

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.87 2016.9

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



てんちゅうの「今日は何を話そうかな」



はしか

今年の秋、はしかの流行が世間を脅かしています。ニュースでは「800人の人が罹患」など報道されています。「ワクチンが足りなくなるのではないかな？優先的に子どもから打たせるべきです」等コメントしていました。

私は2人の子がおりますが「はしか(麻疹)」に限らず全ての予防接種は受けておりません。受けない選択をしたのは「自然食を食べてれば体が強くなるから大丈夫！」という理由からではありません。ワクチンに使われる原材料やワクチンの歴史に大いに疑問があり、納得できないからです。

そもそもはしかとは何でしょう。簡単に言うと、急に熱が出て体にブツブツできる、人うつり易い感染症。以下 Wikipedia でワクチンの事をこう説明しています。

「(はしかのワクチン) 流行株の変異によってワクチンで獲得した抗体での抑制効果が低くなる事が懸念されている。」

つまり、ワクチンが効かなくなってます。と言う事です。しかし、この解説にも疑問がでます。なぜならワクチンは以前は効いていたという前提があるからです。

ここで一つ、あるデータを提示します。

はしかによる死者数(年間)

1947年 2万人。1955年 2258人。

1975年 232人。1995年 7人。

はしかのワクチンでこんなに激減したかのように言われておりますが、実はワクチンがはじめて個別接種開始となしたのは1978年。はしかが激減した後からなのです。はしかが減った本当の理由は戦後の衛生性の向上と栄養面の向上と言われています。

その反面1才未満でも罹患する子が出てきました。以前はまず1才未満で罹患する子はほぼ居ませんでした。そういった子が出てきたのは、お母さんがワクチンを受けた世代になってからです。

一体どういう事でしょう...

ワクチンを打、ていても罹患する場合があります。その時お医者さんや周りの方から「ワクチンを打ったから軽く済みましたね」と言われることがあると思います。これもおかしなことです。軽く済むかどうかは、ワクチン未接種と接種、両方の患者のデータをとらなければ言えません。患者の年齢、栄養状態、性別、諸々を同じ条件で調べる必要があり不可能です。

アメリカのある州で人口ほぼ100%が麻疹ワクチンを接種したにも関わらず流行したことがあります。なぜでしょう...

毎月サン・スマイルでは子育ておしゃべり会を行っていますが、ワクチンを調べてから受けない選択をしているお母さんが増えます。ぜひ皆さんも納得してから選択を!

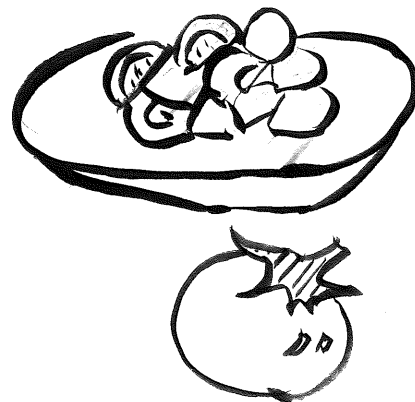
働らくみち子の『おいしいはしあわせレシピ』コーナー

しょう油麴、塩麴であえただけ 素材のおいしさが楽しめる

「トマトの塩麴 あえ」

〈材料〉 2人分

トマト …… 中玉なら 2個
塩麴 …… 大さじ ½



〈作り方〉

- ① トマトは、ヘタの部分を取りくし型1にカットします。
 - ② ①をボールに入れて 塩麴をカオえてあえます。
- ※ すぐに食べてもよし、2時間位おいてもまた美味です。

「ひじきの煮もののしょう油麴 あえ」

〈材料〉

ひじき …… 1袋
人参 …… ¼本
油揚げ …… 1枚
しょう油
みりん
しょう油麴 …… 大1〜2杯

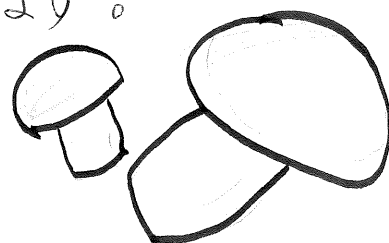
しょう油麴をカオえることによって
うまみが倍増！ ごはんがすすみます。



〈作り方〉

- ① ひじきの煮ものを、やや薄味に仕上げて煮ておきます。
- ② ①の中へ、しょう油麴を入れてあえます。

おすすめ
こはやしです。



天然素材

万能なんです!

100%

シアバター

Shea Butter

ウガンダの北部に
自生するシア・ナイロティカと言われる木から

スリッパ
サヨリニ紹介

とれる特別なシアバター。
油分の多いことから
バターとロウばれて
います。

保湿

暑くて
過酷な環境に育ち
オレイン酸を豊富に含む
シアバターは、保湿効果が
抜群!! 水分をしっかり
肌に閉じこめてハリを
出してくれます。お肌前の
バロウに!!

エイジング

ステアリン酸、抗酸化作用
と、天然のビタミンEを多く含む
ことから老化防止にもいいと
言われるほどお肌にハリ
をあたえてくれます。もちろん
爪のケア、ハンドクリーム
にも!

シミ
予防
たるみ防止!

長年の保湿
ダメージケア

シャンプー前のバロウやドライヤー
前の保湿。ヘアワックスに
すれば紫外線から守って
くれる。保湿もしてくれます。
バロウをしなから一日負ねかせて
もなお果白々。

頭皮マッサージで

頭皮の乾燥対策に。

(シャンプー前に
マッサージして下さい)

セルライト
女性体質の緩和

女性体質中のマッサージにも
オススメ!

お肌のケアも
OK! 赤ら顔にも安心。

サバが咲くまで20年
実がなるまで20年
かかるそうです...

「神木の本」として崇められて
女性のみがその木に角刈ることができ
果実の収穫、製造など
全て女性が行うようです...
「女性の宝」とも呼ばれています。

いろいろ

にきび、やけど、日焼け
止め、かゆみ止めに昔から
使われ赤ちゃんにも安心
して使える。魔法の木
はクリームです。

かゆみ止めを
抑える効果
があります。

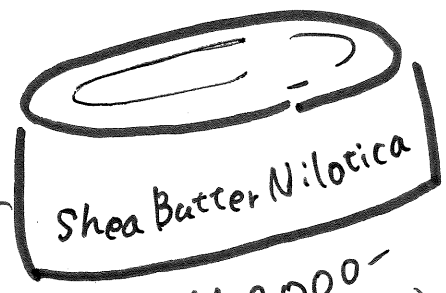
使い方

常温では固めの状態。
手の上でやわらかいクリームに
なります。伸びがすごいい
です。小豆粒くらいの量で
お顔に充分使えます!!

リップパック

- ① タタめにシアバターを唇に馴染ませ
たらラップで唇を覆い、5~10分置きます。
- ② そとラップを取って、取れたシアバター
を優しく拭き取ります。
リップパックの唇に。

SanSmile
おすすめ
シアバター



45g 4,3000-
(送料別)

45g
小さい
様で
かなり
使え
ます

サン
スマイル
の
今
蔵
庫
に
居
る
よ!

ウガンダの女性達の安定した
収入と子どもの就学などに
役立っています。

☆ 農薬、化学肥料不使用の
シアバターです。

スタッフ井浦のおすすめのお米ご紹介です！

厳選!!サン・スマイルおすすめ!!



サン・スマイルでは全国から愛情たっぷりの
たくさんの無肥料自然栽培のお米をお届け致しております!!
よくお客様から、どのお米が一番おいしい?
一番おすすめのお米は?とかお問合せ頂きます答えは...

ササニシキ...ハツニシキとササシグレから生まれました！

生産者：宮城県成澤さん・岩手県あべさん・福井県黒田さん

ササニシキは冷害に弱く、倒れやすく栽培が難しいと言われておりますが
無肥料自然栽培と相性がよくしっかり大地に根を張り、台風にも負けません！

ですが今は**全国の米作付面積の1%程度**にまでに、少なくなっており貴重なお米で
「幻のお米」になりつつあります。ササニシキの味の特徴は、さっぱりとした上品な味です。

粘り気が少なく、無肥料自然栽培**最高の品種**とも言われています！



成澤さん親子

ササシグレ...農林8号と東北24号から生まれました！（ササニシキは息子です）

生産者：宮城県成澤さん 岩手県あべさん

全国的に知る人ぞ知る希少品種となっていますが、サン・スマイルでは定番です!!

なんと言ってもササシグレは食味が最高です！息子のササニシキが唯一越えられない親の壁と
言われております。生産者あべさんは数年前、岩手県で2度目の食味値100点!!を取り検査官が
何かの間違いかと2度も検査した伝説がありました。無肥料自然栽培と相性がばっちりです！



アキタコマチ...コシヒカリと奥羽292号の子供です **生産者：熊本県 稲本さん**

発祥は秋田県です。香りも良く、粘りもありモチモチとした食感の良さが特徴です。

旨み・甘み・粘り・歯ごたえなどバランスが非常によく、完成されたお米と言われています。

とっても美味しくいくらでも食べられそうなお米です。なんで!?熊本でアキタコマチ?と
聞かれると、稲本さんの田んぼと相性が一番良かったからです！早々完売します。



岩手県あべさん



産地直送30*。お送りできます！



稲本さん親子



冷めてもおいしい！おむすび最高！
食欲の秋です!!

無肥料自然栽培お米ご案内



どれも美味しいです！ぜひワクワクしながら食べ比べてみてください！

迷った時は順番に食べてみてください(^ _ ^)。

きっとあなたに合った「感動!!」のお米に出会えます!!



黒田さん親子

ひとめぼれ・・・初星とコシヒカリから生まれました！

生産者：宮城県成澤さん 岩手県あべさん

サン・スマイルでは一番人気のお米です！発祥は宮城県であり、程よい粘り気があり、柔らかな炊き上がりで、口当たりの良さが魅力。味のバランスに優れた優等生のお米です！個人的にも、ご飯の炊きあがった時の香り、一口食べたときの安心感は最高!! 名前の由来が分かりますよ～ **全国作付割合堂々2位の實力！** 本当おいしいです。

コシヒカリ・・・農林22号と農林1号 から生まれました！

生産者：石川県番場さん・福井県黒田さん・岩手県あべさん

皆さんよくご存じなコシヒカリ。発祥は福井県で漢字で**越光**と書きます。余りにも新潟県が有名ですが、本場は福井県。全国で栽培されており、日本の米作付け面積の3分の1以上を占め**一位**です。その味の特徴は、強い旨みと粘りです。それだけではなく香りやツヤ炊き上がりの美しさ、歯ごたえの柔らかさなど人気があります！お米の定番！美味しいですよ！

ヒノヒカリ・・・コシヒカリと黄金晴が両親です **生産者：熊本県 稲本さん**

関東ではあまり聞きなれないと思いますが。なんと作付面積全国3位の人気者。特に九州や四国では広大な作付を誇っております。西日本では定番のお米です炊き上がりはふっくら、適度な粘りがあり美味しいです。数量限定米！九州の巨匠稲本さんの逸品!! 希少です。



石川県番場さん

亀の尾・・・明治生まれの山形県出身(孫→ササシグレ) **生産者：岩手県 阿部さん**

なんと!!日本のお米ほとんどは「**旭**」と「**亀の尾**」の2品種から改良された**ご先祖様の品種**です漫画「夏子の酒」で有名になり「幻の酒米」として有名です。なんで酒米!?食べられるの?と思いましたが、生産者：岩手県阿部さんがとってもおいし〜いから作りました!と言って食べてみるとビックリ!!超おいしい! **激レアでマニアックなお米**です! 昔のお米なので無肥料自然栽培と相性がばっちり! 希少なのですぐ完売します。

♪ B型主婦
♪ 高橋のおススメ! ♪

かゆみの救世主!

最高級

木酢液!!

本場紀州備長炭/純石炭製法

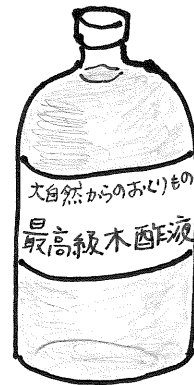
今年の夏の
私の体験談
かゆみから
救われました!



今年の夏、あせもがひどくなり、かきむしって傷になる程、かゆみに悩まされました。ひどい時はうすめた液もカーゼ等に浸して手当てをしたり、お風呂上がりには、原液をスプレー容器に入れて、(しみない程度にうすめても良いです。) シュッ、シュッと何度も乾いては塗り、を繰り返しました。傷にしみて痛いのですが、痛みに耐えてもかゆみのおさまる有り難さを実感しました。
お風呂に少量入れても、ぬめりをおさえ、水道水の塩素も中和され、おススメです!

＜木酢液とは＞

備長炭を焼くと煙が出ます。この煙をパイプに通すと、外気温との温度差で水滴になってぽたぽたと落ちます。これが木酢液です。



500ml

1,000円(税抜)

2L入りペットボトル

3,000円(税抜)

もあります。

＜効果、用途＞

♪ 美肌効果、肌の新陳代謝を促進、
水の分子構造を細かくします。
(アトピー、あせも、水虫、やけど等にも)

♪ 消臭、殺菌効果

♪ 忌避効果、害虫、野良犬、野良猫、鳥のフン害。
ゴキブリ、ねずみ等の忌避に。

♪ ペットの虫除け、におい取り。

♪ 園芸、堆肥作りや、病害虫予防。

(植物への直接散布は200~500倍で希釈で行います。)

・最高級竹酢液

500ml 2,268円

(木酢液よりもさらに効果が
高いと言われています。)

・最高級蒸留竹酢液

500ml 3,888円

(化粧水等にもどうぞ!)
においがまろやかです。

【サン・スマイルの生産者紹介】



北海道北見 秋場農園 秋場和弥
無肥料自然栽培を開始して 65 年

秋場さんがまだ母親のおなかにいた時、母親が体調を崩し、医師から「母体かおなかの子供かどちらかしか助からない」と言われ、知り合いから無肥料自然栽培を紹介され食と健康法で無事母子ともに健康で産まれたという秋場和弥さん。

「私は無肥料自然栽培があったからこそ命をいただきこの世に生まれてきた。無肥料自然栽培をこの世に広め技術確立するためにこれからも人生を捧げていく！」と使命感の塊の秋場和弥さん。北海道北見は、畑が出来る北限地帯と言われています。(北見より北は野菜が育たないので、牧草と小麦しか育たない。いまは温暖化でだいぶ様相が変わってきています) その過酷な地で使命感に燃えて今日も畑に、作物に真剣に向き合っています。

その道のりは決して楽なものではなく、数年前まで借金をしながら何とか生活していく状況でした 2015 年 12 月、64 年目にしてやっと借金地獄から解放されますます普及に勤しんでいます。

今年は台風、温帯低気圧など未曾有の天候災害でニンジン約 40 トン、ジャガイモ数トン、大根も既に流されてしまいましたが、これからの収穫物に真摯に向き合い生命力あふれる野菜がサン・スマイルにも並ぶ予定です！

秋場さんの命あふれるお野菜ぜひお試しください！

【サン・スマイルの生産者紹介】



北海道訓子府（くんねっぷ） 伊藤秀幸

昔は化学農法に没頭し、その後無農薬栽培、現在は全面積無肥料自然栽培（無肥料無農薬）。無農薬栽培をしていた時は玉ねぎの収穫量日本一という実績の伊藤秀幸さん。

自然をあるがままに受け入れ、野菜には人をいやすすごい力がある私たちはそのお手伝いをしているだけだから 大したことはしていないんです、と伊藤秀幸さん

肥料を使わなくなっても20年近くたちますがお会いするほどに、自然と一体化していき、植物と意思疎通ができています。

その中でもすごい仕事量をこなすので「鉄人秀さん」というあだ名がついた伊藤秀幸さん
これからサン・スマイルにはニンジンやジャガイモ、タマネギなどが入荷予定です。
どうぞ手に取ってお試しくさいます

.....

【無肥料自然栽培】

有機肥料も含め肥料を一切使わない栽培方法です。もちろん農薬も。
土の中には数百年～数万年の肥料分が入っているといます。ただ植物がすえない状態であるので、根を張らせながら必要な時に必要なだけ自分自身で栄養を摂れる状況をヒトが作ってあげる栽培です。

【サン・スマイルの生産者紹介】



北海道幕別町（十勝） 折笠農場

木村秋則自然栽培研究会北海道の会長を務める折笠健（ますらお）さん 90町歩（東京ドーム20個分）の畑をする大規模農家です。大学や国の農業試験場などと連携し、無肥料でなぜ野菜が出来るのか？品種の選び方はどうしたらよいのか？など今年も数百種類のジャガイモを植えながら研究を重ねる折笠さん。研究を重ねていくそのお野菜もまた絶品です！



北海道幕別 森農園

無肥料自然栽培は数十年行っていますが販路に困り続けサン・スマイルと出会いました。

コツコツと実直に泥まみれになりながら畑に向かい、小豆、大豆、ごぼう、長芋など生産しています。10月に入ったら貴重な無肥料自然栽培の長芋も入荷予定です！ぜひパワーを感じてみてください！

臨時休業のごあんない

誠に勝手ながら右記日程にて臨時休業を頂戴いたします。

翌日 11/13（日）は定休日となります。ご迷惑をお掛け致しますが何卒お願い申し上げます。

臨時休業

11/12(土)



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（送料込・税別）～ 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 円毎に 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。しつこいメール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♪

次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」



ともの会 28.10.25(火)おはなし
子育ておしゃべり会 28.10.14(木)
10:00～12:00 参加費 500 円（税込）
店内奥リビングにて



ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様子子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。それには『今の暮らし』を考えてみるのがとっても大切。本などで勉強するのももちろん大切ですが、みなでおしゃべりしながらはまた楽しいですよ！お待ちしております～

中野セントラルパーク 出店します！

10/29(土)30(日)東京中野セントラルパークで開催されます「自然栽培フェア」に今年も出店します！お店とはちょっと違ったお楽しみが！他出展者さんも自然派にはたまらないお店ばかり！都会の洗練された大きな公園でおしゃべりに楽しく体にいい物たくさん発見して下さい！サン・スマイルの目印は「おいしいはしあわせ」と書かれた赤いハッピー！さぁ、お出かけくださいませ！



10/29・30(土・日)お待ちしております！

店の前近隣への駐車はご遠慮ください。

駐車場は店の斜め向かい 12 台分です。

サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています