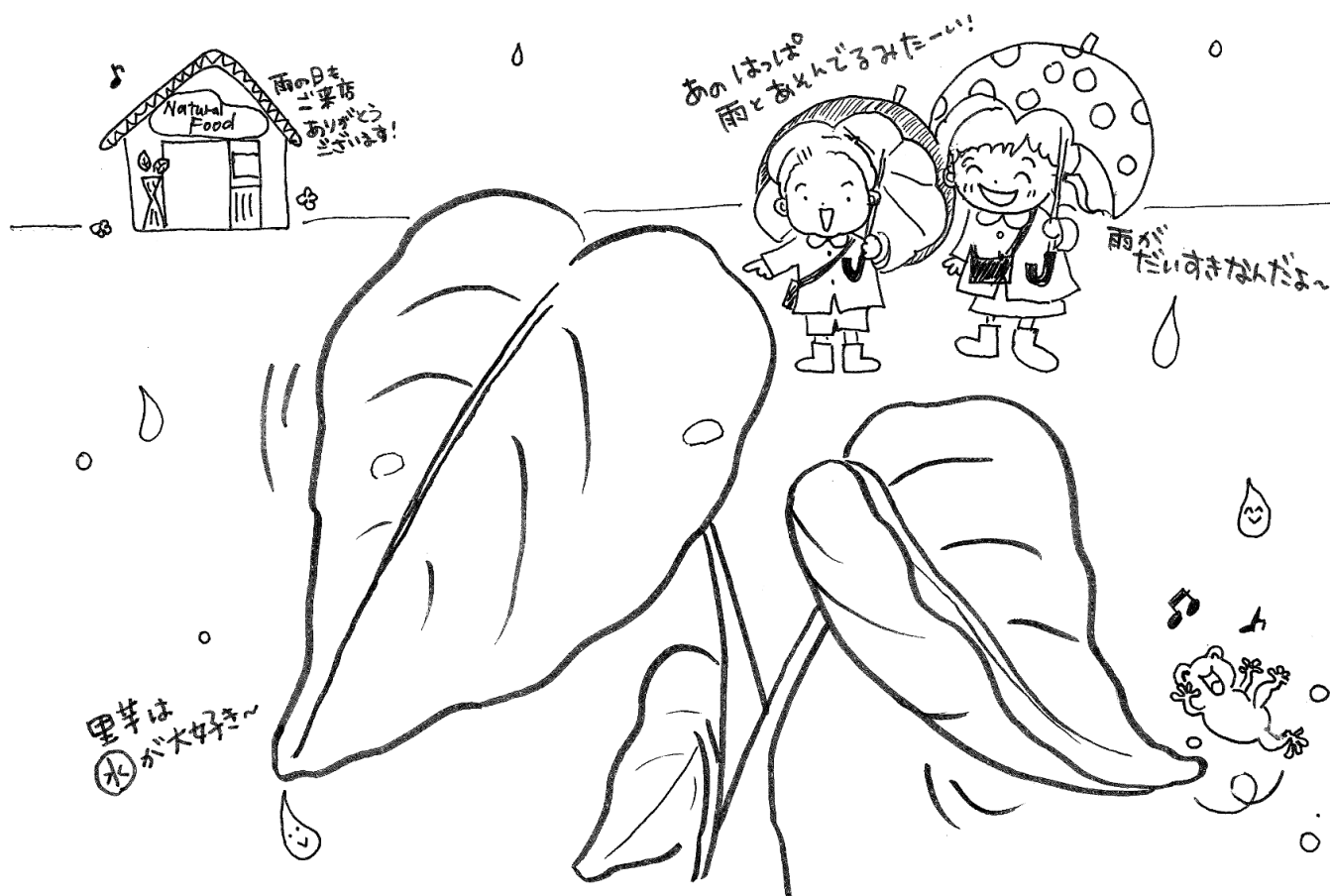


おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.94 2017.6

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



コラム【食べ物の表側と裏側】

食べ物の歴史を紐解いていくと、人間と食の最大の問題は飢餓の問題でした。

日本では歴史を追うごとに飢饉は少なくなり、直近で言うと日本における大冷害 H5 年にタイ米を輸入しましたが輸入ができなければ大変なことになっていたことは想像に難くありません。

(タイ米は口に合わないと言われたり、捨てられたり、動物のエサにされましたが日本が緊急輸入したために国際米相場が高騰し、世界では飢餓が増えました・・・)

人間の体は飢餓に対応する機構(直接的、間接的)がたくさんあります。血糖値を上げる、血圧を上げる、血管を拡張縮小するといった機能です。グルカゴン/アドレナリン/糖質コルチコイド/成長ホルモン。

ビックリしたときに瞬時に心臓が早くなって血圧が上がり血糖値が上がります。これはアドレナリンの作用と言われています。飢餓状態であっても命の危険を察知するようなことが起こった時には、瞬時に体が動ける状態に持っていけるようになります。

ただ、食べ過ぎに対する機能は一つしかありません。血糖値を下げるホルモン インシュリンです。今までの人間の歴史でいつでも食べ物があるという時代は最近始まったばかりで、食べ物があふれているという事自体が、人間の体にとって不自然なのかもしれませんね。

食べ物があふれる社会、当たり前前の社会ではないのです。

貧困が続く地域や国に行くとそれは良く感じます。

衣食住どれも大切ですが、食があふれるようになった原因それは食が安く作れるようになったという一因も大きいと思っています。

- 肥料農薬を使う事で栽培期間を短くし、たくさんの農産物を収穫し、安くなる
 - 品種改良を繰り返し通常食べない餌を与え、薬を投与し、大量の牛乳を搾乳し、安くする
 - まともな原料を使わずとも食品添加物で味付けすれば、まとものような味を安価で作れる
 - 防腐剤を使う事で大量生産を可能にして安価に作る
 - 日本「円」は世界的に強い通貨であること、そして海外資金援助と言いながら円借款(援助という名の金貸し)を行い、輸出国の外貨獲得のための食糧輸入が可能な事。(ものすごく簡単にいうとお金貸しているのだから返せないなら食料で返せ!ということ)
 - アメリカの農産物を買わざるを得ない事 など、
- 食べ物があふれる素地があります。ただ、どれも薬品が必要で、体に負担をあたえ、どこかの国に飢餓を引き起こす原因になっています。

現代社会、多くの方が共働き、一人暮らし、核家族での生活を余儀なくされています。

そのような社会を生き抜いていくためには毎日食事を作る時間がない、そしてお金を節約したい(節約したい理由は様々)でしょう、そのような忙しい私たちにとって安価で、食があふれているのは、まさに現代にマッチしています。が、その結果どうなっていくかは、先が見えています。体に負担をかけ、病を誘発していくことでしょう。まさに、「禁断の果実」状態です。

原料を求め、手作りするというのが一番安心です。

我々時間ありませんから、ご飯は数日分つくって冷凍しておく(蒸すとおいしい!）、おかずもまとめて作って冷蔵しておく、炊飯するときに煮物も入れて作る、最近では忙しい方へさまざまな器具やアイデア、本がでています。

加工品ではなく素材であれば自然食でも最終的に安いものです。おいしいですし

ぜひお試しください、多くの方に伝えていただきたいです!そしてみんな元気でしあわせに!

おいしいはしあわせ!

松浦智紀 記

ふっくら蒸し黒大豆



サン・スマイルオリジナル



無肥料自然栽培の黒大豆「光黒」を
使用したすぐ使える黒豆！

130g 390円(税抜)

おつまみにも
サイコー！！



黒大豆をすぐ食べたい！！

そんな時に簡単にすぐ使えるふっくら蒸し黒大豆をぜひ、お試しください！！

☆サン・スマイルの光黒
(ひかりくろ) とは？

北海道で40年以上自家採種しているタネで
大変貴重な黒豆です。特徴としては表面が
ピカピカで光沢があり、煮崩れが少ないと
ころです。甘みがあるのがあるので煮物や
お菓子作りに向いています。

☆使い方は？

すごく簡単！私はそのまま使うのが基本で、サラダに入れたり、
カレーに入れたり、煮物などにも袋を空けたらすぐに使えます！！
黒豆と寒天で黒豆スイーツを作ったり、ご飯と一緒に炊いて黒豆ごはんにする
のもいいと思います！！なんでもすぐ使えて調理にも最適！！
また黒豆にはさまざまな栄養素があり、血液を
サラサラにしたり、美肌効果や肥満予防にも
効果があると言われております！

グー！！
うまい！！



黒豆食べて、身体をキレイ
にしましょう！！



スタッフ 日向（ひなた）

KOOJI NO SIRABE

米花の調ベ

(仁井田本家)

New!

かんたん!
楽々言調味料!!

百年貴醸酒の酒粕に料理酒「旬味」を混ぜました。

↑
一舟受白には水で
仕込みますが、前年
酉醸した貴醸酒を
仕込みます。

↑
そのため、お米の成分
が豊富に含まれた
ぜいたくなお酒

↑
自然米と天然水だけが原料。

☆ 麹菌や乳酸菌

酵母菌たちが営みの中で
生み出したに酉酵素君や
ビタミン類など体に良いもの
ばかりがたくさん含まれています。

新しい料理調味料です

とっても簡単!! お肉やお魚の下味や火のめ物に
入れたり、もちろん煮物にお好みで量
を足すだけ!! お肉やお魚のくさみもなく
やわらかくなります。たまご焼きにも
使ってみてネ!

お肌
に
バ
ッ
ク
し
て
み
ま
し
た。
翌
日
お
肌
ヒ
ツ
ヒ
ツ
!!
ビ
ッ
ク
し
ま
し
た。
!!



200g
944yen
(税抜)

小さい
ボトルタイプも
あるよ!

10-スト
ンだよ



500g
1362
yen
(税抜)

天然のアミノ酸は一般の料理酒の約8倍!!

！ 備長炭・木酢液入り お線香

アロマテラピー



お線香は、ごいも土壌のためだけだと思っていました。このお線香はスゴイ!! 天然素材100%です! 木酢が入ることによって、空気の浄化に!! そして、心身に穏やかなリラクゼーションになります。 たしかに! 空気をリフレッシュして気持ちがい
落ち着きます。

紀州備長炭が
空気清浄効果で
室内干しの気になる
臭いも消臭!!

何と!
特許商品です!
大発明

木
林
の
か
お
り



120g 1000yen
(税別)



100g 800yen
(税別)

梅
の
か
お
り

☆ 一般のお香のはなし...
万が一ながら、一般のお香は“添加物”が使用されています。着色料や湿気の少ないために、保存料さらに樟脳・香料など..これらはタバコの火煙と同じか、それ以上の被害を身体にもたらす可能性があります。つまり、有害物質です。皆木炭のご家庭が、最高のリラクゼーションの空間となりますように...

ていちゃん
イキガシ!

天日干しにも負けない コンデンスA2^{プラス}(除湿機)がズイ!



カラリッ

ついでに
押入れも開けて
出掛けます!

日中布団を干せ
なくても平気!!
これび
カラット
天日干しにみたい

布団干しは室内でOK!!

お風呂の密集洗たく



にびい
のアーで
サウーリ
仕上げるのぞ!

我家はお風呂にもともと「乾燥
モード」があるのですが、洗たくが
多かったり冬の厚手に悩んでました。



本当は一部屋に一台欲しい
くらい!

でも持ち運びもラクなので
順番に各部屋、各スポット
で大活躍

気持ちよ〜い
空間になります〜
カビも臭いもい
ない!

曇にカビが生えて
まさかの事態!!
でも
今はもう
快適
デ〜ス

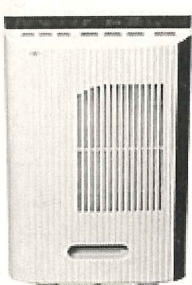


電気代も
ローコスト♡

風向き
色々変え
られる♡

冬でも
暑い風
モード
冷えない!

あっ!
乾いてない!
と慌てる朝でも
大丈夫!!



洗たくした〜!!という
上履きも登校に
間に合うのだ!!



1年中、使ってます〜!

- ・脱衣所 ・お風呂場 ・押入れ
- ・冬場の結露 ・クローゼット
- ・くつ箱 ・リビング など色々な場所で

特許を持った専任メーカーの安心
製品です!! 納得、充実の新
機能満載!!

コンデンスA2プラス
56,953円(税別)

・店頭は実機作動中〜。お気軽にお尋ね下さい!!



サン・スマイルスタッフ日伺(ひなた) おすすめオーガニックビール

これからの暑い夏に美味しいビールはかせない♡

完全無添加のビールとノンアルコールビールのご紹介！

2017年6月に酒税法改正により値上げがニュースになっておりますが、
サン・スマイルは一切値上げしません！！無添加ビールをどうぞお試しください！



写真 サンサンオーガニックビール

サンサンオーガニックビール

有機認証を得た醸造所で作られたビールです。原材料は、オーガニックの先進国であるドイツから輸入した、有機栽培モルトとホップを100%使用しており、安心なビールです。

オーガニックだとビールの苦みがないんじゃないの？と思うかもしれませんが、すっきりした飲み味の中にも、ビール本来の苦みを感じさせる味です。

缶から直接グビグビ飲んだらもったいない。美しい琥珀の色合いと、
ビールの芳醇な香りもぜひ一緒に楽しんでください！！

価格:248円(税抜)

あなたのシラフ
キープします！

ノンアルコール！！

龍馬1865(ノンアルコール)

ドイツ産麦芽100%にこだわり、香料、保存料、着色料、酸味料等の添加物は一切使用していません。ノンアルコールビールだと微量のアルコールが入っていることがありますが、龍馬はアルコール0%！！仕事中や運転中でもOKです！！（多少抵抗はあるかもしれませんが、、笑）プリン体もゼロで身体を気になさっている方でも大丈夫です。とはいってもおいしくなければ飲みたくないですね。

龍馬は爽やかで少し苦味も感じられる美味しさです。爽やか系のビールがお好きな方は満足できると思います。ぜひ、一度お試しください！！

龍馬 1865 の名前の由来は 1865 年に龍馬が英国商人のグラバー氏との取引を通じ、その交友からビールを譲り受け、初めて飲んだ年が 1865 年だといわれています。

龍馬も飲んでたかもね～！！

価格:120円(税抜)



写真 龍馬（ノンアルコール）



ビール&おつまみセット販売中！！

手土産や日頃仕事でお疲れのお父さん・お母さんにちょっとしたご褒美をプレゼントしてみませんか？

喜ばれる事まちがいない！！ お好きな組み合わせでラッピングも承っております！！（ラッピング代は別途有償になります。）



発酵 ライフに欠かすことのできない

白米花と玄米花

新しくなって 入荷 いたしました！
お待たせいたしました。甘酒を
早速、作ってみたら 風味も
良く、とっても甘くなりました。

スタッフ



こはやし



白米花 500g 1,200円(税別) 玄米花 500g 1,200円(税別)

サニスマイルの無肥料自然栽培のお米を、100% 使用。
乾燥こうじと違い生の花のため 冷凍で 保存されています。
花の粒がパラパラとすぐにほぐれて使いやすく 残ったらまた
冷凍保存をしてお使い頂けます。

手作りの味噌はもちろんのこと 素材の旨味を引き出す
塩花 や しょう油花、これからの 暑い季節の夏バテ 防止に
飲む点滴、飲む化粧水と言われる 甘酒作りに欠かせません。

大切な腸内環境を整えるには 毎日のお食事に
発酵食品をとり入れましょう --- ♪

疲労回復・アンチエイジング、美肌効果で
今年の夏は、ワクワクですネ!!



♪ B型主婦 高橋の
おススメ 書籍 ♪

医師たちが認めた

「玄米」のエビデンス

・ 監修 渡邊 昌

日本総合医学会会長

公益社団法人 生命科学振興会 理事長

・ キラリジェンヌ (株)

玄米って
スゴイんです!



総勢11名の医学者、臨床医、研究員、管理栄養士が
玄米の効能を示した 最新のレポート集です!

- ♪ 玄米は低GI米、糖の吸収がゆるやかだから、糖尿病予防に効果的!
- ♪ 玄米は抗酸化作用があるから、がん予防に効果的!
- ♪ 玄米にはGABAやフェルラ酸が豊富、だから認知症予防に効果的!

その他、不妊症、アトピー、緑内障、腎臓病、脳梗塞、骨粗しょう症、
脂質異常症、小児疾患、うつ、精神異常、アレルギー症状、歯周病等々、
多くの現代症に、玄米の成分の有効性が、様々な実症例と共に
書かれているので、説得力があります。

白米に比べて、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で、玄米は
3年経った古米でも芽を吹く強さを持っています。

今、私は、五分付き米に雑穀等を混ぜて炊いたご飯を
食べていて、玄米は時々食べる程度です。以前、玄米食にして
いた頃は、正直もっとやせていました。公 ダイエットと健康の
為にも、もっと玄米を食べていきたい! と思い直させて頂い
た一冊です。皆様にも是非! 一読をおススメ致します!!



かえる印のナチュラル

蚊取り線香

懐かしい香りだよ



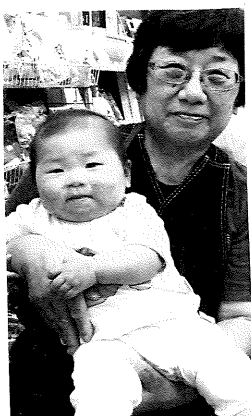
天然除虫菊を有効成分とした

天然素材 100% のけむりのやさしい蚊取り線香です。

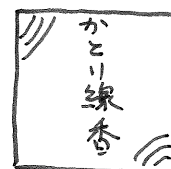
蚊は死にません。 だから

安心して使えるよ

かわいい孫にも
安心です。



30巻入り



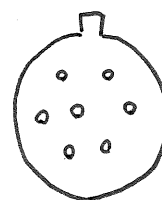
¥933
(税抜き)

お店でも使って
快適に作業してま〜す。

一般的な蚊取り線香やコンセントに差して
使うタイプの物は、ピレスロイドという農薬が
しみこませてあります。

一般的な物を使うと、部屋に農薬をまいているのと
同じことなのです。

ピレスロイド系の殺虫剤は、環境ホルモンの疑いもあり
一部発がんの危険度の高い農薬として
あげられています。



つりさげ線香皿

¥980(税抜き)

農作業にも
使えるヨ

⚡ ← 付いてるヨ

サン・スマイルの蚊取り線香で安全な眠りをどうぞ。 山下



母乳

についてお話します～。
近頃の通信では電磁波とかちょっと難しいお話が多くなってしまい、久々に子育てのお話を～♡

粉ミルク（最近ではキューブ型もありますね）を利用する割合は年々増えている気がします。粉ミルクを使う方はそれぞれに理由があると思います。今回は粉ミルクについて掘り下げる前に母乳がどれだけ素晴らしいかを一緒に再確認しましょう！

生！

なんと言っても母乳は母体から直接出る「生」状態！フレッシュ！究極の産地直送！（笑）送料無料！保存料も安定剤も無添加！防腐剤も使用していません。素晴らしい～♡
しかも絶妙な温度に保たれすぐ飲めちゃう。いたれりつくせり。

情報満載！

母の体から赤ちゃんへ、母乳は沢山のとても大切な情報を満載に持っている！

免疫・抗体・殺菌 など

赤ちゃんがスクスクと元気に成長する為にとても重要なものを伝搬します。凄いですね～。本当にこれは凄いです。神秘です。人工的には作りえないものを母体は日々作り上げてしまうのです。母体万歳！

さて、そんな神秘的な母乳は具体的にどんな作用があるかといいますと。
細菌やウイルスの侵入を防いだり、アレルギーなどの侵入を防いだり、善玉菌を増やしたり、白血球により感染を防いだり、これはこれは体が無垢な赤ちゃんにはとてつもなく重大な防御機能を届けるのです。

完全食！

母乳は完璧な完全食です。自然界で母乳程完全な食べ物はいかに無いのですよね。母乳だけでビタミン・ミネラル・酵素・たんぱく質も脂質も糖質も赤ちゃんに必要なものは全て入っている！台所で有名なシェフがいくら研究しても作れないのです。この完全食を一体母体はどうやって作り上げているのだらうか！これも又素晴らしい～♪（K2シロップについては又次の機会にお話します～）

全国のお母様方（年令問わず）！

いかがでしょうか？これから子育て予定の方も、ずっと前に子育て卒業された方も、ここまで読んで頂いて「自分、凄いです！」と思っただけでも嬉しいです。母体は凄いです。命を育てられる（自分以外の）パワーと機能を兼ね備えたスーパーボディです。子育て終了のお母様方も自分自身の体にこんなパワーがある事を忘れず、体を信じていつまでも元気母さん！

オリーブオイル アサクラお料理教室

7/8 (土) 10:30~13:30

定員 12名程度

参加費 4,000円 (税込)

場所 ふじみ野市西

1-13-12

Smile World 2F



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！

6月30日は

ポイント3倍デー！

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！30・31日が営業日の場合ポイント3倍です！（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、1ポイント=1円からご利用可能！ポイントカードご登録は店頭にて初回のみ300円です。



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 7月22日(土)

子育ておしゃべり会 6/17(土) 7/10(月)

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。日々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『今の暮らし』を考えてみるのがとっても大切。

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

駐車場のお願い

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。

