

☎ □□□ - □□□□

サン・スマイル

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

祝 5年目のサン・スマイル
おめでとう
NEWS 在中

↓ ホームページ Go! ↓
<http://www1.odn.ne.jp/~sunsmile/>

通信 Vol. 40

日本自然食ネットワーク
J-naoS 会員



おかげさまで

5月末店舗移転!!

東武東上線 ふじみ野駅南口 徒歩約8分

Arigato



やと

サンスマイルが5年目に入り、これ迄沢山、沢山の皆様には支えられ
この度、店舗を移転する事が決まりました！永い間、ご自宅を開放して
頂き、セミナーを開放させて頂いてます 春藤様、北村様、矢田様、門脇
様、鈴木様、日向様、山崎様、藤田様、富澤様、小林様、山下様、
金様、まだまだ沢山の皆様！本当にありがとうございました。セミナー
でお会いた沢山の皆様！店にご来店頂いてます皆様！！そして
私達の安心な食生活を支えて下さっている生産者の方々に
心より感謝申し上げます！！

そして NEWサンスマイルも永く宜しいお願い
致します!! どうぞ、お楽しみは!!

我らが「しょうきつつあん」便り!! 2002.4.1.

～お米、お野菜生産者～

冬は酒蔵の杜氏を務める佐々木さん!

皆さんお変わりありませんか

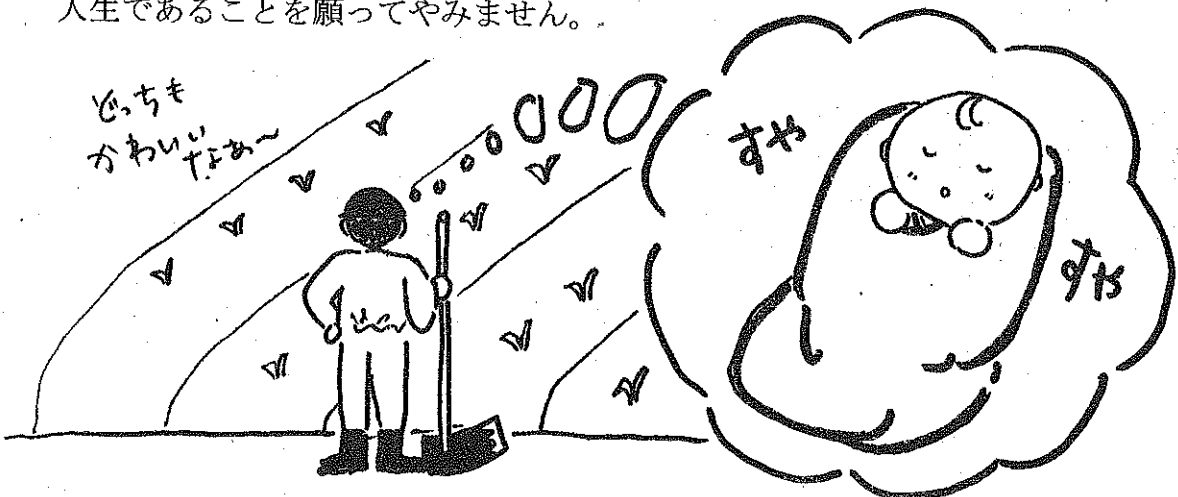
酒造りは、3月27日火入れ（生酒を65℃まで加熱し酵母活性を停止させ併せて殺菌する）で終了しました。昨年11月から5ヶ月終ってしまうと感慨無量、今だから言えるかもしれませんが、あの場面、かの場面の判断、ああすれば・・・こうすればもっと良かったのではと反省しきりです。

いずれにせよこれからは農業へきちんと気持ちを切り換えていきたいと思いません。

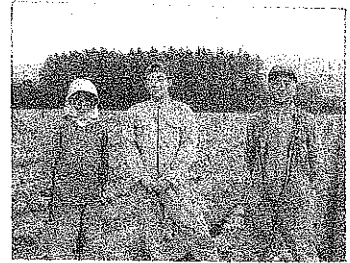
さて今後の計画ですが、天候を予測しなければなりません、昨年8月頃から寒さと年末の寒波から一転して記録的に暖かい春を迎えたので、天候は年間で帳尻があうと言うことからすると、「7.8月は寒くなるのではないか」と思います、よって水稻は減数分裂期を8月上旬になるよう、操作すべく播種は4月10日・110g播きで5月15日～20日頃の田植とします、土造りは好気性型のボカシを10アール100K位とし4月20日頃の散布、耕起の予定です。畑作については、作物どうしの相性や土造りを兼ねて害虫忌避作物を組合せたいと思っています、ここの一週間の作業計画は、きゅうり・なすを移植するハウスや、ピーマン、トマトを移植するハウスの土造りと畝立て、露地ではじゃが芋・大根・長いも・ごぼうを植えるための耕起など、ハードな計画ですがこの時期が一番楽しく希望あふれる時期でもあります。

希望と言えば初孫が誕生いたしました、二番目の娘(悦子)に18日に約2900gの女の赤ちゃんです!!キリッと引き締まった丈夫そうな赤ちゃんで「愛優美」と命名され、可愛いこと天下逸品でいつもスヤスヤ寝ていて、泣き声をあまりたてません。

どのような未来があるのか、想い描くことは大きく末広がりです、幸多き人生であることを願ってやみません。



2月の2度におたる大雪から一転して、昨年の厳寒の3月に比べ穏やかな日が続き日に日に春の気配が漂ってまいりました。白銀に映える朝日を拝しましても、研ぎ澄まされるように厳しい光線であったのが、日光の温もりが体の中にしみ込んでくるような感じになってきました。



昨年来、皆様の全面的ご支援のもとご案内させて頂いております幻の白豆銀手亡の出荷が、全生産量の半分にあたる約3,300kがご予約も含めて達成させていただく事ができました。お蔭様で御好評を頂き、皆様方の御健康と食卓の潤いに役立てるよう一層の奮闘意欲を高めております。振り返りますと一年前、従来通りの生産流通方法を継続していくならどう見積もっても2~3年先の経営破綻は免れないというどん底の状況下頭が真っ白になり、ここまで支え尽し切っていたいただいた皆様の想いとは別世界に心身を置いていたような気が致します。

最底辺から再び一步一步階段を上り続けたこの一年、様々な出会いと、発見、叡智の閃きを与えられ、従来とは全く別次元の心境、視点で今年度の生産活動に向かいたいという気持ちにならせて頂いております。

デフレスパイラル下の狂牛病騒動、中国野菜の輸入攻勢と、過去最悪ともいえる日本農業を取り巻く環境にあります。どんなことがあっても、火水土の三つの御恩の恵を豊かに受けて、全面積無投入による自然農法に家族一丸となって尽くし切っていきます。

尽くしの輪廻、尽くしの連環とでもいいでしょうか、例えどんな悪条件であろうとも、むしろ厳しい状況だからこそ真に立ち直り、経営建て直しの切り札として、純白の銀手亡のような産物を生み出して下さった天地の恵みに感謝し、白銀の輝きのような、銀手亡になら



た、純粹無垢な心境で社会、人心の改過遷善の一助となるよう尽くしの一徹を貫き通す事が、今日まで、一シーズンの人から、一週間ぐらいの人まで含め、当農園の理念に賛同して実習に汗流してくれた百名近くの方々やこの一年真の勇気を奮い立たせてくれた皆様のご恩に応え切っていく事になるのかと思っております。

いよいよ、本格始動する今年度の農作業に取り組むにあたり、銀手亡の純白の輪がより一層拡大されていくように皆様にご挨拶いたしたく筆を執りました。どうかよろしく願いいたします。



サン・スマイル通信

みんなの教室

みんなの御飯は
どこから来るの？

海とこい果ま

私たち日本の食料自給率を、皆さんご存知ですか？日本は世界で何番目でしょうか？
な・なんと 178カ国中 129番目 (OECD加盟 30ヶ国中 28番目) なんですよ!!
先進国と言われるなかで、過去 30年間で自給率が下がっているにもか
かわらず食糧が沢山ある GNP 世界 2位の経済大国と言われる中で、
この低さはどこから来るのでしょうか。



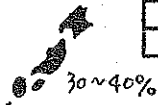
となりの表を見る限り、
工業の進んだ国として自給率も高い →

	国名	食料自給率%
1	オーストラリア	327
2	カナダ	184
3	フランス	136
4	アメリカ	127
5	ドイツ	97

	国名	穀物自給率%
	オーストラリア	344
	カザフスタン	276
	ガイアナ	276
	ウルグワイ	241
	アルゼンチン	202

農業の盛んなはずなのに...

日本は.....



OECD加盟国

オーストラリアが344です。ちよび作れりぞ?

工業大国と言われる日本では、自動車メーカー11社・家電メーカーもたくさんあります
世界中どここの国に行っても車・ビデオ・テレビなど日本製品の無い国ってあるのでしょうか？
それは、結構凄いこと??!!

	都道府県	人口	食料自給率%
1	東京	1200万	1
2	大阪	880万	2
3	神奈川	800万	3
4	愛知	704万	13
5	埼玉	693万	12

供給量へん

特に東京はフシギな街だと思いませんか？1200万人もいて、
都道府県別で見ても食料自給率が低いのに、どこに行っても
お金さえあれば四季を問わず大抵の物は食べられちゃう
本当は「今これが、旬だから今日の晩ごはんはこれにしよう!!」のはずが

全国で5位??!

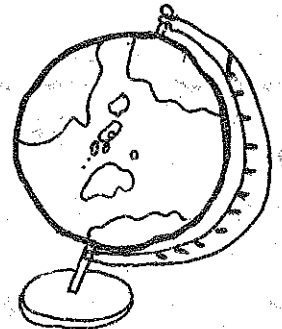
「今日はこれが食べたい〜」の一言で決まり!! (昔、母にせがんだような...) (台)意外と多量で可也



話を元に戻して
東京は「食べ物を買って食べる場所」になりつつあり

他の所は「作る場所」になってそれと同じに

日本は「工業製品を作る場所」で食べものは「外国から輸入すればいい」
になってます、食べ物を海外に頼りすぎるとその国は滅んでしまいます。



大豆がいい例で、自給率 3% お米作りをお休みしている田んぼで、
大豆を作ると!!なんと助成金もらえるです。(生産者の皆様大助かり??!!)

でも、決められたの農薬・化学肥料・収穫する機械などなど、

「作らないで!!」と言わんばかり (作ると誰か困るのかしら?)

こうなってしまったのも誰のせいでもなく、それを受け入れてしまっている

私たち、今からでも遅くない!! 国内産の食料・それと日本食!!・お肉は控える

(先月号の教室見てください)・感謝していただく!!・粗末にしない!!・変なものは食べない?!

みんなでガンバリましょう!!

粗末にしない!!
ときいまた
食べ残しせず。
そこでこの表を
見て下さい!!

ホテル・旅館	7.2
外食産業	5.1
レストラン・食堂	3.6

意外と食べ残し少い店ではある
やはり、残さずの注文が注ぎから
でしょうか?

自分で泣
しちゃう
キミはた
が強く
残さず

	消費	食べ残し率%
1	結婚披露宴	23.9
2	宴会	15.7
3	高齢者のいない世帯	9.3
4	二人世帯	7.9
5	単身世帯	7.6

かいものかん

黒砂糖



太陽の恵みたま〜スリッソ アカ
少ない良味の黒砂糖です!!

700g 380円

和風ドレッシング



有機玄米酢、たまねぎ、にんじん etc
動物性は一切なし!!

200ml 450円

玄米いかごはん



1杯もやわらか〜い♡ 玄米も
おいしい〜! もちもちして、大満足!!
2ヶ月以上日持ち
します!! 1俵入 380円

ヘルシーカレー



植物性100%! なのにとろとろ
こんなに本格ジュー!!? すきです!
本当に40%の通りヘルシーです。
味も大満足!! 330円

木犀のころもつくだ煮シズ

したい、しそ、子持ち、ごまの
選べる4つの味です。
素材、調味料がよい
ので、とってもおいしい!!

各 200円

自然農法・無投入の世界エリ



幻の銀手七は、栽培にものすごく手間がかかる為
今や作る農家さんがなくなりました。
お豆好きの方へ、これでお豆が食べられた方も
感謝して頂くくせのないお豆です!! すきです!!
調理もかんたん♡ 今の新しい豆ならつゆに約1時間おゆ!!
(煮る)

銀手七・黒豆 各
300g 590円
1k 1550円

Africacafe

アフリカフェ
《本格的なインスタントコーヒー》

インスタントなのに
入れたコ-ヒ-がおいしい!!



本格的

アフリカ・タンザニア産 無農薬コーヒー

細かいパウダー状でアイスコーヒー
もOK! お菓子作りにも最適です♡

かわい木周りスプーンのおまけ付き♡

900円 250g 1600円



きました〜 4A.5月 紫外線最高潮

シミ・しわの原因の80%が紫外線!
老化を招く最大要因とも言われる紫外線!
正しい日焼け止めつくり方ではないと、逆効果...
大人も子どももこれで安心です。

UVケア〜

SPF15 汗に強いウォータープルーフ

全成分: 水、シロップ、B5、グリセリン、炭酸水素ナトリウム、
香料、パラオキシベンゾエート、セチルジメチルエーテル、
表示指定成分: 紫外線吸収剤、紫外線吸収剤、紫外線吸収剤、
未使用!

30g 2800円



銀手七 & 黒豆





NEW

新品 MAC 邦産アロマ

マツコ・ヘナ

=化粧品品=

ヘナ

100% 植物性の白髪染
トリートメントが果 花 香
環境にもやさしい!!

うれしいお試しキャンペーン!! (4月一杯)

これまでもヘナが愛用の方々が、マツコヘナ
を試して頂き、嬉しい声が沢山!! మరి
くの方にお届けします! メーカー協力のことで通常 **半額!!**
デス

① ダークブラウンも化学物質なし

ダークブラウンの箱には「オレンジ」と「インディゴ」の
2色が入ってマス。オレンジを染めた後に
インディゴを染めると、と〜ってきれいな
ダークブラウン(おちついた、深い茶色)に!!

ナチュラル オレンジ 100g 1,000円 → 半額 **500円**

ナチュラル ライトブラウン 100g 1,500円 → 半額 **750円**

ナチュラル ダークブラウン 200g 2,500円 → 半額 **1,250円**
(オレンジ100g・インディゴ100g)

☆ご使用後、添付のハガキアンケートにご協力お願ひ申し上げます!

とっても細いパウダ状態で100%植物性!

環境も 本当のお・し・ゃ・れ
配慮した

癒やしタイム あいらシート

元祖 足らシート

(ニ股不思議シート)

天然植液のおかげ、体を不思議と
スッキリとてくる!! 立ち仕事、
営業社、主婦の方にもおススメ
肩ユレ、ソウマチの方、ぜひ試して下さい!!
22枚(44脚入) **4,600円**

疲れた体には
ごほうび
です!



あさ
ささいさるんだよ

紀州 備長炭 お香 でリラックス

備長炭入りですの
空気の清浄作用も
アラスカ、一層アロマ
を深めます

- ナチュラル バット、生シ、花粉香
- ラベンダー 不眠症、リラックス
- スパイス リフレッシュ、オフィス
- レモン 勉強部屋、集約

同じシリーズです!
煙が少なく、消臭、抗菌
にも

各 **1,000円**

おせんこうもあります **1,000円**



ご注文は TEL・FAX で!!

お急ぎ 配達 してきます!!

上福岡、大井町、富士見市、川越市、さいたま市
お問合せ下さい!!

発送	1万円以上	無料
	5,000円以上	300円
	5,000円未満	600円
	(送料別合計額)	

青森~兵庫の方へ限ります。他地域は別途送料がかかります。



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
	黒砂糖	380		
	和風ドレッシング	450		
	玄米1kgごはん	380		とても美味しく人気です
	ヘルシーカレー 甘/中華/辛	330		
	こんがのつくだ煮	200		ご希望の種類も取り扱っています
	アフリカフェ 100g / 250g			アイスコーヒーにもなる!
	サンプロテクタークリーナー	2800		トイレなどスプレーにも!
	マックハナ オレンジ/ライム/グレープフルーツ			超おすすみ!!
	三皇あじうらシート	4600		スッキリいらいら
	お香 檀香油/パパダ/ミント/レモン	1000		
	お線香 '備長炭'	1000		煙が少なく 空気清浄!!
おすすめ	甘納豆 10k	4200		熊本の産物です!! 味が深い!!
	5k	2300		
				小計
				円

その他ご希望の商品、ご記入下さいませ!!

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！書き込まないようにお願いします

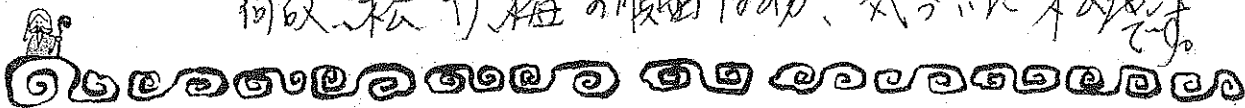
受付日	/	出荷方法	送料	消費税込 合計金額	お支払方法
出荷日	/	配達・発送・お引取り	円	円	現金・振込

「あひん」

松ちゃん
より

松が枯れるとその国、家に災いが起きると聞くが、
バブル崩壊後国、家個の崩壊ラッシュである。
竹に花が咲けば、世界大凶とほると取にすると、
不吉にも昨年は花が咲き竹が枯れるといふ200/年で
あつた、教えられる程の暗黒日のニュース最後に、
史上凶悪大凶事件あのニエヨテロ 松の悪夢、

梅の花が地面を向いて下むきかげんに咲いている今年
天地に何が起るのか？平成5年の大凶作、この年
「梅の花は幹咲くために今年の異常に素直に反応して
下を向いて抱えん咲いていたのだから」
木公の不は身中鏡を保っているから美保の松原？生物は
大自然の理りに狂う事だ、いろいろ私達の話掛けで、
何故、松竹梅の順番で、あつた、木公の悪夢



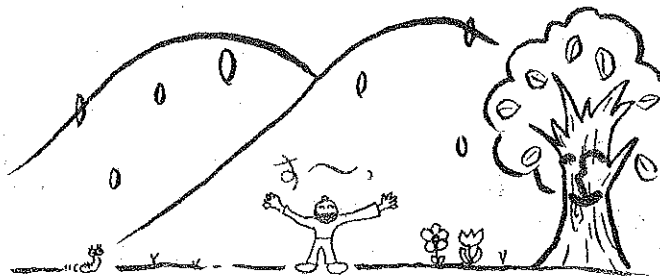
まさちゃんの「天食人語」

早々と桜が春風に乗り、花咲で舞い上がる。春爛漫も最高潮に達し日本の春にふさわしい桜は終わる。続いて樹木達も春の日差しを浴び、一時に新緑を咲かせ、見る人の気持ち迄一緒に咲かせてくれる。自然にウキウキワクワクしてくる最高の日和となりました。そしていよいよ宅急便は畑の野菜と共に山菜も入ってくる。ふきのとう、たらの芽、こごみ、ふき、わらび、みず、うるい、うど、たけのこ等々。普段見られない野菜まじりの宅急便が特徴だ。匂を一番感じるのはこの季節。若手主婦はどう料理するのか戸惑いながら季節感、自然感を一杯味わい本物の中の本物を肌で感じているのです。これも自然農法生産者の佐々木さん、毎日夜明けと共に田んぼ、畑を見回りする。作物と語る日課の合間、山に入る。そのお陰で入荷するのである。佐々木さんは山菜採りよりも山の気に触れるのが好きで、やる気、元気がでるか

ら不思議だと語る。29年間自然農法を続けられるのも、作物と語れるのも、山の気と土に触れ自然農法の原点を見つめているからでしょうか。山菜取りが終わらない事を願う。

そんな佐々木さんの人柄に安心と信頼を深めている。毎年恒例の（宮城の佐々木さん宅で）田植え、稲刈りツアーがある。山菜採りツアーもいかがでしょうか。ただし、熊の出る様な所では困るが！ハーブばやりの昨今だが、山の空気がかもし出す土の匂いと新緑から発散する匂いをかぎながら、「本物とは何か」マイナスイオンを一杯浴びながら学びたい。

春の陽気に浮かれた、今日この頃です。



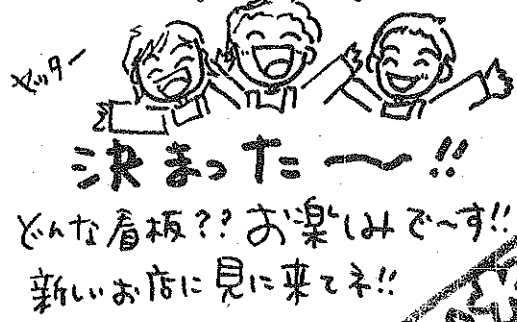
おみせの ひとこま

看板の察 その1

看板の察 その2



～4時間後～



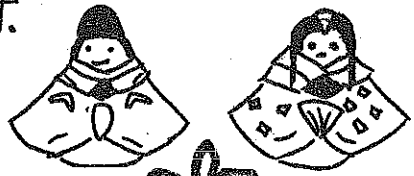
私の不思議な体験 うれい うれい

私は産まれてからずっとアトピーだったため、いろいろな病院でちりょうをうけていました。

たまたま友達にヒーリングによってアトピーを治していくという話を聞いて、うけることにしました。今まで産まれてから薬をやめたことかなかったのに、先生に「薬をやめましょう」といわれ、正しい食とヒーリングをいただき、少しずつアトピーがよくなってきました。気になっていた卒業式はとても気持ち良かったです。顔のアトピーがおちついたので、いろいろな人に「アトピーがよくなってきたね」といわれとてもうれしかったです。

卒業式にはめずらしい満開の桜の下で気持ち良く卒業できてとてもうれしかったです。産まれて初めて体験したうれしい日でした。ありがとうございます。

高階南小学校卒業 山岸麻依



卒業おめでとう!!

さんさん 店長さん



この度・・・3年間の修業を終えて指圧師の国家試験にごっ・・・合格!!しました!皆様に支えられて、結果を残せて本当にありがとうございました!

そして、去年からチャレンジしている田んぼがいよいよ始まります!

4月中旬が種まき、5月上旬には田植え!みなさま!一緒にやってみませんか!松浦はど素人ですので・・・みんなで考えながら、自然に触れてみませんか!

ばたばたと過ぎる時間・・・その中で本当に沢山の方に包まれて過ごさせて頂いていることに本当に感謝です!

そして、来月の中下旬には店の引越しをします!皆様の支えが無いとすぐに倒れてしまう小さな店です・・・どうぞ一層のご支援とご指導をどうぞお願いいたします!

3月末から銀手亡の生産者秋場さんがサ・スマイルにいらしてました。本当に厳しい経営の中、無農薬、無投入自然農法を頑固に続けておられます。なんとか助けてあげたい!そして皆様に本物をお届けさせていただきたい!本当のすばらしさと現実、事実を伝えさせていただきたい!どうぞ皆様ご支援お願いいたします!



薬なんてなか、たまたまの昔では、食べ物がいコーン薬であ、たと思つます。現代医学の発達により、日本人の平均寿命は世界でも有数の長寿国になりましたが、本意の意味での健康、体、精神共に健全であ、たのはたまたまの人達でもなつてしょうか。現代と環境文化、その他も了も了の事情の違があるにせよ、食べ物の影響を計りし此なつと思つます。「食つてなんか元気が湧つて来た」「発揚が癒やされた」と感じられた様な作物を信れる百姓は私になりたつ。

鬼習つ百姓

しみじみおいしいのは? レシピコーナー



長いもの天ぷら

シャリシャリした歯ごたえ、手軽で意外なおいしさです。ぜひおためください。

材料 長いも・きざみのり(少々)
衣...小麦粉・卵・冷水

作り方 長いもは、長さ3センチ幅5ミリ
厚さ2〜3ミリくらいの短冊切りに

きざみのりを混ぜ衣をつけて揚げます。



こんなかんじでしょうか。



=ポイント=
長いものシャリシャリ感を導くには衣を薄くして揚げすぎないことがコツ

〜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♡

ふきみそ

油で炒める作り方もありますが生で作ると香りがきわだちます。

材料 ふきのとう...3こくらい
みそ...大さじ1〜2
粗精糖...お好みで入れても入れなくとも

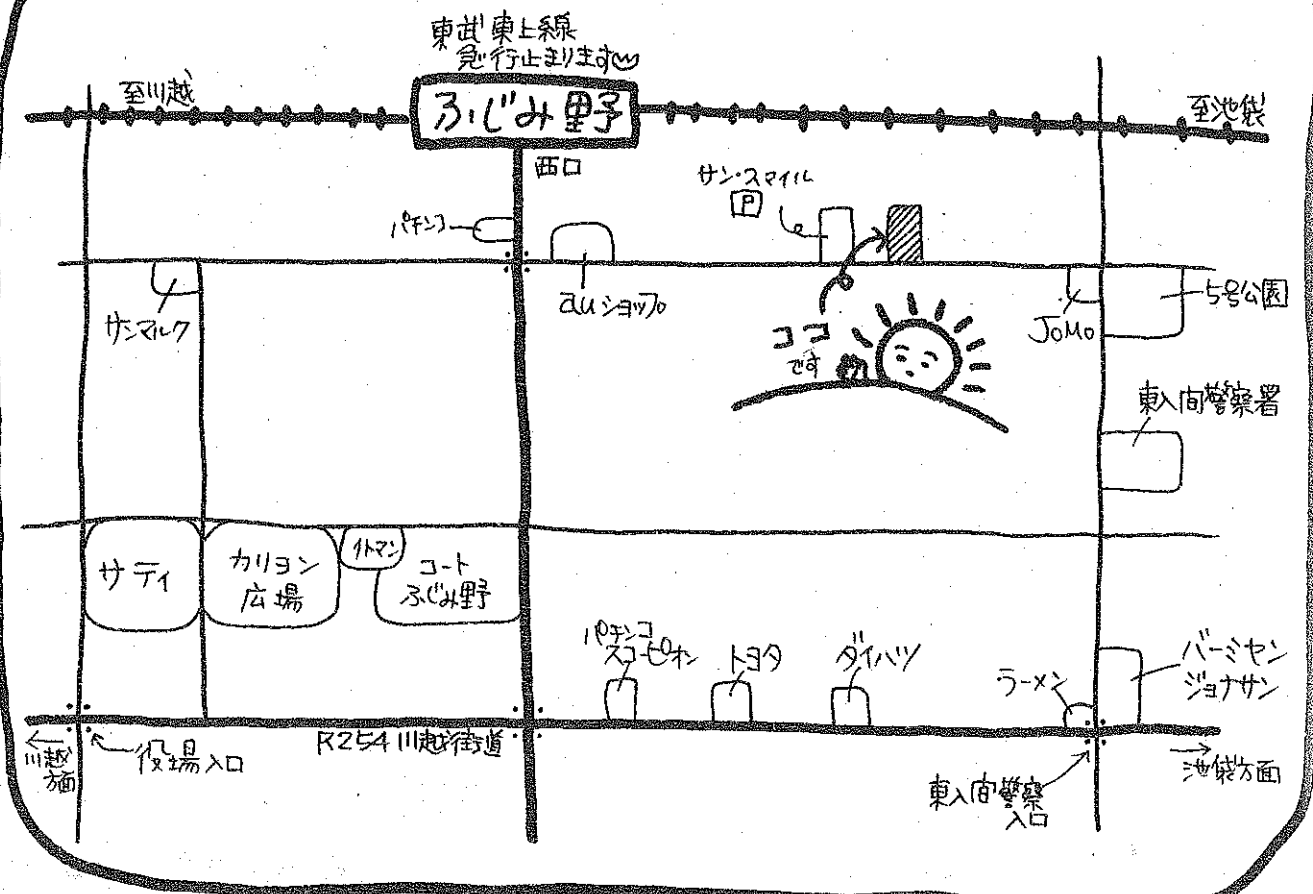
作り方 ふきのとうを包丁でこまかくきざむさらにすり鉢でよくすりませます。さらにみそを加えてすりませます。



アツアツごはんにのけてたべます。

=ポイント=
春の里野山を感じながら作るとおいしくできますよ!!

新店舗 MAP 馬車から徒歩約7分 5月下旬OPEN予定!!



みな様に支えられ、かおいがたて頂き、本当に
おかげさまで!! ありがとうございます

系編集後記

今回の「ふしぎな体験」の新中学生
まいちゃんの体験は、すごいな〜!!
目に見えない「気」のパワーで生まれつき
のPTSDが回復!! 確かヨロツピでは
医療としてヒーリング(気)が認められ、保
険も使えるのに、日本はちよと遅れて
る〜! 私達の店も、生産者のすばら
しい「気」から私達の元気をのせて
お届けしてゆきたい。改めて気合
が入りました。
.....?!!
私に一番足りないのは
お色気かな〜?!

