



# 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



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

通信 Vol. 41

日本自然食ネットワーク  
J-naos 会員



我らが「**しょうきつつあん**」便り!!

2002.4.25

～お米、お野菜生産者 宮城県古川市～  
自然農法 約30年!!

風薫る、若葉薫る、新緑が目にしみるさわやかな好季節となりました。  
我が家の周辺は一。じっとこの時期を待ち、ひっそりとしていた田んぼも水が張られ、一面早苗で埋まり、カエルも一斉に歌いだし、のどかで、そしてにぎやかです。又、野山は小鳥のさえずり一段と際立ち、そしてこの節を存分に味わい堪能させてくれる山菜とりどり（ちなみに、個人的に好きな花しょうぶもこの季節）——。全てが活気付くこの時期に、サン・スマイル店舗移転！オープンの日には私もおじゃまして、皆様に会いたいものだと思っております。

さて、農作業ですが、暖候期の作物はほとんど播種しても大丈夫です。水稲苗もぐんぐん伸びてきました。G・Wで民族の大移動が始まるのに農家にとってはものすごく忙しい時期です。堆肥とボカシをタップリ入れ、今年の豊作を願い耕起する気持は大移動にも優るいいものです。明日ナス、キュウリ、トマト、ピーマン等の移植があります。そして、あと山を少し歩き回り、パワーを頂きたいと思っています。  
宜しく申し上げます。

**自信を持っておすすめ致します**



ひとめぼれ、  
**29年 自然農法**です

なんと 1日150円/1人  
くらいで食べられるのです  
も  
カンジューズ  
1本くらい!!

元気の**素**は  
毎日食べる  
お**米**から



— おさみににより精米致します —

## 自然農法歳時記 No. 14

北海道北見 無投入自然農法 秋場和弥 2002.4.26

過去最速で始まった昨年の種蒔き日より、更に2日早い、4月17日開始の春小麦、青えん豆、早生じゃがいもの約8.5町歩の播種が4月24日に終了し、25日は恵みの雨に、私どもの心身も乾ききった大地もホッと一息つかして頂きました。

今年度の作付けを開始するにあたり、夫婦、親子徹底的に話し合い、どんなに高い志で努力しても無理があっては何等かの形で結果的に世間にご迷惑をかけてしまうので、一方で土の整理縮小も視野に入れながら、長男・長女・次男は働きに出て、実習生の受け入れも中断して、夫婦合わせて百歳の此の年、原点に立ち返り、心底力を合わせて、大自然と一体となれるような結びをお許し頂き、出来た作物が皆様の健康作りばかりでなく、明るい世の中作りの風になってくれる事を祈念して営農にあたりたいと思います。

まだまだ未熟な私ども夫婦、24町歩全面積無投入による自然農法を工夫してやり切らせて頂く過程で、何とか大自然の心、声を聞きとる努力をしなくては、明るくさわやかな風は、起こしきれないと思います。一応今回の歳時記を区切りとして、休ませて頂き、大自然と夫婦が経緯を結びきらせて頂けるよう、無心で頑張ってみますので、結実した此秋の農産物をご賞味頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。



# かいものかご

特選 **七草大根**

無農薬天日干し

シャッキリ  
歯ごたえ  
やさしい  
甘味!!



100g **240円**

有機栽培 **無双番茶**

ホッ、アイス 両方でも使える。煮出し  
不要の便利もの!!

よってお得な1パックです!  
独特の味と香りをお楽しみ頂ける、三年番茶です。

5g x 50包 **980円**

ホットでも  
アイスでも!



# さらさら・きれい茶

お肌にも  
お口にも

糖分わずか **30%**

便意の方にも大人気!!  
くせなく、おいしいお茶です  
快適な腸内バランスのためにも



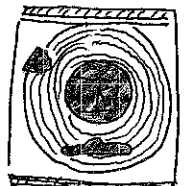
1日お茶 **100円**

3食プラスおやつの際に  
200mlずつ飲んだ計算です!  
6g x 24袋 **3000円**

# バームのペン

おしりときき **500円**  
ほぐし甘さで  
大人も子ども  
大好きです。

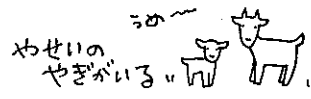
お菓子や卵  
1パック



ギフトにも人気です  
2つ入った箱入りです  
ギフト用 **1300円**

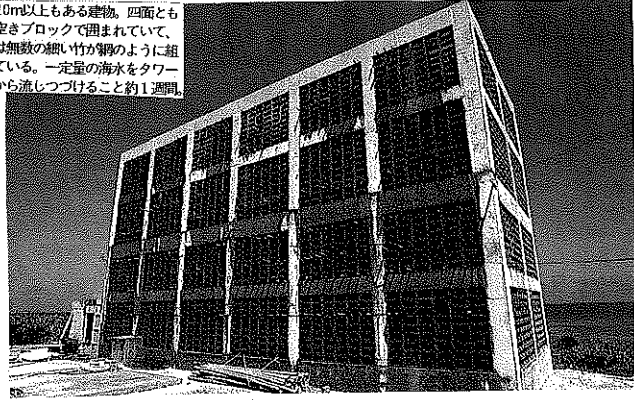
# いちおしの塩 栗國の塩

数ある塩の中にも **おすすめの一品**



# 塩の高層マンション! エネルギーに満ちた島

高さ10m以上もある建物。四面ともが穴空きブロックで囲まれていて、中には無数の細い竹が網のように組まれている。一定量の海水をタワーの上から流しつづけること約1週間。



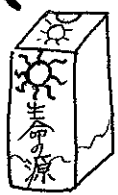
無人島だった栗國の島は土壤  
汚染も無く **最高の環境!!**  
そこで作られる塩はまさに  
**「命の結晶」**



日本人の体液、羊水などのミネラルバランスにそっくりの塩です。

## 生命の源

お料理に、コーヒー、お茶に、1滴ほぐしてミネラル補給!!  
病中の方にも、ムリ無くミネラル!!  
栗國の塩の天然にがり



栗國の塩を **たべよう!!**  
300g **630-**  
500g **1200-**

最高の塩が出来ると **半月**もかかりマス!!

30cc **3500-**

# 自然の王国 シス

サウンド シャンプー  
サウンド ボディソープ



天然植物成分のみ!!

シャンプーは少ない量を充分洗髪でき  
これひとつでリンスいらずです。  
よのひみつは...?! せいかたなくらいたっぷり  
植物成分のやさしさです。



少量で充分なので、とても経済的なのです。  
ボディーソープも新しく加わり、お肌のトラブルの方にも安心  
に使って頂ける おすすめの品です。やさしいです!!

サウンド シャンプー 500ml 2600円  
詰替 (500ml) 2200円  
サウンド ボディソープ 500ml 2400円  
詰替 (500ml) 2000円

# 化学成分 一切なし!!

梅雨 まえに やつつけろ!!

お風呂のカビ

PAX NATURON  
お風呂洗いせっけん

植物油を主原料とした天然レシジソルの香りが嬉しい  
スプレータイプの洗剤です。勿論、お風呂以外の所  
でもご利用頂けます!! ひどい汚れや便器などは  
少しおいてからこすりましょう!!

すき向のカビも さようなら!

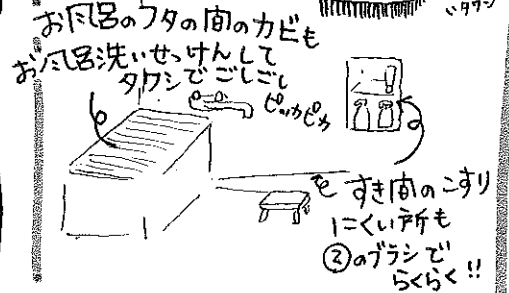


☆ Let's おそうじ ☆

【用意するもの】

- ① PAX NATURON お風呂洗いせっけん
- ② 固いブラシのタワシ

市販のスリ、そでろ洗い用ブラシなど  
ボディはスマートで  
毛は固いきのめが  
おすすめデス!!



お風呂のフタの間のカビも  
お風呂洗いせっけんして  
タワシでこすり  
落とす

をすき向のこすり  
にくい所も  
②のブラシで  
らくらく!!

四季彩々 自然素材 100%

天然だし (顆粒)

羅臼の昆布を使い

88x10袋 480-

味わい深く 旨み深く

88x32袋 1500-

蛋白加水分解物未使用

便利な  
パウチの  
小分け  
タイプ



粉末だしの 極みです



# さんさん 店長さん

まつうらとものり

この度お店を移転することとなりました。ご近所の皆様、少し遠くなってしまいます。。  
でも！品数は今までの3倍くらいに！今まで宅配、引き売りのみだったものが、常時  
店にそろいます！そして増えるのはお野菜！お魚！お肉！豆腐！牛乳！オーガニック衣  
類！お化粧品！などなど！ハーブ苗も育成中！

4年間ずっとこの日を夢見て、喜んでいただける、絶対の自信を持てるお野菜などを  
探してきました！そしてこの4年間沢山の沢山の出会いがありました！

先日、仕入れの総仕上げとして学生時代農学部でお世話になった農家さん含めて確認  
に熊本に行ってきました。そこでも新たに「さわやかビーフ」の渡辺さん、食べると元  
気になる野菜たち！果物たち！と出会いました！

衣食住まで安心、安全が当たり前のライフスタイルをご提案させていただけるように  
これからもがんばります！

最初は慣れずにご迷惑をおかけすることも沢山あると思います。

誠心誠意一生懸命がんばります！

・・・とは言いましてもサン・スマイルは小さな小さな店です。どうぞ皆様で作り上げ  
てくださいませ！ 6月からSHIATHU&HEALINGも行います！

どうぞ皆様の一層のご指導とご支援をお願い致します！ ありがとうございます！

しみじみ  
おいしいのよ？  
レシピコーナー



## ～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♡

火田のお肉の大豆が原料の  
グルテンミートを使って

エヴァン！  
グルテンミート  
ゼロ

ホクホクの

おやつ  
朝飯に

### ヘルシー巻き×2キャベツ 中華風

材料

- キャベツ
- グルテンミート缶 2缶で卵1ヶ
- ① 玉ねぎ、人参、しいたけ みじん切りにして  
パン粉、水でふやかして  
塩、しょう油 しぼりておく  
いためておく

作り方... ①の材料を全部混ぜたねをつくり

ゆでてしんなりしたキャベツでまく。

中華スーアの素 2~3本でだしをつくり  
コトコト煮こみます。お好みでケチャップ  
をかけてめしよがれ！

他に和風・洋風でもOK!



### じゃがいもケーキ

- 材料
- じゃがいも(中5~6ヶ)
  - 卵 1ヶ
  - マヨネーズ
  - 塩・しょう油



作り方

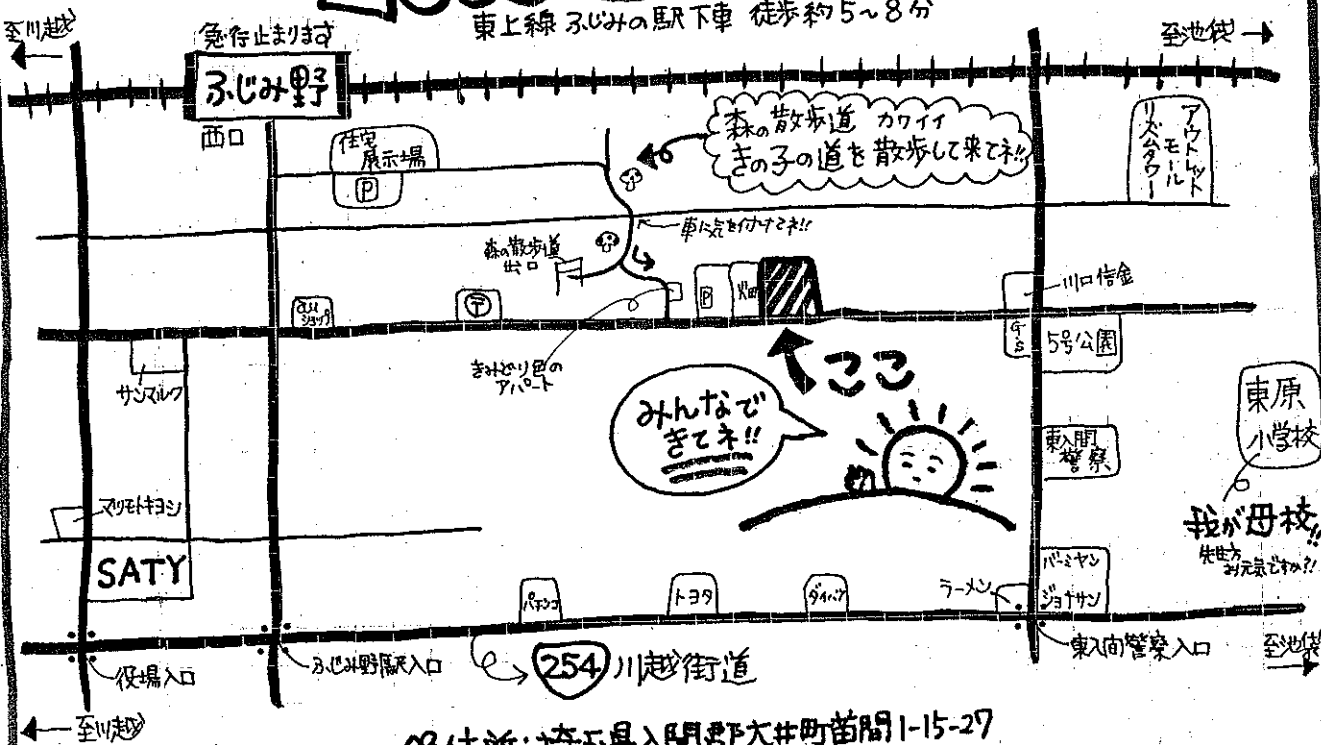
じゃがいもをゆでてつぶす。

つなぎに卵を入れてねる。

マヨネーズ適量、塩・しょう油で  
味をひとえ。おせんべい状にして  
フライパンで両面をこんがり焼く。  
ケチャップ等でどうぞ!

温かいうちが  
おいしい!

# Let's Go Map



## 5/24(金) 25(土) 26(日) ホンセンル

Am 10:00 ~ pm 7:00

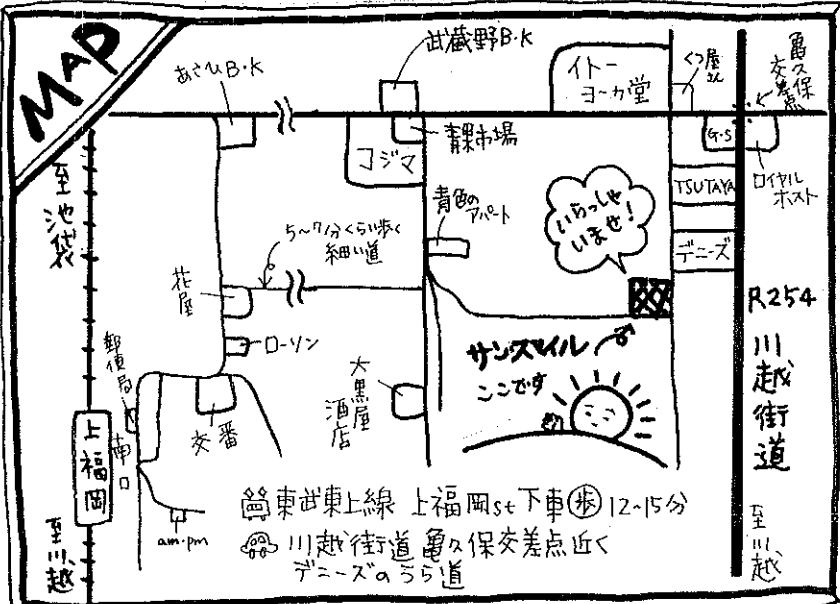
新しいカン・スマイルにみんなで行こう!!

### 系編集後記

田んぼの麦刈き体験に  
先日、初めてトラクターで3時間ドライブ(?)しました。たがやした田んぼには、どこからともなく、鳥達が集まり、すかさず出てきたエサを1クパクと...。トラクターの大きな音の中、和も大声で「とり〜!!」、と声を掛けるとササッと逃げてゆきます。どうして、エサがあるのか分たの? どうしてこんなふうな音の中、和の音が聞かえるの? 本当は、私もそんな感性、備わっているの?!



...と、小鳥たちと同じ歩調で進むトラクターの中で思うのだった。



5/18の午前中まで営業。18日午後より引越の為お休みとさせていただきます。