

🐰🐻 これから季節のおすすめはなに？

ズバリ
冬野菜!!



里芋〜ん〜っ♡
たまに焼イモの腸
ど焼いて塩ふって197℃
大根! はくさい!
蓮根! 云々云々...!!

Xmasケキや
おせちどお



やはりイベントは
盛り上げなくちゃ!
Xmasをお正月も
おいしいケキやお
せちでフィーバー!!

ホットカーペットどお!



有害電磁波を
99.9% Cut!!
安全安心気持ちいい!
でも、寝る時はお布団
で寝ましようネ〜ん。

😊 年末年始のごきんない 😊
12/31 ~ 1/4 お正月のお休みに頂きます
ご迷惑をお掛け致します...



おすすめは
Xmasと
おせち!! カーペットどお!
ほ〜く
おきたよん
(笑)
おせち
たいした
ていふ
毎々
おすすめ
サン
スマイル

🌻🌞 **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】 049-264-1914
〒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. 73

サン・スマイル 創業 **10周年**



☆決算セール 11/22(木) 23(祝) 24(土)

感謝の心を
込めまして
張切って参ります!!



ポイント3倍・一部商品を除き、全て10~50%もOFF!!・日替わり
お楽しみ自慢の商品のおひらめ会!・何が起きかわくわくの3日間!!

11/24(土) **大忘れお祭り大会** 超ウマ! 即日売致します

無肥料 談議

近頃「木村さんのリンゴは売ってないんですか」と尋ねられます。無農薬・無肥料が少しづつ一般的にも浸透しはじめ、木村さんもTVで特集されたり大忙し! 近年は貝売と同時に完売状態だったりです。サン・スマイルでは3年前から木村さんのお弟子さんのリンゴを販売する様に切り替えました。木村さんのリンゴは本当に素晴らしい! 初め

- ① て口にした時の驚きと感動は今でも忘れられません。そのお弟子さんの②もおいしい! でも残念な事に、そのお弟子さん(宮城産)のりんごも今年に入荷がございません。無肥料栽培を始め、数年後に走る試練の年...リンゴの苦味が強く出荷(⊖)だそうです。
- ③ これは本当に無肥料で毎年頑張る④いる(⊕)であります。土から肥毒が抜けてゆく過程だそうです。木村さんはじめ、無肥料で作物を育て下さる農家さん。これから皆さんと沢山の⑤食べて応援ほしいね♡

おでかけには、ハンカチ・ちり紙・財布としてMYはしです!!

MYはししてる?!

幸せの300人かけ箸 in 2007 クラマワズ!

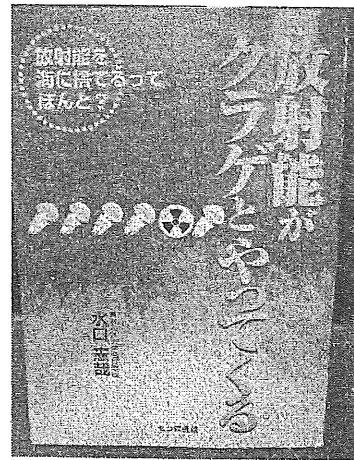
膳 **箸**

サン・スマイル オリジナル
MYはし
・エコな同材材使用
MYはし袋
・柄がたくさん! 手取り 各525円

あー! ハッ・ハッ! サン・スマイルでかたのよ
あー! MYはしはし袋だ
こんな沢山のさあ! 行ってらっしゃい!! MYはし仲間を増やすがね!! 目標は300人よ!!
え?! なんぞボク?
俺もまだ帰らなきゃ!

もうすぐうごいてしまおう! 青森で

注意 この事実。あなたはどう... 子供達に伝えるべきか... 現在進行形の皆が知るべきBOOK

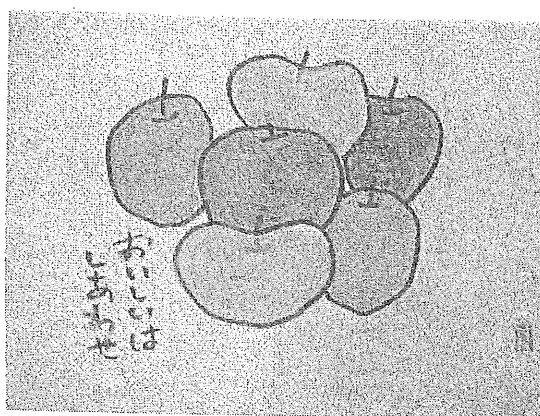


原子力発電所一基が一年間に出す放射能を一日で放出し続ける。そのような施設が日本にあります。ごぞんじでしたか? 原子力法の適応外で建設された青森県六ヶ所村「核燃料再処理施設」です。現在は試験稼働中、本稼働は来年の予定です。本稼働すると青森から千葉県銚子沖まで放射能汚染されます。そして放射能が無害化するまで数十年から数万年かかります。数千年も先まで放射能汚染を残すこの施設。エネルギー資源確保のためにあなたは賛成されますか? 未来の子供達に胸を張って伝えられる環境を! 関連書籍を読んで先ずは事実を知ってください。840円です!



『おいしい素材を楽しく食べること』こそが健康の根本である」ということになるわけですが、そこでみなさんに強く意識していただきたいのは、健康というものは、食や環境だけでなく、実は政治や経済といったレベルにまで深くつながっているものであるということです。それぞれとの関連付けをこの紙面だけで行うことはできませんので割愛しますが、例えば、私たちが健康に暮らすことと、第三世界の飢餓問題は決して無関係ではない、ということを中心に留めてお読みいただければと思います。

これまで数回にわたりまして、国産の野菜はおいしい、農薬を使っていなければなおおいしい、肥料を使わない自然栽培だとなおさらおいしいということを述べてきました。そして、ごくシンプルな粗食でよいから、食材そのものを生かした伝統的な調理法が、なによりおいしさを引き出してくれます。われわれ日本人にとっては、「和食」ということになりましょう。

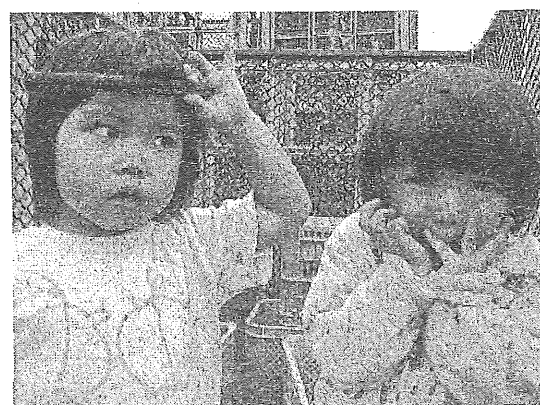


「人は何がおいしいと感じるか？」ということによく例に出るのは、肉と中華料理です。ラーメンなども含めた中華料理には、一般的にアミノ酸が多く使われます。「おいしい＝アミノ酸（グルタミン酸ナトリウムなど）」と感じている方も多いのです。このような食品添加物を使用していない食材を食べてみると、最初のうちは何か物足りなく感じますが、ほんの1か月でも肉や食品添加物（できれば砂糖も）を摂らない生活をしていれば、必ずといってよいほど味覚が変わってきます。そして食品添加物や農薬など化学物質が多く入った野菜や食事をおいしくなく感じるようになり、肉が体に相当の負担をかけていることに気づくようになります。

体に負担がかかるものを食べて「おいしくない」と感じることは、人間がヒトという動物であることを考えれば当然のことです。しかし、多くの人はそのような本能的味覚がマヒしています。高級料理店での食事たまにはよいでしょう。確かに目には「おいしい」ですよね。しかし、体や心にまでおいしい喜びをもたらすものという、結局は家庭で食べる日常的な「和食」に行きつくの

です。そうした食事を「おいしい」と感じる本来の感覚を呼び戻すことが、実は健康だけにとどまらず、あらゆる社会問題の解決につながるのだということを強調したいと思います。

最近とても懸念されていることに「心の病」があります。人はみな、家庭や仕事、対人関係、病気など少なからず問題を抱えているものですが、それらが過剰な負担となったとき、心を病んでしまいます。しかし、ここでもまず大切なことは自然回帰することです。つまり、化学物質の入っていない当たり前の食事をしていくことです。食があたりまえになってくれば、心も変わってきます。そして、「なぜ私の人生はこんなに苦しまなければならないのか？」と嘆くことをやめ、人生そのものがその答えを探す旅であることが認識できるようになるはずですよ。



人間は口から入る物のみからその体ができているのです。食が汚染されていない、食が生命力に溢れているという条件が満たされていれば、人間本来の高い生命力は保持していくことができます。人間の体は常に正しく働いていますから、病も含め、起こる事象にはすべて明確な因果関係があるのです。整った食とジャンクフードとでは、食べ続けているうちに体の反応が違ってきますし、化学物質の有無によっても体が変わってくることは容易に想像できるでしょう。もちろん、心もそれに伴っていくと考えられます。

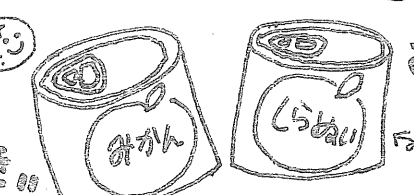
宇宙から撮られた地球の写真を見るとき、人間は地球のほんの一部にしかすぎないということがわかります。私達一人ひとりの人間は、自然のごく一部にすぎないということを認識して下さい。家庭にいてもオフィスにいても、どこにいても自然の一部であることには変わりありません。そして、自然の一部にしかすぎない人間が、健康になるためどう生きていくかを考え、実践していくことが、地球全体、宇宙全体の健康にもつながるはずですよ。つまり逆を言えば、この地球が持続可能な環境を考え、実践していくことが、遠回りのようでありながら、結局は最も根本的に健康になれる近道と言えるのではないのでしょうか。（人間が絶滅しても自然（地球、宇宙）は残るので、地球というより人間社会が持続可能な環境といった方が的確かもしれませんが）

「おいしいはしあわせ」を楽しむことは、未来の子供達に素敵な環境を伝えることにつながります。

かいたのかご コーナー

おすすめ商品の紹介です

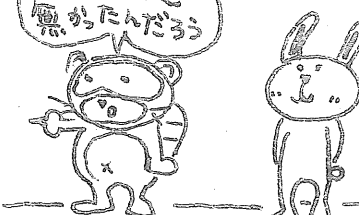
くだもの缶詰



新登場!

- こだわり農家のみかん缶詰・内皮付 280円
- こだわり農家のしらぬい缶詰・内皮付 330円


(両方共 固形量170g・内容総量295g)



なんど今迄 食べたんだろ?

ふつう 内皮は薬00%で 溶がすんだよね~ これの内皮ごと おいしいシロップで 漬どイネ~

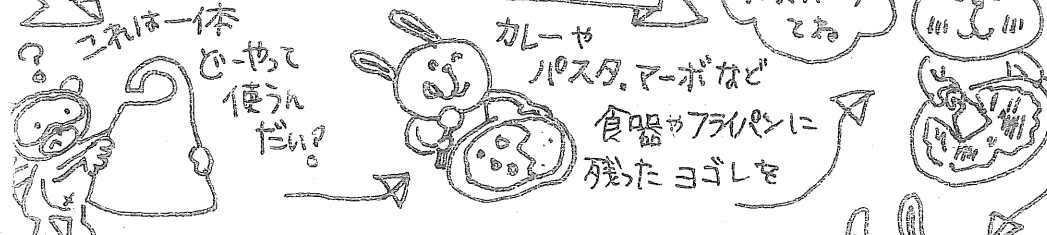
MUSO 胡麻ドレッシング



豆腐・フライ・金鍋・和え物
もちろん冷・温サラダも
しっかりとした人気の味!!

容量たっぷり 胡麻ドレ 390ml 714円

キッチンスクレパー物語




これは一体 どうやって使ったい?

カレー パスタ、マーボなど 食器がフライパンに残ったヨゴレを

こうして スス〜 でお

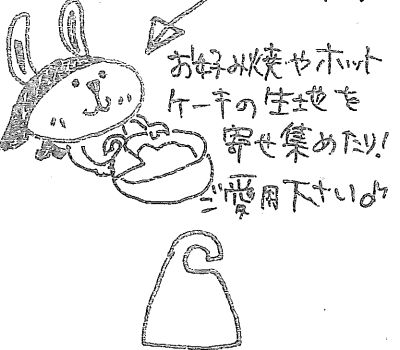
スクレパーで寄せ集めて洗いと.... 汚水が少なく 洗いを楽!!

無施肥 みそ



他には無い! サンスマイル発の特選品です!!

サンスマイルが最もおすすめするみそ 987円 400g



お好み焼やホットケーキの生地を寄せ集めた! 専用下すい

エコで便利! キッチンスクレパー (耐熱温度 120℃) 347円

店長ハマッたぞ!

無施肥・農薬なしの ほうじ茶

made in 善光園



100g 1,050円

ほかにも...
無肥料・農薬なしのほうじ茶 100g 630円
深おし ほうじ茶 贈答にもよく使われる 70g 1,260円
まるごと茶 お湯で飲むのがおすすめ 50g 1,050円

ほうじ茶なのに 煎ゆかで! 苦味もスチキ! 心持良〜いお茶に巡り逢い。ハマッてます!

NO! 界面活性剤


シルクのクレンジング (化粧品)

天然の界面活性剤も使っていません。(7-ゲン)シルククレンジング6090円 シルククレンジング4725円

これを使うと、化粧水、乳液の量が 少なくて済みます。

砂糖不使用!! トマトケチャップ

(オガニック、フリースイ、ケチャップ)



砂糖無しケチャップ! うまいんだな〜い!! しかも嬉しい オガニック野菜使用の素材のコクが生きたケチャップ!

30g 483円

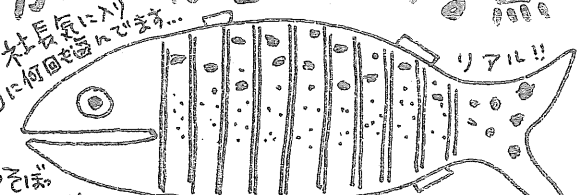
びっちょうが

おいしい 蓮根!!

シャキシャキしてうまい! 見た目は肌がきれいではないけど 蓮根なら 備中です!!

備中 蓮根

かじりな重たきする魚



社長気に入社! 1日に何回も食べてます...

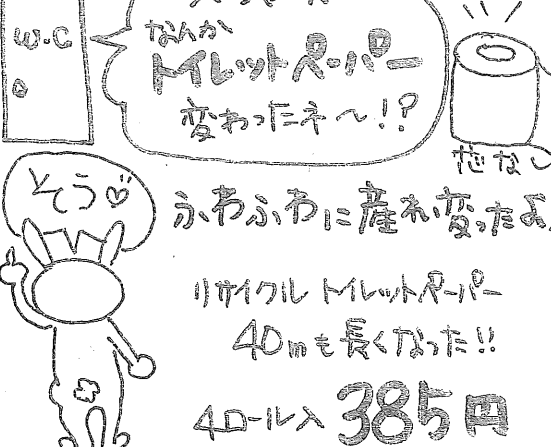
あそび 木製・フェルトのおもちゃ

リアル!!

気になさる魚 950円

うごちせーん

なんか ミレットR-1P 変わったネ〜!?



ふあふあに産卵変ったよ

リサイクルミレットR-1P 40mも長くなった!!

40-ル入 385円

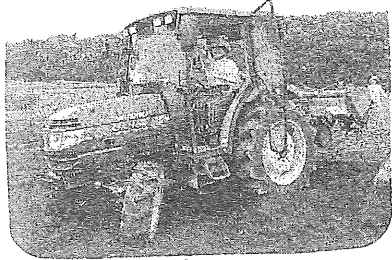
発送サービス

お買得金額

- 1万円以上 → 無料!!
- 5000円以上 → 300円
- 〃 未満 → 600円

*上記は、本州への発送代金です。その他の地方はお尋ね下さいませ。

8/4 5 宮城しょうきふん 秋お体験 1泊2日 自然農法35年の田畑へ!! 参加者総勢28名



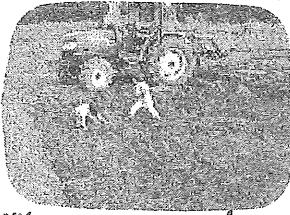
コンバインも川原番に
運転させてもらいました。
すまじのワステへ☆

いっただきまーあうん



食事は全部、奥様の手作り♡
隣りの人の分まで手を出してるのは
誰だ〜!! 里野菜がしと産たこ
タマゴで、せいたくう〜!!

きれいな畑を
走り回ろ

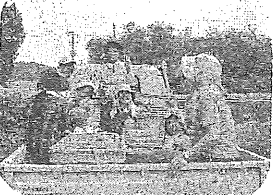


おまわりさーめん
畑荒しデース!!



だーのニコに、しょうきふんの
コッコちゃん(ニワトリ)が
居るのぞすが、近付くとチヨイ
!?でモホース!!

只今この田んぼで
新米が届けてますよ!!
みんなで入りましたネ!!



ドナドナドーナよぞ
お発せす!!

草ボーボー、でも
ホエ、にんじんあったよ!!
凄いな! 楽しいネ! 皆で
沢山掘ったね!!

掘ったら出荷です!
17月の仕事と比べて
ゆいかができたか?!

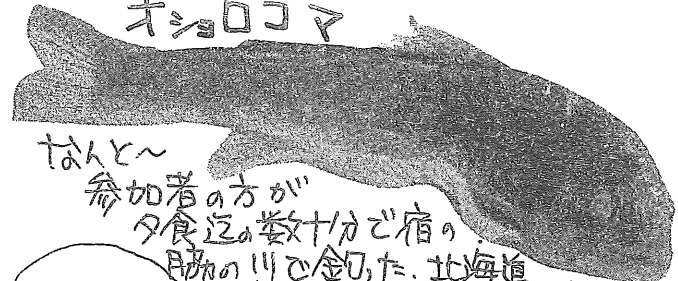


サンスマイルで人気NO1の
野菜を作る 佐々木さん(し
ょうきふん) 1泊じゃ足りな
いですね〜
ありがとうございました!!



9/7.8.9 北海道 無肥料めぐりおくわくツアー 2泊3日 参加者総勢32名

オシロコマ



なんと〜
参加者の方が
夕食迄の数十分で宿の
脇の川で釣った、北海道
の魚、オシロコマ!! 夕食時、ありが
たく調理されました〜。

今年は
何粒食べ
ましたか?
毎年人気の
汐8(はちがひ)
のミニトマト園!!
食べ放題し
きました!



汐8農園のトマト畑



こんな
カボチャ
重たいよ!!

カボチャ畑で
収穫をしました!!
カボチャは3ヶも持つと
手一本する草も沢山のた
い畑で、秋場さんはどうやって西
んひいるのだらうか!!?

秋場さんの
だいこん畑!



広〜〜〜い、大根畑
畑と空の土色平線です!
電柱も見当たらない
秋場農場です〜!!

美味な
だいこん

大阪、名古屋、石川、秋田
埼玉、東京、色々な所から
北海道に集結!! 迎えてくれ
た農家さんは 秋場さん、伊藤
さん、折原さんはじめ7名!!

詳しいご報告はH.Pの店長
ブログにもあります!! 遠い土地の
の生産者と貴重どとして楽しい
時間を過ごしました! ありがとうご
さいます。



サン・スマイルの子育て日記

店長 本道 & 直球ちやも(3才)

こんにちは! お久しぶりになってしまいました
 これまで幾度かに瘦り予防接種する?しない?について書いてきましたが、本当に沢山の皆様にご意見やご質問を頂きました。

「上の子はしっちゃかたけで下の子は考えてる」
 「おばあちゃん(又は主人)を説得できなくて...」
 「接種しないで病気になるらどうするの??」etc...

という訳で、以下 又また語らせて頂い
 ちやいます(笑) ↓



人類は何年前からあるのでしょうか...?
 そして日本人は何年の歴史を持つ民族なのか...? 長〜〜い年月をかけて日本人は日本で採れる日本食を通して日本人の体を作りました。例えば有名な話ですが、腸が欧米人よりも長くて長いというのは、菜食が日本食の主だったからですね。菜食は繊維が多いので消化器の腸も長くなつていわれています。本当に長〜〜い年月をかけて日本人の体が出来たんですね。では、そんな想像をつかない長〜い歴史の中で予防接種はどれくらい前から始まったのでしょうか?

1948年に予防接種法 学校保健法がスタートして、只今59年たちます。

人類誕生(火を使う木葉にたいた)のは、約50万年前。日本人(縄文土器の頃)の歴史は約1万2千年前と言われています。

下にど〜ってきり易い(アバウトな)年表を書きますと...

20000年前 人類誕生!



12000年前 日本人!

こんな感じですよ。予防接種の歴史はこの年表に印しを付けられたい。ひとすじも無いくらい短いものなんです...。

50万年の歴史の中、これまで無かった予防接種は、人を助けろのか? 退化させるのか? は、又長い目をも経ないと分らないです..。そうぞう! 今、当り前の様に行なわれている予防接種は、「人体実験」とも私は言えると思います(予防接種のみならず、あらゆる新薬全てが...) 言い過ぎ? とおられる方もいらっしゃると思います...。でも実際、たった59年の予防接種の歴史の中で「やはり効かぬかた」「副作用が多く出た」等々中止になるものもありました...。怖い話です...。ダメだったからこれは辞めて、こっちはどう? きつて大丈夫! 動物は平気だったし...

以前にもお話ししましたが、「予防接種をした親から生まれた子、孫、ひ孫と、ほとんどその病気に支する免疫力が下がって行く様だ」という事が一番恐ろしい事だと思えます。今年、大学生がほとんどハンカに懼りニュースになりました。私はこの事実は、どんどん免疫力の弱い体になっていった世代ではないかと思ってやみません。そして、予防接種とは全く関係無い!とも誰も言えないはずですよ。

長〜い人の歴史の中のひとすじにも満たない予防接種の歴史で、一体何が言えるのでしょうか...。

では、予防接種しないで病気になるらど〜〜不安なん... という不安が出て来るかと思えます。でも私は全然不安じゃないです!! 何故か?!! それは

人類が、日本人が長〜い歴史をかけて作ってきたこの「体」があるからですよ。少し昔は、おたかく、水ぼうそうなどに罹っている子が居たら「うつしてもらわなくちゃ...」と親は言ったりしました。私も幼い頃弟妹がおたかくになった時は、その面に寝かされました。(ちなみは、うつりませんでして(笑)) これも「大きくなってから罹ったら大変だから」という親の愛情ですよ...! そして病気になることも、ほとんど自分の免疫力和周りの愛情で治るものでした。もちろん残念ながら後遺症等ある方もいらっしゃるかもしれませんが、それは予防接種でもそのリスクはあります。人の体は心西にたくても、きち〜んと守てくれます! でもその機能を低下させてしまうものがあります。それは主に、乱れた食な人です...! 人の体は、ビタミン剤

をいくら飲んでも作られないし、ましてやネジやナットの部品が作っている訳でもない、唯一、食物が血、骨、肉に変わるものです。その食物が乱れれば、ハシカも水ぼうそうも他色々、それはそれは怖い存在となりますよ...。身体が出来てないので... (←言い方キツイかしら~?!)
 日本人に合う食は「日本食」だけぞ! 「欧米化」は夕クシに任せて、乱れの少ない、苦しんでいない日本食にしましょう! 長い歴史の中で受け継がれた私達の遺伝子が作り上げた、この素晴らしい体をもっと信じてあげましょう! それだけでも「病気」なんて、平直分と怖くなくなるものですよ♡



インフォメーション



クリスマス 要予約

今年はかなりイケてますよ☆
 新登場 かまじやがゴッソリ乗ったペンキ、タリヤ、チキンナゲット、キウX10末、ポップコーンやローストワグ! ペンキがいます!



ホットカーペット

有害電磁波99.9%cutのやさしいカーペット。カーペットの電磁波は、結構本当に強〜く出ています...



おせち 要予約

おいしくて、残さず食べられるおせちセット!
 9800円・16800円・29400円の他、単品でお1つからご注文OKです! お年賀用のおかしなごも(有)! ペンキがいます!



お供えもち のしもち 要予約

このお供えの和菓子屋さんがお供えしてもなかなか手に入らないもち米(みやこがね)を、今年もスタッフ力を合わせて軒を飛ばします。好評です! 今から予約しな〜くちや!!

キトリ

サン・スマイル入荷表

とうふ... 五律門 → (火) (金)
 ... 三之里カ → (月)
 ... 豆 庵 → (水)

玄米おにぎり → (火) (木) (土)

ハン... くろさぎ → (月) (木)
 ... 木のひげ → (月)

納豆... 無肥料 → 隔週 (水)
 ... けんこうくん → (火) (金)
 ... 有機3連 → (土)

たまご... 佐々木乳 → 不定期
 ... 佐藤乳 → (月) (水)

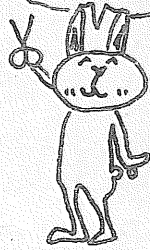
サン・スマイル 日曜定休
 祝祭日は営業!!
 10:00 ~ 19:00
 TEL 044-264-1903
 H.P www.sansmile.org



●携帯会員お申込み用紙●

NAME _____ さま
 携帯 _____
 アドレス _____

七かりとて
 冷蔵庫やお財
 布に入れて
 使ってくださいね
 ♪♪♪



せきのさんの かぶ

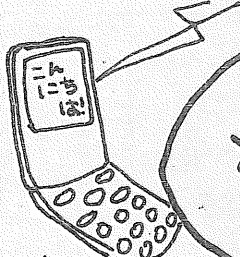
生でも美味! 風邪を
 引いたら、まず、開野さん
 ではかぶを食べます。
 お子様のお熱にも
 かぶ! 私も大
 好き! 絶対
 食べてね! お
 すすめ!



いつでも
おいしいの!

携帯で メール配信中!!

特別な事が起こると
 店長からメールが届き
 ます! 「〇〇大特価!」や
 「〇〇到着順!」など



携帯会員
 申込み用紙
 すぐ渡します

おねがい

商品は手前から
 お取り下さいます様
 お願い申し上げます。

賞味期限は一般品に比べ
 短い商品が多くございます。
 (防腐剤などの不使用品)
 何卒ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

商品を
 手前からとるも
 エコロジー
 タマ



☆ Let's go SunSmile ☆

