就農者ですが、自然界とのかかわりの中での、自然や土と離れすぎてしまっているわれわれとは、価値観というか、感性が違ってきています。その感性、同じ人間なのにとっても素敵です！自然から学ぶこととても多いですね！

やっぱり自然、土に少しでも近づく生活を少しでも実現しましょ！

記：松浦智紀

## お助け配達しています！

☆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！ポイント加算はされません。)

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 9/21(月・祝) 10/「免疫力を高める方法」  
子育ておしゃべり会 9/5(土) 10/2(金)



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! お待ちしています!

当日キャンセルは料金かかりませんがご連絡下さい。

## LINEはじめました!

入荷情報 お得情報 画像も配信します!  
右のQRコードを読み取ってね!



## 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。



9/30(水)は

# ポイント3倍デー



みんな  
だいすき

翻訳機械ポケットク  
導入!  
WELCOME!  
74言語対応!



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