

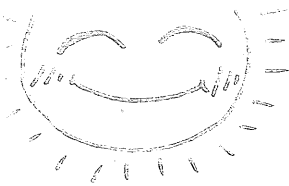

サン・スマイル 通信

SUN SMILE
NATURAL FOOD
 サン・スマイル

【営業時間】 AM10:00~PM7:00
 【定休日】 日曜日 ※祝祭日営業
 【電話】 049-264-1903
 【FAX】 020-4664-1917
 〒356-0052 埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27
 【H.P】 <http://www.sunsmile.org>
 【e-mail】 info@sunsmile.org

自然食の店 お米・やさい・お豆・調味料・お弁当・パン・おかし
 ・本・せっけん・化粧品など約2000アイテム!

No.
68



定案します!!

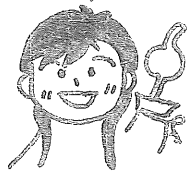
NUNO-NAPU 布なす 生活

布なすって
布のナプキンのお
だよ〜ん😊

- ☺ 布なすは、何度も洗って使える!
- ☺ 布なすは、肌ざわり良く快適!
- ☺ 布なすは、軽い赤ちゃんにも◎
- ☺ 布なすは、ゴミにならずエコ!
- ☺ 布なすの洗たくは意外と楽!
- ☺ 布なすは、なんと書いても

体にやさしい♡

ぜひ
おすすめ!



生理痛
重い方を
ぜひ試してね!
イヨ〜

石油系素材

消費タリシト剤

塩素系漂白

市販の生理用品

香料etc

ダイオキシン

発生!!

●ダイオキシンはものすくわずかな量
でも非常に強い毒物です。
青酸カリの一千倍もの猛毒でプール
にダイオキシン一滴でも人体に
害が出ると言われていまにも関わら
ず、市販のナプキン、タンポからは
ダイオキシンが検出されたりしていますxxx

ダイオキシンは「内分泌かく乱物質」と
言い、「生殖毒物」が非常に強い。

吸収促進剤

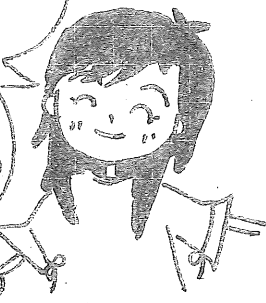
ダイオキシンによるホルモ
ン攪乱作用とは...

- 子宮内膜症
- 子宮筋腫
- 死産・流産
- 月経困難症
- 月経量多症
- 不妊症 etc...



子どもと
引きつらくなる
の原因です。

サン・スマイルで
ネジナル布なす
販売中だよ!
是非一度試して
みてね! 思ったより
いいから〜!



私たちの

しょうちゅうけん

農薬不使用
自然農法

33年のプロ!!

宮城県
古川市
農業家 佐々木昭吉

暑いあついと氷水を飲みながら仕事をしていたら、いつのまにか初雪の季節になり改めて時のたつこの早さにおどろいています。

暑いのは苦手だが、寒いのも嫌いだとか云う人もいるけれど、暑いなか汗をどんだんかいたあとの爽快感、コタツに入って燗酒を飲み、鍋をつついて体がポカポカになる至福感、春夏秋冬それぞれ特徴がありいいものだと思います。

少し早いんだけど、一年を振り返ってみると、悪戦苦闘しながら酒造にとり組み、結果的には全国新酒鑑評会で連続金賞をいただいたのは引退を表明した私にとり、こんなにうれしいことはなく、いい時期であったと思います。

また四月中に親戚、縁者六件の葬儀があり、おどろきました。生者必滅とはいえ、後悔しないためにも一期一会の気持ちを大切にしたいと思います。

六月には母の交通事故に、もう歩けないだろう心配し、猛烈な多忙を乗り越え、三ヶ月の入院後奇跡的に常人並に歩けるようになり、日々鍛錬（一日に三時間歩いていた）の成果と実感しました。

松島マラソン

つい先日、末娘のお産があり、三人の孫のジー
ジになりました。あの小さく、じっと握った小さ
な手で、どのような未来をつかむのか見届けたい
気持ちと、子供とは実現しなかった「松島マラソ
ン」ペアの部出場の夢実現のため、自身の健康と
鍛錬を最近ちかいました。



酒造りから引退してもささいな仕事や、計画の
相談を受け時々蔵に行かざるを得ずにいます。

今の職人はサラリーマン化し、担当する仕事は
ソツなくこなせる反面、常々他人の仕事を盗み、それをシュミレーションし、体得する姿勢
がなく一担トラブルがあると、右往左往し、使いものにならない人が多いです。

私の尊敬する前の杜氏さんは、仕事上のことは一切現場にまかせ、結果責任を一切負う方
でいらっしやいました。仕事上の教をこうと、何時間でも納得するまで指導して下さいまし
たが、質問しない限り、一切話すことはありません。

その点私のような性格の者にとってはありがたい存在でした。

11月16日からは、仕込み作業が始まります。無事醸造作業できるよう祈っております。

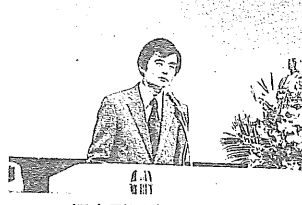
東北地方は日一日と寒さが加わります。この冬場に徹底した土造りをします。広々とした
圃場には、時々キツネやタヌキまたカラスしかいないでしょうが、黙々とするのも楽しいも
の、土に話しかけ、小生物を観察し、時には下手な歌を練習し、黙々と地球を掻きむしり、
夢が実現のため精進します。

11月25日にはサン・スマイルに伺います。楽しみにしています。

埼玉支部主催の「食探求」シンポジウム
第5回「きちんと食べるということ・・・」開催

秋晴れの天候に恵まれた10月13日(金)、所沢市民文化センターMUSEにおいてNPO全健協埼玉支部(NAFRES)主催の食探求シンポジウム第5回が「きちんと食べるということ・・・」というテーマで開催されました。

講師に、第1部 安部 司氏、第2部 安保 徹氏、第3部は両講師を囲んでの「懇親会」というスケジュールで進行し、350名を超える、超超満員でスタートしました。



坂本副理事長の挨拶

最初の講演は、「食品の裏側」の著者としても有名な、安部 司氏です。

「安さ、便利さの代わりに、私たちは何を失っているのか」という演題での講演です。

安部氏は、食品添加物の商社に勤務、添加物を含む食品の開発やメーカーの指導など、添加物の特許まで取るほどでしたが、ある事がきっかけで退職、食品添加物の正確な情報の開示の伝達を求めて、添加物の実験セットを持って全国を講演しています。

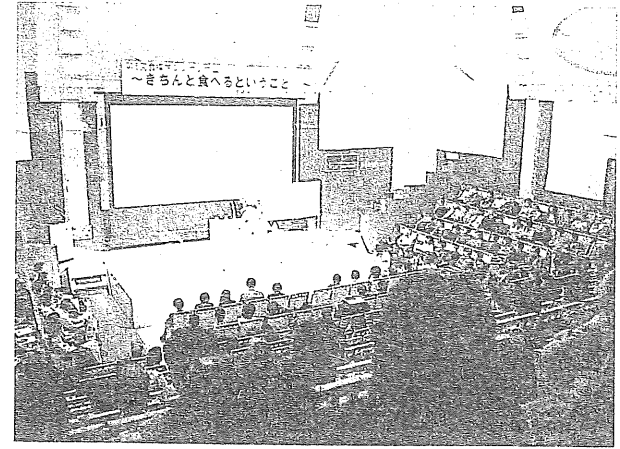


安部先生

保育園の先生達の集まりの中で園児の食事がひどい、お母さん達がかたく無頓着で、それが子供たちの態度や考え方に出ています。先生達が、危惧して「今日何を食べてきたの」と園児に聞くと、お母さんたちはそれはプライバシーの侵害だと言い、そういうことをオープンにすると所得格差だという。

と言いながら、たくさんの添加物を操りながら、添加物だけで色々なものを作る実演が始まり、会場の皆さんは改めて感嘆の声を上げていました。

添加物を使う最も大きな理由は、それを使った食品を購入する人がいるからで、極端に言えば買わなければ商品は市場から消えていく。しかし、安く、簡単、便利、きれいを望む消費者が大半を占める現状では添加物の使用量は減らない。何故なら、流通は消費者に怯え消費者の望むものしか市場に出さないからです。全消費者の数%で支えられている自然食品の店、無添加食品を製造する者、無農薬で頑張ろうとしている農家さん、こういう人達はたいへんです。みんな「気合」だけで頑張っているんです。この人達が諦めたら日本は添加物だらけになります。



350名以上の超超満員の会場

最後に安部氏は、安心・安全に自分が対価を払うのか、自分は何を購買の動機として買うのか。みんなで、出来事からやりましょうと、締めくくりました。

休憩の後、第2部の前に、今回シンポジウムを企画、主催した、埼玉支部のメンバーがステージに上がり紹介を受けました。

第2部「病気の成り立ちと自然治癒力」という演題での安保 徹氏の講演です。

安保先生は新潟大学医学部教授で免疫学の世界的権威で、白血球の自律神経支配のメカニズムを解明し、病気の成り立ちで「福田—安保理論」を誕生させました。

物が何時でも何処でも買え、重労働はしなくていい、昔と違ってとても豊かになっているのに、病気は増えている。これはどう言う事なのでしょう。



安保先生

病気は38億年かけて進化して獲得した、自分たち自身の能力を超えた生き方をしたときに病気になると考えられます。大人の場合の要因は長時間労働と悩み事。能力を超えて肉体的無理や精神的苦悩によって交感神経優位が持続し病気が発症する。病気が発症し、それから脱却するときに、熱が出て痛みが出る、それが、体が修復していき治るためのステップと判断するべきです。

今の医学は、薬で症状を抑える対症療法がほとんどです。若いお医者さんは、医大に入るのにすごく勉強し、まじめであるが故に、勤がちょっと鈍くなっている。患者が症状を訴えると真面目さゆえに患者の症状をやわらげるべく、原因追求なしに薬を出す。出された薬でさらに交感神経緊張が続き別の症状が出る。患者が更に症状を言うと、薬がまた2つ3つと増えていく。これが、対症療法の恐ろしいところで、薬から脱却できなくなっていく。ですから私は、患者さんに医者の前に行ったらどんなに辛くても症状を訴えず、早く帰ってきなさいと言う(笑)。症状を訴えれば訴

えるだけ薬の量が増え、益々病気は治せなくなってしまいます。病気というのは、みんな生き方の偏り、そこから脱却するときに、腫れる、アレルギー症状を出して治るのであって、まず身体は間違いを起こさないと考えなくてはだめ、身体が間違っって病気を起こしているのではなく、私たちが生き方を間違えて病気になる。

これからの医療は、病気を作った患者が主体になって生き方を変えるよう、医療関係者は的確に患者の生き方の偏りを指摘して安心させる。辛い症状は治るためのステップとして甘んじて受けるという考え方を患者さんに説明する。そんな力量を持った医療関係者が増えれば、病気はすくなく少なくなると思います。

大病する前に身体は必ず悲鳴をあげる。無理をするがんばり屋さんは、それを無視すると病気になる。急に癌になることはない、癌になる前には必ず身体が悲鳴をあげている。その悲鳴を聞かなければいけない。偏った生活をし、悩み事を抱えていると、アドレナリン・ノルアドレナリン・ドーパミンなどのホルモンが交感神経緊張を作ります。無

一方、副交感神経優位の場合、アセチルコリン、プロスタグランジンが出て、血糖が下がりリラックスの状態を作る。この状態が過剰に続くと、若者に多い「かったるい」という状態になる。これは低体温、低血糖なんです。これは副交感神経支配なのです。

「かったるい」の謎は、実は甘いものを摂ることによって起こる。甘いものを摂ると血糖が上がる、体温が上がる、甘いものが身体の疲れを癒してくれる。ところが、甘いものの弱点は血糖を急激に上げるために、インシュリンの分泌を大量に誘発して低血糖が生じ易くなる、1時間半後に激しい低血糖にさらされる。低血糖から脱却するために、再び甘いもの、ジュースなどを飲まなくてはならない。菓子パンとジュースという食事をしてしていると、すぐ低血糖が来て「かったるい・だるい」また、お菓子をたべたりジュースを飲まなければやっていけない。甘いものが好きな人は、甘いものを摂り続けなければ安定した血糖を維持できない、安定した精神状態を得られない。

甘いものが手に入らないと、私たちの身体はアドレナリンの分泌だけでも血糖値を上げる力がありますから、ジュース等の甘いものが摂れない環境にいたとき何が起きるかという、低血糖で「かったるい」子供は、怒り狂って交感神経緊張のアドレナリンの力で血糖を上げにかかる。ですから怒り狂えば血糖が正常になる。怒り狂ったときに物を投げたり、暴力を振るったり、あるいは危害を加えたりする。それをやり終えると、血糖が上昇する訳ですから「かったるさ」から脱却できるんです。甘いものを摂ってキレる子は、精神安定がなかなか得られない。

その逆に穀物から糖を摂って血糖を維持する世界は、消化吸収に時間がかかるので血糖の上昇がゆっくり、下降もゆっくりになって甘いもの、間食が要らない。

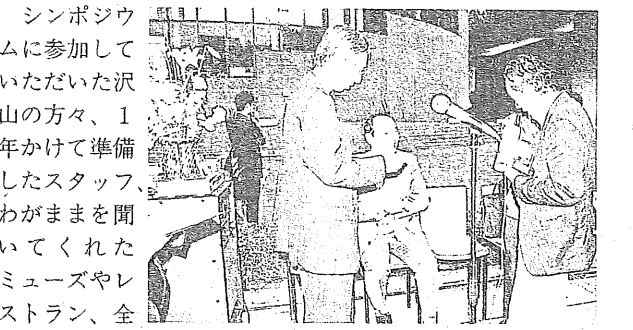
一番血糖の安定が得られるのが、未精白の穀物です。玄米や、未精白の粉で作ったパンとかを食べると、キレる、かったるい、かっとなって暴力を振るう、というような子供たちの行動から脱却できる。

最終的にわれわれの生き方の偏りというのは、無理⇔楽

(食事・夜更かし等)。普通に生きていれば、健康はついてくるものですが、今の時代便利な世の中になってしまっって、危険が待ち受けている。そういうときにこそ、自律神経の働き、白血球の働きを理解したとき、全体像が見えてくる。断片的に良い物、悪い物を理解しても、なかなか全体の繋がりがつかない。ですから是非、自律神経、白血球など、身体全体のしくみを理解して健康を維持し、いい時代に健康で天寿をまっとうできるようにするという流れを作っしてほしいと思います。と、結びました。

第3部懇親会は、ミュージズ内のおしゃれなレストラン「ロッソ エ ヴェルデ」で70人を超える参加者でスタートしました。

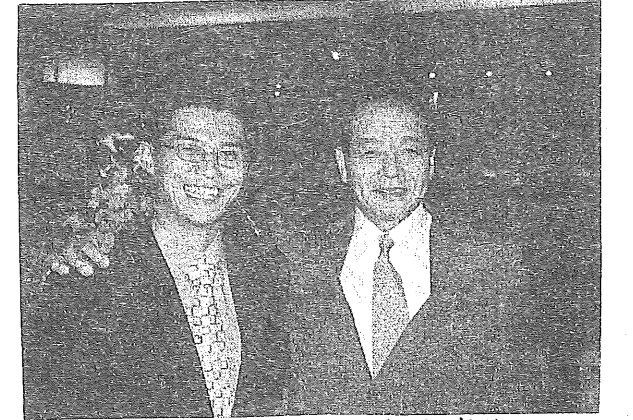
レストランのご好意で、今年も埼玉支部の会員の食材を全て使って料理を作って下さいました。素適な食材と料理での懇親会となり、本日講演いただいた安部 司氏、安保 徹氏を囲んで、講演の興奮を、添加物の無い食事や談笑、飲み物で、副交感神経優位のまま、楽しく大盛り上がりの中で幕を閉じさせていただきました。



懇親会 安部先生を囲んで

(桜の森 山田)

この言記事は、先日行われたNPO全日本(健康自然)食品協会 埼玉支部主催「食探求」シンポジウムの報告です!! サインスマイルのお客様も沢山の参加をありがとうございました!! 埼玉支部の支部長を勤める 店長 松浦さんと阿部先生の笑顔が会の成功を物語ってます!



店長 松浦 & 阿部司先生 仲良くしゃべり!!

のんばのお料理

のんばは、サンスマイルに来るピザ屋のお姉さんだよ!! 自称くいしん坊だから美和作物の探検心が旺盛!! 今回も楽しく簡単レシピを教えますよ!

肉マロボウ野菜マボ豆腐

＜材料＞色んな野菜、豆腐(又は厚揚げ)ごま油、豆板サリソース(又はマボの素)

マボ豆腐と作り方は同じなのですが、肉の代わりに野菜を沢山使います。

① にんじん、しいたけ、りんご、玉ねぎ、竹の子木煮、じゃが芋、ピーマン、ナス etc. にかく細かくミジンカリ!! 豆腐は水をよく切っておきます!

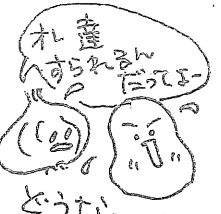
② ①のやさいをよく炒めてね! その上豆腐を切っちゃいます。②は豆板ソース又はマボの素を入れて出来上がり!

みんなのレシピで紹介するだよ〜って思ったかたは、これ、本当にうまいんだよ!! 冷蔵庫の残り野菜の整理もおすすぬメニューです〜!

じゃがとたまのすり焼

＜材料＞じゃが芋、たまねぎ、片栗粉(又は小麦粉)

- ① じゃが芋と玉ねぎをすります! 玉ねぎの方が少ないです!
- ② ①に片栗粉クワンダーの小麦粉を少々入れて混ぜ、生地にはす。(ホワイトキティに〜)スプーンであく、マルく焼きます。
- ③ マーリンと焼き上がったマロボウ、メイプルシロップ、納豆や生野菜など集せたり巻いたり、もう好きにして〜♡♡



☆7オーバー 万歳!!

すく 使う ゴー...

大根を煮る時、こや、切込入れて両手に7オーバー持つと穴をあけると果物

「おちゃん! たたたた...」

「焼リンゴを作! メイプルをたらし、それを巻いて食べるのも今のおおめ!!」

のんばのピザ屋

不定期金曜日の午後からです〜 (お! 金曜日はお休みです)

天然酵母ピザ 1枚 1050円!

☆ピザ屋さん営業確認は TEL お気軽にどうぞ!

またの四方山閑話 第七

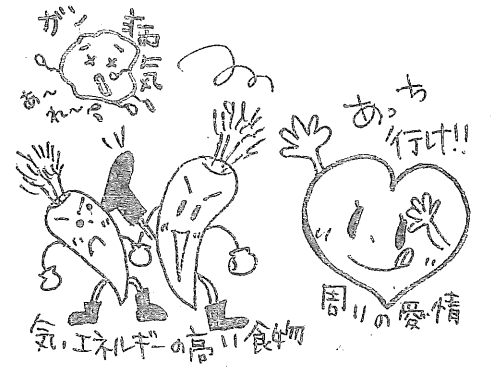
先日、ある方が肺がんにかかり大きさが直径5cm位あり、高齢だから手術もできない状況であれば、抗がん剤を打つか方法はなく、何もしなかったら後2ヶ月の命だと医師に告げられたそうです。

しかし、その方は抗がん剤を打つ事を拒否し、自分の免疫力を高めそしてがんをやっつける方法をとられました。

私達はその方に大変御世話になっており、何とかしてあげたい、がんがなおります様にと真剣にお祈りし、また免疫力のつく食べ物を召し上がっていただこうと50年間無農薬・無肥料の非常に「気」・エネルギーのある人参をジュースで飲んでいただきたくお贈りしました。

そして先日、連絡をいただき免疫力が三分の一だったのが元に戻り、そして数日を経てレントゲンの結果、医師から「がんが少し小さくなっています。よくなっていますね。抗がん剤はもううたなくていいです」といわれましたという、非常に嬉しい知らせをいただきました。

そのような喜ばしい結果がでた原因はいろいろあると思いますが、先ずはご家族の方がその方が、決心された方法を理解し、協力されたこと、そしてご家族はもとより、まわりの多くの人たちからも愛され、何とか治ってほしいとの思いがその方の免疫力を高め、また深く信仰されており、その中のヒーリングを受けられそしてお送りした人参、30数年無農薬のお米をはじめ「気」・エネルギーの高い物を食べる食生活が免疫を高め、ひいてはその様な非常に嬉しい結果になったと思われま。



私が私淑する医師の伊藤慶二先生は常々正しい思い、「気」・エネルギーの高い物を食べれば人間の常には常に正しく動くと言われます。

そのことを、今回まに見せられたおもいです。これは私がまた私淑する方が言われておりましたが「機械は人間が作ったから故障したら直せるが、人間は人間を作れないから人間が故障(病気)しても治せない」というのを聞いてなる程、至極もつともなことだと感心しました。

本来病気というもの人間体が正しく動いていなければならないし、なったとしても、もとの正しく動く体に戻せばいいのであって、今回はその方を通して大きな教訓を得、それと相まって「よくなっている」との御連絡を受けた時、飛び上がらんばかりの喜びをいただき、却って大きな感謝を感じずにはおられませんでした。

私達は食を通して、病気で悩み、苦しんでおられる方々のほんの一助であろうとも、お役にたきたいと衷心願っております。

《お知らせ》

無肥料農薬不使用
北海道 秋場さんの

銀手七はじみ 各種豆類

残念ながら
100年に一度くらいは...
大不作でした



工場内製油(熊本)の
槽油を白凡そ木が
倒れ木をまい製油する
やせるな種木が
アス

農薬不使用
熊本県・加藤氏の
みかん

◎お豆・みかん共に、今年も台風も日照り・集中豪雨による土壌流出等、大自然の猛威の中、8割以上の減収量とならしてしまいました。楽しみにお待ち頂いて下さっている方には本当に申し訳ございません。お豆・みかん共に早期完売予測となっております。何卒ご了承くださいませ。

みんなで
TV放映
みよう!!

「お豆のりんご」は愛を育てる〜農家木村秋則〜
サンスマイルで最もお奨めしている「無肥料栽培」ごりんごを育てる木村さんのドキュメント! インターネットで売れど10分で完売! 観覧者が上手くやめた頃は、自殺しようとして、そこで栽培者のコメントを得た。12/7(木) NHK 22:00~22:44 予定

サンスマイルの食材のみ使用
お弁当が再開中!

ご予約賜います! 店頭にも
いくつか販売しております!!
1食870円

前日
おいしく
UP!!



有害電磁波 99% cut
ホットカーペット

サンスマイル 特別特価にて
ご案内中! 詳しいパンフレット
あります!

みそ作り
(甘ざけ) されるか~!

大豆 3570円 / 25kg
こし 2,100円 / 1kg

限定
冷凍
商品

☆大豆もこしにも農薬不使用、その上
無肥料の超すぎり希少な物
です。ご予約受付中!!

サンスマイルで
期間中 お配りしました

富くは、当選された場合

ご利用期限が年内一杯
です!! (抽選日は11月26日産業祭)
です! 当選番号お見逃がし
無く! 当たたら、ご利用は
是非サンスマイルで
どうぞ!!

最近、新しい仕入先さんや商品に出会う事が多く、それぞれの品に想いが入っていて、それでいておいしくて! いつも素晴らしい食や商品に囲まれて仕事ができることが、幸せです。

いくつか商品・野菜を紹介すると、オルゾ(古代小麦)のお茶、春日のお茶、旬のいわしを使った缶詰、タマゴや動物性を使わない大豆のマヨネーズ、酸処理されていない野中さんの海苔、動物性や油を使わない桜井さんのインスタントラーメン、無肥料栽培のお米を使った河崎さんの自家酵母の糰、コーヒー発祥地の地で見つかった野生のコーヒー、佐々木さんのサツマイモ、秋場さんの人参、関野さんのカブ、久保さんのかぼちゃなど...それぞれが皆違う生産者、メーカーさんです。原材料を吟味するのは大前提として、それぞれのメーカーさんが惚れ込んでみんなに食べてほしい! と願いながら活動しています。

元気あふれる野菜や商品にかこまれている事、そしてなによりお客さんに喜んでいただけてさらに喜びが倍増です。

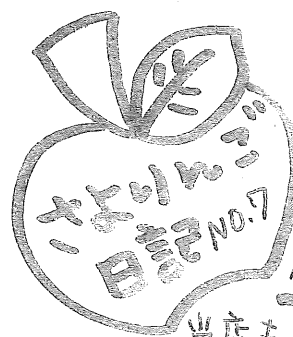
当店はお豆の卸売業もしており12月には新豆の出荷が始まったり、3月に医師の伊藤慶二先生のご講演が決まったりと、嬉しい事が続いています。

日々大変な事やつらい事もありますが、探してみるといい事は沢山ありますね。ついつらいところなどに目が行ってしまい、うれしいこと、感謝なことはすぐに忘れてしまうみたいですが、このうれしいことを忘れないと、それだけでも気持ちは明るくなります。 日常の家族の会話に、友人との会話でもそのような話が弾むといいですね!



さんさん
店長さん

店長 松浦 久保 紀
うさぎ 女子 ぎ



皆様こんにちは! 何し!! 毎日をよる早!!

どこの会ネエモおたく... お母さんモ、どことなく

小蒸に「さく」になりますネ... あー「さく」さく!!

当店も一年でも、とも小蒸に「さく」日手集りに入りました。

しかーし!! 「さく」には「心をさく」と書くことを売れがらびず。

心をさくしている人の近くには寄りたくないうつです... 周りの人に

悪い「気」を送らぬ様にニコニコ「笑顔」がいいです。

「何しかなる」「ま、いつか」「こいつは言葉」で「雰囲気」が和みます。

魔法の言葉ですネ! 息抜きを忘れずに

またね! 元気ねー
バババ

皆様共に頑張りましょう!!



お歳暮・Xmas・おせち・正月もち

年末年始のイベントもおまかせ!
各種パンフレット配付中です!

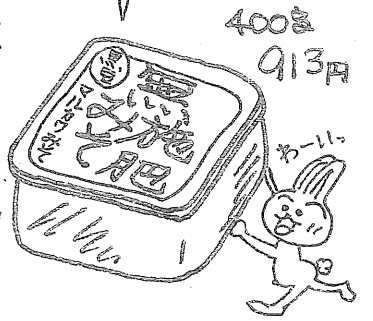
しめ切り 一覧表	ムソーの お歳暮	ムソーの Xmasケーキ	サンスマイルの 正月もち	ムソーの おせち
	12/16(土)	12/2(土)	12/23(土)	12/8(金)

年内は
12/30(土)
通常通り営業!
がんばるゾ!!

仕込みから一年!!
遂に出来た!!

うまみ深〜く
まろやか〜
流石!無肥料!!

サンスマイルの黒豆使用!!
農薬不使用
無施肥みそ



毎回通信に連載して下さったマルカワみそさんが作りました!

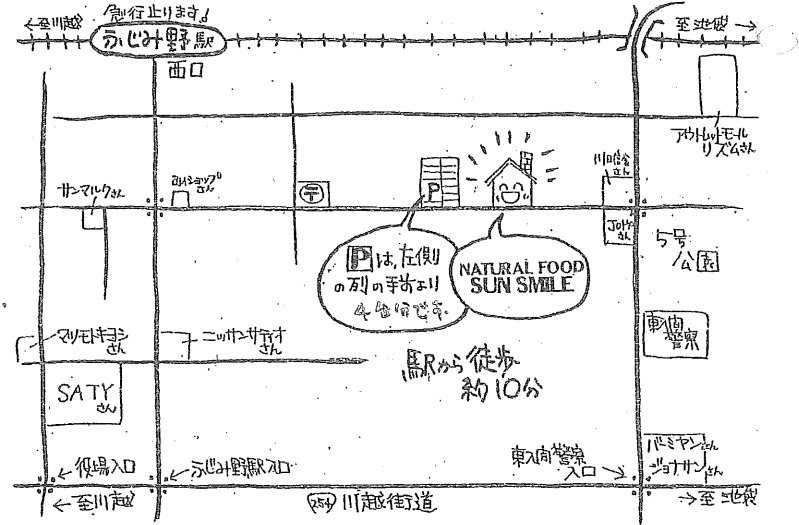
サンスマイルの にこにこスタッフ

田舎が恋って
ミネシイな♡

近頃、沖縄に
いマツた!!

お肌の調子が
ストライク!!

去年の夜にたら
絶不評の



Ⓟあり 店に向って左。月極駐車場に4台分ご利用下さい!