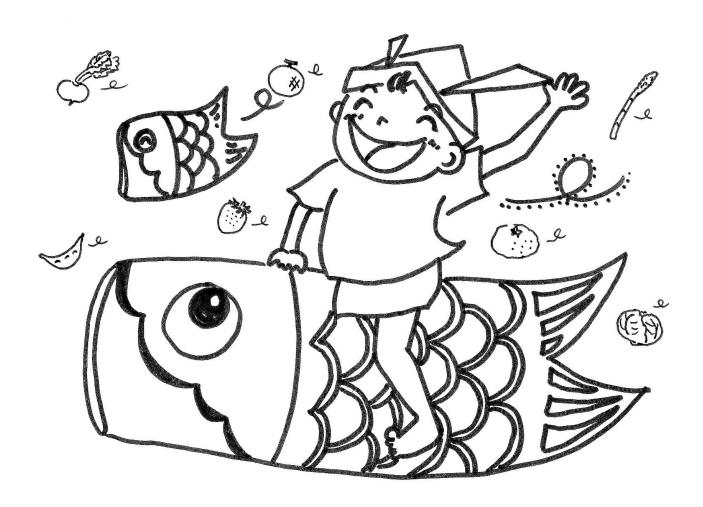
## おいしいはしあわせ



# サン・スマイル通信

No.84

2016.4

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

フェイスブック いいね!お待ちしてます





## てんちょうの「今日は何を話とうかナ」コーナー

前号で経皮書について書きました。 経皮書にはシャンプー・石けん・仕粧品・髪染め・塗り葉など様々な原因となる生活 用品がありますが、前回は針けなり、針サナンペキンにズームして書きました。その続きを書こうと思います?

男性も女性も産まれておど新ないとします。女性は生理の時は新ナプキンをします。年を重ねると失禁用シートや新まむつを使います。

なんとなく「新かかかかいいんだろうな…」と見えても、なかなか布へ踏み 七かる事が出来ないでするね。

まずは、無理をけない事とす。(1つきの新すなツの中に一枚布を入れてみる。いつもの新ナプキンの上に一枚布を入れてみる。直接条件ナプキンが粘膜部分に当らないようにしてみるのです。布はオーガニック、無漂白が一番。無ければ古いてシャツやハンカチ等を適当にもかって使えば、いいのです。

布が汚れたら洗たくをして再利用。面倒なりは捨ててもいいです。でも決うのは思いたい温度で洗うことである。程の場合、ポイントは体温に以ばい温度で洗うことである。程度汚れが落ちたら炭酸サーリウム(店で高ってます)を入れてつけ置けば、まいがキレイになります。 ゴシゴシもみ洗いは不要です。

慣れてきたら全て布に! 肌呼吸ごきて不 かれからも解放なな!

布よむつを子どもに使う事で、大人もり度つか薄い子ども達の経度毒は格段に漏ります。無精子症や子宮内膜症等のリスクかり取るのです。

経度書とはズレますが、布はむか場合といても大きな利点があります。



という点では、私なりの場合、数時間しまってよいとも大丈夫ですが、布にすると「おいこしたかけろ」とまめに赤なんの様子を見るようになります。母と子の間で信頼と愛情がとんとんう深まり、それは何よりも子とものいと体の健康に役立っものとたります。

実は住理ナプキンを布に変えても同じ様な事が走こります。新い時よりも自分の体と対話できるようになります、経血の色・量・しょないなど体の変化を知る事もどきます。トハレに行、た時に経血を出せるようにもなってきます。新ナプキンが無い苦しな女性は皆おし、こと同じ様に経血をトルで済ませたと言います。

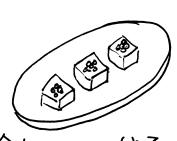
現代、せかく備わっている人の機能を 知らぬ間に眠むらせてしまっているのでする。 少し生活を変えて自分の機能を呼び 戻してみるって楽しいでする。

てんちょう . ほんどう

塩麹に続き! かけるだけ、混ぜるだけでとってもおいしくなる

しょうゆ麹

お給もつうからむらないおすすめ簡単レシピー



冷奴にのりけて

お子様の

おやつにも

最高です

大木艮・きゅうりなど)

tok!

おつまかにお豆腐が、

おむすびにのっけっ



くなみっとうよう。 ~~ もちをぃ あ

シ~3日おいた

よいですよ

糸内豆のタレに

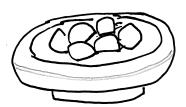


ネギ・無酸処理ののり などと混ぜるとさらに 美味です

> 麹は昔からある ※酵食品の

腸内環境を整え 善芸菌を増やしてくれる 値があります。

みぶらしらりをきるえ



かぶを食べぬすい大きさに切りしょうがのテ切りとしょうかをあるれて湿とせます。

サンスマイルの無肥料自然栽培やの自家製しょうゆ麹ござます。

170g 7380 (税抜)

## サン・スマイルを支えてくれる!! 北海道の生産者紹介!!。・。

無肥料自然栽培!!

#### 北海道 中川郡 幕別町 折笠農場

折笠さんは十勝地方で100年近く続く4代目です 十勝地方でも大規模で見た事無いような外国製トラクター 何台もあります!!電話で話すときは、いつもぶっきら棒な 感じですが(奥様も素敵な方です!)とても研究熱心で 常に観察し永続可能な農業を考えて!!素晴らしい方です!! 折笠さんの愛情たっぷりの黒千石・青大豆・ジャガイモ!!

ジャガイモはコロッケ材料として活躍しています!!とってもおいしーです





个黒千石200g 黒豆茶最高!! 黒豆ごはんおいしi 430円(税別)



↑黒千石きなこ やっぱり風味違いきす!! 430円(税別)



青大豆200g(大袖の舞) 724円(税別) 新豆入荷しました!!



↑大袖の舞きな粉 235円(税別) きな粉の王様!!



↑さやあかね でんぷんが糖化して 今が旬です!!



### スマイルコロッケ好評販売中!! ←プレミアムコロッケサンド

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 農薬不使用レタス・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~





手作リオリジナル!!
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!!



水の日火焼け止め

S. care water

そかそろ

人使うしまどおりれに記りい!! 大人も特しい

るエスケアウオーローを

人と米在遺しにものなら ドロかない!人実見に をなり、おはれも元気に!

何义言。ても片チャンラユ! とかれたこれ! まれにもいかり 梅留ではたのササッとランフューと 

水が生成分です。水本です! ちゃんと、おけれなはって、UVになっています! しかもおけれしっとり~ >othankyou!



ナューブ

ちゃ AR ŧ 11 每 感 AR

赤。

馬油

A おしりかい 赤山!! それな母も チョン! チョン! 何度助けられた事かる

女 4王女辰糸泉のケアに! 小量でも良くのでる ので 大きな おなかでも 中心のちなみに糸泉かい 出来ちゅうのは、かり傷の下の方 私はよばかりぬってたれで 気がいたのマチがツテタ…る) 采4 t="1+?!! 実はすぐいもの!こちらもバタっかなく、スーッと 馬川楽なのです。

乳頭が無いてる! それな日季も キョンチョン! ふきとらないでも登多LOK! キ質多しファイト!

女会陸マッサージに! このおかげ?目か庭院に 着いてから2時向も しないで産まりましたの つるれっゃとの 女まだまだやり使える! もちろんリップや・

ハンドカルムにもと

画のパ X たまりは ١) あ はたまりません。

(区:温井田出 1本あると安心 ェリカ・MIこしんとう/ オトル 6 pl 7 2500-\$ 2000 - \$4500. 41260-

温がく見中で

青小小个彩酶食品 バイオノーマライザーのペット用が出た!! 愛猫フクちゃん

みるみる元気!!

BNペット

もいと早く出会いたかったる

記双的高橋

亡き愛犬ララちゃん

我が家で飼っていた愛犬が、今年2月末に16才5ヶ月で 亡くなりました。同じく飼っている愛猫は1/オタヶ月になります。 がありますにがひどくなっていて、気になっていたところ、この 青パパヤ発画孝食品、"バイオノーマライサー"のペット用商品 が入荷し、見購入して与えかめたところ、すっかりきめいに 治ってしまいました。毛並も良くなり、元気なのです。 "あぁ、亡くなった犬にも、もっと早くに与えてあけでいめば、 もっと長生さしてくれたかもしれない…。ど悔やまれました。 愛するペットの健康長寿の為に、是非、おすすめ致します!!

みるみる元気! BN ペット

★ 免疫力向上!

ビン入 559 3,000円 (税抜) ★整腸·消化作用の促進!

分包, 39×30 6.000円 (税板) ★鎮痛.消炎.アレルギー. 場にも!

青パパイヤは黄色いフルーツのパパイヤよりも、ビタミン、ミネラルなどの 栄養価が高く、パパイン四考素も、たっぷり含まれています。

#### 【食生活と力のある米・野菜のすごさ】

熊本を震源とする大震災では被災した皆様に心よりお見舞い申し上げます。 被害がこれ以上拡大しませんよう、一刻も早い地震の沈静化と復旧、平穏な暮らしが戻りますよう にサン・スマイルとしてもご協力させて頂きます!

熊本大震災の活断層の先には日本で唯一稼働している川内原発があります。

3.11 の原発事故が甦ります。思い出しただけで胸が苦しくなります。

あの時、皆様にお配りした放射能に対する対処法 皆様まだお持ちでしょうか?

(ご希望の方には差し上げております)

今後どのような事態になるかわかりませんので改めてご紹介いたします。

一部抜粋です。

長崎原爆でわずか 1.5 キロのところで被災した秋月医師の証言

「このような状況において、秋月博士の行った処置は、患者ならびに医療スタッフに、玄米ご飯、味噌汁、醤油汁、ワカメなどの海草、食塩などの食事を厳格に守ることを命じた。このような食事を患者と病院スタッフに守らせ、そして砂糖の禁止と、甘いお菓子を絶対食べないように命じたのである。このような措置のおかげで、他では被爆者が放射能被曝障害で次々と死亡したが、同博士のところの患者とスタッフは、一人として被曝による犠牲者を出さずにすんだのである。」

以上抜粋。この話には続きがあり、もう1グループ生き残れた人がいたと秋月医師は述べています。 それは、あびるほど酒を飲んだ人。です。今のような殺菌された酒であったり、合成アルコールで はなかったと推察されます。

この話をまとめると「発酵食品」「食物繊維」「自然塩」がキーワードになります。

ョウ素剤は使用量を間違えると甲状腺に異常をきたします。イタリアに精通している方の話ではチェルノブイリ事故でもヨウ素剤を服用した人に甲状腺異常が多いとの話です。

また、農地においても有機栽培など土壌微生物が活発な圃場では放射性物質が少ないという報告もあります。

ここでも人間に置き換えて腸内フローラがいかに大切かという事がわかってきています。 先ほどあげたキーワードそれは、まさしく「日本食」。われわれ日本人は伝統的な食を通じて日常 的にも健康を継続する事が出来ます。

食には私たちが思っている以上にすばらしい「力」があります。力のある野菜、お米をいただきながら様々な状況に対処して家族の健康を守っていきましょう!

腸内フローラのチェックは自分の便でできます。一番いいのは、バナナ状で、表面に光沢があり、 臭くなく、浮く便です。このチェックがいかに大切か!

毎回のチェックを行い、不測の事態があってもしっかり家族を守っていけるようにしましょう!

文責:松浦智紀

#### 6/10·11(金·±)

化粧水などの「オーブス」 シリーズ全品 10%OFF 開催します!!同時に美容 部員嘉納未来子さん店頭相 談会開催!お見逃しなく!



#### 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。月に何度もの配信は致しません。

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

### サン・スマイル代表松浦智紀講演会 チケット販売中!



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 8 0 0 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!