

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.83 2016.3

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



てんちゃんの「今日は何を話そうかな」コーナー



こんにちは！ほんとうです。
今回はナプキンとおむつについて書こうと思います。

子宮内膜症・子宮頸がん・不妊症・無精子症・子宮筋腫

といった言葉がよく耳にする様になりました。今では数十年前には無かった「不妊科」という病院の科目が急増しています。また...

生理痛・生理中のかゆみ

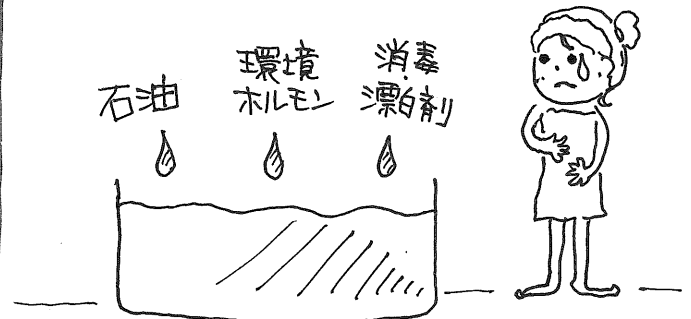
に悩まされている女性もすごく多いですよ。生理だから仕方ないと考え生理痛やかゆみを毎月お薬などで乗り切ってる方もすごく多い。

でも、本来生理痛やかゆみは無いのが普通です。

これらの症状は多様な原因が考えられていますが、その大きな一つとして乳幼児からの紙おむつ、10代からの紙ナプキンが挙げられます。

おむつやナプキンは食べ物では無いし体内に入らないからそんなに重要視する事でも無さそう...？ イヤイヤ、皮フを経由して体内に浸入してきますよ...それが「経皮毒(けいひどく)」と言われるものです。

紙ナプキンや紙おむつから、どんな経皮毒が体内へ入り込むのでしょうか？



こんなお風呂があたら入りたくありませんが、紙ナプキンやおむつには使われています。それをおむつなら毎日24時間、デリケートゾーンにあてている訳です。女性の場合、男性よりもデリケートゾーンの粘膜部分が多く経皮毒の吸収率がグッと上がります。使い続けることによって体が徐々に虫ばまれ先に掲げました症状として現われると言われます。

経皮毒は農薬・添加物より怖い!?

口から入る農薬や合成添加物より皮フから浸入する経皮毒の方が体内に蓄積されやすく排出されづらいと言われています。経皮毒をあなたご存知ですか？

私達の体を脅かす原因が1つ分かったということは、それを辞めればいいだけ。簡単です。でもなかなかすぐ変えられない...という方の為に、次号では布ナプキンやおむつの事を書きます。(サン・スマイルで布なび・ハンケミカレ紙なび・布おむつ・販売してま〜す♡)

スア...サヨリの

☆ 全てお返しを金客員です。

入浴に木酢



☆ 入浴に少量湯船に入れます。(石けん洗いは小さな体には油分を落とすのでこちらがオススメ!)
頭も体も、湯船で十分に殺菌。そして保湿に!! アトピーさんにもおすすめです!
もちろん大人の方を保湿にナリしっぴり♡

おしりふき、おしぼりに

ベタつかない **竹酢** (細菌! 消毒!)

おしりふきは、布きれを適当に切ります。
(我が家)はタッパ-の中に竹酢を少量入れ、
おしりをふく時に、そこでぬらしてしぼります。
布は、チカチカとすすいで翌日の洗濯へ!!
お出かけも何枚か
用意してビニールに
入れおけばOK!
同じく
おてふきも~



← 2年2ヶ月で1本!! 手まったよ!!
← 奥が深い言葉ですか!!
本当は7千円未満の本当は1価!!

布おむつ

ビード-糸織

5枚

¥2000

おあらかておあわんの
おしりにフィットやさしい。
夏には背中の子とり
ハットにもなる
すぐれもの一つ!!

5枚

¥2500

成'開'股あまつ

一番しっかりとした生地
月齒令に合わせて1枚
にしたリ、3つ折り
にしたリ、かかせす
アイテ4です!

× シュライナー
です!
うんちがすぐ
にすてらる
4喜しいアイテ4

2枚

¥1,300

× シュ

Organic Cotton

オムツカバー

50cm

60cm

¥2000-

(お返し品)

サニ-スマイルで
育っています。

1歳1ヶ月下か
1歳1ヶ月です。

ボワでいつでも遊んで
よからたら

草月、5号公園で
遊んでから11時出撃カデス

子ど生(お友達)にくっついて
行きます。お友達に
お返ししてあげたい!!
お返ししてあげたい!!



1歳1ヶ月

皆様の愛情と共にスクスクです!
お店では、大変お世話に
なっております。

2才になりました。3ヶ月の日時から1歳1ヶ月
毎日来ています。ワニパーク男の子です。
皆様に温かく見守って頂き、いより
感謝しております。おかげで
人か大男子な子に育っています。

三尺山のお声かけ
本当にありがとうございます!

サヨリ

こんなにおいしい黒大豆が
あったのね!!

すぐ食べられる
黒豆だよ!

そのままでパクパク!!

おやつに パクパク!!

とまらないおいしさ!!



お父さんの
おつまみにも!



サンスマイル
オリジナル
新商品!

無肥料自然栽培の
巨匠、秋場農園の
黒豆「光黒」使用!

130g 390円
(税抜)

いろいろなお料理にも

お手軽・便利にパパッとできちゃう!

忙しい時の強〜い味方!

サラダ・煮物・黒豆ごはん・カレー・シチュー等にも!

蒸してあるから黒豆の栄養がそのまま

ぎゅっとなまって感動のオイシサです!

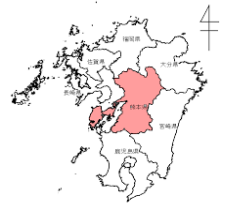


スタッフ高橋
イチオシです!!

サン・スマイルを支えてくれる!! 雑穀を作る生産者紹介!!



無肥料自然栽培!! 感動の雑穀
熊本県 上益城郡 緒方弘文さん



↑おがたさんと水田です!!



↑薄力粉 筑後いづみ
とても貴重です!! 580円(税別)



↑緒方さんもち麦 と秋場さん黒豆で
お味噌作りました!! 1000円(税別)

熊本の緒方さんはとっても素晴らしい方です!!
無肥料栽培ひとすじ!! 愛が溢れる方!!
なんと何十種類の穀類を栽培されております
アイデアあふれ研究熱心で色々な商品作っております
ネーミングが素晴らしく人柄を感じます!!
ぜひ一度食べてみてください!!

大人気!! 麦まめ君
↓724円(税別)

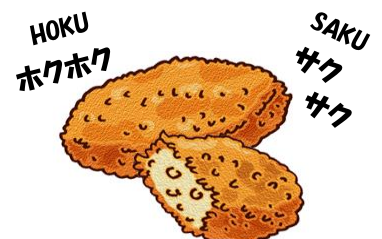


幸福の五穀
↓724円(税別)
とても貴重!!



スマイルコロッケ好評販売中!!
←新メニュー登場!! コロッケサンド(仮名)
なんと232円(税抜)
これから続々新メニュー登場

どんぐりパンさんのパンと
農薬不使用タス・おすすめマヨネーズ
生ソースを使っております!!
究極のコロッケサンドです!!
早く来ないと完売しちゃいますよ~



手作りのオリジナル!!
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!!

西薬素がたっぷり! 食材の旨味を引き出す万能調味料
塩麴 レシピをご紹介します!

あえるだけ、混ぜるだけでとってもおいしくなりますよ!

《春キャベツの塩麴 あえ》

麴のほのかな香りと甘味で春野菜がさらにおいしく

《材料》

春キャベツ... 1/8こ 太めの千切り

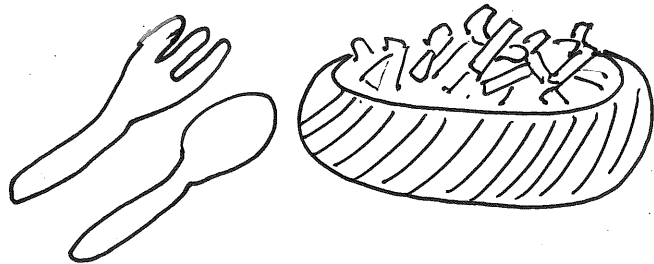
人参 ... 30g 千切り

セロリ ... 30g ななめ薄切り

新玉ねぎ... 1/2こ スラウスしてサッと水に通はす

塩麴 ... 大2~3

オリーブオイル ... 大1 (えごま油、あまに油を使ってもよいです)



《作り方》 きざんだお野菜に塩麴とオイルを入れてあえるだけ。
 レタスや水菜、タココンなどお好みのおやさいでもOK!



ふわふわ

《塩麴の和風オムレット》

塩こうじだけの味付けが
 とってもやさしいお味です!

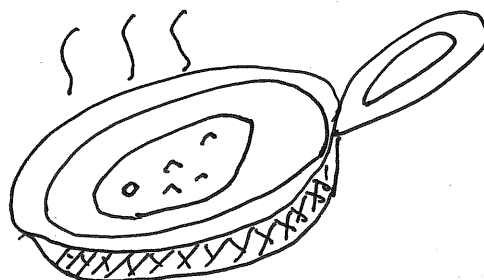
卵 ... 2コ

無肥料納豆 ... 1コ

長ねぎ ... リン々 (小口切り)

塩こうじ ... 大2/3 《作り方》

油 ... リン々



油を除くすべての材料を
 混ぜ合わせて、油をいた
 フライパンで焼きます。

サニースマイルの無肥料自然栽培米の

自家製塩麴 200g 380 好評です。玄米麴・白米麴もございす。

コラム【お金（カネ）と金（キン）と食べ物】

経済対策と称して、最近 8 年の間世界中で、根拠のないお金が印刷され続けその金額は 1000 兆円以上になります。日本の純粋な国家予算が 60 兆円ですからなんとその 15 倍以上！

2008 年と現在を比べると、日本のお金、円は約二倍印刷されています。

（日本では今年も 80 兆円印刷されるそうです）

全く意味が分からない世界で、我々一般国民からすると 2008 年から比べて給料が二倍になっているわけでもなく、インフレが起きているわけでもありません。（詳しいことを学びたい場合には、QE 崩壊 など調べるとたくさん出てきます）

この前、そうだ、地金相場はどうなっているのだろう？と調べてみました。鳥肌立ちました。なんと 15 年前の 4 倍以上に値上がりしているではないですか！私自身、金(キン)など買えませんが、わかっている人にはわかっているということですね。昔（1971 年ニクソンショック以前）の金本位制で考えてみれば、単純に紙幣としてのお金の価値が 1/4 になっているという事ですので、とんでもないことです。この事実によく多くの人が気が付いて、ニュースになった時（マスコミは知っていても報道しないでしょうけど）、大変なことが起こりますね。これはもう時間の問題です。

地金で考えてみるサン・スマイルで販売している 240 円の小松菜の価格本当は 4 倍の 960 円ということですから。

紙幣は日本銀行券ですから、「券」チケットです。みんな価値があると思っているから価値があるだけで、よく考えてみればただの紙なんですよね。（もちろんお金は大切です！）

こういう視点で考えても、生きていく為に一番大切なものは衣食住です。食の部分でいえば、食べすぎの日本人、農薬などを使わず栽培された、栄養価の高い生命力あふれる食べ物を食べて少食にし、発酵食品で効率よく栄養をとったり、ゆっくり食べる事でさらに少食になって、とてもエコで、お金もかからずに済みます。（ハイパーインフレに備えるという意味でも！）

世界的に見ても、結果的にエネルギーが少なくて済む和食文化（作法なども含め）は本当によく考えられているなーと思わずにいられません。

1 日 1～2 食など少食をしていた有名人はピタゴラス、アインシュタイン、千利休、徳川家康、現代ではビートたけし、タモリ、マドンナ、水谷豊、福山雅治、ビルゲイツ、オバマ大統領、プーチン大統領、小野伸二、イチロー、高倉健など（敬称略）と言われています。

人間がエネルギーを一番使うのは食べ物の消化です。脳より多いと言われていますが、食べ物を消化するために食べるというサイクル・・・食品業者は儲かるでしょうが人間にとっては体に負担をかけるだけです。

話が、世界のお金の話から少食につながっていききました

食を中心に考えると様々なこととつながっていることがわかりますよね。

なぜなら、食は命の素ですから！

無肥料自然栽培や、農薬を使っていない野菜やお米は、とってもおいしいものです。

おいしい食でさらに幸せに！

そんなことも考えて今日もサン・スマイル元気に営業しています！

こめ粉スイーツ教室

講師 3552 食堂成田シェフ

日時 4/21 (木)

10:30-12:30

参加費 4,000 円税別

会場 スマイルワールド

お申込詳細は店頭にて！



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



平成28年5月8日（日曜日）午後14時30～16:00

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！

