

# おいしいはしあわせ

毎週土曜は コロケの日



## サン・スマイル通信

No.88 2016.10

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](http://www.sunsmile.org)  
メール … [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)  
フェイスブック いいね!お待ちしております



# 今年のお野菜お米お豆たち 全国の農家

今年は、地震、水害、日照り、日照不足、高温、低温、噴火、大風等本当に大変な年です。被災された皆様には心からお悔やみ申し上げます。

80 過ぎた農家がこんなこと、今まではじめてだ。と

ここ最近天候異変が続いていますが今年はとてもひどい。

おなじみ、北海道無肥料自然栽培 64 年の秋場農園でもニンジンが約 40t 流されてしまいました。ジャガイモも、5 種類のうち 3 種類が流れ、お豆も収穫量が少なくなる見込み。

写真を載せようと思いましたが、跡形もない只の畑なので、写真は載せても意味がないかと思ひ載せません。

青森では高温基調でリンゴに病気が蔓延し、関東では低温日照不足でおいしい秋ナスがほとんど入荷なし、また虫の大発生で秋の野菜が心配。山梨でも低温で予定の農産物が出荷できず、四国では夏の大干ばつから台風の水害でとれる野菜はサトイモ程度、九州も似た状況です。

悲しく暗くなりますが、その中でもサン・スマイルがお付き合いしているお米農家さんは好調です。台風で 120 度くらい倒れた稲が無肥料自然栽培ならではの、3 日後には完全に元の姿に戻ったり、高温でおいしいお米は今年も期待できそうです！

無肥料自然栽培農家とよく話す事。「天候には絶対文句を言ってはならない！」なぜなら、お天道様、水、風、土がなければ作物は育たない、地球に生かさせていただいている我々にとってそもそも、天候が悪いとかいって文句をいう立場ではないでしょ！という私の考えです。

我々生きとし生けるものすべて地球に乗せて頂いて生きています。

人間が温暖化やオゾン層を破壊してもそれ自体も地球の上でのこと、地球、天候、自然は常に正しく動いています。

そして地球の恵みで作物が生まれ、その恵みでわれわれ人間も生きていく事が出来ています。最終的に自然には絶対に逆らえません。

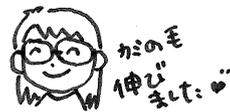
正直、今年の農家にとって（サン・スマイルにとっても・・・）販売する野菜が少ないというのはとても大変です。

虫が多く発生して売るのがなくなるから、生活のために農薬を使う！とはなりません。生活が苦しくても自然に反することは絶対しない！という生き様を持っているのがサン・スマイルがお付き合いいただいている農家さんたちです。

そして天候には文句を言わない、生かさせて頂いていることに常に感謝を持ってという想いの中、農家さんたちは、前向きに明るく田畑に今も向き合っています！

そんな農家の想いがつまったお野菜そしてお米これからもどうぞ応援してください！

# 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! すっかり秋となりました。今年夏は雨が多く、お店のやさしいコーナーも収穫が例年より少ない為品数が揃わず淋しい日もありご迷惑をお掛け致しました...

その様な中、お客様には普段あまりご利用されていないお野菜にチャレンジして頂いたり、あるお野菜を上手にアレンジして頂くなど頂いたり心より感謝申し上げます。ありがとうございます!

ところで皆さんはお料理される時調味料は量る派? 目分量派? どちらですか? 私は性格もあってか、小学校高学年位からずっと目分量だった記憶です。未だに「うわ、しょおかつた〜」なんていう日もしばしばです。でも量りません。(笑) サンスマイルのお野菜を食べる様になつてからおもしろい発見もありました。生産者の違う3人のにんじんの味はみな異なっている事。同じ「トマト」でも水分量や味、香りが品種によって全然違う事。りんごは紅玉とフジでは全くファンも変わりますしフジよりジョナゴールドが好き♡等の会話をよく聞かれますが、料理本ではトマト1玉に塩〇gという具合に品種による味や水分量、その年のトマトの出来具合を考慮してまごは流石に書き切かれませんのご大体標準の量を教えてくれます。そして塩は味付の決め手だと思えます。



使う塩の種類で味が変わります。塩分控え目と言われますが、私には関係ありません。確かに塩分控え目にしなくてはならない塩があります。それは天然塩でない、よく見る「食卓塩」。これは控えるのではなく辞めた方がベストです。おすすめは日本近海から採れた天然海塩。分量関係なく、自分で「美味しい!」と思う量入れます。同じ量の塩を食卓塩で使ってみると全く別物の味になります。同じ料理でもトマトの特徴によって多目だったり少な目だったりおもしろい!! それから鶴ヶ島のレストラン355の食堂の成田シェフに教わったのが、醤油を使う料理は醤油の量で味加減を決めるのではなく、塩加減で調整してから醤油で香りを足すと良いです。これは本当に知って良かったため旨い塩で素材の味が引き出され醤油の香りアラスと幸せ♡何れも醤油の減りが遅くなり、煮物の色も美しくなりました!

目分量にするコツですが①薄味くらいから始める。濃いはどうしようもないのですが薄い分には食卓でも調整できます! ②愛情♡ 食べてくれる人への愛情はもちろん、材量への愛。更には今日もガスが出てくれてありがとう〜とか金鍋が壊れずいつもありがとう〜なんて感謝の心もかしら〜?! 是非皆さんもその日また板に乗った食材と対話しながらおもしろい発見して下さいませ〜。(ほんどうゆき)

これからの季節体を温めて ポカポカライフ！

## マクロビオティック

今年没後 50 年を迎える桜沢如一氏（ゆきかず 1893 年～1966 年）ご存知の方も多いかと思えます。玄米を推進、「マクロビオティック」、「正食」の言葉を作り、体系化した人です。

桜沢氏は明治時代の日清戦争時の陸軍少将（かなり位が高い）医師薬剤監であった石塚左玄が設立した食養会の会長を務め、石塚左玄の考えをより大きくそして、易の考え方を取り入れ、体系化していきました。その完成形が「無双原理」です。

現在の自然食の流通を行う「ムソー」「オーサワジャパン」、普及団体の「正食協会」「CI 協会」等々はその考え、団体から派生しました。

（日本では「食育基本法」という法律が出来ましたがその理念は石塚左玄が作った「食育」という定義にのっっています『学童を有する民は家訓を厳にして体育、智育、才育は即ち食育なりと観念せざるべけんや。』）

マクロビオティックは、「マクロビ」と言っただけで雑誌やテレビに取り上げられました。

でも最近あまり目にしなくなりましたよね。

本質は伝えず、その時々ブームのように様々な食事法が取り上げられますビーガン、グルテンフリー、低炭水化物食などなどあまりに情報が多すぎて何がいいのかわからない！

っと悩んでいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？

それぞれの食事法は商業的に宣伝されてしまい、本質はほとんど伝わっていません。

その中でマクロビオティックは日本発祥で、奥がとても深く、陰陽に基づいた食、哲学や生き方まで派生していきます。

陰陽に基づいた考え方が先で、その中に食があるという方が正しいかもしれません。

マクロビオティックは「これを食べれば大丈夫！」という単純なものではないのは勿論です、「偏らない人それぞれの食事」を体系化していったものです。

料理教室など各地で開催されていますが、大切なのは体感すること。

私自身玄米は普段食べませんが、過去に 40 日間だけ厳格マクロビオティックにしたことがあります。体重は落ち、肩こりはなくなり、頭は冴えまくりました。自分はこんなに頭良かったっけ？と思ってしまうほどです。

どの食べ物を食べたら体が温まり、冷えるのか？など食べて感じてみるという事は普段気にすることはほとんどないと思います。でも！ぜひ気にしてみてください。腰痛がある人が体を冷やす食べ物を食べると悪化しますし、肩こり、冷えがひどい人が甘いものを食べるとさらに悪化します。

今回の通信でご紹介している「玄心」は体を温める極陽性飲料です。コーヒーやお茶を 1 週間だけでも玄心に変えてみてください！（コーヒーやお茶はダメということではありません）

マクロビオティックでいう極陽性を取り入れるとご自身の体がどう反応するのかぜひ体感してみてください。もちろん個人差ありますが

まずはそこから！

ますます健康に！

奇跡の玄米スープがお手軽にできます。

# 玄心 (黒炒り玄米スープ)

食養？ 手当て法？ …私にとってとっつきにくいもので早く言えば私には縁のないものと思っていたのですが… ところがある日腰が痛くなって腰が伸ばせない位になってしまいました。それがキッカケでした。身体にスーツと深み込んでいくような香ばしくおいしく、身体がスッキリ!! シャン!! としてきて飲み始めて1週間位で痛みもとれてきました。お茶がわりにこれからも飲み続けたいと思います。〜♪

玄心は長時間炒った玄米で麦茶のようにやかんで煮だします。

お味も香ばしさがちょっと強い番茶のようなかんじ! 手間もかからず美味しい。時間も分量の目安は袋の裏に書いてありますが こだわらずに美味しいと感じられる濃さで、続けられるやり方でいいですよ!

また煮だしたあのお米は 便利に炊くそうです。

ミネラルやビタミン類も豊富で 極陽性で 体を温めるので 寒くなるこれからの季節に サクコー!

食養スゴイ!!

起死回生の妙薬・黒炒り玄米スープの素

玄米は、体に滋養を与えるとともに体内の不必要なものを排泄する働きがあります。

玄米をよく炒ることで排泄と解毒・還元の仕事格段に高め 免疫力をアップ。

アトピーやリウマチ・ガンなど 数々の病気にも改善が見られるとの報告が多数あります。

胃腸が疲れている時や 発熱時にも。(お子さまにもおすすめです)

穀物の中でいちばん栄養バランスに優れている玄米ですが

玄米がなかなかとれない方にもおすすめです。

♡  
いい感じ



玄心 1袋 320g. 1,500円 (税抜)

♪ B型主婦  
高橋のおススメ! ♪

10.11月のおススメ野菜!

# カボチャ レシビ。♪



- 🍠 カボチャは カロチン、ビタミンB群、ビタミンEも多く含みます。  
βカロチンは、抗発ガン作用や、免疫力を高める作用で知られています。  
体内で ビタミンAに変換され、髪<sup>ヘア</sup>の健康維持や、視力維持、  
粘膜や皮膚の健康維持、そして 喉や肺など、呼吸器系統を守る  
働きがあると言われています。(昔から冬至にカボチャを食べると風邪予防においわれています。)
- 🍠 カリウムをたくさん含み、ナトリウムを排泄する役割があり、高血圧  
にも効果があると言われています。
- 🍠 食物繊維も豊富で、水溶性の他、不溶性食物繊維が多く、  
便秘の予防や改善に役立ちます。



## バターナッツパンプキン

- ひょうたんのような形で、免疫力を高めるβカロチンと、体を温める  
効果があると言われているビタミンEが豊富です。
- 下の部分は柔らかいので、スープやお菓子作り等に合い、上の部分は  
ソテーやきんぴら、フライで薄くスライスして油であげ、塩をまぶしておつまみにも!



## クリンキー **新食感カボチャ! ためしてネ!**

- 生のまま、皮ごと 薄切りしてサラダとして、オリーブオイル、塩コショウを  
かけたり、お好みのドレッシングをかけたり、塩麹漬けや、ぬか漬け、  
浅漬け等で、パリパリ、ホリホリの食感が楽しい!  
オレンジ色が食卓に色とりもそそくれます!



## おススメレシビ° うまいもんだはカボチャ入りうどん♪

♪ 小麦粉(おススメは、無肥料自然栽培中力粉、北海道森農園産、450g 580円税別)  
に塩少々と水を入れ、耳たぶのかたさにこねて、ラップ等をして、30分位おきます。

♪ なべに水、いりこ、昆布の細かく切ったものを入れ、火にかけます。かつお粉も入れます。

♪ お好みの野菜、大根、人参、じゃがいも、里いも、ごぼう、きのこ類等々や、とり肉、油  
あげ等、入れ煮ます。カボチャはくずれやすいので、あとから入れます。

好みの味付け(しょうゆ味、みそ味等)をし、ぬかせておいた生地を手で  
うすくのばしながら、小さくちぎってなべに入れ、煮ます。

♪ 最後にネギを1cm位に切ったものを入れ、さっと煮てでき上がり!

♪ 体が芯からあたたまります♪

スゴク  
おいしい  
デス!



# サン・スマイルおすすめ! 感動おいし〜いタマゴのお話!!

サン・スマイルのタマゴはおいし〜い!!とお客様からお声を頂きます!



お野菜コーナーの一角にたくさん並んだ卵を見ると感謝が湧きあがります  
養鶏生産者さん達の日々の努力の賜物です!今は安定して入荷致しますが

ニワトリさんがタマゴをなかなか生んでくれない時があります!何で?!

と想われるかもしれませんがそれには大変な苦勞があります。



ニワトリさんはとても繊細です。暑い、寒い、栄養が足りない、病気になった、  
虫に刺されて不愉快、ケモノが来て怖い、風が強い、大きな音がするなどなど…

あらゆるストレスが産まなくなる原因になります

生産者の皆さんは独自のエサで季節毎・体調に合わせて変えています  
店頭で並んでおりますタマゴはもちろん平飼いで自然に近い環境で自由に動き回り、

天気のいい日はひなたぼっこしたり、一日中地面を突いたり、砂浴びをしたり、

たまに喧嘩もします!またニワトリさんにも個性があります

よくエサを食べる鶏・水をたくさん飲む鶏・じっと動かない鶏など本当に個性的です!

当然タマゴもバラつきがあり、タマゴも個性的になり

そのような自然養鶏は流通には不向きです

夏場は暑いのでたくさん水を飲みますと、卵の殻が薄くなります

エサの配合を変えますが、お店に届くまでに割れてしまう事があり

毎回ですと運送屋さんと気まずい感じになります。割れた卵を買い毎日食べた事もあります!

一般流通しているタマゴは大量生産できるゲージ(鳥かご)飼い。

少ない面積で多くの鶏を飼い、エサやり集卵など管理が楽になり、卵の価格も下がり

通年とうして安定した品質になります。まさに命の工業製品と同じです。

スーパーで売っている卵のほとんどがゲージ飼いです。日本の養鶏におけるゲージ飼いは

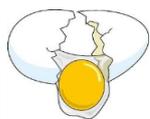
なんと95%の割合になります!!当然運動はできませんから

体は弱くなり薬剤に頼りがちになります。体調が悪ければタマゴも良い状態と言えません。

サン・スマイルの養鶏生産者の皆さんはその真逆の事をしています

信念を持って日々忙しくニワトリさんと向き合い愛情たっぷり育ててくれております!

こんなにおいしく生命力あふれたタマゴ。食べるとそのおいしさの秘密が分かりますよ!!



# サン・スマイルおすすめ!!

スタッフ井浦の

## タマゴ生産者紹介!!



山梨県北杜市

佐藤ファーム 佐藤譲二さん

サン・スマイル一番人気です!!

ニワトリに対する愛情はサスガです!!



↑佐藤ジョージさん!!  
人柄がタマゴにも現れております!

千葉県 いずみ市 →

メイドインナチュラルファーム

棚原 カさん

なんと自然栽培お野菜生産者!

黄身が白っぽいのは

お米とお野菜食べている証拠!

棚原さんがタマゴについて→  
熱く語ってくれています!



毎日元気に  
←みんな  
暮らしてます



北海道 札幌市

永光農園 永光洋明さん

エサは北海道産100%

北の大地で育ったタマゴは

格別です!!

毎週限定入荷!!

とってもおいしいぞ!

みんな遺伝子組み換えエサ  
使っていない優秀な方!



# 行動派たちの 新世紀

vol.161

## 自然栽培の現状は？

## 流通業者ならではの視点で俯瞰ふかんすると

～有限会社サン・スマイル 松浦智紀さん

(取材◎小原田泰久)

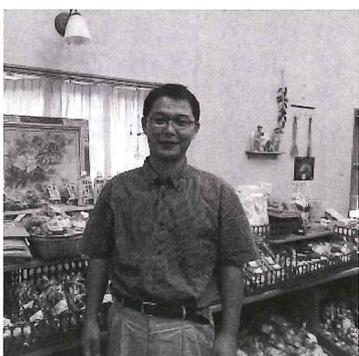
ハードルの高い自然栽培だが、やろうとする人は増えてきている

「自然栽培」という言葉は、ずいぶん知られるようになってきた感がある。簡単に言うならば自然栽培というのは、無農薬無肥料で作物を育てる農業のことだ。奇跡のリンゴの木村秋則さんが話題になって、農薬や化学肥料を使つた農業よりも、自然の摂理に則つて生産した自然栽培の作物の方が、安全で安心、それに味もいいということに、多くの人が気づき始めてきている。農業全体から言えば、まだまだマイナーな存在ではあるが、これからの農業が自然栽培に向かう流れは少しずつ出てきているような気がする。自然栽培の現状はどうなのだろうか。とても気になるところ

だ。さて、だれに聞いてみると全体のことが一番わかるだろうかと、自然栽培関係者のリストをながめてみた。生産者というのは、どうしても自分の足もとが中心になるので、全体を俯瞰することが難しい。そうになると、生産者と小売店、消費者をつなぐ流通にかかわっている人が、一番見えているのではないかと気がする。そうやって、リストをながめてみると、自然栽培の現状をもっとも把握しているであろう人物が浮かび上がってきた。

埼玉県ふじみ野市に事務所と自然食品のお店を構えている有限会社サン・スマイルの松浦智紀社長だ。まだ40歳と若いけれども、自然栽培には大学生のころからかかわっていて、この世界でのキャリアは20年にもなる。全国

の自然栽培の農家を回って、商品を流通させ、どうやればもっといい作物ができ、収量が上がるかなど、自らの体験と知識をもとに、生産者にアドバイスもしている。生産者同士をつなぐという活動や自然栽培の大切さを啓もうするための講演活動も積極的に行っている。いわゆる、自然栽培のプロデューサーとも言える役割を果たしているのが松浦さんで、木村さんら、生産者にとつては、なくてはならない心強い存在だ。



サン・スマイルの  
松浦智紀社長

「ずいぶん状況は変わってきていて、自然栽培をしたいという人が増えてきています。従来の農薬や化学肥料を使っていた農家さん、有機農業をやっている農家さんが自然栽培に転向するといふよりも、新規で農業を始める方が自然栽培にチャレンジするといふパターンが多いですね。でも、今は苦戦しているというのが現状です。

木村さんは、だれでも簡単にできるとおっしゃっていますが、あれは木村さんだから簡単なのであって、新規に始める人にとつては高いハードルです。自然栽培を始めて、1年後にまだ残っているのは、1割くらいという現実があります。起業するのと同じですから、気楽な気持ちでというわけにはいきませんね」

その分、1年後もがんばってい

る人には、大いに期待したいと、松浦さんは言う。長続きしない原因は、いくつもあるようだが、とても大きな要因として、なかなか地域に溶け込めないということがあげられる。

「農村には農村のしきたりというのがあるのに、そこにいきなり自然栽培をしようとやって若者が乗り込んできても、なかなか受け入れてもらえず、孤立してしまうというパターンがけっこうあるようですね。うまくいっている人は、隣近所のおじいちゃんやおばあちゃんと仲良くしていますね。

それに、自然栽培をしようとす  
る人の中には、これまでの農業を批判したり否定したりする人もいて、それで村の人たちとの間に軋轢が生まれたりして、結局、居づらくなってやめてしまおうといったこともありませう」(松浦さん)

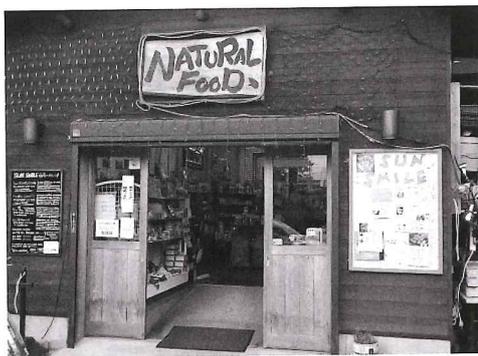
そうした反省も踏まえて、今では、地域に溶け込むとか批判はないというコンセプトを持って動こうとしている人も徐々に増えてきていると言う。自然栽培というのには、どこまでも謙虚な姿勢が必要な栽培法だ。人間は自然を征服したり支配したりする存在ではない。あくまでも自然の恵みをいただいで生かされているんだ

という考え方だ。

それを見失ってしまって、「自分たちはいいことをしているんだ」と、威張ってしまつては、当然のことながら、自然から拒絶されてしまつてという結果になつてしまふ。

長年、たくさん生産者と付き合ひ、自然栽培の現実を見てきた松浦さんならではの、厳しい目が、そこにはある。

「自然栽培をやりたいということとで、よく相談されます。私は、最初は『やめた方がいいよ』と言います。みなさん、怪訝な顔をしますが、1年後には1割しか残っていないという現実があります。それを考えれば、家族がいて、今やっている仕事を辞めて自然栽培をやるうというのはあまりに



ふじみ野市(最寄駅ふじみ野)にある  
自然食の店・サン・スマイル

もリスクが高すぎます。これまでも、そういう選択を安易にしてしまつて不幸な結果になつていて人をたくさん知っていますから。

そんな話をしてからご本人なりに考えてもらつて、家族とも相談してもらつて、それでもやってみると、強い意志をもつて始める人には、私がこれまで見てきた、成功している人、失敗している人の例をお伝えして、それを参考にしてもらつています」(松浦さん)

### 自然栽培の基本は、 謙虚な姿勢で

### 自然とかわかること

松浦さんの話をお聞きして、自然栽培のこれまでの道のりは、私はずっと取材してきた代替療法の世界と似たところがあると思えてきた。ひとつのやり方を築き上げるには、大変な苦労が伴う。人生をそれに賭けるだけのエネルギーがないと、新しいものというのを作り出せない。○○療法というのを作り上げた人は、例外なく感動的で頭が下がるような人生を送っている。

しかし、一部の人が、自分の方法にこだわりすぎて、他の方法を非難するようになった。まず

は、西洋医学の批判が、あちこちから起こつてきた。さらに、代替療法の間でも、考え方ややり方が違うということ、対立が始まつたりする。こうなると、もう泥沼だ。せつかく難病で苦しむ人が救われる道が見つかつても、自分のやり方ばかりをアピールして、協力し合つて発展していこうという姿勢がもてないと、代替療法という業界自体がしぼんでいき、結果的に、救われるはずの人が救われなくなつてしまふ。この泥沼からやつと脱し始めているのが今の代替医療の現状だが、自然栽培も、同じような経過で泥沼にはまつてしまふ危険性をはらんでいるように、私には感じられた。そんな話をすると、松浦さんも大きくうなづきながら、自分はそのならないように何とかしたいのだと、熱い思いを語ってくれた。

「方法論で争うのではなくて、根っ子できちんとつながっていることが大切です。方法は何だかっていいじゃないですか。お互い、学び合う部分もあるし、情報交換をしたり、技術交流をしたり、一杯飲みながら話をする事で、自然栽培も広がっていくと思つています」

松浦さんが大切にしている

(松浦さん)



根っ子というのは、哲学の部分だ。どういう思いで自然栽培に取り組むのか。そこをしっかりと見て、一緒にやれる人かどうかを判断していると言う。

「私が一番に考えているのは、未来の子どもたちが幸せに生きるにはどうしたらいいかということ。私は、地球のためにか、地球を守れというのは、好きじゃないんです。それよりも、私たちが、これからもずっと地球に住まわせてもらうには、人間はどうすればいいのかということを考えていきたいと思っています。人間が減びても地球は残りますから。その視点で、謙虚にやっていきましょうとお話ししています」

中には、自然栽培の作物は高

(松浦さん)

く売れるからとか、ブームだからとか、といった理由で始める人もいるそうだ。そういう人とは組まないし、組んでもうまくいかないというのが、20年間自然栽培とかかわってきた松浦さんの結論である。

「根っ子をもたない人は、自分のやり方に固執したりして、先輩の言うことを聞かず、失敗することも多いですね。自己流でやる前に、まずは地域の人とか、長く自然栽培をやっている人の話を聞いて、その通りにやってみて、それから自分のやり方でやればいいと思うのですが、根っ子でつながないと、なかなかそれができないようですね」(松浦さん)

### 自然栽培を巡る さまざまな動きが 起こってきている

そもそも松浦さんが自然栽培に興味をもったのは、母親が病弱だったことからだった。幼いころから、母親は調子が悪くて寝ていることが多かった。今で言う化学物質過敏症だろう、スーパーで買った野菜が食べられず、農家から無農薬の野菜を購入して食べていた。松浦さんが高校生になっ

て、そろそろ進路を決めないといけないというころ、彼は台所に一枚のハガキが置いてあるのを見つけた。母親が、野菜を購入している農家に出そうと書いたハガキだった。それを読んで、松浦さんは衝撃を受けた。そのハガキの文面には、母親の感謝の気持ちがあふれていたのだ。こんなふうになら感謝される仕事があるのだと、彼はこのハガキを読んで、農業をやることを決心した。

「高校の先生に、農業をやりたいけれどもどうしたらいいかと相談しましたが、先生もわからないというので、自分で調べて、片野学先生という自然農法と有機農法を研究している先生がいる九州東海大学の農学部へ行くことに決めました。無農薬や減農薬で農業をやっている農家の人たちにお会いして、いろいろと話をお聞きしました。そして、無肥料栽培をテーマにして卒論を書きました」(松浦さん)

最初は、生産者になろうという思いで農学部に入ったわけだが、たくさんの農家を回っているうち、次第に、自分の役割が見えてきた。苦勞して無農薬で作物を栽培しても、それが売れなかったり、いい加減な業者によって騙さ

れ、ひどい目に合う農家を目の当たりにしてきて、これではいけないと強く思うようになったのだ。さてどうするか？ 自分は生産者ではなく、売る役割を担おう。そう決心し、卒業後は、地元の埼玉に帰り、自然栽培の作物を自転車で売り歩くという厳しい道を選ぶことになった。がんばった甲斐があつて、自宅兼用ではあつたが、店舗をもつようになり、「自然栽培の八百屋さんとしてやっていく」と決心する。ところが、そんな矢先に、自然栽培の農家を助けるために、白インゲン豆を大量に購入する約束をしてしまう。何とか売りさばかないと大変だ。片っ端から自然食のお店を回った。それがきっかけで、松浦さんは、自然栽培の流通というほとんどだれもやろうとしない分野に足を踏み入れたのだ。

「自然栽培は大変ですが、それにかかわると、みなさん、人間的に成長していきます。私も、これまでずいぶんと成長させてもらったし、まだまだ成長したいので、自然栽培から離れられませぬ」

厳しい世界ではあるが、自分がいい方向に変化していくのが実感できるからやっていけると松

●有限会社 サン・スマイル  
埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27  
電話049-264-1903  
Fax 049-264-1914  
ホームページ  
http://www.sunsmile.org

浦さんは言う。自然栽培は、ごまかしが効かない。たとえば、種をまく時期を間違つたとしよう。肥料を使えば、少々遅くなつても、追いつくことができる。しかし、自然栽培だとそうはいかない。温度や日照時間、ときには月の満ち欠けも観察して、この時期には、この作業をやらなさいといけなさと決まってくる。常に、自然を感じながら生きなさいと、いい作物は作れない。自然のリズムを感じるには、自然に対して謙虚でないといけないし、真摯に作業に打ち込まないといけない。そして、作業を通じて、自律心が育まれ、自律心をもつた上で、まわりの人と和をもつて接することができるという幅の広い人間になれるのが自然栽培だと、松浦さんは言う。

根っ子でつながる自然栽培のネットワークもできてきた。飲食店や食品加工をしている人も興味を持ち始めてきた。自然栽培で地域興しをしたいと言いつつ、グーループも出てきた。そんな中で、自然の声を聞きつつ、経済的にも社会的にもうまく動いていくにはどうしたらいいかが問われてくる。プロデューサーとしての松浦さんの役割は、これからますます大きくなっていくに違いない。「地域地域で核になるような人が出てきて、とてもやりやすくなつてきています。これからは、それをどう発信していくかを工夫していかないといけません。いろいろと模索しているところですよ」(松浦さん)

まだまだ発展途上段階だが、それでもかなりの手ごたえを感じている様子だ。

今、とても興味深い動きが起こつている。農福連携という動きだ。

「農業と福祉が一体となって、社会にいいスパイラルを作つていく」という連携です」

松浦さんは、この連携に、自然栽培の部門でかかわることになっている。

障がいをもつ人たちの就労の

環境はとても厳しいものがある。日本の障がい者数は787万人いるそうだが(障がい者白書2014年度版)。そのうち、民間企業で雇われている障がい者は、35万人に過ぎない。うち75%は身体障がい者。つまり、知的な障がいがあるとされている人は、なかなか仕事が見つからないのが現状だ。

そういう人たちに農業というのはどうなのだろうか? 特に、自然栽培というのは、ひよつとしたら、すごく向いているのではないだろうか。

「農業は百姓と言うじゃないですか。これは、たくさんの方があるという意味です。ですから、工夫次第で、だれにでもできる仕事があるのです。特に、自然栽培は、人の手がとても必要です。草むしりとか、種を取るとか、豆を選別するとか、根気のある作業もたくさんあって、知的な障がいがあるという人も、そういう仕事なら得意だ」という場合もあると思います。

愛媛県のある自然栽培の農園では、なかなか農作業ができなかった自閉傾向のある人に、『トマトの花に触りながらあいさつをしてほしい』と頼んだそう

す。彼は、言われた通り、一つひとつの花に触ってあいさつをしました。それが、受粉を助けてトマトの収量が上がりました。ミツバチの代わりをしたわけです。これは彼の立派な仕事です」(松浦さん)

自然栽培だと、こういう何とも言えない温かな出来事が起こつてくるのだ。彼はこの仕事で給料をもらっている。

農福連携。まだ始まったばかりで、課題はたくさんあるけれども、大切に育てていきたい試みだ。この動きからも、自然栽培というのは、ただ単に、安全で安心な作物を作るということだけでなく、社会をよりいい方向に変えていく、大きな力になつていく可能性を感じる。もっともっと、この輪が大きく広がってほしいものだ。

◎文/小原田泰久  
1956年三重県生まれ。名古屋工業大学卒業。1988年の中国取材を契機に代替療法(西洋医学以外の治療法)やヒーリング(癒し)の世界を取材、執筆。1991年よりイルカとのかかわりをもち、イルカのヒーリングエネルギーについての執筆をはじめ。現在、取材、執筆活動以外にも、自然と調和した生き方を学ぶイルカの学校校長、7年にわたり先代に密着取材をし、自らも氣を出せるようになる。

ココがチガウ!  
日本で唯一  
低温抽出

植物の皮脂層と動物の皮脂層の中間  
**馬油**

だから人間の皮膚層に近いのです。

寒くなってきましたね

八百屋  
大根洗いの覚悟は



沢山の嬉しい  
声を頂いています。

☆もう一度言います!  
日本で唯一の  
低温抽出  
夏はやわらかく  
冬は固く  
なります。  
ビタミンEたっぷり!!

馬油のご紹介♡

馬油ハンドクリーム

Thankyou!  
馬油chan!

ほんのり  
ローズの  
香り

お肌ニク〜と馬油はホクホク  
お肌ニク〜と馬油はホクホク  
お肌ニク〜と馬油はホクホク

馬油&シアバター

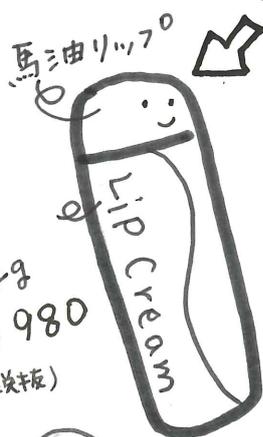


何と! 水仕事前に  
つけても  
水に落ちない!!  
油浮きしない!!

¥1,500-  
(税別)

ココがチガウ!  
うま  
日本創製の馬油は  
馬への愛情が  
ちがいます。  
草を食べて  
ストレスがたない様に  
大切に育てています。

ハチミツの香り  
4g  
¥980  
(税別)



- 馬油リップ
- 天然ミツロウ
- シア油
- ホホバ油
- 馬油
- カカオ油
- 天然ビタミンE

オーガニック  
レモンマートル  
の香り



さわやかな  
香り  
リフレッシュ  
4g  
¥980  
(税別)

※赤ちゃん用もあるよ!

## ☆ 新人紹介 ☆

### なまえ

日向 皆夫 (ひなた みちお) 29 歳  
よく名前は間違えられることが多いです。ニックネームでミッチーやひなっちなど呼ばれていました!!

### 出身

埼玉県さいたま市(旧浦和市)  
生まれも育ちも埼玉県民です。  
浦和育ちの野球少年でした。

### 趣味

スポーツ観戦(主に野球とサッカー)、お酒を飲むこと

最近では生では見れていませんが、野球やサッカーは見るのが好きです。

野球に関しては小学4年から高校3年までやっていました。

(今は見る影がありませんが)

お酒を飲むことが好きで、一人で飲むというよりは、仲間と仕事の話やプライベートの話を熱く語り合うのが大好きです。

### 好きな食べ物

納豆、しゃけ、ラーメン

ごはんに合うものなら大好きです。そのため炭水化物ばかり食べて太ってしまいましたが、現在食生活改善中、サン・スマイル食材オンリーで、ダイエット中です。

一か月後を楽しみにしてください!! 現在体重82キロ→1か月後体重〇〇キロ

### 前職

某OA機器会社の営業マンを7年半やっておりました。そこでは、いろいろな人と出会い、社会人としてたくさんの経験をさせていただきました。

人と関わる仕事がしたい、人のためになる仕事をしたいと思っていましたので、お客様のためにと、

日々仲間たちと熱く仕事をしておりました。

### サン・スマイルとの出会い

最初の出会いは、母がサン・スマイルの応援をしており、私も一緒に来ていた形でした。(私が10歳のころから!)

私は以前、小児喘息を患っており、サン・スマイルの生きた野菜、食材で食事改善をし、指圧ヒーリングのおかげでほとんど発作もせず完治することができました。

その後社会人になっても、土日にお店の手伝いや畑仕事の手伝いをするようになり、10月からサン・スマイルで見習いとして働かせて頂いております。

小児喘息をサン・スマイルで治してもらった感謝を今度は次の子供たちにサン・スマイルのすばらしい野菜、食材を伝えていきたいと思っております。

以前から人のために役立ちたいと思っていたので、1日でも早く食で皆さんのお役に立てるよう勉強してまいります。どうぞよろしく願いいたします!



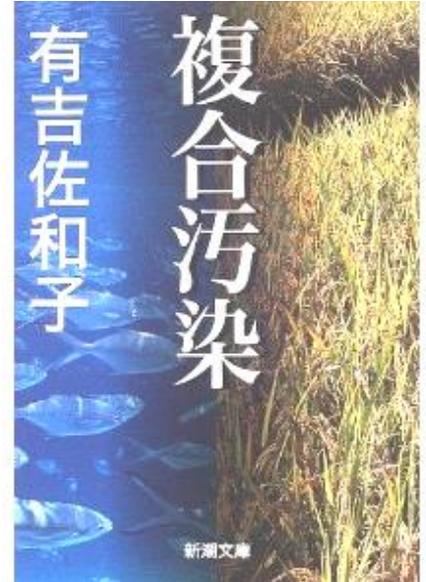
## サン・スマイル推薦図書！

この2冊は食品業界に関して素人であった私にいろいろ勉強になった本です。  
そして皆さんにも是非読んで頂きたい！ 推薦図書を紹介させていただきます。

### 1、複合汚染 有吉佐和子著 840円(税抜)

当時環境汚染について素人であった有吉さんが、環境汚染のことを知り、環境問題から農薬汚染、工業汚染など日本のあらゆる汚染の現状が書いてある本です。市川房枝と紀平悌子の選挙の支援活動から話は始まるが、紀平の選挙演説で語られた環境汚染の話題をきっかけに、汚染の問題へ話は進んでいく。

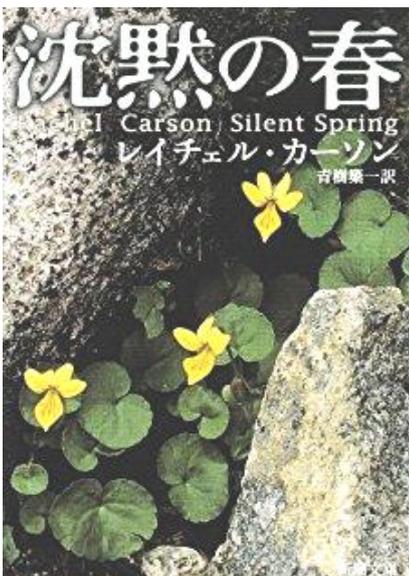
米に虫がわかなくなったという身近な現象を取り上げて、「複合汚染」という現象が説かれる。複合汚染とは二つ以上の毒性物質の相加作用および相乗作用のこと。以後、野菜や果物、畜産、養鶏などにも視点を広げ、農薬と化学肥料に頼った近代農法の恐ろしさが語られる。一番心に残った場面としては、農薬を世界で1番使っているのは日本であるということと京都の漬物屋の話。毒を売ってまで儲けたくはないと、20年も前から防腐剤を拒否し、商売を縮小してまで昔どおりの安全な製法に



こだわり続けている。今度は、合成洗剤、PCBなどの水の汚染につながるもの、さらには大気汚染につながる排気ガスの問題へ。アメリカで排気ガスの規制が見直されたが、日本ではまだであったが、低公害エンジンの開発の先陣を切ったのは、日本のメーカーであったことを紹介。最後、フランスへ有機農業の視察に出かけたことが語られ、日本の農業を再度、振り返って終わる。古い本ですが、全く現状は変わっていません。

今一度、自分の生活を見直し、一步を踏み出す根本的な本だと思います。

### 2、沈黙の春 レイチェル・カーソン著 711円(税抜)



この本は鳥も虫もいなくなってしまい、冬眠からさめた虫や鳥動物達の鳴き声が聞こえない静かな春となったという見出しから始まっています。読んでいくと化学薬品である殺虫剤などを使い続け、挙句の果てに鳥や虫が死滅してしまうと言う事を訴えた事だとわかる。

鳥は勿論虫を食べ、化学薬品に汚染された虫を鳥が食べいきつく先は人間への影響までの仮定がこと細かくかかれており、殺虫剤はもともと人と人との戦いに用いられた兵器であり、虫や鳥を殺すためのものではない。

その後、害虫の農作物への悪影響を避けるために改良された農薬である。人間を殺す為につくられた物、これは殺虫剤ではなく殺人兵器にもなりうるということを改めて感じる事が出来き、当たり前になってしまっている世の中を見直さないといけないと思う作品でした。虫や鳥に影響を及ぼすのに、人間に影響がないというのはもちろんありえないと思います。

文責：日向皆夫

臨時休業のごあんない

## 臨時休業

11/12(土)

11/30(水)

誠に申し訳ございませんが、11/12 臨時休業。11/30 棚卸となり、何卒よろしくお願い申し上げます。

## 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](mailto: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)11.7(月)  
子育ておしゃべり会 28.11.5(土)  
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』を考えてみることもとっても大切。本などで勉強するのももちろん大切ですが、みん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