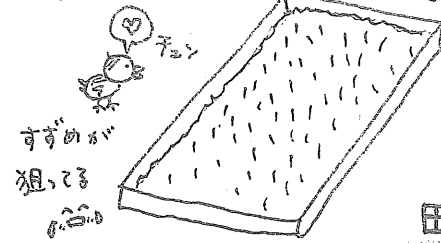


今年も田んぼ やってます!! <毛呂山町>



← 5/7 現在
種もみから稲穂が
芽が出ますよ!!

稲作体験
随時受付中!!
♥サン・スマイルまどろび

田植え(5/4(土)予定)、草取り、稲刈り
みなで楽しくやっていますよ~
お子様もお待ちしています~

〒□□□-□□□□

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://www.sunsmile.org>
【e-mail】 info@sunsmile.org
☎ 049-264-1903
FAX 049-264-1914



お陰様で Vol. 52
苗間へOPEN

1周年!! 日本自然食ネットワーク
J-naos 会員

みなさま
誠に

ありがとうございます!!

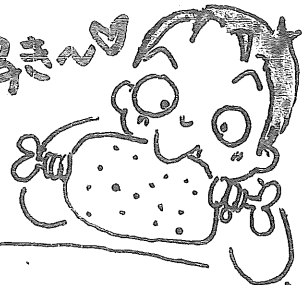


サンスマイルの想い... SUN・SMILE

サンスマイルが何故自然食にこだわるのか。私達の理念をお伝えします

たとえば...

お肉
大好き♡



狂牛病? そんなのが怖くて
お肉が食べられるかー!!
今更気を付けたって遅いさ~!
だったら気にせず

食べるが勝ちサ ①

お肉に限らず色々な事ど
言える事だよ!!

③

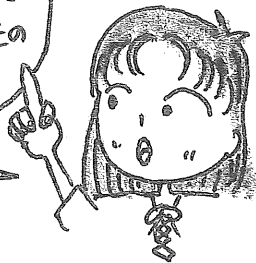
① 自分の体は良くて(これから子どもを産む若者達から)産まれてくる子どもへ、どれだけの悪い遺伝を伝えたいのだろう...

② ホルモン剤や合成飼料で育てた牛や、農薬や化学肥料を使った作物を食べる→生産する→食べる→もっと生産する→どんどん食べる→どんどん作る...ぐるぐるぐるぐる。悪いサイクルが繰り返され、環境が体が病気に....



先の先って
何のこっちゃ!?
おいしいけれど
いいじゃん!

何を食べて育った?
どんな環境で育った?
得体の知れないお肉を
食べる事。その行為の先の
先、考えてみよう!!

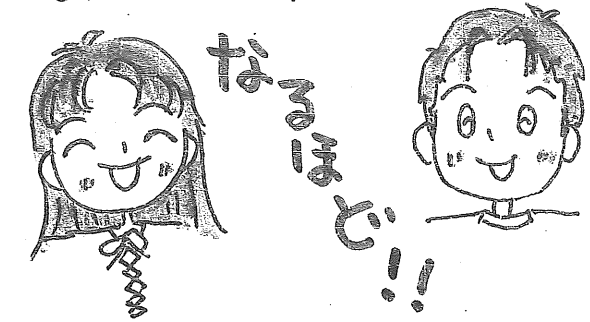


②

④ 未来の子ども達に
「お父さん達の時代に
自然をめちゃくちゃにされたんだ」

...なんて言われたくないです。

食べ物だけでなく、石けんや化粧品など生活雑貨も、悪いサイクルにならないものを使うことを心掛けて...子ども達が住む、ステキな自然環境をイメージしています。



なるほど!!

我らが「しょうきつあん」便り!!

2002.5.1

～お米、お野菜生産者 宮城県古川市～
自然農法 約30年!!

『災害』

鳥獣の保護、及び狩猟の適性などに関する法律第9条第一項の規定...。何ナンダこれかと思われるかも知れません。これは11/15～2/15までの狩猟期間外にて、農作物への被害および生活環境等を悪化させる有害鳥獣を県知事や市長に許可を得て捕獲するための法律なんだそうです。

実は我が家のニワトリ、4/20頃から夜間金網を食いちぎられたり、土中に埋め込んだ**金網の下を掘られ侵入した「獣」**により、殺される被害が相次ぎ、県の農業振興課に相談したら、無断で許可なく捕獲すると処罰されるので、駆除許可申請を出しなさいと指導を受け、犯人の特定だするため、現場を見てもらったところ、**イタチ、狐、狸の連合軍**と判明し、イタチと狐は県知事に、狸は市長に駆除依頼書を出し、狩猟免許と「罾」を仕掛ける免許のある人を紹介するとの事で、因みに古川市では双方の免許のある方は3名しかいないとの事でした。結局紹介を受けたのは先日27日で、その方も忙しいとの理由で5/8から罾を仕掛けるとの事で既に50羽位の被害を受けている私としては、行政の対応が物凄く悠長に思え、現場の状況にそぐはない法律に思います。

イタチや狐は餌としての獲物をとることにいったん成功すると、その「餌」が無くなるまで毎日**徹底的に襲来**する癖があり、半月も経ってからの対応は甘いと思います。私の場合、経営の一角だからいいものの、専門にしている人達にすればたまったものではないのではないのでしょうか。

自然農法を30年もやっている中、自然生態系といかに共存するかと日々留意している私にとって、何が有害で何が有益かの分水嶺はどこなのか、**重い宿題**をつきつけられた思いです。

さて、農作業ですが、水稻苗は5/7現在3葉期をすぎ、田植えの適期が近付いてきました。計画よりも早いですが、11日頃から田植えを始めます。

6月下旬にお店におじゃまします。皆さまとお会いできる日を楽しみにしております。

病気は自分で治そう！

どんな病気でも必ず原因があります。病気を治すのは、お医者さんや医療家ではありません！
自分自身でしかありません！

糖尿病、高血圧、高脂血症、アレルギーなど生活習慣病をとりあげてみます。
食事などの基本はどんな病気でもだいたい同じと考えていいと思います。

- ① 未精製のものを食べよう！
玄米を食べよう！分づき米なら雑穀入れて、塩も日本で取れた純粋なものを、麦も未精製のものを、未精製、皮付きのものにはパワーがあります！玄米も水に一週間もつけておけば芽が出ます。生きていますし、栄養が抜群です！おかずを少なく主食を多い生活を心がけて、玄米をよくかんで食べれば自然に量も減ります！
- ② 肉、魚、砂糖、乳製品の摂取を減らそう！（たんぱく質、糖を減らし少食に！）
これらはまったく食べなくても、成長期でも子どもはシッカリ成長します。
- ③ 化学物質の摂取をなくそう！
合成薬品、農薬、合成添加物、水の塩素など化学物質を摂取しないようにしよう！自然に存在しない化学物質を口にすると体に蓄積されて悪さをします。体が正常に働かなくなっていくます！
- ④ 海そう、乾物を食べよう！
和食です！生活習慣病が少なかった時代を参考に！地域の食生活を見習おう！
- ⑤ ストレスを無くそう！
ストレスは自分が作るもの、原因を整理してストレスから自分を開放して、心豊かに生活しよう！
- ⑥ 豊かな食生活を送ろう！
家族みんなで揃って食事することはとても「贅沢」な時代と言われますが、皆で揃って食事することは、親の義務！だと思います。仕事や、お金より可能な限り家族揃っての食事をして食卓から子どもの食育（食・命の教育）を始めよう！
病気と関係ないように思えるかもしれませんが大きく関係していると思っています。
- ⑦ その他
食以外でも想いのあり方、電磁波、シックハウスに代表されるような住環境、農薬、化学物質汚染の大きい衣類も大きく影響しています。一つずつ必ず解決していくことができます。

そして・・・私の食事はこれでいいのかしら？との疑問に簡単に自己診断できる方法があります。それは便の観察です。いい便は浮かびます。あまり臭くありません、オナラも臭いません。それと体臭も少なくなります。玄米をよく噛まないとそのまま出てきますので、玄米はよく噛んでこそ、その偉力を発揮します！しかもかめば噛むほど味が出ておいしですよ！ 毎日の食事を楽しく変えて体を元気にしましょう！
そして、体質が変われば味覚も変わります。本物の味が分かるようになってきます！必ず！

お茶工房 田中園の

新茶

鹿児島県 無農薬

最高級 深むし茶 100g 二五〇〇円

特上茶 煎茶 限定 100g 一五〇〇円

特上茶 拓茶 限定 100g 三五〇〇円

特上茶 くき茶 限定 100g 一〇〇〇円

他

(全て新茶価格です)

田中園さんからメッセージ

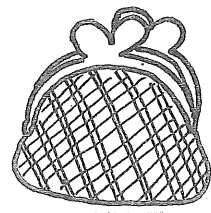
田中園の信念ーとおあげな事は無いのむすが、茶畑に害虫が来ると前に農薬を消毒するとか、害虫が付いたら農薬を殺すとかは無く、茶の樹が害虫や病気に負けない様に体力を付けていくというやり方を取っているだけだ！例えば人も、ビタミン剤など栄養をとっている人も、バランス良く食物をとっている人の体力とは、やはり違いますよ！よネ。茶畑の樹も同じ事です。化学的に作られた肥料をやった畑と、人が食べられる自然の糞・米ヌカ、魚骨粉)ものを原料に使った肥料とでは、茶樹の体力が違ってくる。ただそれを日々コツコツとやっているだけ。新茶が摘めるまで防霜の夜もくすり寝ひねない日もありました。天気の良日は日中畑に出る摘む前の草取りをし、その晩寝ずに霜よけの番は辛いのがありすが、そうやって大切に守りこき美味い新茶がとれるのは、とっても嬉しいですよ。

新茶をよとめ、お買求め、ご希望の方

どうぞお気軽にご注文下さいませ。



かimotoのかご



高質豆乳粉

揚げものの衣に使うと(小麦粉の1/2)油吸収量が減り、より美しくなる! 色々なお料理に使える、ハルシー! 勿論、水に溶くだけ簡単!

250g 1,200円

みかんじゃす

みかん100%

すばくなくとてみかん! 伊東の川合農園から自信作!

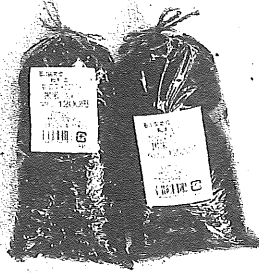
1ℓ 800円

サンスマイルだから出来る! いち押し特価!!

黒米 (左→長粒 右→短粒)

産直! 石川県松本産。ごはんと一緒に炊くと、きれいな赤飯のようになりますよ!! 無肥料! 無農薬!

各500g 1,200円



粗糖

(左→パラグアイ産 右→喜界島産)

他の砂糖と後味のスッキリさの違いが分かります。◎320円 各500g ◎200円

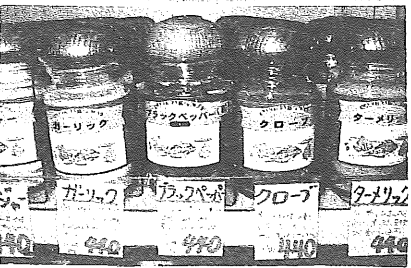


スパイス各種

ターメリック/クローブ ガーリック/ブラックペパー など、各25g 440円

砂糖なしのジャム各種

アプリコット、イチゴ、ブルーベリー 284g 720円



純米吟醸原酒

無糖質の尾住産

ご贈答にも是非どうぞ。(ほうき)の酒蔵、寒梅酒造より、こだわりの逸品

1ℓ 4,950円



天然くすのき100% 衣替えに

樟脳

砕いて封筒などに入れて使用します。安心ですよ!

100g 1,200円

樟脳油

虫よけやアリ退治の他、アゲ虫、水虫にも!

180ml 1,050円



有機ソース

なんと! ソースど材料全かが(有機)

画期的ソース!

中濃ウスター 各300ml 480円

竹酢液

サンスマイルの竹酢液は本当に最高級! 戸外のケアーにも!!

◎完全蒸留品 3,870円

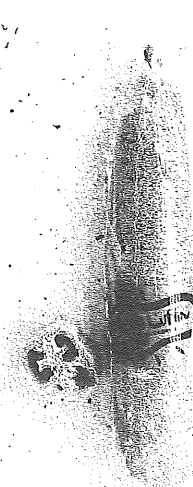
◎最高級 2,260円



切り売ります!

食器洗にも、いい感じですよ!! 自然を活用!

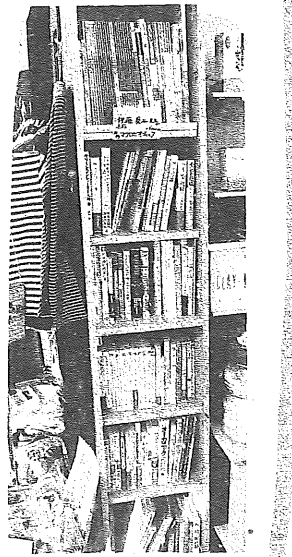
へちま



販売中!

色々なお役立ち本、たくさんございます!!

Book



サンスマイル通信 郵送してます

講読料 1冊 125円 (年会費 1,500円)



*ご来店のお客様には差しあげております。お店から送料もお友達などに、ぜひご紹介下さいませ!!

5/25~31(セ・レ・中)

はポイント3倍

毎月30日、31日はサンスマイルDAY

ポイントが沢山のうれしい♡

お得ですよ!!

発送賜わります

5,000円以上で半額送料、1万円以上で無料送料サービス有

※主都圏通常送料です

お店近隣の方、まとまった商品、配達して下さるよ~!!



いろいろな無農薬の

苗

風来特製
無農薬の土180円

販売中!!



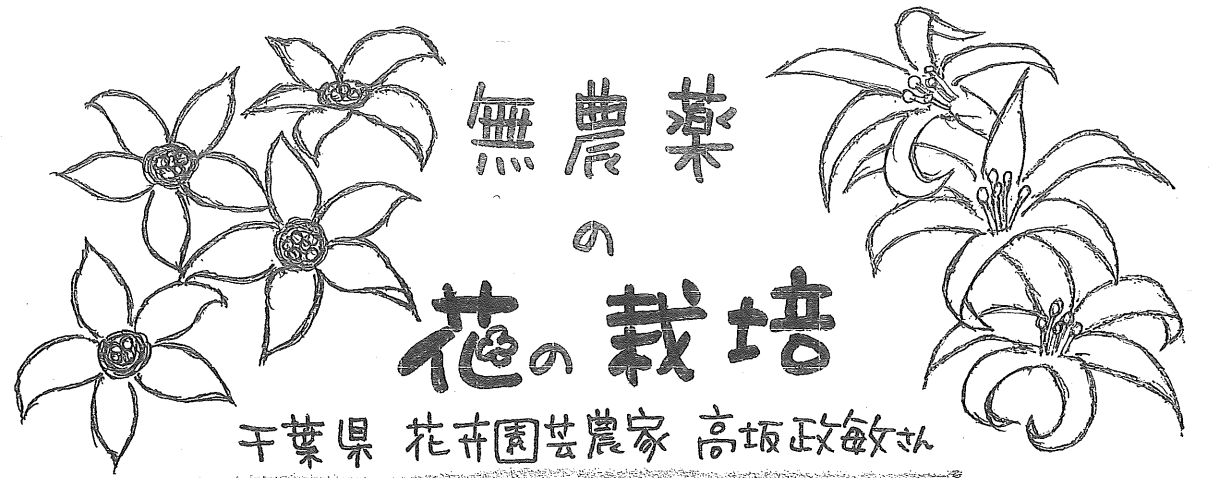
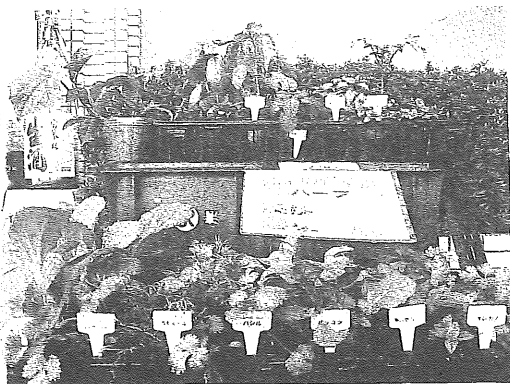
石川県の風来さんお入り荷中

商品名	価格	商品名	価格
バジル	180	パセリ	180
ルッコラ	〃	スパセリ	〃
レモンバム	〃	コリアンダー	〃
ミント	〃		
オレガノ	〃		
イタリアンパセリ	〃	野菜・その他	
ローズマリー	〃	卓上ひまわり	200
チャイブ	〃	〃 ミント	550
ポリジ	〃	イタリアンパ	200
カモミール	〃	韓国とうがらし	200

※5~6月中旬頃までの入荷予定です。品切れの際は、ご容赦下さい。〇〇

無農薬の野菜を育てている風来の西田さん(直珠源さん)からのメッセージです!!

私自身、農を始めてから、緑ある生活の豊かさと言うのを知りました。そんな意味では、ハーブは身近で役に立つ緑の代表格ではないかと思っています。より安全なハーブを育ててもらいたいという思いから、風来ではハーブを無農薬で育てています。苗を無農薬で育てるのは苦労が多いですが、安心してさわやかな香りするハーブ達には、楽しみも多いです。根が「食いた坊」なため、色々な物を染み込ませています。ぜひ、気運をハーブのある生活を楽しんで下さい!!

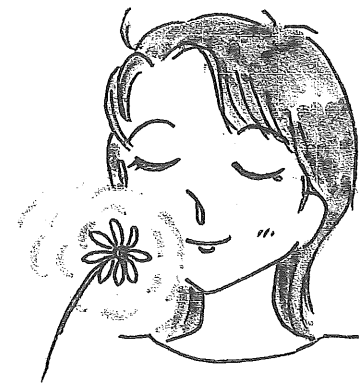


無農薬の 花の栽培

千葉県 花弁園芸農家 高坂政敏さん

「15年前、ハウスの中で殺虫剤を散粒していた時、めまい・吐き気・意識がハッキリしない状態となった...。次に倒れたら命は無いと思い、二度と農薬は使わない!と決心したので。雑草ばかりで、どこが畑なのかと言われるけど、これでもすまじく、きれいにしたんですよ!」

高坂さんのお花は
毎月1~2回
入荷しています
日持ちの良い美しいお花。
お部屋に飾って
癒しTIME...



とってもやさしい色...
とってもやさしい香り...
心から
やすらげるお花



花は食えないんだから、無農薬じゃなくたっていいんじゃない??



散布された農薬は、地下水へと流れ、雨が降れば川に流れ、海に流れ.....

大自然の流れの中で農薬を使うと言う事は、その畑だけの問題では無いのです。地中には、川には、海には、生物達が生きていて、それを私達はいただく...。汚染された所で育った物を食べるという事になります。何よりも農薬を直接使う農家さんのダメージは恐ろしい位大きいのです。

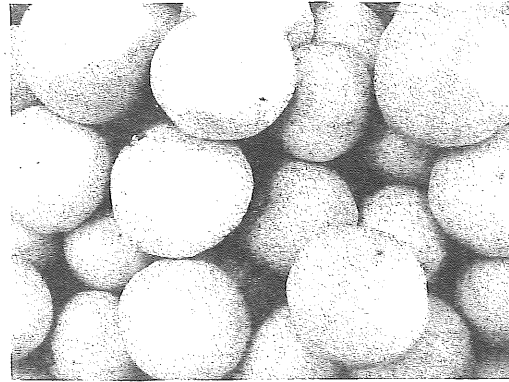
無農薬のお花達のやさしい色を見ると心から自然の美を感じます♡

伊東から産直

ニューサマオレンジ

川合農園

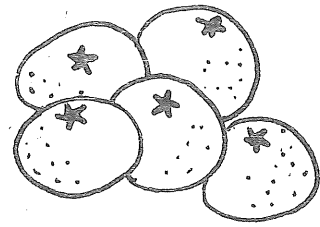
若くはさわやかな
すがすがしい
おいしい!!



1820年頃、宮崎県で
園実生として発見された。
親は不明だが独特
の風味から柚子の血を引い
ているものと推定されています。

おいしい食べ方

手ご皮もキ、袋のままどうぞ!
しょう油や塩を付けて食べ
るのもオススメです。



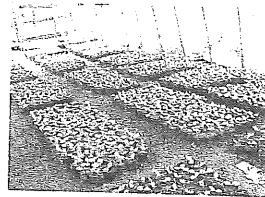
計り売り! 430円/1kg

連載 Vol.1

哲哉の単身赴任農業伝

8800坪の畑 北海道
北見市

毎日、畑仕事が終わって家に帰ってくるとマダマダ仕事が残っており、先ず!!秋場家専用苗床ハウスに入り草取りで、中はムンムンして暖かくて（日が沈むと外は寒い!!）夢中で草取りをしていると、何時の間にか苗を思いっきりふんづけちゃって次の朝に見るとびんぴんして物凄く生命力です。次はかぼちゃの苗に水やりで、移動式スプリンクラーみたいので3人がかりで撒きます。でもホースが長くて重いのでとても辛い辛い（後々大きい畑で使う人力250M物もあり超重い）でもかぼちゃはスクスク育っていて毎日見るのが楽しみだったり。そして倉庫の中で明日の準備でおわり!!私は7:30位で終了ですが、秋場さんは遅い時は9~10時過ぎまで残り仕事をしていました、体力的限界とはやはりあると思いますが最終的にはやはり精神力でしかありません。秋場さん超人的・物凄く。（よくお前にはマダマダ負けないと言っておりました）一番大きい人参畑は、最長350m近くあり、ちょっと丘になっているので、反対側は全然見えない。パオパオと呼ばれる白い布っぽいシートを掛けて、霜・水分の蒸発・風・地面が直接雨に打たれて硬くならないようにとか、色々効果があるようで同じようなもので掛け布君と呼ばれるようなものもありました（商品名のように）1ロール200mで堀田さんと2人で掛けながらピンで留めていく作業を15本分ぐらいで、風の強い日は捲れて50mぐらいやり直しトホホホ。草取りの試練はこれからつづくのでした。



1日1000鉢
毎日水やり!

さんさん 店長さん

本当に皆様に支えられて5月24日サン・スマイル一周年を迎えます!
サン・スマイルを支えてくださっております皆さまありがとうございます!

お野菜、果物など作ってくれております生産者の皆さま、年間100種近い野菜とお米をつくってくれる古川の佐々木さん、銀手亡を作ってくれる北見の秋場さん、美味しいミカンを提供してくれる三角の加藤さん、お茶の田中さん、小野さんそして甲府の内藤さん、雑穀の東さん、お花の高坂さん・・・たくさんたくさんのお生産者の皆さま!食品メーカーさん、流通業者さん!そして、お店まで運んでくれる運送会社の皆さま!そして、サン・スマイルで食材を買ってくださる皆さま!

本当にたくさんの方に支えられてお店が続けられていることに感謝です!どれか一つ無くても、お店は続けることは出来ません。もちろん私一人では何も出来ないし、お店のスタッフだけでも何も出来ない。本当に痛感しています。ありがとうございます!

そして、僭越ながら私が埼玉県支部長をしておりますNPO 全日本健康自然食品協会というNPO団体の活動にも力を入れることができています。今年10月19日にさいたま市で、自然食に携わる「メーカー」「流通業者」「生産者」「小売店」「消費者」「料理家」「医師」が集まるシンポジウムをNPOで企画しました。5月5日 ご案内が出来ます!講演には船瀬俊介氏をお招きします。全国でもこれだけの立場の方が一同に会して話し合う場はありません。もちろん、シンポ終了後には自然食での懇親会もごさいます!どうぞ皆さまの振ってのご参加をおねがいします!

このような活動が出来るのも店が続けていけるからです!これからますます頑張ります!どうぞこれからも皆さまのご指導、ご支援の元サン・スマイルを宜しくお願い致します!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～

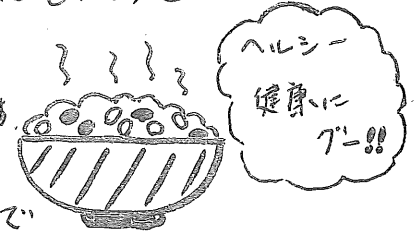
今日の幸せメニューは
以下の通りぞゴザイマス♡

玄米ごはんアレンジ

材料

玄米 3合
大豆 1合
黒豆 1/2合
小豆 1/2合
塩 適量

玄米と豆を合わせて洗い
水かげんをして、塩を適量を入れ
玄米が炊ける炊飯器や圧力釜等で
炊く。玄米といっしょにじっくりと
火がとおるので、
お豆もやわらかくなり、
他に、銀手七や
青大豆など、炒りみで
どうぞ!



ヘルシー
健康に
グー!!

SUNSMILE 入荷表

	月	火	水	木	金	土
自然農法30年 しそ、アスパルタム野菜						
平飼有精卵						
豆腐・パン						
安心野菜						
低温殺菌 パン用牛乳						

☆日曜の入荷はございません。 ☆都合により変更がある場合もございますご了承ください。

たまごのご案内

ニトリが、イフ、タヌキ、キツネに食べられてしまいました...。自然災害とは言え、卵の数が減り、大変ご迷惑をおかけ致します。どうぞご了承ください。



◎ お休みのお知らせ

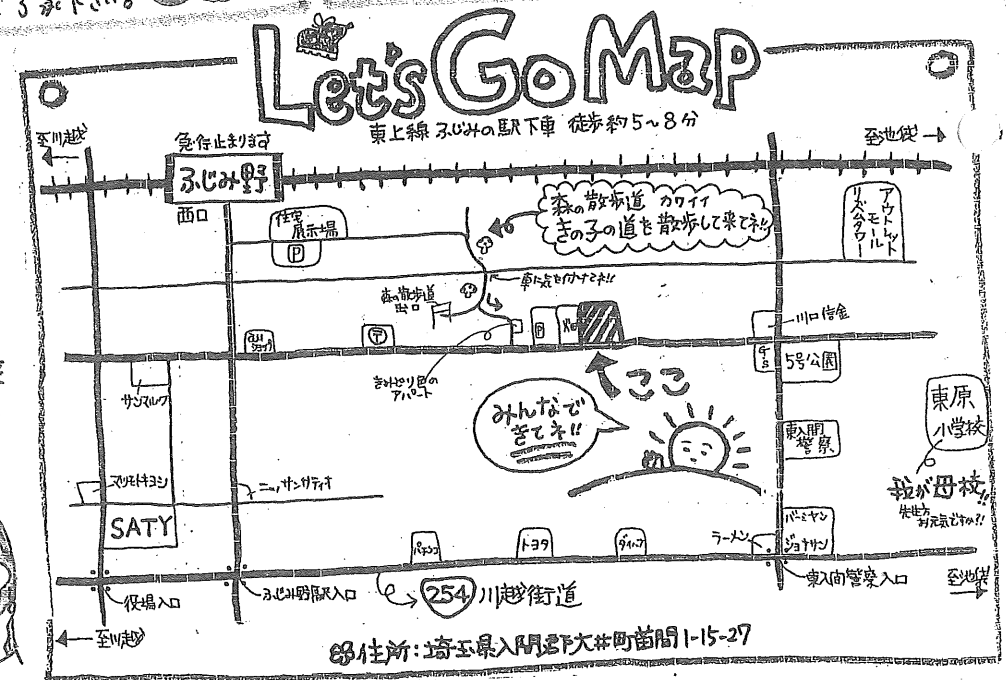
誠に勝手ながら上記日程お休みとさせていただきます。ご迷惑をおかけ致します...。 店長

6/21(土)

... 編集後記 ...

コンタクトレンズデビューしました！学生時代、いたづらぶんのを付けた時、恐ろしい目に合っていました...。今回は頑張ります。目がネなしで車に乗るのは10年ぶりかめて...。コンタクトの上、目がネをしび...!!

でも、1日6時から始めて目にもムリがいきます~!



※住所: 埼玉県入間郡F大#町苗間1-15-27