


お子様と一緒に稲刈りしませんか～!!

自然農法30年の(ようき)さんに指導を受けながら、昨年からはじめました、サン・スマイルの田んぼで(毛呂山町)稲刈りをしよう!! 農薬を使わない土だから、生き物や自然の発見も沢山!! 大人の方もお子様も、あそびに参加下さい!! 

たのしいよ～



とこ: 入間郡毛呂山町
日: 9月22日(日)
お申込: 049-264-1903
サン・スマイル

現地集合、現地解散

詳しくはお気軽に
お問合せ下さい!!



〒□□□-□□□□

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

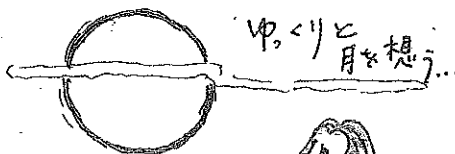
【営業時間】AM10:00～PM8:00

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

【e-mail】 sunsmile@pop07.odn.ne.jp

☎ 049-264-1903

Fax 049-264-1914



Vol. 45

日本自然食ネットワーク

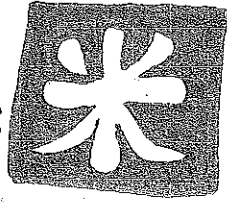
J-naos 会員



受付開始!!

30年の自然農法を誇る

しょうま. 7あんの 2002年度



(産地) 宮城県・古川市 佐々木昭吉さん

(品種) ひとめぼれ

(価格) なんと最大 **40%引き** (別紙お申し込み用紙参考)

3回/年以上のお申込で お得です! おすすめ!!

(特徴) つややかで、甘味があり、冷めても美味なヒノ
は、その品質の良さを語っています。玄米食にも最高!

毎日の主食を見直そう! 元気な食生活を

日本人の平均で計算すると

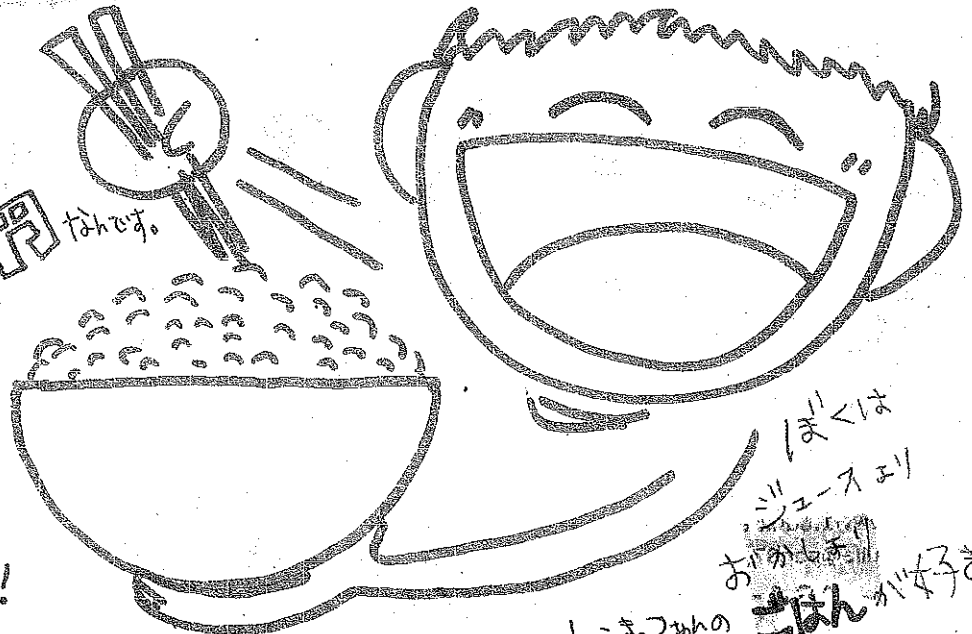
1日ご

ちが

約 **120回**

たべます。

詳しくは
お気軽に
お問い合わせ下さい!!



しょうま. 7あんの **こぼん** が好き!

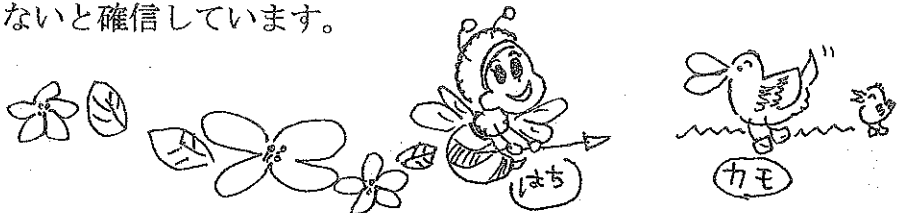
農業と人間の都合

田植えが終わり、一週間もすると、我家の水田は徐々に水位をあげます。(世間とは反対) 分けつを促進させるためには、マイナス要因ですが、抑草が優先されます。そのうち圃場隅の水が濁っているのに気付き、ハテ?・・・それはカモが飛来し、圃場に棲みつき、およそ 15 羽朝から晩までよくもと思うくらい泳ぎ回りアゾラや雑草、そしていろいろな虫を捕っては食べてくれます。慢性的に労働力不足の我家にとっては「中田や稲本」級の強力な援軍ですが、その大恩あるカモクンに強制立ち退きを迫らざるを得ない時期が来ました。それは出穂し登熟が始まると籾を食べるからで、圃場中心に爆(バク)音機を置き、半日も鳴らしてると飛び立ちます。カモ君 スマン スマン と思っています。

ビニールハウスにはいろいろな作物が栽培されています。カボチャからナス、ピーマンまで 10 種類はあります。

こちら宮城で今年異変がありました。花は咲いても実がつかないので。そこで今問題となっているホルモン剤がかなり使われました。我家のハウスに蜂が目につきはじめてのはその頃でした。雨をさけるように、ハウス内側に一棟あたり5つくらい巣があり、花から花へとまじめに交配してくれました。蜂は巣を攻撃されないかぎり、人をおそうことはありませんが、仕事に夢中になり、巣をこわしたりすると大変です。その時は必死で逃げ蜂の気持ちが鎮まってから、ソロリ ソロリ と仕事を再開するようにし、共生に努力しています。しかしハウス内を再耕起する時、蜂はエンジン音に興奮するので、その前に巣を取り除いてから耕起しています。

食料の安全性や環境保全が厳しく求められる今日、国民に安全な食料を保障し、子孫に健康な生活環境を残すためにも「生きもの」と共に歩む農業が重きをなしてくるにちがいないと確信しています。



スギ花粉症の方

運命の別れ時です!!

春の杉花粉に向け「体質改善」を始める季節ですよ～!!

先に手を打つ!

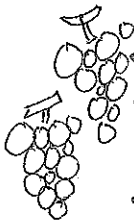
- スギ花粉症を根本から治療する唯一の方法は、医学
でも「スギ花粉」を体に入れずのみと言われては
痛い注射よりも、無理なくご自宅でお来ます!
- スギ花粉のエキスです。2ヶ月に1本目安にとろど!!
- 天然成分なので、安心してご利用下さい!!
- スギ花粉の季節までお飲み頂きますのが
一番効果的です。

スギ花粉エキス
フォレスト



500ml 8,500円

秋の音が聞こえてきました*



ぶどう、津軽リンゴ、なし



おぼろ、新米 フルーツ各種

40種以上の
やさしい
フルーツ



楽しい(秋)をすごしましょ♡

お楽しみに!!

続々と入荷予定です!!



みんなの教室

健康と環境を素に戻そう！

なんか.. へんだな..
(感じよう!!)

9月2日付け日本農業新聞に..蒸製骨粉解禁へ..今秋にも輸入再開..と一面に。

150度以上の高温で処理したら大丈夫？

狂牛病で問題のプリオン蛋白は高温、低温、薬剤、放射線など多くのものに対して、不活性化しないというので問題になったはず。なぜ？なぜ？

記事には「(肥料の)在庫が底を突いたメーカーも出ている」..と..

真実は分かりませんが、なぜ？本当に大丈夫なの？

骨粉は今肥料として使われています。ホームセンターでも見かけます。有機栽培農家も使います。

輸入の有機肥料がないと有機農業ができない日本の農業が見えます。

輸入農産物に反対していながら、肥料は輸入を使う。薬剤ばっちりの..

矛盾です。おかしいです！ぜったいおかしい！

サン・スマイルの一押しの農産物は無肥料また植物堆肥の農産物。輸入とは縁がありません。

私たち牛肉、豚肉、鶏肉など..食べます。

牛を例にすると体重650kgの牛さんからいただける精肉はなんと！

200kgくらい(約1/3!!)内臓肉は、多く捨てられ単純計算で450kgの廃棄がでます。

それをどうする？ 焼却し..

いちばん手っ取り早いのが、「畑に入れちゃえっ」ということなんです。

牛肉を、お肉を食べる限り、糞も、廃棄も骨粉もでます。でも食べたい！

いろいろ探した結果、行き着いたのが熊本県阿蘇産山村の「うぶやまさわやかビーフ」の

愛情たっぷり、信念家の「渡辺さん」でした。広大な大地で放牧、牧草を食べ、最後に与えるエサはほとんど国産で、すべて出所が分かっているもの。

そのお肉は！200gのステーキしか食べれない人が300gペロット食べて、胸焼けしない。

霜降り高級志向はおかしいです！だって！牛に食べるだけ食べさせて、筋肉にあんなに脂が入ってる状態を作り出す！出荷前にはビタミン欠乏状態を作り、肉質をやわらかくして、出荷。60%以上の牛の内臓は病気で廃棄。で！これが霜降り肉として、われわれには買えない値段で売ってる。へんだと思いませんか？絶対へんですよ！

さわやかビーフは、狂牛病が出る前からずっと、自然放牧をしてきました。自然に反することはしない。

どうしたらより自然で、より牛に、食べる人に喜んでいただけるか。ずっと考えてきました。

その結果の一つとして、先日テレビ東京で30分以上の「うぶやまさわやかビーフ」の特集。生産者の顔が見える、狂牛病の心配ない牛肉として丸3日の取材の上でのことでした。(たまたまサン・スマイルの発注場面が出てました！)

日本人は特に肉類は食べないに越したことはありません。牛肉を積極的に食べよう！ということではなくて、食べるなら！安全安心おいしい！こんなにがんばってる農家が、真剣な農家がいる！その想いをお伝えできたらと思っています！ 今月も字が多くなってすみませんでした..

かじりかじり



イングリッシュ ブレックファスティ

豊かに強い風味が
1日の始まりにピッタリ
有機栽培の糸紅茶

16パック
480円



木がニクク たまり醤油

なかなか無い。うまい。たまり
醤油がここにあります！
創業天保14年の業が
光っています。

360ml
580円



最高級 竹酢液

一年以上、静置分離
歯周病、口臭、入浴剤、肩リ
育毛、水虫、消臭 etc
一家に一つのアイテムです！

2260円



おしろい焼き こたわり粉

自然農法産小麦粉、国産
山芋、北海道昆布、鰹節
粉末 etc、あな作のこた
わりに答えます！おいしい
myおしろい焼作ってネ！！

6袋入り
380円

だしこれ

シリーズ

日本料理の極みは
旨いだしから...
これ以上、こたわれたい程こたわら



- 花かつお **540円**
- 粉まだし **300円**
- 粉まだし1パック (10袋) **380円**



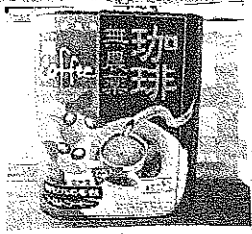
かつおの
削り台も
ございます
(7640円)
削り台
が
倍はり
一番



新商品 ににくドレッシング ににく醸造しょう油

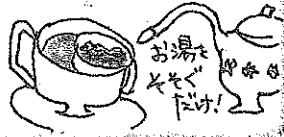
ドレッシングは、マリネにも
最適。しょう油は魚、肉
料理や炊めもの、簡
単本格派!! おすすめ!!

各200ml
各410円



無農薬
ドリッアビュッ
珈琲
1杯120円と最高級!!

5袋入
600円



有機栽培
赤ちゃん番茶

生後1ヶ月からお使い下さい!
カフェイン・タンニン等、刺激物が少なく安心です!!

20
100ml
入 **380円**

元気エキス 海のペプチド



10g x 20袋

低脂肪 塩分無添加

塩分も気にされている方
おすすめですよ!! だし素と
してお使い下さい。
ドリンクとしてもOK!

1600円

☆
今日の
おすすめ

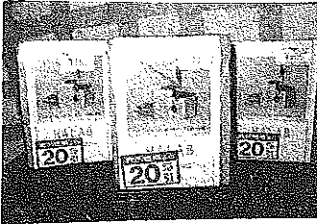
様々な生理活性が期待できます!

いよよ来た
収穫の秋

店内
野菜、くだもの

盛沢山!

9月のお買得はこれ!!



せけん 全卵用
HALAB
ハラバ
(アラビカ)

190g
500円が価格

400円!

種で作る石けんは
数あれど、実(ホジ)
から作る石けんは
なかなか無いです!!



100% 濃厚
味のこ〜い
ジュース
(セブ、みかん、りんご、ぶどう)

各味190g x 6本入 セブ以外は砂糖不使用

2つ選んで **1560円 → 1404円**



お料理教室で使われた
EXバージン・オリーブオイル

オルチョ・サンニータ

440g **2400円**

オルチョと塩だけで出来る簡単レシピの

「ジャガイモとキャベツ」のサラダ

皮をむいたジャガイモを4~5cmに輪切りし、タワプリの
水に塩を多目に入れ、くしが通るまで煮、汁をザク
切りのキャベツも入れ、ひと煮立。ザルでおろし熱を
取ったらオルチョと塩を味を付け完了!!

ひじき

切干大根

歯ざわりが違う!
天日干しです。

無農薬大根だから。一味も二味も
違います!!
100g

カルシウム
抜群
450円

240円



にがり
高野豆腐

線香
燻炭鹿

自然農法産大豆
皆様の自慢のダシで
たっぷり作って家庭の味
懐しの母の味
です。

備長炭入りで煙少なく
食事をしていても臭いなら
ない。空気清浄効果もあり。一石二鳥

6枚入 480円

1,000円

秋の必需品

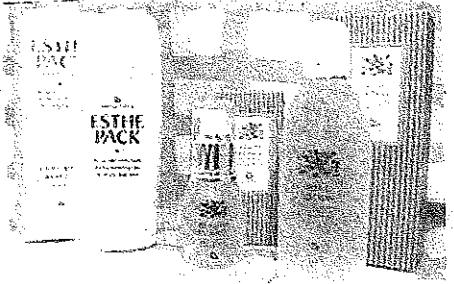
3点セットで 得

(期間限定 9/21 ~ 10/20まで)

- ① ビエローション (化粧水)
無農薬の八千草が原料。夏の日晒しで奮わ
れたお肌の水分をス〜ッと補給!!
- ② ビエイエセス (美容液)
美白効果が期待できる。ソウハク
エキスがたっぷり! お肌喜ぶ!
- ③ エステパック
汚れた毛穴もムリ無くきれい
吸引してくれる! トリマリも入
って肌、活性!! 洗い流し
タイプで簡単です!!

ビューティフル
コスメ

LIMA NATURAL



上写真の
3点セットで

- ・ビエローション (通常 3500円)
- ・ビエイエセス (" 5000円)
- ・エステパック (" 3500円)

通常合計価格
12,000円

9,800円



夏の疲れ
残さない

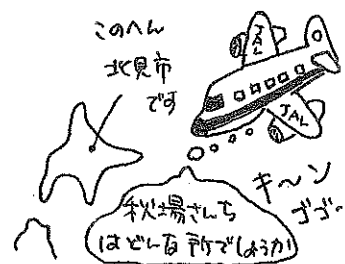
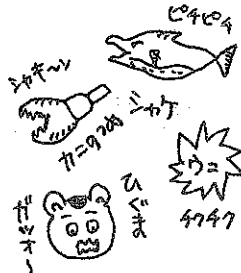
食糧難の時代がこんな形でやって来るとは思いもしなかった。相次ぐ食品の偽装問題に加え、中国産野菜の農薬汚染問題、それに国内での無登録農薬の広範な使用。安心して食べられるものを探し回らなくてはならない食糧難の時代▼「ドツチヨイ」。香港では残留農薬汚染された中国本土の野菜をこう呼ぶ。漢字で書けば「毒菜」。この数年、有機リン系殺虫剤に汚染された野菜を食べ、中毒を起こす住民が相次いだという。(滝井宏臣「食卓に毒菜がやってきた」(コモンズ)▼厚生相のホームページにある「輸入届出における代表的な食品衛生法非適格事例」という項目を見ると、約七百もの違反リストが載っている。どれも違法な食品添加物や残留農薬が見つかった輸入品だ。

よくもまあこんなにと驚く▼中でも多いのは中国産の野菜や食品。かの国には古くから「医食同源」という名言があったはず。そんな皮肉の一つも言いたくなるが、日本国内に目を向ければ、こちらも違法な農薬の使用が各地で明るみに出ている。▼使われた農薬はすでに製造されていないから、ほとんどが輸入品らしい。いわば違法な「毒菜」が大量に輸入されていたことになる。何年にもわたり大手を振るって税関を素通りしていた?▼農薬の使用は、農業の生産現場のモラルに負うところが大きい。きつと、安全な食料を作ろうという意欲も低下しているのだろう。それもこれも、輸入ばかりに頼って国内農業をおろそかにしてきた結果とは言えないか。

おもしろい記事が載っています。食が信じられなくなっている近頃。私達はどすれば...

連載 Vol.1 哲哉の単身赴任農業伝 88日間の北海道北見市

先日いつもの様に、閉店後お店出て5分位で家に着くと、何やら父がテレビにクギ付けになっている。な・なんとフジテレビで「北の国から」の総集編をやっているのではないか!! いけない絶対に!! これは見なくていけないわ。つい夕飯を食べずに見てしまいました。テレビの雄大な景色を見ながら、昨年秋場さんの所での、農業体験を思い出してきた・・・そ、それは、01年4月15日秋場さんが、こちらにいらした時の歓迎会の席で、ヨッパラた秋場さんが一言!!「哲哉!!北海道で根性、叩き直してやる」・・・その鶴の一声で一週間後の22日女満別空港に向



かっておりました。(寝坊して朝一番のJETに乗り遅れて怒っている秋場さんの元へ恐る恐る旅立つのでした...小生トホホで御座います。)

今考えて見ますと、仕事の引継ぎも早々に、お客さんに御挨拶に伺ったり(皆様、その節は励ましの御言葉と御饗別、有難う御座いました。早速ホームセンターで長靴を買いました、お客様の中には靴下とかカイロとか綱まで下さった方まで...うん~あの味忘れられません!!)

そうして88日間の長きに渡ります、私の愛する秋場農場での愛と感動の物語が始まるのでした。

イタリアン 菜食 家庭料理教室Ⅳ

＊ 去る9月1日(日)ふじ野交森センターにて ＊ 10:00～12:30



講師の朝倉玲子さん

イタリアに3年!!

☆☆☆ 三ツ星レストラン
で修業経験のある
ステキな先生です!!



オリーブオイルとの出逢い
朝倉さんの珍道中!?

今回のメニュー

- ・ブルスケッタ (トマトのトースト)
- ・キャベツとジャガイモのサラダ
- ・金限子(白インゲン)のサラダ
- ・ナスのマリネ
- ・ズッキーニのスパゲティ
- ・ミニトマト
- ・カボチャの素揚げマリネ
- ・季節デザート
(梨のシロップ漬)

肉・卵・牛乳を使わず
こんなにおいしいなんて!!

調味料はなみと 塩と酢
だけなのに、沢山のバリエイ
ションが料理が出来ました!!

...皆様の感想...

- ・塩だけと素材の味を引き出す事に感嘆!!
- ・あんなにオリーブオイルを使ったのに全然しにくくない!
- ・塩の入れるタイミングでこんなに味が違うなんて!!
- ・実はイタリア料理嫌いでしたが、でも今日は驚きました



食事終了後、感想発表!



朝倉さんと、参加者の皆様!

去る9/1(日)定員20名様
満員で、和やかに楽しい
お料理教室が無事
終了!! ありがとうございます!!
また次回をお楽しみに!!

さんさん



店長さん

φ. φ. φ.

先日、9/1のお料理教室と、11/17の伊藤先生講演会の会場をお借りするために、ふじみの交流センターへ何度か足を運びました。そこで!とてもうれしい出会いを頂きました!

もともと環境問題に強い関心があった現所長さん。30年前に疑問を感じ会社を退職し、行政から変えなければ!と強い情熱を持って、市民と身近に触れ合える市役所へ就職。今年開設したばかりのふじみの交流センターは、所長さんの意思が強く反映して、福祉も、環境も考えた運営。

昨今、行政の不始末が相次いで発覚していますが、本当に心から未来の子供たちに何ができるのか?なにが残せるのか?を真剣に考え実践している人も行政の中に沢山いらっしゃいます!

仕事だけでなく信念で働く人!うれしいです!

前頁の700もの輸入食品違反リスト・厚生労働省のHPを早速見ました。印刷しようと思ったらなんと30ページ以上、(HPは「輸入食品監視業務」と検索すると出てきます。)印刷はやめて・・・でも700!700ですよ!・・・相変わらずポストハーベスト農薬は放任状態です。輸入に頼り、日本の山間部の農業地域は荒れているし、借金苦の農家がほとんど。社会が変わり、有機、自然農法の農家さん少しは収入が増えているようですが、私たちの力の無さを感じ、申し訳なく思います。輸入も必要ですが家庭、地域の循環から世界の循環をきちっと考えないとどこかに強いしわ寄せが行く。こんなことずつとは続きません。将来必ず破綻します。必ず!衣食住農医環境そしてベリリアルなことなどなどすべて繋がっていることを考えると、大自然のことを何も知らない人間。叡智を絞り実践と共に謙虚にならなくてはと思うこのごろです。

店主 松浦

しみじみ
おいしいのよ?
レシピコーナー



～医食同源～

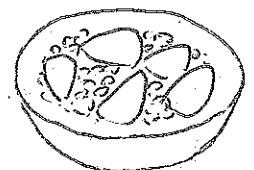
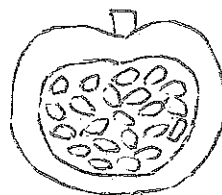
今月の妻サメニューは
以下の通りぞゴザイマス♡

かぼちゃのカレー煮

- ① かぼちゃは一口大に切る。
ねぎとしょうがはぶつ切りにする。
- ② 中華なべに油を熱し、かぼちゃの表面に焼き色をつけて取り出す。
- ③ 中華なべに油を熱し、豚ひき肉をホロホロになるまで炒める。ねぎ、しょうが、カレー粉を加えて炒める。
こにかぼちゃと、しょうゆ、粗精糖、酒、水を入れてひと混ぜし、煮込みなべに移して煮る。

材料

かぼちゃ、ねぎ、しょうが、豚ひき肉、油、カレー粉、しょうゆ、粗精糖、酒、水



*途中でなつめ又はプルーンを入れて煮ると更においしくなります。

▼ SUN SMILE のニだわ商品入荷予定▼

入荷予定	月	火	水	木	金	土
自然農法30年 宮城産直 (ふじの)あん やさい						
有精卵たまご						
天然海苔 豆腐(豆腐)パン						
豆腐(大豆屋)						
やさしい						
牛乳						

※ 日曜日の入荷はございません。

※ GPは不定期月となる場合がございます。

～お慶後記～

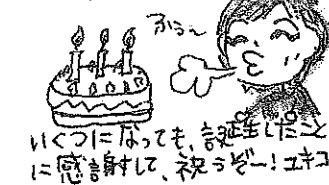
なんと、今月9日は、私の誕生月でございます。

皆様、ありがとうございました!!
(勝手に盛り上げる...)

誕生する、て、すごい事ですね。

いづくになっても誕生日は
素晴らしい記念日だと思います。
思っています。着々と年はく
っていきます。

どうして子どもの頃はあんなに
めめたく祝ったのか。段々と...



Let's Go Map

東上線 ぶじの野の駅下車 徒歩約5～8分

至地蔵 →

至川越 ←

ぶじの野 西口

あなご歩道

森の散歩道 カワイイ 子どもの道を散歩して来よう

みんぱで きてまじ

川口側

5号公園

東原小学校

お母様

東上線 東口

至地蔵 →

至川越 ←

254 川越街道

居住所: 埼玉県入間郡大井町 1-15-27

医学博士 伊藤慶二先生講演会

演題： いのちのよろこぶお話

— 食べて育てるところとからだ —
絶対に病気になる方法！

日時：平成14年11月17日（日） 13:30～17:00

場所：ふじみ野交流センター ホール

参加費：500円（外券をお送りさせていただきます！代金を郵便振込み、現金で事前にお支払いください！）

人数：150名（会場に限りがございます、お早めにお申込くださいませ）

お申込：FAX、お電話、e-mailなどで受付いたしております！

— プログラム —

13:00 受付開始

13:00 開場

13:30 開会

13:35 講演①

15:00 休憩

15:20 講演②

15:55 質疑応答

16:40 閉会

～健康相談～

質疑応答の中で具体的な健康指導も頂けます！ご希望の方は、お名前、性別、年齢、職業、症状、現在の対応などご記入の上、11月3日（日）までに、お申し込みください。

必ずお答えいただけます！病気が治るまでにはご家族の協力が不可欠です。ご質問されます方ご家族揃ってのご参加をお願い致します。

伊藤慶二先生プロフィール

昭和4年生まれ。九州大学医学部卒。医学博士。

マクロビオティック医学研究会初代会長。医療法人至誠会 梅田病院院長、勝間クリニック院長を歴任され、産婦人科医師として、全国に先駆けて昭和41年から母親教室を開き、食生活の大切さを説いてこられてきました。

現在、山梨県の大自然の中で執筆活動、また全国各地での講演などにご活躍中。

主催、お問い合わせ： いのちと食

埼玉県入間郡大井町苗間 1-15-27 事務局サン・スマイル内 松浦、斉藤

電話 049-264-1903 FAX049-264-1914 e-mail:sunsmile@pop07.odn.ne.jp