おいしいはしあわせ

サン・スマイル通信

No.92　2017.4

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　…　www.sunsmile.org
メール　…　mail@sunsmile.org
フェイスブック　いいね！お待ちしてます

SUN SMILE

てんちょうの「今日は何を話そうカナ」コーナー

みなさま、こんにちは！
今回は毎月開催している子育ておしゃべり会の参加者の方や、ご来店のお客様からよく質問を受ける事について、つらつらと書いてみたいと思います。

スマホについて

私の子もいよいよ4月から中学生。「スマホ買って！」と懇願されています。子どもに持たせるか悩んでる方も多いです。
遅かれ早かれ持つ日が来るでしょう。でも電磁波の問題、家族とのコミュニケーションの低下等の対策はしっかり考えるべきです。
ヨーロッパ諸国では、子どもが持つ事は規制されていたり、他国でも子どもを守る為にCM規制や長時間使わせたら親が罰金等様々な対策がされている中日本は真逆の「子どもにスマホを持たせよう」という風潮です。どうして他国は自治体や国家レベルで問題としているのか、是非親として積極的に調べて下さい。
そんな中、小5～中3の生徒約43,000人を対象としたアンケート結果から興味深いデータが出ました。LINEなど通信アプリの使用時間と数学の平均点と勉強時間の関係を分析した結果です。（次頁）
考察として挙げられてる内容は、私も驚きました。1つのデータとして是非ご覧下さい。
スマホは子どもだけでなく大人が賢く、それこそスマートに使って良い見本とならなくては、子に対して説得力に欠きますね!!

牛乳について

こちらもよく聞かれます。サン・スマイルは牛乳を販売していません。不必要だと思うからです。牛乳が何故不要かについてお話ししていると「では、何を代りに飲ませればいいですか？豆乳は好きじゃないし、ライスミルクは高価だし…」と。
そんな時、こうお答えします。
「そもそも、なぜそんなに白い液体にこだわるの？」って。牛乳の代りは無くていいんです。お料理やお菓子に使う程度でしたらいいと思いますし、その時やはり出来れば牛乳は嫌という子供に豆乳など代替すればよいです。カルシウムは和食に充分含まれてますよ。大丈夫!!

お医者さんについて

お医者さんへ行くと予防接種をしてない事を叱られたり、薬は要らないと言うと怪訝な顔をされて嫌なんです。と、特に自然な子育てをされてる方はストレスになっている様です。でも先方は病院です。病院には病院の方針があり、そこへ連れて行くのですからそういった対応は当然です。自分の子育て論と合致した担当医でない時一方的に否定体制をとるのではなく、お話しをよく聞いて、一つの方法として考えて取捨選択してみて下さい。笑顔で「先生、お薬は使いたくないんです。」と言える位いの度胸を持って、治療方針は親次第です。

【参考資料】
仙台市標準学力検査，仙台市生活・学習状況調査における小5～中3の詳細な分析結果から．

スマホ・携帯の使用時間はどんなに長くても1時間以内に抑えるべき

LINEやカカオトークなどの通信アプリの使用時間と勉強時間，数学の平均点との関係を分析しました

昨年度，本プロジェクトの成果として「スマホや携帯を長時間使用するといくら勉強していても成績が下がる」という結果が得られました。今年度は通信アプリの影響についても質問項目を加えて分析を行いました。上のグラフは，仙台市標準学力検査の中学生の数学の平均点と平日1日あたりの通信アプリの使用時間との関係について示したものです。「平日に30分未満しか勉強しない（◆の折れ線）」生徒の状況を見てください。通信アプリを使わない（スマホや携帯を持っていない）生徒の数学の平均点は約61点でした。しかし，3時間以上使う生徒の数学の平均点は50点以下に急激に低下しています。この群の生徒は，家庭ではほとんど勉強をしていません。つまり，通信アプリの使用時間が長くなるほど生徒たちの中から，学校で習得した学習内容が消えて無くなったことを意味していると考えられます。

また，下の図に示したように，平日1日あたりの通信アプリの使用時間の長さは，勉強時間や睡眠時間を介した影響力よりも圧倒的に強く，直接的に成績を下げる方向に作用している恐れがあることが分かりました。これは分析を行った研究チームとしても，非常に衝撃的な結果でした。なぜなら，「通信アプリの使用によって勉強時間や睡眠時間が少なくなるから成績が落ちる」わけではなさそうだからです。

今回報告した分析も含めて，一連の研究活動は現在も継続中です。科学的な調査結果などに基づいて，子どものスマホや携帯の使い方を見直し，子どもと一緒にルールを考えていき，適切な使い方を身に付けさせる取組が求められています。

～ 先生方へ ～

- 「たく生き（たくましく生きる力育成プログラム）」プラン集の小学校・中学校用プログラム「スマートフォン・携帯電話と上手に付き合っていこう（右図：ワークシート）」を活用しながら，発達段階に応じたスマホや携帯の安心安全な利用について指導しましょう。

発行元：学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト

旬のやさい 花芽

見つけたら ぜひ！チャレンジしてみてね！ おひたしで美味!!

今でもあまり ○○○市場では 見ないですね…

昔は農家さんが、密かに食べていたと言われる花芽。
この春になる頃の一時だけの楽しみです。とてもやわらかく
お花が咲く部分で、生命力があり、冬の老廃物を出そうとしてくれる
（デトックス）効果があるとされています。この貴重な花芽を農家さんは
届けて下さいます。本当にありがたく、今年もおいしく頂いております。
青菜の苦手な3才の息子も「おいしい!!」と食べて
くれました。

収穫

ハサミではなく、
1本1本丁寧に手で
摘みます。そうすることにより
スジがあるかないか見分けます。

種類

小松菜の花芽
白菜の花芽、のらぼう菜の花芽
べか菜の花芽… 色々ありますが
その葉が持つ風味がほんのり
あり、ほとんどくせがなく
やさしい青菜です。

スタッフ 稲川 サヨリ

葉っぱも食べようセロリまるごとレシピ

春は冬にたまったカラダの毒素を出す時期です。
食物繊維も豊富なセロリ料理はいかがでしょうか!
サン・スマイルの今年のセロリは格別おいしくて
お客様にも評判です。セロリ嫌いも好きになる!

こんなかんじで切ります。

「セロリの佃煮」

〈材料〉

セロリ・・・ 2株くらい
じゃこ・・・ 大 3
しょう油・・・大2
みりん ・・・大2
ごま油・・・大2
酒 ・・・少々
白ごま・・・少々

〈作り方〉

① セロリの筋はとらずに繊維を切るように葉っぱも丸ごとザクザク切ります。

② 鍋に油をしき ①のセロリをやや強火で炒めます。

③ ②がしんなりしてきたらじゃこと調味料を加えさらに炒めます。水分がとんだら白ごまを加えて完成!! 冷蔵庫で2〜3日持ちます。

セロリの栄養

香り成分のピラジンが血流のはたらきを良くします。

セネリン・アピインが気持ちをおちつかせる。

ビタミンB1が疲労回復に

ビタミンCが美容にも

「セロリと卵のふわふわ炒め」

〈材料〉

セロリ・・・葉っぱの部分
卵・・・ 3個
塩こしょう・・・少々
油 ・・・大1

〈作り方〉

① セロリの葉を細かくきざみフライパンでしんなりするまで炒めたら塩・こしょうで味付します。

② 溶いた卵を①に入れてふんわりかき混ぜて完成!!

短時間で手軽にできます お気軽におためしください。

スタッフ
こばやし

♪B型主婦高橋のおススメ書籍♪

食について考えてみよう!!

ハリウッドスターも実践、マクロビオティックの原点とは!?

むずかしくない、簡単なことから始められる!!

「食医石塚左玄(陸軍薬剤監)の自然食養の原典『食物養生法』現代語訳 食べもの健康法」丸山博 解題＝橋本政憲訳(農文協)

食養(食物養生法)の原点を学べる一冊として、一読をおすすめ致します。
石塚左玄著「通俗食物養生法ー化学的食養体心論」(明治31年発行)の現代語訳です。
食物中のカリウムとナトリウムのバランスをとることで、血液を浄化し、健康、長寿を手にする、という理論が説かれています。
この本の中で紹介されている"炒り玄米"は、"玄米を炒り、少量の塩と油を加えてよくかきまぜれば、玄米を加熱したために減った脂肪分が補われて、食べやすく、香ばしく、うまみもあって、体にもよく、ふつうの菓子のように、塩気も油気も、硬化成分もないのに比べたら格段の違いがある。"とあり、試しに作ってみたところ、ポップコーンのお米版といった感じで、とてもおいしかったです!
そして、体が活性化される感じが致しました。是非、おためし下さい!(作り方、次ページ)

「世界を股にかけた信念の実践家 桜沢如一の自由人思想に学ぶ」松本幸夫著(BABジャパン)

マクロビオティック(桜沢氏(1893-1966))のマクロビオティックは、石塚左玄の食養をベースにさらに人生哲学、思想にまで発展したもの。マクロというのは、ミクロに対してのマクロ「大きな」というギリシャ語からきている。Macrobioticの「bio」は最近の「バイオテクノロジー」等に用いるバイオのことで、「生命体の」という意味である。bioticで生活法とか、長寿、若返り法といった意味になる。)を世界に広め、多くのすぐれた弟子を輩出された桜沢如一氏の人生を、わかりやすく書かれた一冊として、是非、一読をおすすめ致します。
病弱だった氏が、石塚左玄の本に出会い、健康を取り戻し、若くして亡くなられた母親の教えを守り、「あらゆることを勉強し、全てのことに通じ、人のために尽くしなさい。」との言葉通り、"実業家、食養指導家、平和運動家、科学者、予言者、冒険家、講演家、作家、又、東洋思想の「陰陽」をベースに無双原理を説いた哲学者にして思想家、等、「広く、深く」人生を何10倍にも生きたことは間違いない。"と松本氏は述べています。又、桜沢氏の「あなたは恩を受けたもの以外の何ものでもない。」という言葉が紹介され、病気、貧しさ、幼い頃の母親との別れ等、それらがあったからこそ、今の自分があると感謝する桜沢氏の生き方に、本当に頭の下がる思いが致しました。

炒り玄米の作り方

作りやすい分量

- 玄米 50g（約½カップ）
- 塩 少々
- 好みの油　小さじ1/2
  （オリーブ油、ごま油等）
- お好みでカレー粉 少々

① 玄米をザルに入れ、水を流しながらサッと洗います。

② 水気を切った玄米を、熱したフライパンで、木じゃくし等でかきまぜながら炒ります。

③ ポップコーンの様にパチパチはねてきたら、塩、油を加え、全体がきつね色に香ばしくなったら出来上がりです。
お好みでカレー粉少々を加えてもおいしいです！

♪ スタッフのお子さん（2才）に食べてもらったところ、むしゃむしゃとほうばって食べてくれて、手では間に合わず、スプーンですくって食べる程でした♪

私と食養

私は19才の頃、友人から森下敬一氏の本を借りて、玄米食と出会いました。
その友人と、東城百合子先生の講演会にも行かせて頂き、結婚前から玄米自然食を自己流でやったりしていました。
第一子の妊娠中はずっと玄米を食べ、とても健康な子供に恵まれました。
けれども、玄米を食べてくれていた主人が胃を悪くしてしまい、胚芽米にしたり、だんだん私もズルズルになってしまい、第2子、第3子は気管支が弱く、病院通いの日々でした。
第3子の頃、友人から真弓定夫先生を教えてもらい、お世話になりました。そして、"まごわやさしい"（豆、ごま、わかめ《海草》、野菜、しいたけ《きのこ類》、いも類）を中心にした食事を心がけていました。その間、小川みち先生の料理教室にも通わせてもらったり、子供が少し手が離れてからは、東城百合子先生の料理教室にも、通わせてもらいました。私自身、皮膚が弱く、甘いものを取りすぎると、すぐ、皮膚がかゆくなったりして、バロメーターになってくれています。今は、家族に合わせ、五分づき米に雑穀を混ぜて食べ、玄米は時々食べる程度です。肉、魚は時々食べますが、サン・スマイルに出会って、ここ10年来、多少、風邪を引く程度で、お医者様には歯医者にかかった位です。
もっと、太っているのを何とかせねば…と努力中ですが、皆さんも、できるところから取り入れてみてはいかがでしょうか♪

by. タカハシ

おいしいよ
玄米と5分

おむすび

約12年間
愛されている
サン・スマイルの
おむすび

米 無肥料自然栽培のお米

火・水・土 入荷
数量限定

お花見や
ピクニックに(^^)

塩 粟国の塩

沖縄県、粟国島の
さんご礁の海からくみ上げた海水で
約1カ月かけて大切に作られました。
ミネラルたっぷり。甘みがあります。

お子様の
おやつに♡

のり 出水(いずみ)の海苔、薫

日本で唯一、湾全体で
無酸処理に取り組んでいる貴重な海苔。
一度食べたら
このおいしさは忘れられません。

ママのお昼に♡

しょうゆ 粋(すい)(焼きむすび)

無肥料自然栽培で育てた大豆と
小麦を使い 天然醸造の蔵で
1年以上の歳月をかけて造った
こだわりの醤油です。

鮭、塩吹きこんぶ、ツナマヨ、黒豆、おかかと昆布等
その時々の味をお楽しみ下さい。

作り手と生産者を結ぶ
作り手とお客様を結ぶ
お客様と生産者を結ぶ
人と人とが結ばれる願いを込めて
さまざまな人が
結ばれます様に。
お・む・す・び

とってもgoodな塩加減!

ぜひ お召上り下さい。 山下

サン・スマイル推薦図書！

皆さんにも是非読んで頂きたい！　推薦図書を紹介させて頂きます。

1.自然栽培ひとすじに 木村 秋則　1,600 円（税別）

「奇跡のりんご」で有名な木村秋則氏の自著です。木村氏がなぜ自然栽培に目覚めたか、奇跡のりんごになるまでの軌跡、自然栽培でのお米や野菜のつくり方と自然栽培をやりたい方はもちろん。自然栽培に興味があり、知りたい方にオススメの本です。りんごを栽培するには農薬を使うのはあたりまえで、そこで農薬や除草剤などで身体に悪影響を及ぼされています。個人差はありますが、木村さんの奥様がその農薬により、皮膚に炎症をおこす重度の症状でした。そこからすぐに無農薬を始めたわけではなく、農薬を１０回の所５回・３回・１回徐々に減らし、無農薬栽培を始めました。そこからは地獄の日々が続き、しばらくの間は収穫ゼロ。病虫害や近隣農家からの中傷されながら山奥の自然からヒントをもらい、９年目にして初めて小さいリンゴが実り、２０年目にしてりんごを全国に出荷できるようになるまでの半生が書かれております。とても苦労されている中でも感謝の気持ちを忘れずにいることと、自然やりんごへの想いがまっすぐであったからこそ奇跡のりんごができたと感じました。

また自然栽培でのりんご・お米・野菜などの作り方も載っております。無肥料自然栽培を詳しく知りたい方にオススメの本です。木村さんは、まず、土作りが大事と説いています。土と作物のバランスが大切です。フカフカの土は本当に気持ちいいです。話は逸れますが、サン・スマイル農園もフカフカです。ぜひ体感してみてください！

2.いのちの種を未来に 野口　勲　1,500 円（税別）

野口種苗研究所代表野口勲氏のタネの話の本です。

（野口氏は手塚治虫氏の元マンガ編集者で代表作火の鳥の担当編集者です。顔もアトムに似ているところがあったので、アトムちゃんと一時期呼ばれていたそうです。）

現在作られている作物はほとんどがＦ１種という種からのものです。野口氏は埼玉県飯能市にある代々種屋を営んでいる方で固定種という種にこだわり続けています。Ｆ１種と固定種の違い、双方メリット、デメリットについてどのような経緯でＦ１種に席巻されたのか。種の歴史について双方の具体的な作り方など作物の受精の仕組みについても詳しく書かれております。皆さんはタネが２種類あるのはご存知でしたか？

スーパーで売られている野菜、ホームセンターのタネはほとんどＦ1種という交配種です。その種を育てて、種採りし、まいてもバラバラの野菜が出来てしまいます。ですので、新しい種を毎年購入し続けなければなりません。もうひとつは固定種といい、いわば「昔からの野菜の種、伝統野菜です。」肥料や農薬に頼りすぎずに栽培ができますし、種を採って毎年再生産しつづけられます。たとえば、固定種から生まれた野菜として長野県で有名な野沢菜はもともと天王寺かぶのタネから生まれました。なぜか信州で育ててもカブは大きくならず、葉と茎が良く育ったので、それを利用するようになり、野沢菜という固定種が生まれました。野沢菜漬けは有名ですよね！

Ｆ１種に圧倒されている今に危機感を感じ、将来、本当の野菜が途絶えてしまうのではないか。

固定種の種を次世代へつないでいきたいという想いになります。固定種は家庭菜園に向いているタネです。この本を読んだらおもわず育てたくなってしまう内容です。

伝統野菜固定種を未来へ繋げていきましょう！　　文責：日向皆夫

3552食堂 成田シェフ 発酵 酒粕のお花見弁当お料理教室

去る 29.3.8(水)

参加頂きました皆様ありがとうございました!

【メニュー】
- 酒粕漬 鶏ハム
- 酒粕 タンドリーチキン
- 酒粕 グリッシーニ
- 酒粕 チーズパン
- 酒粕 タルタルソース

ショートパスタ入り

お花見弁当完成!!

仕込んで来てくれた酒粕ヨーグルトもいただきしあわせ〜♡

鶴瀬にある3552食堂のオーナーシェフ成田さん。

今回は、三本人もおっしゃってましたが、お店のレシピ丸出し、惜しみなく放出して下さいまして、とても深い内容となりました!! プロの『おいしさの引き出し方』に圧巻!

成田さん & しまんどう(てんちょー)

次回は発酵「水キムチ」5/10(水) お楽しみに!!

会場はSmile world 2Fです。1FはSun Smile出荷センター。全国へおやさいを出荷してます。

今期のヨーロッパにおけるOG復旧率や現状を話してくれております。

去る 29.3.1(水)

イタリアのジロロモーニの修道院のレストランシェフ。

通訳の方と。この方がまた有機にとても熱心な方です。

イタリアの有機農家、工場長来日 ジロロモーニ一家と仲間たち

このおじいちゃんのパッケージがジロロモーニシリーズです!

パスタ、オリーブオイル、パスタソースetcございます!

このおじいちゃん見付けたらGetしてネ!

農業・加工・販売・宿と一環してあんしんなラインを作り上げているジロロモーニシリーズです。

おいしいお料理もごちそうになりました♡

第３回　３５５２食堂

成田シェフに習う

発酵食お料理教室

水キムチ

乳酸菌たっぷり漬物！

発酵食をもっと！

今回の発酵お料理教室は

「水キムチ」！

乳酸菌たっぷりの水キムチはお子様も大丈夫！

（香りはキムチ、でも辛くない！）

発酵のプロ料理人が伝授致します！

腸活に役立つと人気の発酵食。あなたもサン・スマイル厳選の旬野菜で水キムチを育てませんか！！水キムチは数日後～頂けます。

講師は 3552 食堂の成田シェフ。ランチ・ディナーともにお客様の絶えないマクロビにも対応した食堂です。シェフとして培われた知識を惜しみなくシェアして下さって、大変人気のお料理教室です！

さぁ、「おいしいはしあわせ」　を！

平成２９年５月１０日（水）１０：００～１２：００

参加費：5,000 円（税込）　　持ち物：筆記用具　エプロン

場　所：ｽﾏｲﾙﾜｰﾙﾄﾞ２階（店舗と異なります）

※当日キャンセルは全額ご負担いただきます。

お申込はｻﾝ・ｽﾏｲﾙ又はお電話でどうぞ。049-264-1903

サン・スマイルおすすめギフト

お祝いごとや法事、ちょっとしたプレゼントに
ぜひお使いください！！

SUN SMILE

４月は入学祝いや引っ越しなどギフトをお渡しする機会が増えませんか？
そんな時は安心なサン・スマイルギフトをぜひご利用下さい！！

無肥料自然栽培お茶セット
（彩香「緑茶」、ほうじ茶）2,400円

静岡県産無肥料自然栽培のお茶。
生命力あふれるお茶で本当のおいしさをぜひ味わってください。本当に落ち着く味わいです！

無肥料自然栽培麺セット
（おうどん3袋、おそうめん3袋）3,340円

無肥料自然栽培の小麦粉を原料で、熊本県の職人技を貫いて50年以上の製麺会社、益田製麺に製造をお願いして出来上がりました。いい食感と小麦の味が絶妙においしいです。つるつるあっという間に食べちゃいます！

無肥料自然栽培焼きドーナツ＆マドレーヌ
選べる！8個セット
2,800円

揚げてないのでとってもヘルシー！無肥料自然栽培の小麦で添加物に頼らず一つひとつ丁寧に丹精込めて手作りした焼きドーナツとマドレーヌです。オススメはココナッツ味！

こだわり缶詰セット（焼き塩さば、さんま蒲焼、オイルサーディン、いわし白焼き、オイスター）　2,480円

銚子港水揚げされたさば、いわし、北海道・三陸沖のさんまを缶詰にしました。化学調味料・着色料・保存料の添加物は使用していません。オススメは焼き塩さば！超うまい！

無肥料自然栽培
玄米もちセット
（玄米もち・みどり玄米もち各2袋）
2,920円

無肥料自然栽培もち米を使用した玄米もち。
玄米の香りがとってもおいしい！かなりおいしく出来ました！！

自然食品店が選ぶ
「おいしいはしあわせ」
セレクション

＊掲載しているギフト以外にお客様のお好きな商品をオリジナルギフト・ラッピングもしております。のしも可能です。（ラッピング代別途）
お気軽にスタッフまでお声掛けください！！

＊ラッピング・包装資材は予告なく変更になる場合がございます。

スタッフ　日向

【チェチの水煮 ご案内】

収穫直前のチェチ（ひよこ豆）

生産者　クリスチャン

マルケ州
（色が濃い所）

チェチの水煮は、輸入元のアサクラ朝倉玲子さん、食品メーカーのコジマフーズ小島正士さんとサン・スマイルで約１年の試作など試行錯誤で完成した逸品です。
豆そのものの美味はもとより、スープがあまりにおいしいので、ブイヨン（出汁）という言葉もパッケージにつけさせていただきました。

生産者はイタリア、マルケ州にあるチェチ（ひよこ豆）の生産者、クリスチャン農園。
清らかな水と、風が吹く山間地で、自然な暮らしをしながら家族と共に農を営むクリスチャン。大規模化された農場で栽培されたものとは味が全く違い、風土、地域の生命力を十二分に吸収し育った無肥料自然栽培のお豆たちは、煮ているときから香りがよく、食べてとても幸せな気持ちにさせてくれます。
クリスチャンはとても純粋な心の持ち主でそのやさしさがお豆にも表れています！

チェチの水煮は塩が１％以下なので、そのまま食べても美味ですし、サラダにしても、さらに様々なお料理の素としてお使いいただけます。
当店の試食販売でも、とても人気でご購入率が高く喜ばれています！ぜひ皆様にこの美味をお召し上がりいただき、おいしい幸せを共有できたら幸せです！

230ｇ350 円（税別）

代表まっうらと店長ほんどうの

毎月開催している会があります!!

★店内奥のリビングで最大5名程度で行ってます。参加費はそれぞれ500円。お気軽にお越し下さ〜い。
10:00〜12:00です。
(ある特定の商品を押し売ったりは決してしてません〜(笑))

『ともの会』

4/18(火)・5/4(木・祝)

サン・スマイル 代表 松浦智紀(マツウラトモノリ)

カピバラとうさぎ好き(笑)

今や「無肥料自然栽培」をキーワードに全国から引っ張りだこの智紀。『おいしいはしあわせ』を一人でも多くの方へと産地を巡ったり講演したり多忙な毎日を送る中、生産・流通消費者の現状を密にとらえています。その傍ら、店近くで自ら農作物を生産。ともの会では食の現状や皆さんが気になる問題点、土づくりの話などよく出ます。内容は特に決めず、皆さんとおしゃべりしながら和やかに!!

お店のすぐ近くで畑もやってます。にんじんと三浦大根が上出来でしたよ〜!

『子育ておしゃべり会』

4/8(土)・5/2(火)

サン・スマイル 店長 本道由梅子(ホンドウユキコ)

自然派のママって結構いるよ♡ママ友の輪をつくって!!

マカロニサラダが好きと最近気付いた。

下の子は買い物先で物をねだってひっくり返る…。もう数年で母から離れてゆくかな〜

この会はもう10年以上続いています。子育てを通し食・医療を中心に色々と考えているママやプレママの雑談会です。母子手帳には載っていない子育てもあるんです!! とらわれすぎず免疫力の高い真の「元気な子」を育てましょう!! 子育てに欠かせないものの取捨選択のお役に立てて下さい〜。できればお薬は飲ませたくないなぁ…と思う方、そこから先に話しを進めてみましょう!!

よく出る話題
- 予防接種
- 離乳食
- 子どもの病気
- 病院選び

など〜

自然食の店 サン・スマイルセミナー

健康な体も心も素をたどれば「食」だった!!

誰もが識りたい

『おいしくしあわせになれる』お話し（仮名）

講師）松浦智紀（まつうらとものり）

資格等）自然食の店
サン・スマイル代表取締役
あんま・マッサージ・指圧師
医療従事国家資格
学士（農学）

食　精神
心　物

真の豊かさの中に
しあわせがある…

地元ふじみ野から発信します!!

予告

第2回 代表まつうらの講演会 開催予定です!!

H29.6.3（土）　14:30～（予定）

会場：上福岡ココネ2F　ふじみ野市サービスセンター 多目的ホール

参加費：1,000円（予定）

サン・スマイル 20周年記念イベント

第一弾です!!

☆ 詳細決まり次第ご案内を配布致します!!
おたのしみに!

あの、わかめアニキが来る(笑)

4/14（金）10：00～18：00 頃

おなじみのわかめアニキが考えた
「レシピが無い位簡単な海藻メニュー！」を
沢山試食してください！注目の「あかもく」もわかめアニキはずっとお勧めし続けています！

① 新物絆わかめと春野菜サラダ
② 日本のあかもくと、春野菜和え物
③ 人参たっぷり松前漬
④ わかめたっぷりｷﾞｮｳｻﾞと春野菜
⑤ 塩昆布パスタと春野菜
⑥ 春野菜とわかめご飯

わかめアニキに会うと
ラッキーな気分になる！

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！

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　　4 月 18 日(火)
子育ておしゃべり会　4 月 8 日(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『今のくらし』を考えてみることがとっても大切。
みんなでおしゃべりしながらだとまたいろんな情報が集まり楽しいですよ～！　お申込は店頭又はお電話で 049-264-1903

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。
反対のお隣も住宅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！

ありがとうございます。

SUN SMILE

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