

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

Vol.82

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

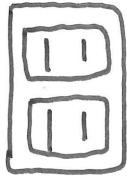


前回のほんどうクイズのこたえ



前回の問題

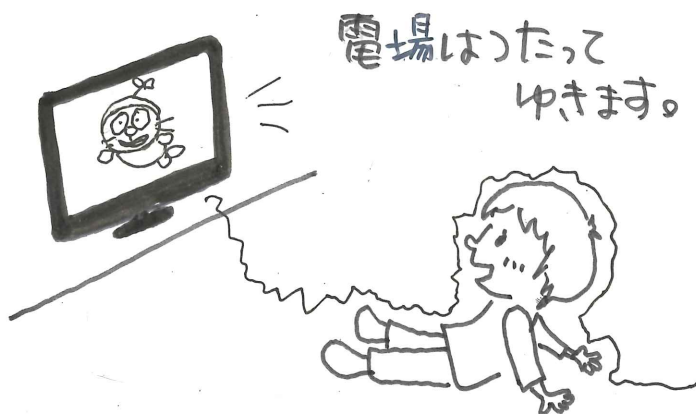
Q



コンセントを差し込む2つの穴

左右の穴の長さがよく見ると違うのは何故でしょうか?!

A 右の短い方は電気が入って来る穴。左の長い方は帰ってゆく穴なんです。左の長い方が「アース」となる訳ですね。日本では重要視されていないのですが、アースはとっても大切なです。プラグによっては差し込む方向が正しいければ電場はアースを通過して流れてゆくので安心なのですが、残念ながら日本では全ての電化製品のプラグにその目印となるものが付いていません…。そこでサン・スマイルではアースを自動で検知して正しい方へ電場を流す「プラグインアース」を販売している訳です。



上のイラストで電場が及ぼす1つの害を挙げました。まさか電磁波がアレルギーを引き起こす原因とはビックリですよね。対策ですが一番確実で簡単・経済的なのは未使用電化製品のプラグを面倒がらず抜くことです。ケータイの充電コード差しはかたしはかたしはありますか? たまに使うものは抜いておきましょう! オート系はプラグに白い目印などある場合がありますので、そちらをアース側へ差しましょう。音質もノイズが減って更に良くなることもあるそうです! 抜けないコンセントにはプラグインアースで対策を!!

小豆茶でさらに美くなります!!

某テレビで紹介され、今こま豆に注目が集まっています!

小豆のゆで汁には、しみ、しわ防止の美容効果があり、ポリフェノールは骨粗鬆症予防になるとされています。好みにハチミツを加えると、飲みやすくなります。

又、500mlの水筒に $\frac{1}{2}$ カップの小豆を入れ、熱湯を注いで6~8時間おき、やわらかくなった豆は塩小豆を混ぜてタッパー等で冷蔵庫に保存し、キョーザ、サラダ、スープ等、様々な料理に使い、2~3日で使い切るのがおススメ!

又、一晩水につけておいた小豆を160℃のオーブンで30分焼き、お茶パックに入れて、熱湯のポットで1時間おいて飲むと香ばしさが増します。

又、フライパンで香ばしく炒って、100mlに対してカレースプーン山盛り一杯の小豆を水筒に入れ、熱湯を注ぎ、好みに塩ひとつまみ入れ、3~4時間程おいて飲むのもおススメ! 黒豆の炒ったものとブレンドして、黒豆小豆茶もおいしい!(スタッフ高橋おススメ!)
やわらかく戻ったお豆もいろいろ御活用下さい。

いろいろ、お好みのやり方でお試しください!

小豆は利尿作用があり、むくみの解消にも役立ちます。

サンスマイルのお豆は
無肥料自然栽培!
味に深み、旨みが濃く、
おいしい! お豆です!

これはスゴイ! 豆の7大効果!

- 疲労回復!
- 丈夫な骨作り!
- 脂質、糖質の代謝アップ!
- 便秘解消!
- 美肌!
- ダイエット!
- 高コレステロールに!

豆は「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三大栄養素(人間が活動するエネルギー源として欠かすことができないもの)をバランス良く含んでいます。

他にも、糖質をエネルギーに変えて疲労回復してくれるビタミンB1、美肌効果抜群のビタミンB2、骨を丈夫にするカルシウム、とりすぎた塩分を調整するカリウム。

酸素を体のすみずみまで運んでくれる鉄。腸のはたらきを整える食物繊維などの成分が豆のひと粒、ひと粒にぎゅっと詰まっています!

こんなにすごい豆の栄養パワー! 日々の料理にも是非ご活用下さい!

参考図書

「毎日おいしい豆レシピ」
堤人美 Gakken

サン・スマイルの
ふっくら大粒の無肥料納豆を使って♪

菌がちがう
豆がちがう!!

納豆・根菜・じゃこいっぱい焼き

＜材料＞

無肥料納豆 …… 2パック

不味味のちりめんじゃこ… 30g

長芋 …… 50g

れんこん …… 50g

塩 …… 小1

油 …… 大3

※長芋の水分が多い時は印や
片くり粉などをつなぎに使います。

＜作り方＞

① ボールに 長芋・れんこんを
皮ごとすりおろし入れます。
その中に ちりめんじゃこ
塩を入れて よくかきまぜます。

② ①の中へ 無肥料納豆を
入れて さらによく混ぜます。

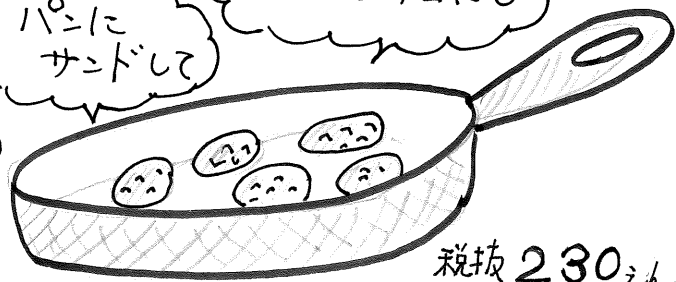
③ フライパンに 油をしき
②をスプーンですくって 両面を
こんがり と焼きます。

血栓を防ぎ血液を
サラサラにすると
言われている
「ナットーキナーゼ」は
熱に弱く 70℃以上で
加熱すると失われて
しまうと言われています。
でも納豆の栄養は
それだけではありません。
タンパク質やマグネシウム・
ミネラル分など豊富!
オムレツやパスタ・カレーに!!
楽しみましょう!

パンに
サンドして

さめてもおいしい
のでお弁当にも

長ネギを
刻んで
入れても



税抜 230円

無肥料自然栽培国産大豆100%使用

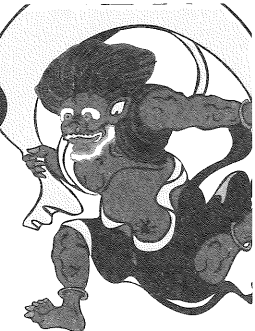
無肥料納豆 大粒

※この納豆に使用している大豆は
無肥料自然栽培生産者が
丹精込めて栽培しました。

名称	納豆
原材料	大豆(遺伝子組み換えでない)・納豆菌
内容量	80g
保存方法	要冷蔵(10℃以下)
賞味期限	上面に記載
製造者	(株)登喜和食品 東京都府中市西原町 1-10-1

お早めにお召し上がりください ※タレは付いていません。

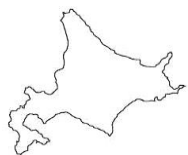
◆無肥料自然栽培について
詳しくはこちらから▶



紙容器 ラベル 3 外包装: PP 皮膜: PE

販売者
(有)サン・スマイル
埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27
Tel 049-264-1903
HP www.sunsmile.org





サン・スマイルおすすめ!! 今が旬のおやさい特集!!

無肥料自然栽培!! 感動のタマネギ

北海道産 常呂郡訓子府町 伊藤秀幸さん



↑伊藤さん親子です!!



サン・スマイルお店にいます!!

伊藤さんの玉ねぎは、とっても貴重です!!
無肥料自然栽培の玉ねぎを安定して
栽培してくれるのは全国で伊藤さんだけです
伊藤さんは植物とお話できます!!
植物に指を出すとツルが巻きます!
畑には妖精さん住んでいるそうです
サン・スマイルにも妖精さんいます
伊藤さんの畑にもこんなカワイイ
妖精さん住んでいるんでしょうね♡



伊藤さんの玉ねぎは見ためは、小さいのですが旨味がギュッと詰まっています!! 炒めると甘みとコクが溢れてきます
もうじき始まる新たまねぎは水っぽく感じる程ですよ~
小さくて皮むき大変ですが、今しか食べれない
北海道産の感動!!旬の味です!! おいしい~よ



伊藤さんの玉ねぎで
コロッケ作っております!!

スマイルコロッケ土曜限定100個 リニューアルしました!! 好評販売中!!

おいしさの秘密は…閉店後スタッフが
愛情込めて手作りで作ってます♡

秋場さんサヤアカネをスチームオーブン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、最高の食材を使って!!

秘伝のレシピで愛情たっぷりの究極のコロッケです!!



手作りオリジナル!!

このクオリティーで
1個 180円税込
まさに奇跡のコロッケ!!

コラム 【食べ物と心と血液の関係】

血液は体を作る元です。血液が体に栄養が運び、老廃物を受け取り排出します。その血液に含まれている成分から脳や筋肉、神経、ホルモン、神経伝達物質、爪も、髪の毛も、おしっこも、あらゆる臓器も作られていきます。有害な化学物質などで血液の質が悪くなると、当然それぞれの機能を少しずつ痛めていきます。

農薬、食品添加物や砂糖が子供や大人の精神状態を悪化させるという話はもう定説になっています。

子供が甘いものを食べた 30 分後くらいには落ち着きがなくなり走り回ったりするのは、わかりやすいですね。ADHD 注意欠陥障害とか、多動症とか言われたりしますが食にかかわるものも大きいものです。しかし子供（特に男の子）は走り回ったりいたずらしたりするのが仕事みたいなものですから、過度に気にしてはいけないと思いますが。

甘いものを食べる前、食べた後で様子を観察してみてください。

（→せめて 3 歳までは砂糖が入った食事、お菓子は与えないようにしましょう！

親族は子供に甘いものをあげたがって大抵暗闘(笑)がうまれますが、めげずに！)

農薬、食品添加物においても神経の伝達を妨げるという事が言われています。

しっかり脳が働けないのでこれもイライラや切れやすいようになっていきます。

サン・スマイルでは誇れる農家が心を込めて野菜やお米をつくってくれています。そのお野菜お米を中心として発酵食品（みそ、納豆など）を中心とした食に変えていくだけで体が変わっていくことを実感できるはずです。

また昨今油ブームで、オメガ 3、9 が注目されていますが、オメガ 6 も体にとって必要なものです。伝統的な日本において油はとても貴重品でした。今では油は日常的になっていますが、油の栄養素を語る前に、現代の私たちは油のとり過ぎ。まずは量を減らしていくことが大切です。質のいい油（混ぜ物なく、酸化が少ない）を選びましょう。



硬いお菓子おいしい！

ハレの日、ケの日の感覚をもって献立を考える癖もつけて行けたらいいですね。

（ハレ：お祝いの食 ケ：日常的な質素な食）

食べ物と脳の関係で他にも大切なことがあります。一つは「噛むこと」です。

噛むという行為は第一番目の消化行為です。よく噛み口の中の唾液（酵素）とよく混ぜ合わせてから二番目の消化器官である胃に送り込みます。一番目の消化行為をしっかり行う事

は結果的に顎をよく使うことになります。

余談ですが歯並びを見れば子供のころに食べたものがわかるといいます。硬いものを食べていた人は歯並びが良く、柔らかいものを食べていた人は八重歯になったり、歯並びが悪くなったりします。顎の発育がうまくいかず、顎が小さくなってしまったため、永久歯が生えてくるスペースが狭くなってしまうためにあっちこっちにでてきてしまうのです。

子供の普段のおやつは固いものにしましょうね。



するめ大好き！

話を戻して、よく噛むことは耳の前にある顎関節（がくかんせつ）をよく動かすことになります。

そうすると脳への血流が多くなります。よく痴呆症予防によく噛むことと言われていますが、固い

ものをよく噛んで食べる、毎日の食事にもよく噛むものを取り入れたり、よく噛む癖をつけたり（理想は一口最低 30 回）していけば、子供も大人もますます頭がよくなりますよ！

日本食には箸置きがあります、一口食べたら箸をおくのが作法とされています。食べるという行為に美をもたらす、農家や作っていただいた方への感謝を込める等という文化からの発祥ですが、脳にも良い影響があるのです！

でも、世の中には柔らかい食べ物だらけです。やわかくて、味が濃い食べ物が一般的においしいといわれる食べ物です。

ファストフードやお菓子などを開発するメーカーの話で、口に入れて 3 回噛んだら呑み込める商品を開発するといいます。

これを知った時にほんとかいな？と思って電車の車内でハンバーガーを食べている人をじ〜っと観察していましたが、、なんと本当に 3 回で飲み込んでいるではないですか！

こりゃ自分でも実験してみようという事で学生以来はじめてにハンバーガーを買って食べたらなんと 3 回で飲み込みたくなる、、！

いやはや、大手食品メーカーの頭のいい人の考えることはホントすごいですね〜(笑)

サン・スマイルでも固い漬け物より、やわらかい漬け物の方がよく売れます。やわからい漬け物もよいですが、固い漬け物もぜひボリボリ食べてみてください〜

食べ物と心と血液の関係みんな関連しているのです

食べ物が血液となって血液が心をも作っていく。食べ物をいただくという事は命をつなぐこと、生きることにおいてもっとも大切なこと。

健康はお金や物では買えませんから日々の食を通じて、食卓から幸せな人生を送りましょう
毎月の子育ておしゃべり会でも、ともの会でもまたゆっくりお話ししましょうね。

文責：松浦智紀

たまご ご協力ありがとうございました！

お陰様で卵の産卵量も落ち着いて参りました。お一人様1パック迄のご協力を頂き誠にありがとうございました。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。コッコ〜♪



忙しい毎日にお役立ち！宅配野菜

無肥料自然栽培や固定種を優先に農薬を使用していないお野菜等、その時々で一番おすすめのお野菜をセットにした宅配セットを全国配送しています！店内の食材・加工品等も一緒にご配送可。お試しもできます！Sサイズ 2,150円（税別・送料込）〜 ぜひどうぞ！

毎月30・31日が営業日の場合

ポイント3倍です！

ポイントは100円ごとに1円分の現金ポイントが加算されています！毎月30・31日が営業日の場合は3倍加算されます！（クレジット払いまたセール中はポイント対象外です。）ポイントはレシートの下に表示されています。1円分からご利用頂けます！



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30～16：00 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 800円 お土産つき 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たらと思います。是非お誘いあわせの上ご来場くださいませ！！

駐車 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ので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！

