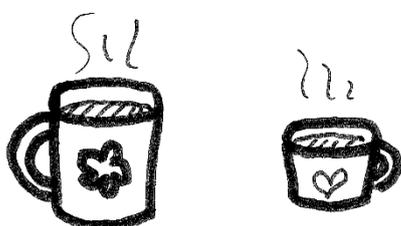


おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.81

H28.1月発行

営業時間 … 10:00~19:00
定休日 … 日曜日 (祝祭日営業)
電話 … 049-264-1903
住所 … 〒356-0052 ふじみ野市苗間1-15-27
ホームページ … www.sunsmile.org
メール … mail@sunsmile.org
フェイスブック いいね!お待ちしております



コラム 健康のバロメーター

以前は、腸内細菌（腸内フローラ）そして、予算（食べ物）と決算（うんち）のお話でした
今回は「血液」のお話をしましょう！

食べ物を食べて、消化され、腸内フローラちゃんたちの働きで取捨や体内に吸収できるようになって栄養を全身に運んでくれる役割をしてくれるのは「血液」です。

腸から栄養たっぷりもらった血液は、肝臓で悪いものがないか検査解毒され、全身を巡ります。

口に入って細かく粉碎され、唾液の酵素で変化し、胃酸で消化（消毒も）され、腸内フローラ、肝臓というたくさんの関門をくぐって全身をめぐるのです！悪いものが体に入らないようにするためにも多くの関門があるのです。人間ってすごいですよね！

血液が全身を巡って全身に活力を与え万が一、ウイルスなどが入ってきたらやっつけてくれます。

ですので、その血液がサラサラとよどみなく流れ、きれいである事が健康にとってとっても大切な事です。

血液がドロドロになると、流れが悪くなり手の先や、足の先まで血液が行き届かなくなってしまったり冷え症になったりもします。

10年ほど前、位相差顕微鏡が流行っていた時に、私自身も血液を見てもらったことがあります。

まず、自分の血液をとって顕微鏡で見ると、血液がサラサラと動いているのが分かります。甘いお菓子を食べて、20分後くらいに再度血液を採ってしてみると、なんとドロドロとしてあまり動いていません。ネットで「位相差顕微鏡 血液」などと検索すると出てきますのでご興味ある方は調べてみてください。

今サン・スマイルでも販売しているDVD「確実に病気にならない生活の仕方」でご講演頂いた伊藤慶二医師も同様のことをおっしゃっていて、砂糖の取りすぎに警鐘を鳴らしています。

子どもはとても分かりやすいです。

甘いものを食べた（飲んだ）あとは、落ち着きがなくなるということを経験されたことはありませんか？脳は最初に書いた関門からさらにBBBという関門があるのですが砂糖（ブドウ糖）はその関門をすり抜けてしまいます。ドロドロになって血流が悪くなるまた、低血糖

の影響も考えられます。 甘い食べ物をたくさん食べていると低血糖になる。不思議な感じがするかもしれませんが、その低血糖症が昨今非常に増えていますので気を付けてください
ね

血液をサラサラにするのはやっぱり和食です。

玄米か、雑穀入りのご飯。野菜が入ったお味噌汁、漬物などの発酵食品それを基軸にレパートリーを考えていくとからだも変わっていきます。

野菜の煮物や炒め物など、砂糖を使う事があるかと思いますが、サン・スマイルのお野菜でしたら砂糖をつかわなくても、野菜の甘みがありますからおいしくお料理できます。
騙されたと思って砂糖抜き料理試してください！イモの煮っ転がしなんかはわかりやすい
かもしれませんね。

テレビなんかで、血液サラサラにするにはこの食べ物を食べよう！などたまに放送していますが、野菜だって人間だって物質ひとつで生きているわけではなくとてつもない数の物質の集まりです。

一つの成分を取り出して論議するのはナンセンス。

一物全体（簡単に言うと、一つの食べ物全体を食べることでたくさんの栄養がとれる。ジャガイモも皮ごと食べるとか。）で命の塊をいただき、人間も健康な命をつなげていける。

サン・スマイルではビタミン剤や抽出した健康食品や食品は販売していません。

ちょこっと使うのはいいかもしれませんが、日常的に使うものではありません。

健康食品を毎日食べるお金を使うなら、旬の野菜を毎日食べてください(^_^)

野菜は私たちが考えている以上に私たちの体にとってすごい力を発揮してくれます

体調が良くなったり病気が良くなったりした時、「あっそういえば良くなってる！」と人から言われて気が付いたりという経験は多くの方がされているのでしょうか？

自分の体調を、毎日チェックしてみてくださいね～ 人間の体は、常に正しく働いていますから、食生活のちょっとした変化を良くも悪くも体は現してくれますから。

毎日のお野菜、お米、発酵食品、たまにはお魚、お肉。シンプルな食材でも様々な料理ができるように日本の食文化は発展してきました。今はネットで簡単に料理が調べられるし、便利ですよ。

おいしいしあわせを毎日毎日感じながら、今日も元気に！元気で感謝をわすれず人生駆け抜けましょう！

文責：松浦智紀

こんにちは! 店長のほんどうです!



今の時代、パソコンは仕事に欠かせないものですね。一日おとパソコンの前に居ることも多いほんどうです。帰り頃には肩は凝り、目の奥の方から目玉を握られるような鈍痛や頭痛... なんていう日もしばしば。

電磁波のせいだろうかと...



そんな中、昨年 2級電磁波測定士という資格を取りに行きました。そこでパソコンから流れる電磁波は、机をつたって体に流れているのを測定器で実測したんですね。思ったより、その量が多くビックリでした。

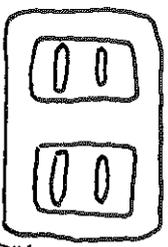
前のコラムでも書きましたが、電磁波には2つの波があって①電波②磁波に別れます。そのうち①の電波は使っていない電化製品でもコンセントを差し込んだら常に流れているんですね。例えば炊飯ジャー、ホットカーペット、レンジetc

日本は電磁波被爆量 世界第一位!!

そこで、電波を逃す「プラグインアース」(18000円税別)をパソコンに取り付けました。それからというもの、目、肩が

とっても楽になり、社長もそれを実感。こんなにも違うとはおどろきです。欧米諸国では当たり前ですが、日本にはアースがありません。冷蔵庫など一部電化製品にはありますが、皆さんしっかりアース取ってますか?ととても大切です。アースの無い電化製品には(特にパソコン、ホットカーペット)アースを付ける事がおすすめです。前回、電磁波についてコラムを書きました後「引っ越したマンションに居ると具合が悪くなり、住めないんです。コラムを見て電磁波のせいじゃないかと思っ...」という方がいらしました。現在は別の測定士を紹介し、対策をとられて随分良くなり、ご実家に避難されてきたが戻って来られる位になりました。電磁波は目に見えません。一番怖いんですね。見えれば対策しやすいですが...。電磁波の害については是非調べてみて下さい。くれぐれは最後に問題です!!

もんだい コンセントを差し込むプラグの穴、2つあいてますがよく見ると左右の穴の長さが違います。それは何故なのでしょう!!



答えは次号で!!

梅醬番茶が更に飲みやすく!

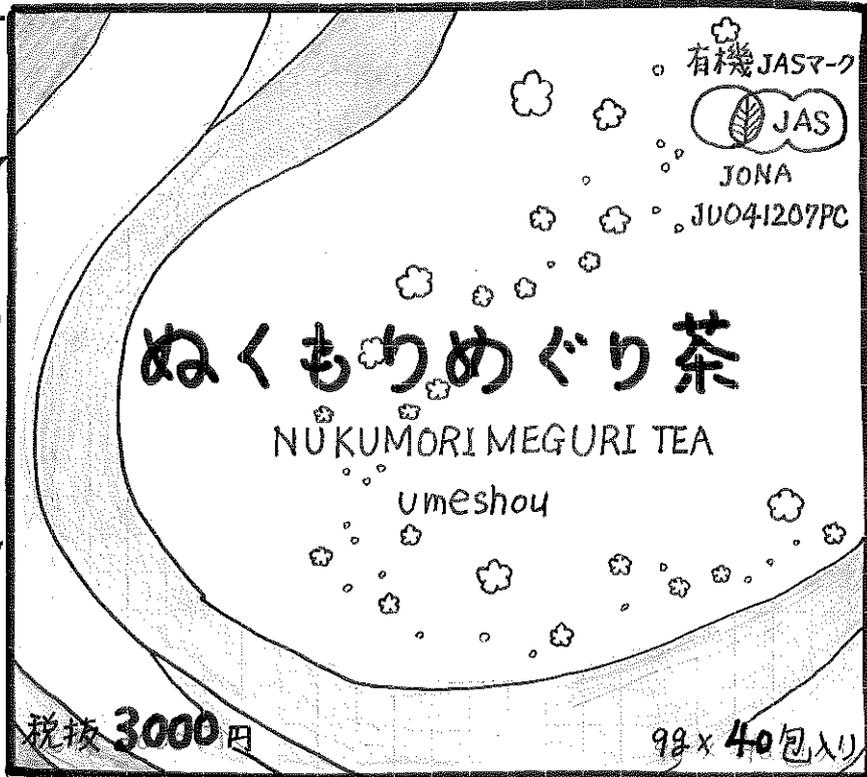
昔からおばあちゃんの知恵として親しまれてきた、梅干、醤油、番茶、しょうがで体を温めてくれる梅醬番茶に、脱塩の梅酢を煮つめて加える事で、梅肉エキスの効果(ムメフラール)も加わり、味に酸味が加わる事で、初めての方にも飲みやすくなりました! プレマ(株)岸江治次さんが3年かけて開発!

寒い冬も、元気に乗り切る為にもどうぞ!! 夏は夏バテ解消にもなります!

*ムメフラール...クエン酸などの組み合わせで、血流改善効果があるとされています。

40包入り!
100~120mlの
お湯を
注ぐだけ!

飲みやすい
スッキリ味!



毎日一杯の
健康法

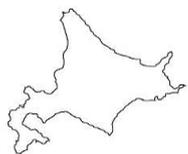
体を中から
あたためる!

こんなにスゴイ梅干パワー!

健胃整腸パワー!
血液浄化パワー!
疲労回復パワー!
不老美容パワー!
抗菌殺菌パワー!

胃腸機能低下(下痢)
冷え性、貧血、
二日酔い、疲労にも!

お子様には少量もうすめに
作ってあげてみて下さい。
お好みの味加減でどうぞ!



サン・スマイルおすすめ!! 今が旬のおやさい特集!!



今が旬のジャガイモ(さやあかね)

北海道 北見市 無肥料自然栽培60年 親子3代



↑秋場さん布袋様のような

秋場さんの作るじゃがいもはとにかくおいし〜い

秋場さんの人柄は実に真面目で豪快な人です

今ではすっかり育ジイで、写真からも素晴らしい人柄がにじみ出ています

先日電話があり、今ベルギーにいる!?北見(-30℃)の方が寒い!!

なぜベルギーなんですか?と聞くと日本の代表で来ている!!と言って

おりました、実に豪快!!留守は息子さんがしっかり守ってくれています!!

ジャガイモを食べて頂くと、実は繊細かつナイーブな方と納得しますよ

ジャガイモは何と言ってもさやあかねが最高です

秋に収穫して、年を越えるとでんぷん質が糖化して

甘みがぐんと増して、本当のジャガイモの旬はこれからです

一般のサツマイモより甘いんじゃないかとビックリしますよ〜

煮崩れしにくいので、煮物・シチューは絶品!!

ポテトサラダにしたらもう最高です!!



北海道の畑はでっかい道〜

なんと毎週土曜日は限定100個

スマイルコロツケ好評販売中!!



手づくり

オリジナル

HOKU
ホクホク

SAKU
サクサク

このクオリティーで

1個 180円税込

まさに奇跡のコロツケ!!

秋場さんサヤアカネをスチームオーブングランシェフを使って蒸し上げ!

伊藤さん玉ねぎをじっくり炒めて

森さん小麦粉(ハルキラリ)を使って!天然酵母パン粉のころも付けて

北海道産なたね油でカラッと揚げて、最高の食材を使った!!

愛情たっぷりの究極のコロツケです!!

土曜日限定!! 甘酒 玄米パンなどなど

販売予定中!! ご期待下さい

オルネ(株) ビューティーアドバイザー 嘉納未来子さん



1/29 (金) 30 (土) 添付サービス販売

オルネ(株)の嘉納未来子さんは、美と健康のエキスパート。
数か月に一度、店頭でアドバイザーとして活躍して下さってます！！

*** 特典1 ***

スキンベースウォーター3本お買い上げで1本おまけ

*** 特典2 ***

飲料水 (WB・DC3・ゲルマ・VIS) 10%OFF!



乾燥の季節に欠かせないお肌のお手入れは水分補給。
スムーズに・機能的に無駄なく安心してお肌に水分を
取り入れるにはスキンベースウォーターが1番！
クラスター（水の分子）が細かく、きれいに整った水
だからこそ可能な浸透感。シミもシワも張りも艶も全
て水分との関係が深いのです。
是非、未体験の方はこの機会にお試ください。
普段ご愛用頂いております皆様、誠に有難うございま
す。感謝の心を込めましてこの度も添付サービスを企
画いたしました。どうぞ引き続き潤いのあるお肌のた
めにお役立てください！

特典2の飲料水は、お水にフロンと入れ
て飲んで頂くことで体の気になる機能へ水
の流れを作り、体調や体質の滞りがスムーズ
に流れるようにと作られたものです。その中
でも特に人気の4種を10%OFFでご提供。
アドバイザーの嘉納さんに相談してみてくださいね！



Natural Foods
Sun Smile



みそづくり 原料はサン・スマイルにおまかせ！

だいた 1kg 1,500円(税抜)

国産 無肥料自然栽培(農薬・化学肥料・有機肥料不使用)

こうじ 500g 900円(税抜) 玄米麴または白米麴

国産米 無肥料自然栽培(農薬・化学肥料・有機肥料不使用)

麴は福井県の有機味噌蔵マルカワ味噌さんにサン・スマイルの農家さんのお米で仕上げてもらった逸品です。



たまご

サン・スマイルのたまご生産者は山梨の佐藤ファームまたは千葉の棚原さん。とってもおいしいたまごなのですが、冬季の寒さによる産卵低下等で品薄となっております。専お詫び申し上げます。

只今お一人様ご来店につき

1パックまでお願い致します。

どうぞご理解ご協

力を宜しくお願い申し上げます。



メール会員登録

サン・スマイルのメール会員登録

mail@sunsmile.org

本文にお名前と「メール会員希望」とご明記の上送信下さい。店頭でもお受けいたしております。年末年始や臨時休業のご案内。臨時特売品やイベントのご案内など配信しております。月に何度も配信は致しません。

ご登録の際は次のドメインを解除してください。 @sunsmile.org おまちしています♪

サン・スマイル代表 松浦智紀講演会 開催決定



平成28年5月8日(日曜日)午後14時30分ころ予定

会場 ふじみ野市産業文化センター 多目的ホール

参加費 未定 定員約200名

自然食品店の代表・そして医療従事国家資格を持つ松浦。大学や企業、団体から講師として

招かれることもしばしばです。無肥料自然栽培農産物の流通の為東奔西走し、生産・販売・消費

者それぞれの現状に疎通する中で自然食店代表として20年の目線・医療従事者として患者さんに携わってきた目線と多角的に現状を見たとき、今、健康でいられる賢い消費者となるためにはどんな知識が必要なのかをお伝えできればと思います。

時間、参加費は決定次第ご案内をさせていただきます。是非お誘いあわせの上ご来場くださいませ！！

駐車場のお願い

お車をお隣の不動産MAST様の前に路駐しない様よろしくお願い致します。反対のお隣も民家です。ご配慮をお願い致します。

専用駐車場

お店の斜め向かいに12台分の専用駐車場がございます！

