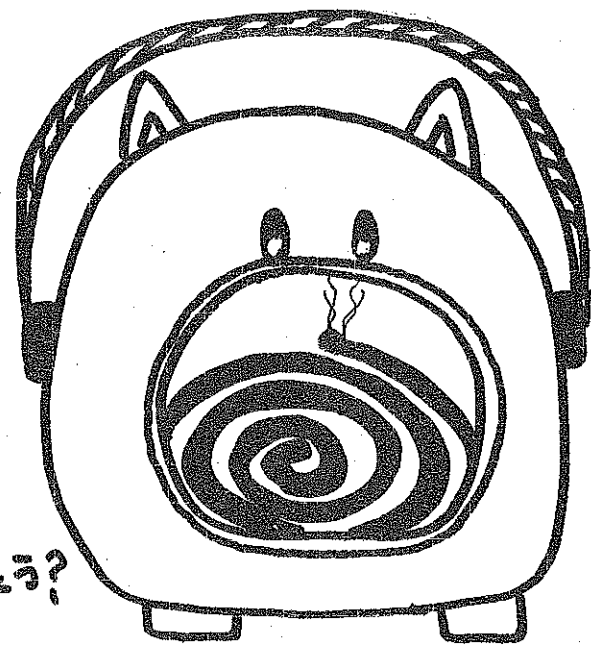


もんだい

虫とり線香
を焚く、昔なが
らのブタちゃんの
せともの。
なんという
名前でしょう?



〒□□□-□□□□

農業を知らない
虫とり線香
ごさいます!!

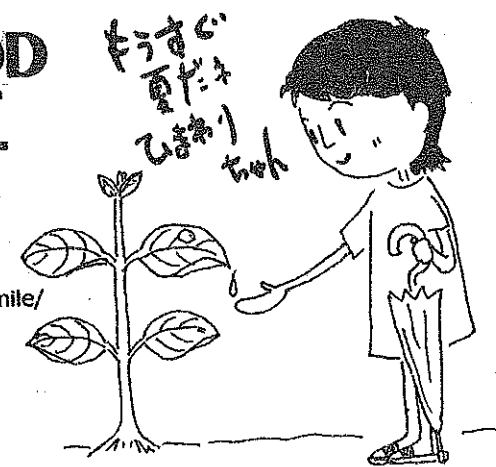
正解は
Q and A コーナに!!

サン・スマイル通信

NATURAL FOOD SUN SMILE

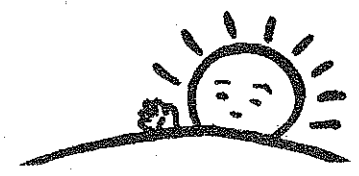
自然食の店 自然の王国
〒356-0052
埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27
【営業時間】AM10:00~PM8:00
【H.P】 <http://www1.odn.ne.jp/~sunsmile/>
【e-mail】 sunsmile@pop07.odn.ne.jp

☎ 049-264-1903
FAX 049-264-1914



Vol. 43

日本自然食ネットワーク
J-naos 会員





WELCOME to SUNSMILE

店内ご案内

所狭しど並ぶ Natural Foodたち
どうぞじっくりご覧下さい!!



めん類コーナー インスタントラーメンもあります!! 勿論スープも無添加です!! 後ろ側には天然酵母パンコーナーがあります。



お茶は、鹿児島県で出会った田中園さんの味あじ深いお茶を、当店が一番おすすめのお茶は、ご希望で精米してまいります!!



法計の各種コーナーへ

うめぼし 色々ございます!!

毎月の変わる

オーガニックコットンの衣類は、どこも心地良いと、大変ご好評です!!



オーガニックコットン いろいろとした縫製が丈夫です!

「水の中で一番うまい」と店長絶賛の屋久島の鰯大にも人気です! 和のうしが魚、肉、そうじい沢山の冷凍コーナーです!!

冷蔵冷凍コーナー 幻の銀子(白いず)もあるよ!

人気の豆腐は、お嬢のチーズ、ヨーグルトそして自慢の野菜達はほぼ毎日入荷!



入ってすぐの旬のせさい & フルーツコーナー 美味なフルーツ たのしんで下さい



絶対に欠かせない基本品 調味料コーナーは品数豊富 しょう油・塩・砂糖・ソース ドレッシング etc!!
★いちおしは、自宅ど手造り、しょう油キットです! 水と混ぜるだけで自家製しょう油が出来ちゃう!! 究極の安心しょう油ですよ~。お子様と一緒に!!



一生に一度は、しょう油造りしませんかー!!

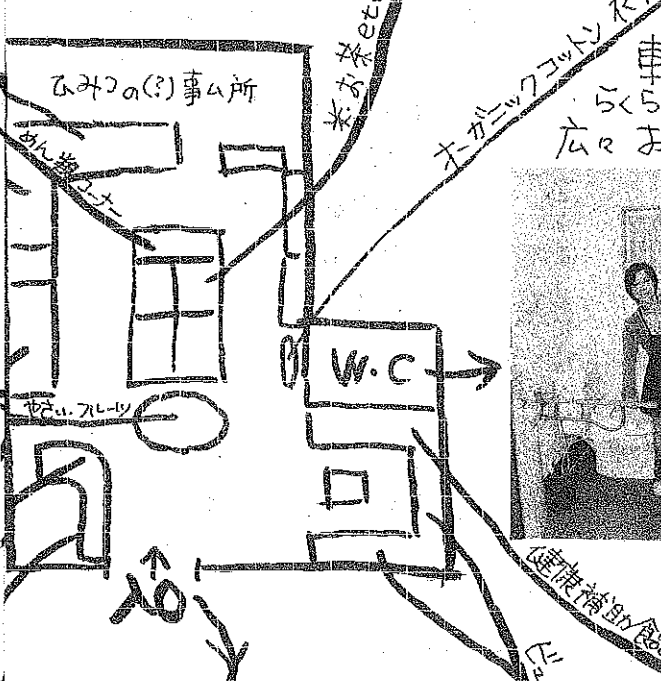
調味料コーナー NEW! 新商品コーナー



新商品のコーナー 新しい仲間をよろしくおねがい!!



レジカウンター



オーガニックコットン衣類コーナー 車椅子でもらくらくの手すり付!! 広々おトイレです。 ゆったりできる空間!! ぜひお立ち寄り下さい!!



健康補助食品 健康・生活お役立ちグッズが沢山!! じっくり見ていると面白くなるコーナーです!! ゆっくりご覧下さいね!!



ビューティコスメコーナー 女性にうれしい、本当の美が生まれる化粧品各種! 色も豊富♡ まずはじっくり テスターをお試し下さい!! 石けん、日用雑貨もごさいます!



いらっかませ!!



我らが「しょうきつあん」便り!! 2002.7.1

～お米、お野菜生産者 宮城県古川市自然農法 30年!!～

続「ニワトリの行動目撃録」

それからボスのオスは幼びなの頃食欲旺盛で体格のいいのが初代ボスになります。そもそも B 郡にはオスが5羽いましたが、一番弱いオスに皆でイジメ抜き淘汰しその次は二番目に弱いオスが淘汰されました。現在のボスが三番目に弱いオスでしたが、どのオスよりも勇敢で、タヌキが侵入したとき、体を張ってメスを守り瀕死の重傷を負った経歴がありましたが、根性(?)で回復し、ボスオスのハプニング(足に糸が絡まって行動が不自由)でボスになりメス50羽の上に君臨しています。A郡のボスのオスには難しい鳥関係学はまだ、はっきりとは分かっていないようです。

ニワトリの夜は早く、5時頃から始まります。交尾もこの時間頃から多くなりますが、ボスオスの優先で、すきを見つけて弱いオスが交尾しているところを見つかりでもすれば大変です。弱いオスはおっぱらわれとことん制裁を受け哀れなものです。また付き従うメスも極端に少ないようです。また交尾を終えたメスはセイセイと小屋に引き上げ止まり木に飛び乗ります。ちなみにニワトリは、鳥目と称し、暗いと目が見えず動かれないので、外敵から身を守るため夜は止まり木に飛び移り、一夜を過ごします。さて、いよいよ薄暗くなるとオスはうるさい姑のようにメスを小屋に追い込みますが、最後に小屋に入るのも、ボスのオスなのでした。

ニワトリの世界とはいえ、教えられる事がたくさんあり、ニワトリ以下の道徳も沢山あります。霊長類の長、人間、長い時間をかけ築いてきた文化や環境を守るためにも猛省が必要なときに来ているのではと思います。

それからのニワトリ、そして今日(7/4)

産卵率は一年目が一番よく3・4年目になるとガクンと落ちます。経済性を追求すれば、即廃ケイ(鶏)となるのだけど、しのびなくて我が家で天寿を全うさせるようにしています。ちなみに寿命は4～5年くらいだと思います。多く卵を産出ニワトリはガラガラにやせています。対して産まないニワトリは時代劇に出てくるようにフックラとしています。

さて後継者ということでC群(オス3羽、メス50羽)を入れました。二軒隣の友人が産まなくてもいいというので全羽あげました。しかし、今も朝のエア交換は続いており間に入った家の人達は迷惑しているのではと、内心、心を痛めております。

C群は昨日体格も大きくなり空からのタカやカラスの攻撃に耐えうらと思ったので初めて運動場に出してやりました。私の背タケよりも伸びた草の中を走り回って時々飛来する虫に対してコマネチの様な敏しょうさで捕まえております。おもわず「うまい!」と思いました。

今後の農作業ですが、除草が中心のキツイ仕事になります。それから雨よけハウスの井戸を掘ろうと計画しています。できれば50メートル位掘って汚染のない水を使いたいと思っています。まちがって温泉がわいてきたらどうしようか・・・などと、とりとめもない夢をいだきつつ

サン・スマイル通信

自然食の店



みんなの教室

一生に一度は しょう油造り!

あの「買ってはいけない」の著者 三好医師が警告! 最新!

～発酵食品の真実～

カルシウム三倍納豆とか・・・おかしいと思いませんか? どうして三倍になるの? っと・・・
醤油、みそ、納豆、お酢、つけもの、天然酵母のパン、ワイン、お酒、ビール・・・毎日の食卓をたくさんの方々が活躍してくれています!
酵母(菌)の世界を見てみよう!

全国99.9%の製造メーカーさんが使っている菌は菌屋さんから買ってくるもの。その菌のほとんどは・・・遺伝子操作されていた! 放射線や重金属で遺伝子を操作し、しかも! 純粋培養(菌を増やす)に使われる菌のエサは薬品業界からグルタミン酸、牛などの肉汁、クレゾールレッド(目的外の菌を殺す殺菌剤)、硫酸ナトリウムなどが使われている! 原料に、熟成にどんなにこだわっても素の大本がくるっていたことが昨今判明!

そして今年自然にとった菌からおしょう油、お味噌の熟成を始めました! できるのは今秋～2年後!

手作り醤油!

そしてまた、ご家庭でこの自然菌をつかったお醤油作りキットが作られました!
子供達と本物のおしょう油はどのように出来るのか? 感動と感謝に触れてみませんか! 3ヶ月で「もろみ」もろキューが楽しめます! 醤油は1～2年でできます!
(一般のもろキューは味噌をつけてるので「味噌キュー」なのです!)
本当のもろキューは香りがとてもよく、今までの何だったの? と思わせる美味です!

天然酵母のつくり方

種酵母を買われてパンを作られている方へ! ほんとの天然酵母のつくり方

本物のもろキューを食べたい、ずいぶん感動的、うまさ!!

天然酵母の創り方 500mlのビンにリンゴの皮2個分、アップルジュース 400ml 入れます。ビンのふたをして、密封して常温保存します。2～3日で発酵してきます!(アップルサワーになります!) 皮を除いて小麦粉の半分入れてこねると他に酵母を入れなくても天然酵母パンができます!

ちなみに発酵してきて一日1回以上ガス抜きをしていくと大体一週間でアルコールになって、レーズンを入れるとワインになるらしいです。
(それぞれの素材は農薬、添加物など使われているものだと菌が死んでいますのでうまくいきません。)

これは大丈夫? 心配になったらすぐにメーカーに問い合わせよう! 皆様の行動から社会が変わっていきます!

限定!!

電話受け付けます!!

1ケース

ORGANIC

レモンサダ

20本入

2600円

↓

2210円

1ケース

ORGANIC

トマトジュース

20本入 (有塩)

2400円

↓

2040円

15% OFF!!

無肥料
無農薬 減農薬

甘〜い トウモロコシ
えっこれがトマトの香り?! 本物! 本格! トマトちゃん
枝豆の スムミ UP オクラ、長芋、つるむらびき
大根、キャバチ、元氣モリモリモロハイカ 他 40種類以上!

添加物・農薬減らして健康家族!

夏が来た〜!

- シトルト 野菜カレー 甘辛 中辛 230円!
- シトルト ハルシカレー 甘辛 中辛 330円!
- 国内産ごぼう 220g 160円!
- 冷麦 250g 160円!
- 冷凍(ほお) 1分で作るだけ! 冷凍(ほお) 3種類!
- さぬきうどんなど めん類 12種類!
- シトルト 前かけ 360ml 430円
- たしの素 1kg 950円
- その他 9種類!

牛乳大好評

- 低温殺菌! 草中心
- 朝霧高原牛乳 1kg 260円 (濃厚)
- ジャックの牛乳 1kg 330円 (さらに濃厚)

牛乳を飲めなかつた子も選べ! サンスマイルの牛乳を飲めるとなると嬉しいア〜が

白菊の線香

(お部屋の防虫)
合成の殺虫成分や着色剤も含まない、天然成分で出来た安全な虫とり線香。アトピーでお困りのオ・赤ちゃん、子どもやペットのいる部屋は必!

安心・安全 一番ですわ!

1箱 30巻 750円

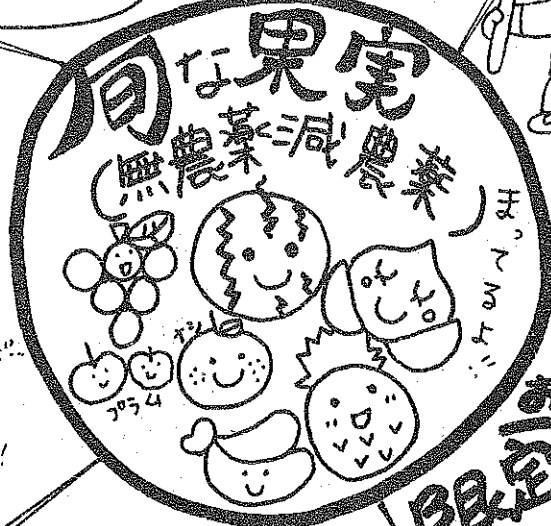
味つけいろいろに入ると 450円! (3合分)

味つけいろいろ12枚入 480円!

銀手亡!!

すごいんですこのパワー
ユビ海道ユビ見の大土也
赤火場さんから〜
無肥料栽培の倍力カケ!! 栄養!!

300g 590円
1kg 1550円



同な果実 (無農薬 減農薬)

張さんの水ぎょうざ 大人気

サンスマイルの全この原料をばかして本格的な木ぎょうざ!
冷凍 15ヶ入 580-

見直し おばあちゃんの知恵

限定! 歯の黒化防止 Dentie...

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(送料)
TEL049-264-1903 FAX049-264-1914

焼肉シリーズ登場!

- 産山さわかびーつ
- 草とフスマ(小麦)わらで育てて元気がモオ〜 おいしく楽しく食べてくれたらうれしいモオ〜
- バラ 200g 630円 / サロイン 200g 1750円
- ウテ " 630円 / 上バラ " 2000円
- モモ " 750円 / ヒレ " 2000円
- 骨ロース " 1130円 / 焼肉外 360円〜
- リブロース " 1500円 / 焼肉用スライスステーキ各種!!

テレビ見てね! 8月22日 (土) 東京テレビ AM9:55~

蔵っほみ 自作でカンタン!

世界初 しょう油一升もろみ山ほど
たねこうじ、大豆、小麦がまがっている! 水を入れて週に1回ませるだけ! 3ヶ月でもろみになるよ!
蔵っほみ 2,200-

かんたん 5粒ちらしずの素 450円!

味つけいろいろに入ると 480円!

味つけいろいろ12枚入 480円!

健康補助食品・化粧品も無添加!

～真夏日前の低温降霜から～

奇蹟、発見、御礼!

ご無沙汰いたしております。6月25日、26日早朝十勝地方と上川地方の一部、北見地方では置戸町、温根湯町で降霜があり、大福豆、白花豆等高級菜豆と小豆、大豆が大変厳しい被害を受けました。時期的に豆類は播種し直しても、今後は秋の早霜の危機にさらされ、ほぼ収穫見込みできない状況であります。半径7～8kmで東西南北にまたがる秋場農園の上空は夕方から雲に覆われろうじて放射冷却現象が回避され、助けられました。しかし6月10日の強風被害から始まってその後半月にわたる低温により初葉が赤く枯れかかり、降霜による壊滅的被害は避けられたものの果たして、今後どこまで回復できるのか不安で一杯でありましたが、この10日間の好天、高温で相当の回復を見ることができてホッとしております。

北海道開拓以来100年の歴史を振り返ってもこの時期としては部分的に過去数回ぐらいいかない壊滅的低温、降霜に遭遇し、その後の回復の経緯を具に観察する中、今後前向きに進んでいけそうな大きなヒントを頂けた事、自ら整理確認し皆様にもお伝えしなくてはという想いに駆られ書き初めさせて頂いております。

子供達も実習生も不在で夫婦合わせて100歳以上という意気込みで約26町歩全面積播種したあと管理に手のかからない小麦と緑肥を6町歩残り実質耕作20町歩の中で主力の銀手亡を東西南北5ヶ所の圃場で約7町歩栽培しておりますが、それぞれの圃場歴史を検証しながら低温被害からの回復度合いを観察している中で大面積を無投入による自然農法で成功させて頂く為の確信に似たヒントが見つかったような気がします。5ヶ所のうち①②は伊藤秀幸さん2年間無投入無除草圃場、③は換金作物を栽培し続けた優良沖積土圃場、④は粘土砂利で水はけよくない圃場、⑤は過去15年、土壌改良の為一年おきに小麦と緑肥を共生してきた黒ぼく火山灰土の均ぺい圃場。

驚いたことに③の沖積土圃場の回復度合いが、⑤の均ぺい圃場と同じ程度しかなく、余り芳しくなかったことです。又、2年間無除草で自然力回復しかかっている①②の伊藤さん圃場と、長年粘土砂利水はけ不良であったため、労働力軽減の為に一年おきに小麦と緑肥を共生してきた④圃場の回復力が段トツである事でした。東京から花奴長井社長の来訪を受け伊藤さんとも話し合う機会があつて、26年の営みを整理しながら、この現状を検証する中、今まで体感的に良いのではと実践してきた事が、今後の在り方に確信に似たヒントを得たことを少々長くなりましたが記させていただきます。

祖父、父の代から試作し続け約50年、創設者の基本原理原則に基づいて、面積土作りの要として、土を柔らかくし、通気保水性を良くし、土を暖める為の堆肥材料の確保という観点から圃場の三分の一は小麦と緑肥の共生乃至は麦幹鋤込み後の緑肥栽培を実践してまいりましたが、経営内容厳しくなるにつれ1/5位に減少してきていました。

今回の低温障害で2年にわたる伊藤さんの無除草圃場と条件悪い土地にかかわらず、一年おきに土作りしてきた私の圃場が驚異的な銀手亡の回復を見つ感じましたことは、私たち人間がストレス解消の為思いっきり体を動かしたり気分転換する如く土も地表全部をフルに活動させて呼吸する期間が必要なのではないかという事です。小麦、大麦、えん麦等播種後収穫まで無除草で放任栽培する麦類以外、全ての栽培の実質活動範囲は圃場面積の一割くらいであります畝だけで、残りの9割の条間は、化学農法では数回の除草剤散布で土壌微生物まで死滅させるか、私共も主役の作物が自律(立)するまでの間、工夫して何度も除草機を駆使する為、一年の全中半は、人間が狭い部屋に閉じ込められて、ジッとしているような状況となっております。数年に一度は全ての草の芽も、土壌微生物も思い切って活動し、根が地中深く伸び切って、圃場の隅々までもが網羅されて、伸び伸びする期間がなくては、土もストレスをおこすのではと思われてなりません。このようなダイナミックな見方、考え方が大事で発生した有機物が堆肥効果を発揮し、適当な温・乾・湿度を保持しうる、土の理化学性を発揮するという事は結果として表れる事になるかと思ひます。単に堆肥資材確保の緑肥休閑期間という単純なものではなく、真底、自然力活性期間としての1年が、大面積を生き生きと維持していく決め手になるという事は、切実に実感させられた次第です。確信をもたらす事例圃場を提供して下さった伊藤秀幸さんご夫婦に改めて感謝申し上げます。又2001年度産銀手亡全て完売見通しとなり、2002年度産の御予約もほぼいただけました事、御報告と感謝申し上げます。秋場和弥

梅肉エキス

- 水で割るだけ! 本場 紀州 100%
- ハロチンの分岐! を高め美肌効果抜群!!
- 青木每4.5kg系約(801個!)分!!! 720ml
 - カッパ(杯)20mlで毎5個分の健康成分!!!
 - カルシウム、マグネシウム、カリウム等無機成分豊富!!
 - 火災西町のお湯割、水割りにも!!

新発売

これは方に おすすめ!

- 毎日元気に過ごしたい方
- 好嫌嫌いの多い方
- 生活が不規則な方
- 健康志向の方

お子様からお年寄りまで

720ml 4,800円 250ml 1,900円

TREATMENT HAIR SPRAY

オーガニック精油

スフレ-タイプ

髪にやさしい

髪にシズメ

とひとふき、使いやすい!

95g 1,200円

AFTER SUN LOTION

-アッパ-サンローション-

日焼け後のお肌をひんやりと優しく整えるフェイス&ボディ用乳液。

アロエと緑茶はどのお肌にも優しい。

トリコッシュ!! アロエと緑茶はどのお肌にも優しい。

250ml 2,200円

Pollen+コギリカン

男性の友!

前立腺肥大症

夜中にトイレに起きる方

歩行足ぎみの方に嬉しいお知らせ

45g 180粒 8,800円

Pollen+イソフラボン

女性の友!

健康な女性には嬉しい

- 骨粗しょう症、心臓、股関節等の痛み
- 夜間歩尿、尿失禁
- 月経不調、しめ、月経のハリが悪い
- 高血圧、重月経、更年期、肩こり、腰痛
- 頭痛、豆乳、いらいら、疲れやすい
- 更年期冷え、寝つきが悪い、便秘など!!

136g 180粒 5,200円

内面美容食品 魚でイキイキ!!

売れまわります!!

フレッシュコーラン

100g 1,500円

NATURAL FOOD SUN SMILE

自然食の店 自然の王国

〒356-0052 埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27

【営業時間】AM10:00~PM8:00

【H.P】http://www1.odn.ne.jp/~sunsmile/

【e-mail】sunsmile@pop07.odn.ne.jp

☎ 049-264-1903

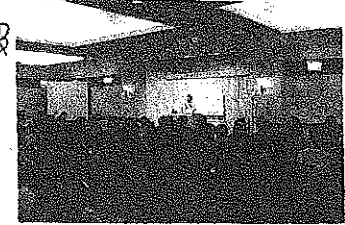
Fax 049-264-1914

情報満載 NPO 全健協

世に伝へよう
NPO全健協(NPO全日本健康自然食協会)をご存知ですか?

去る6月22日(土)全健協の埼玉・茨城・千葉支部合同シンポジウムが開催されました。昨近、NPO法人となり、自然食に携わる農家さん、生産者さん、メーカー、向屋、小売業者、そして消費者が一同に集まり、内容満載の講演会、本音トーク、パネルディスカッションが行なわれました。総勢129名!! 生産者から消費者までが集い、率直な意見を交わす

場はNPO全健協だからこそ!! 自然食の様々な情報を沢山知る画期的な会です。講演後の立食パーティでは、おきあいあいと懇談! トリタネが聞けますよ!! (お料理は、ニだり素材を沢山使った美未なものばかりでした!) こんなにも楽しく、詳しく、日本の食の現状を知れる会は他にありません!!



←生産者、小売業者、消費者がそれぞれ思いを講演!!

お役立ちの全健協、皆様にもお褒め致します。ご一緒に自然食を盛り上げましょう!!

→超お買い得!! リンゴを作った秋の味!
農林大臣と店長! NHK「秋の味覚2002」のモデルです!! ちこそステキな方です!!

Q and A



あなたはどちらを買いますか?

Q:有機JASマークでわかるもの?

A:有機JAS=無農薬 ではありません!!! 有機JASの認定制度は、昨年より始まりました。国から指定を受けた認定団体の委員が畑を調査し、農家さんに膨大な書類を求め、認証がおこなわれます。あるアンケート調査によると、「無農薬」よりも「有機JAS」表示の方を購入する主婦が圧倒的に多いという結果が出ました。

(しかし...有機JASの認定規約では18種の農薬、3種の化学肥料の使用が認められています... (加工品に例えると、納豆...有機とうもろこし、タピオカ...添加物、56種+αが認められているのです...)

サンスマイルでは有機JASの認証を重視するよりも、直接農家さんと信頼を深め、メーカーも含め、信用できるプロの方とめぐり逢ってほしい。深く、信念を持たれ、人の為、地球環境の為、未来の子どもの為にと日々励まれている方ばかり!! かなりレベルの高い農産物がサンスマイルには集まっています、自負しています!!

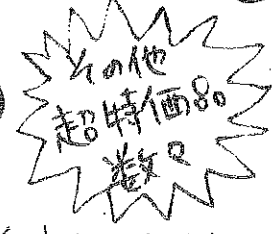
そして、有機JASもとろろの大変な手数料や書類作成の労力がかからないので、より最高のものをお安くご提供できるのです!! 日々の農作業だけでも大変な農家さん...

この有機JAS法は、1つの目安として考えた方がよいですね!!

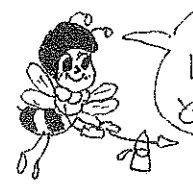
OPEN SALE 物2弾決定!!

7月27(土) 28(日)

なんと全品5%引 (一部除外品有)



3000円以上お買上のお客様 キーキー福引!



色々なお花畑のはちみつ食べ比べ!! どの味がするのかなー!!

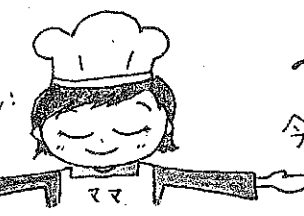
お見逃しなく!

国民的大投票しよう!! どちらの料理ショー? SUN SMILEと試食して、どちらが美味か、大投票!! 結果がたのしみ~

!!福引のBIGプレゼント!! 旬のくだもの! Ex.ササキ、イチゴ! おかしセツ などなど 立派な実物あるよ~ お楽しみ!

レシピコーナー

夏のお菓子? (主な材料)
本葛ミックス 450円
りんご100%ジュース 107円
丹波の黒豆茶 120円



~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♡

材料
本葛ミックス 1/2袋
りんごジュース 1カマ7
りんご 1ヶ

りんごの葛氷
作り方 ①りんごをひと口大ぐらいの大きさにスライスして汁ごとに入れ、弱火で10分ほど煮りんごにする。②別のなべに本葛ミックスとジュースを入れ、よく混ぜ合わせ火にかけて透明になるまでよく練ります。③火を止める直前に煮りんごをいれ、練り合せます。④でき上がった葛氷を氷水にひと口に切りながら落とします。2~3分程で氷を切ってでき上がり。

バナナのパウダーケーキ
材料(小さめのパウンド型1ヶ分)
バナナ1本、レモン汁少々
A(小麦粉1カマ7、砂糖1カマ7強、卵2ヶ、油大匙1、塩少々、牛乳大匙1)

黒豆風味の葛氷
作り方はりんごの葛氷の作り方の②、④と同じ
調理時間 10分!

材料
本葛ミックス 1/2袋
丹波の黒豆茶 1缶

作り方
①ボールにバナナとレモン汁をかけたあらかつぷす。
②①の中にAをすべて入れよく混ぜ合わせる。最後に牛乳を加えるあゆ立て器で持ち上げてゆくりおちる程度でOK。
③型にひかし、170度のオーブンで30~35分焼く(予熱しておく)でき上がり。

