

# サン・スマイル

通信

Vol. 38

健康と環境を素に戻そう!!

自然食の店 自然の王国

サン・スマイル ショップ

☎ 049-264-1903

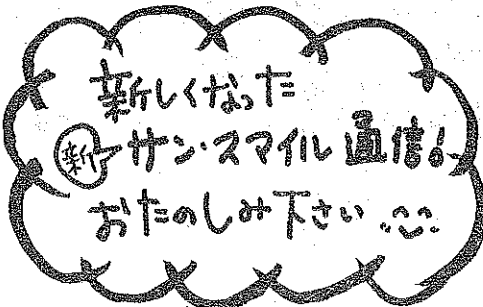
Fax 049-264-1914

〒356-0005

埼玉県上福岡市西1-13-12

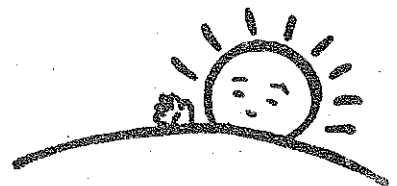
【定休日】 日曜、祝祭日

【営業時間】10:30~19:00



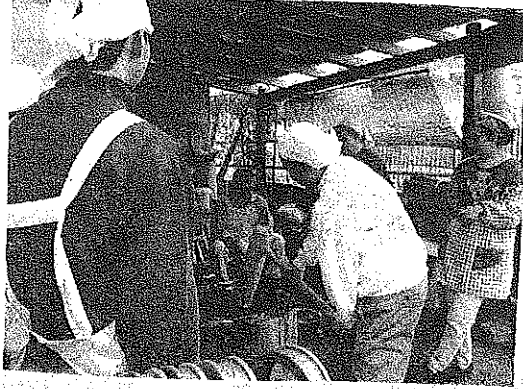
↓ ホームページ GO! ↓

<http://www1.odn.ne.jp/~sunsmile/>



# もちつき

◎ 11.29 恒例となりました「サニスマイル」のおもちつき！ 29日は福<sup>フク</sup>がくと縁起走<sup>フク</sup>のよい日です！



石研がれ  
洗われ

蒸されて  
つかれる

のされ  
こねられ  
伸ばされる!

こうして丸くならしたおもちはお正月に  
立派なお供えとなるのです  
+ おもちつきには深い意味があるのですネ..



+ 健康と環境を  
素に戻そう!

私たちのコンセプトは  
そこにあります。

世界中の幸せ

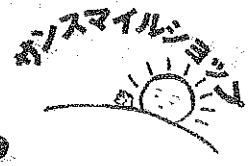
小さな小さな店サニスマイルですが  
夢は大きく！  
心を込めて 愛を込めて

太陽の笑顔は  
世界中のみんなの上にある。



◎ サニスマイル です。

♡ よろしくお願ひします ♡



笑顔が溢れる  
大きな心の  
♡

# 我が「しょうきつあん！」便り

天候とにらめっこしながら、農作業をしている昨今、昨年と比べ積雪量も少なく、ごぼう、長いものを休み時間を利用して掘る事が出来、皆様にお届出来る事を感謝です。

今年の作況は・・・？・・・と。ずー————と昔から振り返り覗いてみますと、午年は総じて作柄に恵まれると言う事でただひたすら一生懸命、あくまで自然順応で頑張るのみです。

今、種々の問題が生起しており、改革の必要に至っておりますが、大切なのは一人一人が自分の事として行動を変えてゆかねばことが成りませんね。

日々、日常活動しかり、立場立場で尽くす事が必要ですね。それぞれの分を尽くす事がよりよい社会、環境、幸福への道に繋がると思います。

頑張りましょう！！

お米、お野菜  
生産者

宮城県古川市  
自然農法 29年  
佐々木昭吉・洋子

佐々木さんは、土の中の微生物と仲良しの、ちよっとホホタムツコロロと、微生物を上手くあやつって、すばらしい土を作る名人なんだよ！！



## ☆自信を持っておすすめ致します！

### 米ひとめぼれ

宮城県古川産  
生産者 佐々木昭吉

なんと1日 **150円** / 1kg くらいで

29年の自然農法米が食べられる。

毎日毎日食べるもの  
毎日毎日積重ね  
毎日毎日必要なもの  
毎日毎日元気の素

毎日のコトだから「ずい」ごはんを見直そう！

毎日の「ごはん」で自然治癒力を高めよう！

おいしいお米は冷めてから味の美がよくわかる。  
☆ご希望に精米致します

玄米食にも最適です。



季節に応じて体に必要なものは旬のもの。

心「西」達・宅配してマズ

1回分のセットは10品目前後3000円前後からの内容です。

たまご(有精卵)も有  
選べるコース { 毎週土曜日  
隔週土曜日

旬の30品。 Summer Winter

暑い日、汗を流し、おんちゃんのように「ハハハ」言ってしまう季節の旬は、キュウリやトマトの瓜科！私達の体温を下げしてくれる！冬、こじえる体で肩まで凝ってしまう季節の旬は大根、カブなど根物！体モロカボカ温かくみまそう。

それは、神様からのプレゼント。

旬のやさしいセット

狂牛病騒動でクローズアップされた肉骨粉・糞尿堆肥ばかりでなく米国、中国から輸入される植物性の葉種粕、大豆粕によるぼかし肥に於いても、ノイマルフェキサン…?というギリギリまで油を絞り切る為の、薬品が混入されている事を考慮するなら真に健全な土作り、人々の健康な身体作りの為には、これらの使用を控えた全面積完全無投入による自然農法に改めて第一歩を踏み出した矢先であった為、収穫減と合わせてのダブルパンチでありました。皆様の御好意により 2001 年は人参、ごぼう、とうもろこし、かぼちゃ等において、秀品に限りなく近い優品のお取り扱いによって、無投入と技術的未完成の為の収入減のカバーと、可能な限り生命力溢れる産物を生かし切るという両面での御協力を頂き、生産者の気持ちとしましては大変納得の出来る一年でありました、しかしながら一年のうち約 8 ヶ月稼働の北限の此の地にありまして、除草剤なし有機質ゼロで 24 町歩の耕地が平均して豊穡の秋を許されて行くには、適地適作適期の管理作業より最適な温度、乾度、湿度の恵を受けた作物の成育が不可欠です、その為時折歳時記で触れさせて頂いておりますように、最速時には AM 3:30 の日の出から日が沈み切るまで真剣勝負の刀の下のような環境下に於いては、全力を傾注しなければなりません、結果的には言い訳になると思いますが荷造り、発送の細かな点検、運送会社の対応への気配り量の重さに対して保管の配慮等々、一生懸命やっているつもりでも不可抗力的に及ばない数々お詫び申し上げます、出来る限り改善策を模索してまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。年末年始、一年を反省する中あまりにも皆様の真心に甘えて己の志を押し付けては居まいかと少々弱気にもなりかかっておりましたが、マクロビオテック誌 2001 年 12 月号で久米さん私共の事をレポートして頂いた記事恐縮しながら読み終えて、次のページに大西蒸子さんのベルギー発狂牛病黙示録と言うことで興味深く読ませて頂いた中で結論として「自然のルールを忘れた為に起きた間違いに多くの人が気付かされたひとつの現象と解釈したと思います、そして本当の豊かさを平等に分ち合う世界が共存するには、欲しいものをたっぷり手にし、あるいは食べたいものをたっぷりと言うのではなく質素を心がけ血生臭なことを避け、あまった物を投げてやるのではなく初めから少なくて足りることに価値を持つ必要があるのではないのでしょうか?と記されておりました。

今、私の自然農法への取り組みは一部で成果は見えつつも真に土が、種子が耕作に携わる私共自身が清浄化されて、世間の注目を頂けるぐらいの力を発揮するには、まだまだ遠い道のりです。

しかし完成を目指して事実を以って示し切れるまで地道に生産物を少しでも無駄なく生かし切れるように努力し営農持続可能たらしめる事こそ皆様の真心に応えきる事なのかと言う勇気が湧いて来た次第です。

年明け早々、セラチア菌院内感染で 7 人死亡の報道下、日本は世界最大の抗生物質使用医療の為他国にない耐性菌ありとの事、農業に、医学にいよいよもって真の健康作りの一助となるよう、邁進せよとの天の警鐘と受け止め夫婦合わせて 101 歳となる今年、一層純粋に燃焼し、老いかけている体を気持ちで引っ張っていく事をお誓いして新年の挨拶とさせていただきます。

# みんなの教室

健康と環境を素に戻そう！

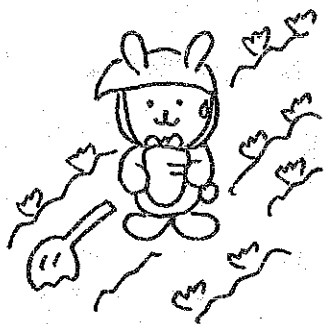
# 食

を楽しもう！

旬を楽しもう！

自然に従おう！献立から食材を選ぶのではなく、旬の食材から献立を考えると食の創造性が食文化が培える！栄養満点の旬を楽しもう！

旬に従わないと農が狂う・・・！環境が！地球が！



いただきま〜す！

生きている人間は生きているものを食べないと生きていけない！植物も動物も！生きている食を考えるとかわいそう・・・だから！食べると言う事はイノチを頂く事だから「お命いただきます」→それでご飯を食べる時に「いただきま〜す」と言うんです！ここから食を物を大切に作る心が培われる第一歩になるんです！

輸入品を考えよう！

発ガン性がはっきり認められているポストハーベスト農薬（収穫の後、農産物に直接かける農毒薬！）の危険！未だ続くプランテーションでの考えられないほどの過酷労働されている小作民！そんな上に出来たものを私達は食べている！現実を隠されている悲しい日本！世界中から激しいパッシングがあるんです！でも資本力でその事を抑えている！

バラエティを楽しもう！

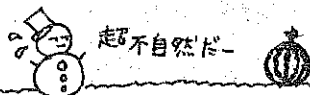
化学調味料は味を単一化して本当のおいしさが隠されてしまいます！もちろんサン・スマイルの食は一切使っていません！本物の食は奥が深くておいしい！



いいもの食べよう！

食が元の病気＝生活習慣病（成人病）  
食生活と安全な食で元  
気もりもり！

人を良くすると書く字  
食  
人を良くするのが



健康な農を取り戻そう！

私達が冬のキュウリ、見かけ、安さのみを望むから畑の農家も農薬、化学肥料、除草剤などを大量に使います！食を変えれば農が変わる！そして、きれいな空気もよみがえる！

高級な野菜を食べよう！

冬のキュウリ、スイカは高級じゃない！まっすぐなキュウリも高級じゃない！食べ物が高級と言えるのはおいしい！栄養満点！安心！旬なこと！

などなど

食から世界が、社会が、経済が、環境が、人の心が見えてきます！本物を食べていけば、おいしい！安全！いい環境も、社会も後世に残せる！  
楽しみながら素敵に考えて、はじめよう！

# かいたのかん

February

30g  
付き

## 紅の白豆 銀手七

300g 590円  
1kg 1550円

## 黒豆

300g 590円  
1kg 1550円

# 新物入荷

お待ちしました!!



### 銀手七とは??

① 白いんげんで、この銀手七は「手七」の中でも原種から作られた波動のめちやくの  
高いお豆です。(測産済!)ほんのり  
甘い風味はイタリア料理にも最適!  
煮えるのが早い!!おいしい♡



北海道・北見市で無農薬・無投入(25年)  
秋は鳥農園しか無い玄豆のお豆が銀手七!  
和菓子屋さんでも使われています!!

これか  
美味しい!!

朝日新聞に「おたく」で紹介された「おたく」

## 松田のマヨネーズ

我が埼玉県の秩父、おいしい水で  
有名な神泉村の工業ととん原材料  
料にこだわって作られたマヨネーズ  
『見学へ行、た店長の感想』  
きれい! 素晴らしい環境に感動!



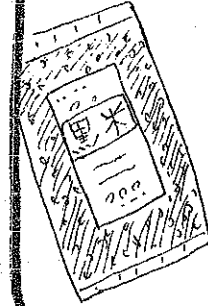
甘・辛(マヨネーズの量が違)各390円

## 黒米

TV放映後  
更に人気

抗酸化作用に優れた  
アトシアンがたっぷり!  
大切な血管を保護!!  
ごはん=1~2割混ぜると  
きれいなお赤飯に

500g 1480円  
50g x 2袋 390円



## 旭中の 三年熟成 しょう油

いい  
かま!

この街は、懐かしい香り漂う所  
それは、丸中しょう油の熟成の香り。  
口の中広がるまろやかな味は  
是非お試し下さい! お任せです!

900ml 980円  
1升 1800円



## ひな祭りには炊飯ジャーで かきつくちおー!



材料) ホットケーキミックス、水、たまご  
作り方) ホットケーキミックスの半分を約半分  
ホットケーキを作る時と同じ様に  
水、たまごで溶きます。それを  
炊飯器に全て流し込みスッ  
子on! 約20分もするとちゃんと  
きれいに火焼きスッ子が出来  
ます! 何もめらぐともこげません!

レーズンや  
チョコなどを入れて  
アレンジもGood  
ピュアマイプルシロップ  
250ml 980円

ホットケーキミックス 430g 375円

# 髪が10歳若がえる

## 白髪染の **ヘナ** — HENNA —

環境ホルモンまで入っている一般の染毛剤を使い続けると、髪が痛むどころか、体も、環境も侵されてしまいます。「ヘナ」は天然染料ですので安心の上、トリートメント効果抜群！染める程健康かたに!!!



レギュラーサイズ 50g x 2 **1800円**

(ハケ、キップ、ビニール袋付)

特用サイズ 50g x 4 **3200円**

400円お得!

醒めるカラー (レッド、ライトブラウン) **混ぜて使ってもOKです**

レギュラーサイズでショートの方なら約3回~4回分1回分た600円で自宅でのんびり白髪染め&髪エステできちゃいます。

☆ブラック → 100g **2,200円**

(その他ダークブラウン(濃い茶)もご用意)



# 目に見えないけど尚勇氣になる!

対策が  
してきますか。

## 電磁波

高圧線付

近の方に、白血病

白内症、乳ガンが明

らかに多い事、OJで妊婦

中の方に、流産が増えている

事実... どうとらえますか...

電磁波によって乱れた脳波を正常に近づける優れもの!  
(脳波測定データ付き)

これならいかに受け止め...

これでは困る



恋の矢



電磁波の矢

半永久的効果

## クリーンアップ クリーンアップ

2ヶ入 **3980円**

**9800円**

携帯・ドライヤー・パソコン・TVなどにも、両面付付きです



電子レンジ用。皿型ですが未使用の際は冷蔵庫、コタツの上になど、どこでも活用できます!

ORCIO SANWITA

# オルチオ・サンニータ

蒸エキストラクト・ジンオリブオイル

何でも本物を採ることは大変なこと...

それを金銀の器で成し上げた女性が居ます! オリブオイルの本場と日本人に合った、しかも木ガニックで最高の味あいのものを採り求め、遂に「オルチオ・サンニータ」に出逢います。

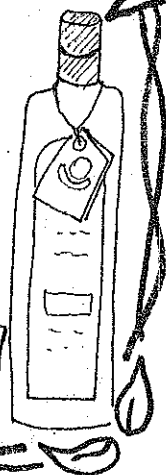
どんな素材とも相性OK!

440g

**2400円**

660g

**3200円**



幻の白銀と相性最高

たどれば

・銀手たたくさん **サラダマリネ**

・オルチオの風味たつき

**銀手七コロッケ**

・ホーランド

**銀手入りミネストローネ**



ご注文は

**TEL・FAXでもOKです!**

発送の場合

1万円以上

送料無料

5000円 "

300円(半額)

(青森~兵庫に限り)

その他の地区別途

その他、たくさん商品がご用意。カタログご希望の方はお申し付け下さい!



# 自然食の店

サン・スマイル行

ご注文用紙



(納品書・請求書)

お名前	様	おところ	〒
電話			
FAX			
連絡事項 (着日指定、時間指定、発送先指定など)			

商品コード番号	商品名	価格	数	備考
	金銀手七 300g / 1kg			ご希望の量に
	黒豆 300g / 1kg			マルを付けて下さい
	松田のマヨネーズ 甘口 / 辛口	390		ご希望の味にマルを付けて下さい
	黒米 500g / 500g×2			ご希望の量にマルをして下さい
	丸中の しょう油 900ml / 1升			ご希望の量にマルをして下さい
	ホットケーキミックス (有糖)	375		
	ピュアメイプルシロップ	980		
	白髪染め ハナレギョウ サイズ <small>・レッド ・ライトブラウン ・ダークブラウン</small>	1800		カラーをご指定下さい
	" 特用 <small>・レッド ・ライトブラウン×2 ・ダークブラウン</small>	3200		"
	" <small>・レッド + ライトブラウン ・レッド + ダークブラウン ・ライトブラウン × ダークブラウン</small>	3200		"
	クリーンチップ (六角形チップ型) 2ヶ入	3980		
	クリーンウェア (皿型)	9800		
	オルパッ. サンニータ 440g / 660g			EXマーク・ジョイント・ブオイルです ご希望の量にマルをして下さい
	ハナ ブラック	2200		
			小計	円

サン・スマイル Tel 049-264-1903

FAX 049-264-1914

以下、サン・スマイル使用欄です！書き込まないようお願いします

受付日	/ /	出荷方法	送料	消費税込	合計金額	お支払方法
出荷日	/ /	配達・発送・お引取り	円		円	現金・振込



「あいうん」

松ちゃんより

あいうえおん

五十鈴音(五音)の初めに  
あいがあまる神は愛ほりと云う

(これと「あ」と五十鈴音の初めにあいがあまる私は、この「あいうえおん」あうんの呼吸が相うと平和な世界が訪れる事を信じているのです。  
あいがあまるから、あえ逢う心にはり再度<sup>あえ</sup>会える事を願う。願いが叶い、双方が逢おうという心にはり大きく運命が開き、あうんの呼吸もなる迄に、信頼がたかまり幸福な気持ちばかり、ラッキーである。私はこの「あい」「あえ」「あえ」「あえ」「あうん」を大切にしていきたい。松ちゃん



### まさちゃんの「天食人語」

「うまい漬物が食べたい!!」と言ったら若くとも中高年族に入る。酒が飲める人は大方必ずおいしい「おしんこ」とみそ汁があれば後は何も要らない・・・。おじん族と言われる一人になりました・・・!

最近日本として欠かせない「おしんこ」もうまい本物になかなか出会わない。今は決まってソルビン酸、アミノ酸、など入りの漬物ばかり、有名郷土自家製との名で売っているお土産すら入っているのだからたまらない。味が均一化したような同じ味に感じる。続けて食べたいが欲が薄れてしまう。

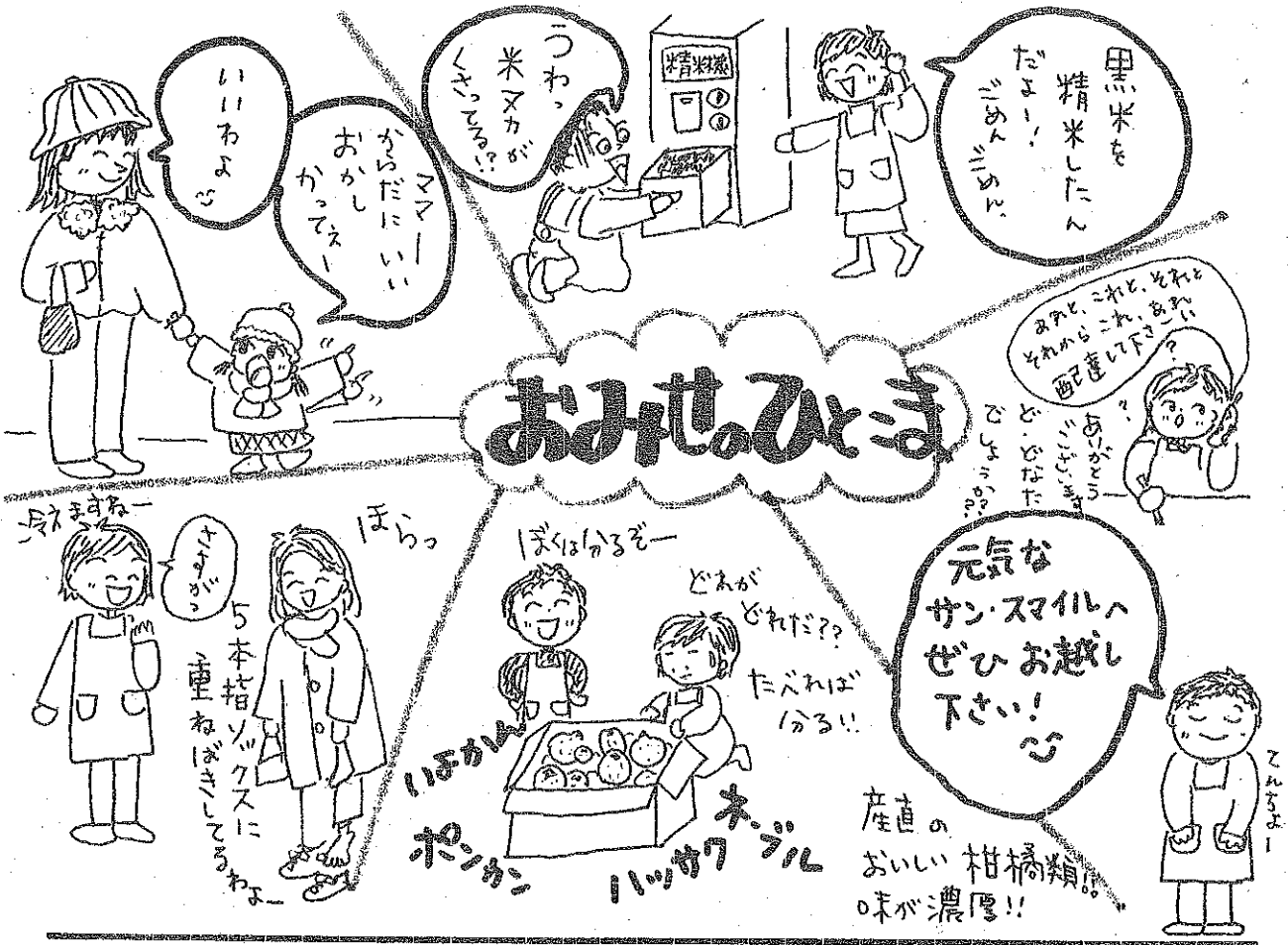
この度一人で初めて沢庵をつけることに至った。そのきっかけはデパートの買い物の付き合いが嫌いな私が本屋で立ち読み、その時開いたのが、漬物のページだった。遊び心でその気になった。今はインターネットでも漬物作り

まで教えてくれる。やる気があれば誰でも出来る時代。

28年自然農法生産者から青首大根25本頂き、きれいに洗う。大根の首を紐で縛り屋根付きベランダで物干しに吊るす。干し大根も農家の軒下ならば風情があるが都会ではパツと一緒に干しているのだから珍しき風景である。10日目、いよいよ樽漬け開始。まな板の上でもみおろし、樽の中に大根をきれいにつめる。その上に塩、又カをふりかける。大根の隙間に葉を詰めれば又カも少なくてすむ。ついでに昆布と鷹の爪をいれ蓋の上に石を乗せ出来上がり。教科書通りにつくる!家の外の寒い北側に置いて後一ヶ月弱。正月のおもちで胃がもたれた後に樽から初めて出してみた。

まさちゃん25本の  
大根のゆく末は?!  
次号、つづ!!!





# おみせのみま

元気な  
サン・スマイルへ  
ぜひお越し  
下さい!!  
♡

産直の  
おいしい柑橘類!!  
味が濃厚!!

どあが  
とれただ??  
たべれよ!!  
ふる!!

いかに  
おかん  
ハツカ  
ネブル

ほら、  
ち本指ソックスに  
重おしほしてあげ

長ネギおな-

## Q & A コーナー?!

ハナと染めたんだけど  
色の種類が少ないて聞  
きました...。本当かなあ

**A:** ハナには赤(レッド)ライトブラウン(明ふ茶)ダークブラウン(こげ茶)、黒があります。単品ずつ使用されて勿論OKですが、それぞれ絵の具のような感覚で混ぜたり、夏には赤も多目に明るくしたり、冬にはダークブラウンで落ち着かせたりとおしゃれを楽しめます。体にも環境にもやさしい「ハナ」是非お試しください!

子どもが牛乳嫌いで  
全然飲んでもくれないのら  
どうしたらいいから。  
カルシウム不足にならぬか?

**A:** 人の母乳からダイオキシンの話は有るぞす。牛のおちち、牛乳もその心配が言われます。もともと日本人の体には牛乳を分解する酵素がほとんどありません。だからおなかゴロゴロになる方も多いですね。日本人には特に牛乳は必要ない証拠です。カルシウムは日本食から沢山摂れますから安心しましょう! ひじきなどの海草には牛乳がとりにならないくらい豊富なカルシウムを含んでいます! 子どもが牛乳をイヤがるのは、本能かも!!

# さんさん 店長さん

4年間A4一枚の通信から今回！12ページに増強!!  
作成に当たっては広島府の自然食品店かぼちゃ畑さんにとってもお世話になりました。ありがとうございます!  
これから皆様にもっともっとサン・スマイルの事を知って頂けたら嬉しいです!

私、今月の23日に指圧師の国家試験があります!  
3年間、日本指圧学校(故浪越徳次郎師設立)夜間部に密かに毎日通って(学生の年齢は21才~60才と多彩!)...

国家試験の受験資格をゲット!  
国家試験ということも余り知られていない指圧師...  
本当の指圧師は「基礎現代医学」「東洋医学」から「臨床医学」まで学んで、実地をして医療従事者として国家試験をパスしなければなりません!

より一層専門的にも皆様の健康に寄与できるようにこれからがんばります!  
3年D組の31人全員、受験する皆が合格できますように!オオ!  
でももうすぐ学割が使えなくなる...

店長 松浦とりのり



狂牛病問題が深刻化している。日本が輸入している牛肉の検査体制が、アメリカやオーストラリアなどの先進国に比べて遅れている。また、牛肉の流通経路も不明確で、トレーサビリティが確保されていない。消費者は、安心して牛肉を食べたい。政府は、牛肉の検査体制を強化し、トレーサビリティを確保する必要がある。また、牛肉の流通経路も明確にし、トレーサビリティを確保する必要がある。また、牛肉の流通経路も明確にし、トレーサビリティを確保する必要がある。

見習いの百々生

## しめじがおいしいのは? レンピエナ



## ～医食同源～

今月の幸せメニューは 以下の通りぞゴザイマス♡

北見の 幻の白いお豆

## 「銀手七」づくし

煮豆



銀手七は最低でも1時間は水につけてね。一晩つけておくとすぐにやわらかくなりますよ。

### トマトスープ



### 銀手七ごはん



ふんわりとした煮豆はバツグン!!

ダイエット中の方は塩味だけでもほんのり甘くて満足。

### 銀手七コロッケ (180分)

①銀手七...300gはやわらかくゆでて水分をよく切りつつ。

②玉ねぎのみじんぎりと鶏ひき肉は塩・こしょうをして炒める

③①と②を合わせてオリーブオイル・塩・こしょうで味をととのえる。

④小麦粉・玉子・パン粉をつけて揚げる。

①にんたく・玉ねぎ・にんじんなどお好みのお野菜やお肉をオリーブオイルで炒めます。

②ゆでておいた銀手七を煮汁ごと①と合わせます。

③②へホールのトマトをつぶして入れます。

④塩・こしょう・オリーブオイルで味をととのえてできあがり!

### 銀手七スープ

かためにゆでた銀手七とお米と塩少々入れて炊きましょう。おにぎりにしてもgoodです。もち米で銀手七おこわもどうぞ。味付けは塩少々だけでてもまろやか。赤ちゃんや病気の方へも

サン・スマイルの

# 入荷ごさみ

## 毎週金曜日入荷の日配品について

◎系内豆、お肉、豆腐、天然西麦パンなどの日配品は全てご注文品となります。お申し込み用紙(別紙)にご記入の上お申し込み下さい!! (申し込み用紙はお申し付け下さい!!)

系内豆類 (貴重な国内産大豆使用!)  
自然農法産系内豆80g 210円, カップ系内豆150円(3カップ)

豆腐類 (国内産大豆の味がハッキリ分る!)  
五石衛門豆腐50g 350円, あげ1枚120円etc

練りもの類 (一般品は添加物だらけ...)  
ちくわ4本入 260円, さつま揚げ120g 260円etc

天然西麦パン (三大アレルゲン(大豆・卵・牛乳)を使わない!)

食パン1斤 280円 あんぱん1個140円 etc

肉、ソーゼン類(冷凍) (ホルモンのないものも取り扱い!)

トリモモ 280g 540円 お弁当ホル 120g 280円  
ブタモモ肉 200g 570円 etc

**水曜日**

佐々木さん  
旬のおやさいセット  
有精印  
たまごちゃん

**金曜日**

豆腐、系内豆 etc  
天然西麦パン各種  
練りもの各種  
お肉他冷凍品

要予約  
アス

**土曜日**

佐々木さん  
旬のおやさいセット  
有精印  
たまごちゃん

**日曜日**

おやすみ アス

◎金曜日入荷の日配品各種は、店頭、又は配産区域の方のみのご注文制となります。ご了承下さい。  
詳しくはお電話にお話下さい!



## たまごお返しします

1パック(10ヶ) 480円のだまごごさみが  
1パックをお持ち頂いた方は50円ご返金  
致しております。(野菜会員の方は別設定)

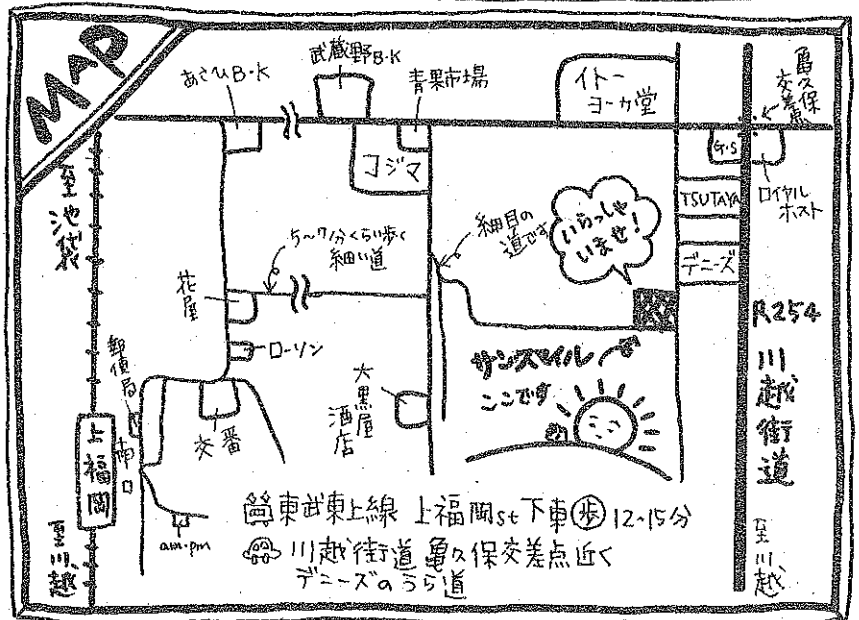
### 編集後記

A4の紙両面から、今回初の冊子型  
へと、サン・スマイル通信がボリューム  
アップした訳でございます!  
皆様、いかがお過ごしでしょうか?  
愛車のもんちゃく号(原付バイク)に  
乗りながら、この(新)サン・スマイル通信  
が皆様のお手元へ届く日を思うと  
とても嬉しくて、思わず鼻歌が...  
いやいや、結構バイクでと、大声で  
歌ってもバレないんです!実は!  
赤信号などは歌うません

m.Yukiko



かぼちの畑さんありがとうございます!



関東武東上線 上福岡st下車(歩)12-15分  
川越街道 電々保交差点近く  
デニースのうら道