

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

- 今こそ なわとび！ ●スタッフ一言「座右の銘は？」
- 絶賛！NEWシアバター ●四方山閑話 芸術にふれる
- お得情報オリーブオイル ●笑い袋プレゼン中!(^^)!
- スギ花粉のみなさん 全員集合お！ ●おすすめ書籍「食器公害」 ●温活はじめました！ ●レシピ「しょうが」「酒粕お菓子」 ●花粉の季節にお勧めのレモンマートルの飴やスキンケアアイテム ●生姜シップ・足裏シート・米粉ハヤシテミなど ●折笠農場 じゃがいも「さやあかね」 など

No. 136 2021.2月

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電話 049-264-1903 fax 049-264-1914

住所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

HP www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



Sun Smile ☆
★ スタッフ紹介 ☆

今日のお題!!
「座右の金名」



会長 松浦 えつこ

至誠天に通ず

芸術即生活

二〇二四年二月
立春 (祝)



社長 松浦 とものり

天道自然

刹那の我
松浦 智紀



店長 本道 ゆきこ

利他愛
由樹子

小学の時冬休みの宿題で
自由に書き初めがあり母
にこの言葉を教えてもらい
意味分らざ書き出したが
今やその深さを胸に♡

出せセンター 松浦 学
所長

士は己れを
知る者の
為に死す



和子 マツモト

「ケケッている方が、
楽しいよ」
「笑うから楽しいのだよ」
「楽しいから笑うのではない」

晴耕雨読

戸ウツリアムシエトカズ
戸コトハミヤウラシカ
したい



出せセンター 主任
井浦 てつや

整理
整頓

身の回りもどうですか?
心も整理 整頓しておかないと
ミスが多く、何をやっていいのか?
わからなくなったり、大きく
なる様に思ってしまうので
気持ちよく出来る様に
したいと思います。



営業主任 日向 みちあ

千載一遇
せんざい いっぐう

またとない機会、チャンスや
出会いを逃さないように
したいです。あとで振り返って
チャンスだったと思ってももう
遅いので、いつ来るかわからない
チャンスをゲットできるように
アンテナを張ります!!



「至誠、
天に通ず」

小本 なおゆき



結婚の折、両親から
プレゼントされました。
武者小路実篤さん
の言葉です。我が家
のお守りです。

仲良き 和
美しい ことば
実篤 園

「仲良きことば 美しいかな」

高橋 ちえみ



「失敗は成功のもと」
「親しきなかにも礼儀
あり」
「短気は損気」など
その時々、自分の頭の中に
登場してきた言葉で、何気ない
と思っていたことですが
今、思うと 結構歯止めと
なっていました。

出荷
センター
小本 ちこ



Plain Living,
High Thinking.
(生活は簡素に、思は高く)

古
賀
あ
や

この言葉は、ワズワズの詩のようだが、
知ったきっかけは、出身高校の大先輩である、
南原 繁氏がお引用していた言葉に由来です。
生活はシンプルが一番！
けれど頭のなかには、想像力を豊かに
いっせよ良く高めて生きていくことが好き
な私にピッタリで、座右の銘に
しています。



石の上にも
三年

宇
田
ゆ
い

苦手な事でも 諦め
ず 続けていけば、
何かしら 得るものが
ある! と 思って 続い
ています。



人生とは何か。
それは 成長です
by フィル・ナイト

サ
カ
合
ま
み

人としての価値？
いいじゃんか！
どんなにボロボロになっても生きれば！
生きること自体がお前の輝きだ！
by 江頭 2:50
人は 人を幸せにするために生まれてくる
by アイんツタイン
太陽に感謝！
いつも笑顔で！
by サン・スマイル



「楽しいから笑う
のではない、
笑うから
楽しいのだ」

江
草
よ
う
こ

常に 笑顔でいようと心
を かけています。
笑っていると自分もわり
にも 楽しくなりますね。
笑いの袋 お配りしてます。
皆で 笑顔になろうよ。

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」-



ほんどう由樹子

こんにちは! 本道です。お店で近頃、なわとびをおすすめしています。いいなわとびを、実はずっと前から販売していたのですが、ご存知の方少ないかも(笑) 苦手な方も跳び易い、技術向上まちがえなし!? 人体工学に基づいて考案されたスペシャルなわとびです? で... なんで なわとび おすすめなの?

ということですよ。私は今、一番心配しているのは子ども達の運動不足。インターネット通信など利用する時間の多さです。遠くに行けない。友達を誘っても外で会えない。家でゲーム、ネット、動画... こんな日が続くのはコロナが怖い結果を生むのではと懸念しています。表紙のイラストはそんな気持ちからマスクのない笑顔を守りたいと原画を描きました。なわとびは全身運動な上、家の外でパッとどま、ゲームなどで頭に入った気もトントんとはずぬき、下におろしてくれりと聞き、しかも近付けないのでソーシャルディスタンス(いらないと思うのですが(笑))もバッチリと支えなし。大人も是非おすすめですよ。

さて免疫力を上げると言ってもなかなか実感するものでもない。これが良いのか? と疑問に思う事もあるかと思いますが、サプリやいつも使っている健康茶や、どれが良いかと選ぶ前に基本中の基本である水は何を選ばれていらっしゃるでしょうか? 本来ならば自分の住んでいる地域の水が一番だと思えます。日暮らす所の水こそミネラルも微生物も体に最も馴染んだピッタリくる水。でも井戸が

あちこちにある訳でもなく、あ、たとはもとのままで飲めない現状です。やはり浄水器は必須です。十分に塩素を除去していない浄水器ではX。折角のお米やお野菜も塩素入りの水で洗った時点でビタミンなどが破壊されてゆきます。洗うところから全て浄水が望ましいです。先日新聞記事に「野菜の栄養価が減っている」とあり $\frac{1}{2}$ と $\frac{1}{3}$ とか... 書かれています。これはお店でもお伝えしてきた事過去の日本食品標準成分表で比較してみるとすごに分ります。

怖いすぎる農薬や肥料が原因で土がやせてしまっているのが作物もこのように育っており必然のことですが、今の子ども達はこれが普通の野菜になってしまっています。更に塩素で追いつちをかけたスカ野菜に?! 水は本当に大切です。空気の次に必要ではないでしょうか? 必要ということも重要であるという事!

気付くといつの間にかノンアルコールビールよりも水の方が高価に! ビックリ! (何故なのでしょう?? おいしい水の王座の国日本だ、たはずですが、安心の水を手に入れるのに一苦労するとは、是非ご家庭では良質の水を! なわとび&よい水で体のめぐり、循環を整えたらコロナに限らず様々なウイルスとも共存できる身近な架だと思えます!(お店では井戸水を再現(注)と南米産の浄水器を販売します。)

ウイルス排除に躍起になっても相手は大自然の一部。かなう相手ではないですが私達も大自然の一部ならば必ず共存できるはずですよ。ね。



そうだ！

なわとび しょう！



(シュトリック)

え～なんでサン・スマイルで縄跳！？

ですよね！現代の運動不足人類に朗報！縄跳は全身運動でいつでもできる運動です！持ち運びもできるし！人間は動物ですので運動しなくなったら急速に退化していきます！巢ごもりな現代にピッタリ！しかも！安価で作られている縄跳は、跳びにくい！本来縄跳は楽しい！この縄跳は人間工学に基づいて設計され跳びやすく多くの方に愛されています。縄跳ライフ始めましょ！本品購入されると 18 種類の飛び方説明も入っています！なわとびを生活のおともに！ 大人用、子供用各 一本 680 円(税別)

リズムカルに跳ぶようにしてみよう

1 跳び方の基本

よい姿勢が上達への第一歩

自然な姿勢は、足の中心から腰の真下まで、膝と腰がまっすぐな形で。

悪い跳び方

お尻が前に出て、反ってしまふ。

腰がまがる

勢になつてしまふ。

2 腕の動き

腰のあたりでクルクルまわそう

参考文献
なわとび健康法



最強♡ 全身ケアオイル

▽トラブル肌、乾燥肌、ヒゲ剃り後 全身使え紫外線対策にもなる!



Face も

つや つや



かかとも



Baby も



もっちり



メンズも

サン・スマイルがたどりついた
最強 2種の油

新商品

- ① 植物油代表 シアバター
- ② 動物油代表 馬油

この2つ使いがすばらしく◎

皮の4層 全てプロテクト!
しとりが長持ち!!

詳しくは次頁へ♡

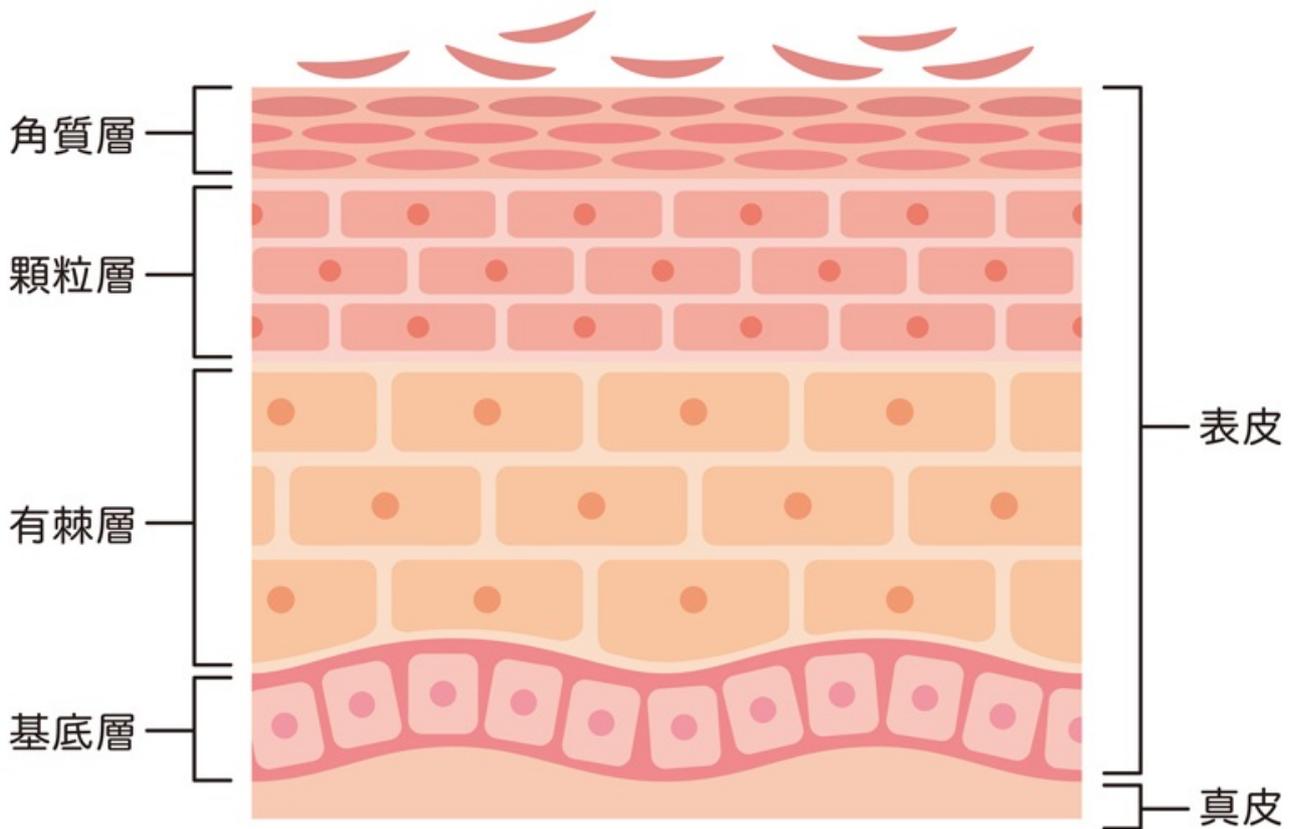
シアと馬の出会い♡



シアバター♡馬油の出会い♡
植物性と、動物の最強オイルの
組み合わせ登場！
化粧水をして、このオイルを
使えば最強のお肌ケア♡♡

シアバターは皮膚の表層（角質層・顆粒層）

馬油は皮膚の深層（有棘層・基底層）



シアバターも馬油も低温抽出！両方低温抽出は日本でもここだけ！
運命の出会い！が実現♡ぜひお試しください！

サン・スマイルの「馬油」



馬油！4ページの御案内もありますが！今回は1ページでぎゅぎゅっと！ご案内です！最初、馬油を知った時には、植物の油の方がいいでしょ！と漠然と思っていましたがよく考えたら、（考えなくても、！）人間も動物だった！ということで探し始めました。いろいろな馬油がある中で低温で取り出し、実際使っても全身になじんでいく！とっても気持ちがいい馬油でした。それが日本創健さんの馬油！喜びのお声を多く頂いております！

まだお試しでない方はぜひ試してみてください。

店頭ではつねにテスターが置いてあります！ 一家に一つは常備！（馬の写真はイメージです）

【サン・スマイルの馬油のポイント！】

- α -リノレン酸、オメガ3がたっぷりでお肌の奥まで浸透する！
- 肌馴染みがいい！
- 水仕事の前、入浴前に使用すると気持ちいい！ どうして？↓
- 自然放牧の馬タテガミ下部脂肪部分のみ使用しているから！→ α -リノレン酸豊富。
- 人間の体温以下（36.5℃）の低温抽出だから。

【 α （アルファ）-リノレン酸の有効性】（欧米、日本の研究で言われていること）

- なんと！水に溶けやすい！
 - 血行促進！→血液循環が良くなる。皮膚弾力（柔らかくなる）、冷えの解消。
 - 親水性！→皮膚内の水分と結びつき、保湿力を持続する。
 - 抗炎症！→炎症を緩和する働きがある。
 - 抗アレルギー！→リノール酸過多によるアレルギーを抑える働きがある。
- ※ α -リノレン酸→EPA→DHAに代謝される過程において発生するホルモンがアレルギーを抑える。（活性の弱いロイコトリエン5、プロスタグランディン3、トロボキサンA3等のホルモンが、リノール酸系統のホルモンと拮抗し、アレルギーを抑える）

【 α -リノレン酸の匂いが気になる場合は】

- ① 刺激の少ないせっけん等で洗い流す。皮膚に十分浸透していれば（個人差はありますが5～10分程度）洗い流しても効果は変わりません。
※ α -リノレン酸の匂いが強いときは、塗布する量が多いときです。
- ② ご自身に合った化粧水等、水溶性のものと混ぜて使用する。

【がまの油は馬の油だった？】

江戸時代5代将軍徳川綱吉が発令した「生類哀れみの令」により、馬油を（われ馬：我馬）→音読みで「我馬油：がまあぶら」ともじったと言われていました！



ほんとにすごい！馬油！

究極のシアバター発売開始！

コールドプレス 未精製 シアバターバーム

コールドプレス製法で作った100%未精製コスメ用シアバターバームです。もちっとしながらも、すーっと肌どけのよい滑らかなつけ心地で、感動的な使用感のプレミアムバームに仕上がっています。一般的には加熱（煮沸）して作られるため微量な有効成分が失われてしまいますが、熱を加えないコールドプレス製法によって絞るため、ビタミン・酵素などの有効成分を最大限生かすことができます。上品でありながらも濃厚な香りは、ナッツや乳製品を想起させます。



顔用保湿クリーム、リップバーム、ヘアケア、ボディクリームなど、全身にお使いいただけます。アフリカでは強い日差しから身を守るための紫外線対策としても使用されています！

お肌に潤いと活力を与えてくれる「西アフリカからの贈りもの」をお楽しみください。



コールドプレス製法への取り組み
西アフリカ、マリ共和国の地方都市セゲーにある UPROBEK 工房では、試行錯誤の末に、手作りの圧搾機を自作し、粉碎したシアの実に熱を加えずに、圧力を加え搾り出すことに成功しました。原料のシアの実は、収穫してすぐに洗い、よく天日乾燥したのを使っています。作業工程で熱を加えないことで、シアバターに含まれている稀少成分やビタミン・酵素を生きたまま残した理想のシアバターが完成しました。

【100%未精製シアバターにこだわるワケ】

- ・未精製のシアバターは、濾過以外の加工・精製（不純物の排除など）していないシアバターです。色はクリーム色でほのかにナッツの香りがします。
- ・精製シアバターは、薬品処理する過程で有効成分が減少すると言われますが、未精製シアバターは、天然保湿の成分や微量成分を余すところなくお使いいただけます。
- ・未精製のシアバターは精製シアバターに比べて融点が高いので、人肌で解けてなじみやすい特徴があります。 ※色ムラがある場合がありますが、使用に問題ございません。

コールドプレスシアバーム 100%シアバター

【種別名称】保湿用スキンオイル 【成分】シア脂【原産国】マリ共和国

【使用上のご注意】●お肌に合わないときはご使用をおやめください

●お肌に異常が生じていないかよく注意してご使用下さい

【発売元】有限会社サン・スマイル 埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27

/049-264-1903【製造販売元】(有)樹万培 長野県上伊那郡飯島町田切 161-71



緊急事態なら なおさら！

いっぱい 笑おう！

免疫 UP には、笑うのが一番簡単！

という事で、笑い袋 限定プレゼント中！



笑う事で免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞が活性化することが分かっています。怒ったりクヨクヨしているとその活性は下がってしまうとっても繊細な免疫



細胞です！あなたにいつも笑顔でいてほしい！笑い袋がそのきっかけになってくれたら嬉しいです！
ということで！限定プレゼント！
根拠のない概念としての不安をあおる情報には惑わされずに！

笑って吹き飛ばせ！

ニヤニヤ

はい！ ジロロモーニ です！ キャンペーン！！

ジロロモーニってなに??

はい！このおじいさんのお名前です！写真は2010年3月5日なんとイタリアからジロロモーニおじさんがサン・スマイルに来てくれた時の写真です！ジロロモーニさんはイタリアで有機栽培を広げてきた第一人者。その人柄を慕って多くの方が農業をはじめました。イタリアで有機農業の祖と言っても過言ではありません(^)

その中で作られたパスタや加工品をそのままジロロモーニシリーズと呼んでいます！

そんな想いがたくさん詰まったパスタとオリーブオイルが今！

限定！大キャンペーン中！！
ジロロモーニのオリーブオイル

(1200円(税別))を買うと！

なんと！パスタが付いてくる！

ビックリ仰天のキャンペーン！

まとめ買いのチャンスチャンス！

限定です！！





花粉症対策

レモンマートル いいですよ♡



Nonシュガー

長崎産

レモンマートル塩のど飴

さわやかなレモンの様な
香りの馬油でおなじみの
本村さんが手掛けて
います! 愛情ハンパない笑!
もちろん! 農薬不使用!



レモンマートルのど飴

少し、甘みがあって
なめやすいです。
さわやかな口味に
いれさめます~o

リーフ

50g
¥1200-
+税



Organic レモンマートルティ

・ミントもいいですが! この
レモンの風味もスッキリ
気分転換してくれます!

このオーストラリア産の
レモンマートルは、目の機能を整える
働きがあるので、呼吸器系全般に効果的
鼻がムズムズ、のどのイガイガにオススメです!

レモンマートルとは

抗菌作用をもつ成分、
シトラールを90%以上も
含んでいます。ハーブNo.1のシトラール
風邪をひきやすい
この時期にも
オススメ。

レモンの
20倍!!

ティパック

20パック
¥1100-
+税



20パック
¥590-
+税



ペパーミント ハーブティ

Organic ☆

20パック
¥670-
+税



カモミール ハーブティ

Organic ☆



OrBSシリーズ 花粉対策



アトピックリウオター

目に シュッと

ティッシュでふきとります!!
など

250ml
¥3000-
+税



100ml
¥1500-
+税

⇒ オブスの中で最も排せ除去効果、清浄効果に優れたお水です!! 顔から体全身に使えます!

フリスティンウオター (しっとり)

ヒリヒリしたお肌、赤みを伴ってきたら、こちらの、しっとりウオターがオススメ。お肌へのストレスを取り除いてあげることが、大切です。

250ml
¥2500-
+税



100ml
¥1200-
+税

⇒

ツィーアイゾーン

花粉で目がかゆくなったり、腫れてきちゃったり... 大変ですよ。こちらは目の周りのケアに最適です! サンスマイルで、1年中人気のオブス。

30ml
¥1000-
+税



⇒

ユーカリポウダースプレー

- ☆ マスクにもOK!! 花粉の侵入を防ぎます!
- ☆ 帰宅したら、目元にシュッと、軽くはらってからお部屋に入ります。
- ☆ お部屋、あらゆる所(ベット、ソファ、カーテン)にシュ! シュ!
(テーブル、家具、おもちゃにも使えます)
床のふきとりにもOK!

本体
330ml
¥934-
+税



1
言
目



600ml
¥1400-
+税

☆ 除菌、消臭にもなって1年中使えます。

☆ ノットも安心です♡



生姜粉末で足湯・生姜シップ
三皇・指圧ヒーリング

私、大変恥ずかしながら、昨年末に痛風にかかってしまいました。贅沢病です。近年若い人でも大変増えてきています。知り合いにも痛風の方いませんか？私は長年積み重ねてきた毒素がサン・スマイルの食、治療法で排毒することができました。今回はどのように、治療したかをご紹介します！

☆生姜粉末徳用 **STEP 1**

20g×12 2,380円（税抜）

手当て法「生姜シップ」が、手軽にできるティーパック入りの生姜粉末の徳用サイズです。

私は足湯として使いました！お湯に溶かして足を入れます。ぬるくなったらお湯を足すのを繰り返し約1時間入りました。体が熱くなり、じんわり汗をかくぐらいちょうどよいです。是非お試しください！



粉末タイプも
あります！！

☆有機生姜粉末
45g 580円（税抜）



①お湯を沸かします。沸騰せず70～80℃で粉末を溶かしていきます。
（足湯用のバケツを使用）

②足を入れて熱いと感じるぐらいの温度にします。
いつも入っているお風呂より熱くします。

③ぬるくなったらお湯を足します。生姜粉末も再度溶かすと効果的です。

④1時間を目安に私はしましたが、時間はお好みで！
体全体の血の巡りが良くなるのを感じました。

生姜足湯！！

☆三皇不思議シート

STEP2

☆三皇不思議シート

48駒24枚 4,600円 (税抜)



このシートは、樹木から生成したものです。よく知られている「木酢液」の持つ特殊な作用（植物や土壌の活性化、抗菌・殺菌作用など）をヒントに、さらに強い樹木のエネルギーを引き出すべく20年以上研究を重ねてできた商品です。木々の持つエネルギーを抽出してそのまま閉じ込め、粉末状にした「不思議パワー」なのです。足湯が終わった後、就寝前に足の裏に貼ります。起きるとスッキリ足やひざが軽くなりました！是非お試しください！！

☆ホットパッチ10枚入り

500円 (税抜)

膝も痛かったのでホットパッチ「温」を使用しました。ピリピリ感はなくポカポカ温まります！！



☆指圧ヒーリング

STEP3

食事や足湯なども効果ありますが、なんといっても「指圧ヒーリング」全身指圧です。グイグイと力づくで押す痛い指圧でなく、力を抜いて柔らかいタッチで全身を使った体重移動で圧し、深部まで圧が浸透することを旨とする指圧です。全身を指圧することで体の機能を整え、本来人間が持っている自然治癒力を高めることで疾病を改善することができます。私は指圧ヒーリングで助かりました！！体が軽くなり、血の巡りが良くなることを体感し、自然治癒している感覚がありました。体がポカポカしてきます。これで完璧！！

個人差はありますが、確実に体が改善します！！是非体感してみてください！

日本指圧ヒーリング【予約制】

料金60分：6500円 80分：8500円

場所：ふじみ野市西1-13-12

問合わせ：TEL 049-269-3336

駐車場あり

日本指圧ヒーリング院長 堀田卓郎



今月の スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

今が旬! 酒粕入り

簡単お菓子はいかがでしょう!?

バレンタインにもおすすめ!
愛を込めてどうぞ♡



美容と健康に良いと言われる酒粕。酒粕に多く含まれるビタミンB1やパントテン酸は美肌に、必須アミノ酸やミネラル等は腸に良いとされ、レジスタントプロテインは、糖の吸収を抑え、脂肪の燃焼を促すと言われています。皆様も是非、いろいろとご活用下さい♪

♪ 酒粕入りレーズンカステラ ココア (抹茶^{粉末緑茶}のまるごと茶) ボール

★ 材料 (約12~15ヶ分)

- ・カステラ 4切れ
- ・酒粕 40g
- ・レーズン 60g (汁気を含んだ量)
- ・ココア 小2 (まぜみ用)
- (ラム酒又は旬味に漬けたもの)
- (又は抹茶又はまるごと茶) 約小2~3 (まぜみ用)

★ 作り方

- ① レーズンはラム酒又は旬味に1日~1週間程漬けておきます。
 - ② レーズンはそのままでも良いのですが、包丁で細かく刻むと生地になじみやすくなります。
 - ③ ①をボールに入れ、全体が均一の色になるまで、手でよくこね混ぜます。
 - ④ ③を2.5~3cm程に丸めます。
 - ⑤ バット又はタッパー等にココア(又は抹茶、又はまるごと茶)を入れ、④を入れてころがしながらまぶして出来上がり♪
- (※時間がたつと、表面がしっとりしてきますので、お早めにお召し上がり下さい。)

お子様向けには、酒粕を入らずに、カステラ1切れに対して、小鍋に水、火を沸かし、火を止め、レーズン10gを入れ、10分程度戻して、レーズンをやわらかくしてから刻み、戻した汁小1と、ココア又は抹茶(まるごと茶)小1を混ぜ、よくこね混ぜ、お好みの大きさに丸めて、ココア等約小1をまぶして下さい♪

♪ お好みのチョコレートで湯せんして、④をくぐらせて、コーティングするのもおすすめですよ♪

左ページおすすめ材料 (各税抜価格)

♥ 木戸泉の酒粕

季節限定!

冷凍保存もできます!

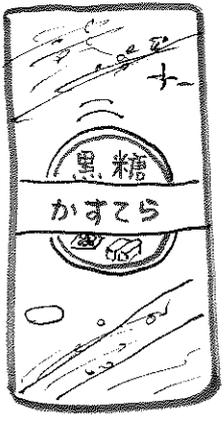


農薬・化学肥料を
使わないで育った
お米を使用!

500g 636円

♥ カステラ3種 (個包装)

国産小麦粉
山形県産卵使用



各7枚入り 380円

♥ 有機ココア

ノン
シュガー!

有機栽培カカオ豆
100%使用!

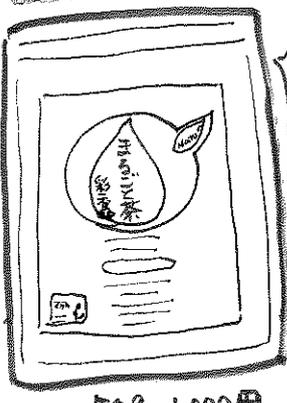


80g 660円

♥ 自然栽培粉末緑茶

まるごと茶

農薬・肥料を使わない
自然の恵みの中にあるまきたお茶



50g 1,000円

動物や虫など、たんぱく質の生き物が
命を育み合って、栄養とエネルギー
を作り出した畑で育ちました

♥ 有機抹茶



30g 1,000円

♥ 旬味 (仁井田の料理酒)

天然のアミノ酸が
素材の旨味とコクを引き出します!



金賞自然酒
(農薬・化学肥料
不使用の自然米使用)
の料理酒!

720ml 1,200円
1.8L 2,400円

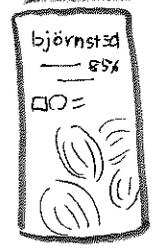
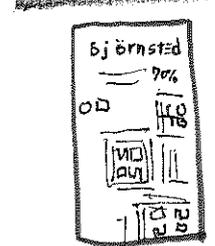
♥ オネサワの
有機カリフォルニアレーズン



150g 400円
500g 1,005円

ノンオイル
無糖白

♥ ムーオーガニックチョコレート



各100g 500円

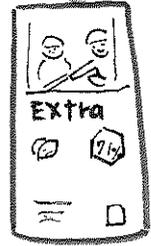
♥ ビッグアーモンドチョコ



400g 1,460円

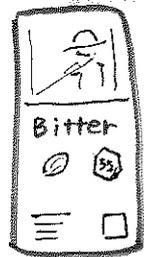
アメリカ産アーモンド
マカデミアナッツ、カカオ、
砂糖を配合したチョコレート

♥ エキストラチョコレート
カカオ71%



100g 600円

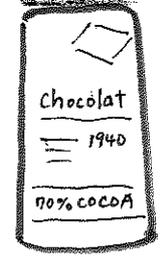
♥ ビターチョコレート
カカオ55%



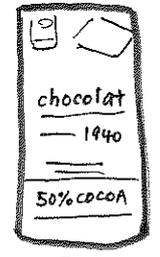
100g 600円

♥ ショコラマダガスカル

ダークチョコレート
カカオ70%



ミルクチョコレート
カカオ50%



各85g 750円

今日のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

サン・スマイルの無肥料自然栽培の生姜は、際立つ風味とやさしい辛味。
もう、他の生姜に戻れない人、続出中♡

生姜でカラダの芯からあったまろう! 冬の体調管理にオススメです。

古代中国では生姜の香りが邪気を払うと おまじないに使われていたとか。
近年では、抗菌・殺菌作用、防臭・防腐、さらには新陳代謝を高めるとの
裏付けが……。昔のおまじないってすごいですね。

我家では、煮物や炒めものチャーハンにもたっぷり入れたりして、おいしくてやみつきです。
あと生姜紅茶もサイコーです。「生姜のポカポカレシビ」ぜひお試しください。

「生姜と大根 れんこんスープ」

材料

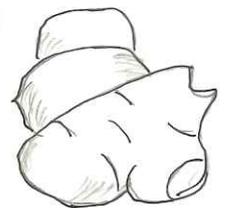
大根 - 200g
玉ねぎ - 中1こ
生姜 - 30g
れんこん - 50g
水 - 5c
塩 - 少々
お女子めのコンソメや中華だし

作り方

- ① 大根は干切り、玉ねぎは半分にかつしてからスライスにします。
生姜は、せん切りに。れんこんは、すりおろします。
 - ② お鍋にすべての材料を入れてやわらかくなるまで煮ます。
- ※もっとトロミが欲しい場合は、
水で溶いたくず米粉でとろみをつけても。
生姜の量は好みで加減して下さい。



生姜は加熱することで体を温める物質 ショウガオールが増えるので体の冷える寒い時にはなるべく加熱されることをオススメいたします。



「生姜の佃煮」

材料

生姜 - 100g
かつお節 - 5g位
しょう油 - 大1
みりん - 大1
炒りごま - 大1

作り方

- ① 生姜は干切りにします。
 - ② お鍋に生姜、しょう油、みりんを入れて汁気がなくなるまで炒り煮します。
 - ③ 最後にかつお節と炒りごまを加えて混ぜ合わせます。
- ※お好みでちりめんじゃこなどを入れても。





サン・スマイルオリジナルの
コメコ ハヤッデミグラス

寒い季節に
あったかい。
ハヤシは
いかがですか？



内容量 120g ¥420yen (税別)

無肥料自然栽培のお米でつくった。
ハヤシルー、デミグラスルーです！

☆ 宮城県成澤さんのササニシキで作った
米粉を使用！小麦粉を使っていないので、
アレルギーのある方にも安心です。

☆ 重カ物由来原料、酵母エキス不使用！
化学調味料不使用です。
野菜や果物を素材に作っています。



＜材料＞

- | | |
|----------|------------|
| 玉ねぎ 1個 | ニンニク 1から |
| 人参 1本 | 水 700cc |
| じゃがいも 1個 | マッシュルーム 適量 |
| 豚肉 200g | 油大さじ2 |
| かぶ 1個 | |

保美豚のモモスライスがお好みの！
ハヤシライスと言ったら、牛肉と思っ
ていたのですが、豚肉が本当においい
です！

栄養豊富なかぶを入れるのもオススメ！
煮込むと、やわらかくなり、とても美味しくなります！
野菜が苦手なお子様も、ハヤシデミグラスなら、
たくさん野菜が摂取できるのでオススメです。



他、コメコチュー。



コメコカレー



¥420yen (税別) まで

販売しております！ぜひお試しください！



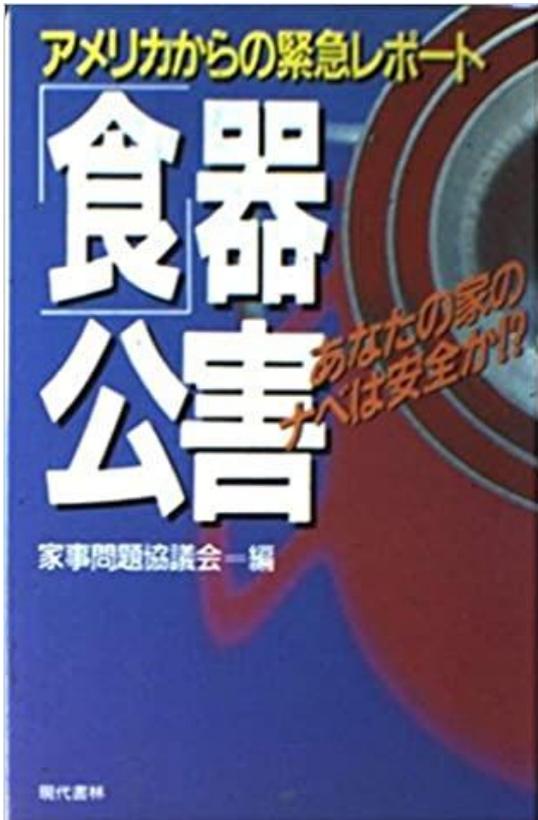
サン・スマイル

ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

お店の奥には、松浦社長が長年集めた沢山の書籍を並べたサン・スマイル文庫があります。その蔵書から最近読んだ本を紹介します♪



家事問題協議会（編）、現代書林
¥825（税抜）

「食」器公害

あなたの家のナベは安全か！？

◎目次

- はじめに なぜA氏は、すぐカットなるか
 - 第1章 ショック！「食」器公害が死を招く
 - 第2章 人体実験を受けている子供たち
 - 第3章 アルミニウムが脳を直撃する
 - 第4章 アメリカからの緊急レポート
 - 第5章 金属公害が暮らしを破壊する
 - 第6章 食器・調理器具を総点検する
- おわりに 食器公害から自衛せよ
《台所の科学》



食材を選ぶとき、野菜ならどこでどのように作られたのかな？調味料やお菓子なら原材料はなんだろう？と表示を見てから購入します。

しかし調理器具や食器は、価格や好み、使い勝手の良さで選び、素材や作り方などは全くとっていないほど考えていませんでした。また昔から使われているもの、流通しているものは安全なんだと疑いもしませんでした。

そんな私がこの本を読もうと思ったきっかけは、手作りジャムから金属のような味がしたことでした。鍋の金属が食材に溶け込んでる！！と気づいたのです。

少量とはいえ毎日使う鍋やフライパンから金属を摂取して大丈夫なのか？その疑問に答えてくれる本です。

自然食のお店にどうして調理器具や食器を販売しているのだろうか？とサン・スマイルに来た時思っていました。

しかし、金属を舌で感じてから、食材と同じ様に使う調理器具も健康維持には大切なのだ、とその謎がとけたのです！

サン・スマイルでお薦めしている調理器具は2種類あります。

★医療用チタンを含む全面5層構造のステンレス製”サラダマスター”

★フッ素樹脂など人体や環境に影響を及ぼす化学物質を含まない”グリーンパン”パンフレットがありますので、お気軽にスタッフまでお声がけくださいね！

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすけ



落合まき



温活はじめました

わたくし、先月からサン・スマイルの店舗と出荷センターの両方を行き来するようになりました。

出荷センターでは宅配のお野菜達と卸商品のお豆達を保管している為、室内を暖めません。なので非常にひびーにヒゾーに寒いのです。

まるで風の無い津軽海峡？ 知床半島？ のようです。(大袈裟です)

あまり冷え症では無い私ですが、センターではものすごく冷えてしまします。

冷えると血流が悪くなって体温が下がり、体温が下がると免疫細胞の働きも下がる！ これは大変だ!! というわけで免疫のカギを握る血流と冷えを改善するべく「温め」を意識することにしました。

温活その1 ... 第2の心臓である「ふくらはぎ」を温める。

→ 『ヤクふわふわレッグウォーマー』(2,800円 税別)を履いています。

生地が2重で保温効果抜群！ 温かいです！ 寝る時も履いたまま！

温活その2 ... 朝起きたら梅醤番茶(うめしろうばんちや)を飲む。

→ 私はお気軽にスティックタイプの『有機梅干番茶』を愛飲しています。

すぐに身が芯から温まります♪ (8g×20p 1,500円 共に税別)
(8g×40p 2,600円 共に税別)



温活その3 ... 根菜を食べる

→ 元々、身体を温める根菜は、この時期毎日食べていますが、特に

意識するのは「かぶ」です。紫かぶが一番のお気に入り。

煮ても焼いても蒸しても生でも美味♡



温活その4 ... みかんを皮ごと食べる

→ みかんは皮の白い部分と果肉の薄皮が血流を改善するそうです。

外の皮ごと食べるというと驚かれるかもしれませんが、一物全体食として

サン・スマイルの無肥料自然栽培なら安心して食べられますね♪

あとは足の裏と背中の上の方にホッカイロを貼って「温め」はバッチリです。

以上、万全の体制で出荷センターから全国のお客様に心を込めて「おいしいはしあわせ」をお届けしております♡

「四方山閑話」

私はもう彼は 40 年近く中国武術をやっていますが、若い頃、師匠に武術の練習だけしていても上達しない、いい音楽、いい本、いい映画、そういったものに触れなければいけないと教えていただきました。其の頃はなんだか理解できませんでしたが、50 歳半ばを過ぎたころから、其の教えが非常にありがたく感じました。結局、そういった芸術に触れることによって、魂が磨かれより魂の位置が向上し、其の魂の地位から武術をより深く理解することができました。今となっては師匠の教えに感謝、感謝です。又、私の師爺（師匠のまたその師匠で中国国民党の蒋介石のボディガード）も中国武術は一に身体、精神の鍛錬、二に芸術、三に初めて護身としての武術と、武術も芸術であらねばならないと芸術の大切さを言われています。だから私も芸術に触れるべく、いい音楽を聴き、いい本を読み、いい映画を観る様努めてきました。私にとってのいい音楽はソウルでした。それまでは任侠演歌一筋でしたが。黒人のあたかも魂をしぼりだすかの様な声に魂が震え、ジャニス・ジョップリンの命を削るかのような全身全霊の歌声に鳥肌が立つくらい感極まりました。プレスリーも最高！いい映画は何と言ってもニューシネマパラダイスです。あの有名なラストシーン、秀逸な音楽と相まって、もう何度観ても涙はボロボロ、鼻水はズ



ルズルと顔がグシャグシャになるくらいそれ程感動しました。あとジャニス・ジョップリンがモデルの「ローズ」、これも歌に激しく命を燃やし 27 歳という若さで亡くなったジャニスの姿が重なり、これも感極まり涙、涙。(私のアパートで一緒に観てた後輩は、物凄く感極まって興奮冷めやらず吾を忘れて気づいたら、早稲田から目黒の自分のアパートまで歩いて帰ったそうです。6 時間かかったと言っていました。) いやー映画って本当にいいですね。今は、残念ながらなかなか観る暇はありませんが。でも、昔聞いた音楽や観た映画、読んだ本は、確実に魂のこやしになっています。芸術は心を豊にしてくれます。先日、演劇や舞台をされてる方達が、仕事がほとんどなく、当世「不要不急」云々で、私達の仕事って必要ないのではと半ば怒り、半ば自虐的にテレビのインタビューで話されていましたが、思わずそんなことはないよ、絶対そんなことはないよと胸が詰まる想いでした。こんなどんよりした息苦しい世のなかだからこそ、魂が揺さぶられるほどのいい映画、いい音楽、いい本、いい絵画等の芸術が絶対必要です。もしこの世に芸術がなかったなら、それこそ殺伐とした獣じみた全くうるおいのない世界になるのでは。しかし、連日不要不急と連呼している政治屋や専門屋、マスコミのほうによっぽど不要不急ではと私は思うのですが…。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学

(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)



100年杉の加藤木材 加藤さんから！ 杉花粉のシーズン前に

体感ルーム解放！！

(以下加藤さんからのメッセージです！)

スギ花粉症のみなさん！全員集合お！！

スギ花粉症（ヒノキなど他の症状を含みます）のみなさん！

【百年杉】によって

(スギ)花粉症の症状の軽減や消失が体感できる季節がやってきました！

●この機会にどうぞ、必ずご予約の上【百年杉】体感ルームにお越しくださいませ。

「密」を避けるために弊社で時間割調整をさせていただきます。
同時間帯は1組のみの受け入れとさせていただきます。

●滞在時間は2時間程度みてください。

杉花粉の時期が最も【百年杉】の恩恵をわかりやすく実感できます。
【百年杉】は薬ではありませんし、弊社は医療行為を実施いたしません。

2時間ほど【百年杉】の体感ルームにご滞在いただくだけで
鼻水は止まって、鼻の通りがスースーしてくるヒトが続出しています。
その科学的立証に関しましては、科学の進歩を待つことにいたしましても
その「素敵な体感」に関しましては「待つ」必要はございません。
「！」と思った方は、この機会を逃さないでくださいませ。お越しください。

●副鼻腔炎など鼻呼吸に難のある方も、どうぞこの機会にご予約の上お越しくださいませ。

鼻呼吸が可能になれば、熱に弱い脳は空冷エンジンの論理によって「冷やされて」スッキリします。冷気をともなう外気を脳に近い鼻で吸って脳を冷やししながら、温かいCO2は脳から遠い口から吐くことは理にかなった呼吸法です。

また鼻呼吸が可能になれば、大量の酸素が身体の隅々まで届きます。脳をはじめ、身体中の細胞は日頃の頑張りへの報いとして、常に酸素という「報酬」を求めています。もしあなたの「報酬」が足りなければ、身体内のすべての臓器や細胞が本来可能である「働き」を発揮できない場合も考えられないでしょうか。



加藤さん

見た目で判断しないで！
怖くないから！とっても
素敵なおっちゃんです！

【百年杉】に関する様々な質問をしながら、類似する、下は0歳から上は91歳までの数百に及ぶ木無き住まいの方々が**【百年杉】**とお友達になってからのhappyな事例を聞きながら2時間滞在するだけです。お帰りの際の「鼻の通り」をご体感ください。

鼻の穴の奥には上咽頭（じょういんとう）という通り道があって、ここにはリンパ球がまさにミサイル装填状態での防衛線を張っています。鼻呼吸に難があればどうしても口呼吸に頼りますからマウスドライになります。口内の自衛隊たるマイクロバイオーームは湿潤な環境を好みますから、どうしてもその質量に劣りウイルスの侵入を許しがちになります。

鼻呼吸に難があると言うことは、“いのち”の成長を実に大きく阻害しているのです。それらにお悩みの方はもはや3000万人というデータもございますが、それらの事実とお部屋の空気の質との因果関係の立証はまだ先になりそうですが、まずはグズグズの鼻が**【百年杉】**のお部屋にいただけでどうなるのか？をこの機会にご体感くださいませ。

「木は害が無いから使うのだ。だから安ければいいのさ。」という建築業界の考え方では到達できない世界をお見せしましょう。杉は杉でも**【百年杉】**という“質”のみが到達可能な領域にお連れいたします。

●2月中のお好きな日をお選びいただいて、お申込みくださいませ（祝祭日も可能です）。

第1回（午前の部） 10時～12時

第2回（午後の部） 14時～16時

●直接お電話でお申し込みください。

加藤木材 TEL 04-2957-9444 （10時～17時）

※その際にお伝えいただくこと

◆サン・スマイルのちらしを見て！とお伝えください

◆ご希望の日にちと午前？か午後？かのご希望

◆お名前と参加人数とお子さんを含む性別と年齢

（例）夫婦と小学生の男子と幼稚園の女の子

●基本的にお車でご自分で（有）加藤木材まで来られる方になります。

【百年杉】で検索いただければ

百年杉の加藤木材HP内に、写真入りで「**【百年杉】**体感ルーム」入り口などが掲載されています。

【百年杉】の（有）加藤木材

〒350-1312 狭山市堀兼2348-1 TEL 04-2957-9444

ご検討をよろしくお願ひ申し上げます。ご質問はサン・スマイルでもお受けいたしております！

電話 049-264-1903 メール mail@sunsmile.org

（サン・スマイルからだと車で15分程度です！）



お野菜入荷情報！
さやあかね入荷致しました！
北海道 折笠農場さんより届きました！



今回はさやあかねのお話です！北海道生まれの比較的新しい品種です。疫病や害虫に強く、なんと農薬や肥料を使わないでもすくすく成長するように十勝の農業試験場と一緒に試行錯誤の末に平成9年にお母さんの「花しべつ」より生まれました。まさに無肥料自然栽培に打って付けのジャガイモです。皮が薄いピンク色になっているのが特徴でつるつるとしてむきやすいので、お料理しやすく、粉質が強いじゃがいもなのでほくほく感



が強く、春が近くなるとでんぷん質が糖化して、お砂糖をかけた様な甘味が特徴です。サン・スマイルでも土曜日限定の手作りコロッケの材料としても使っております。一口食べると「おいし〜い」と言ってしまう程、**しあわせな気分**になります。是非ご賞味下さいね

スタッフ 井浦哲哉

<ごあんない>

お店のあそび

外出の際は
お電話
一本で
OK!



ご注文 配送致します!

方法 1

定期おやさいセットをお申込み頂くと、サン・スマイルの商品を同梱できます。

送料別途かかりません!

(冷凍品はクールにて発送いたします)
(冷蔵)

①おやさいセット

Lサイズ3,800円・Mサイズ2,900円・Sサイズ2,450円

②おやさい&たまごセット

Lサイズ4,446円・Mサイズ3,546円・Sサイズ3,096円

(平飼いたまご1パック(10玉)が付きます!)

L(8~12品)・M(6~8品)・S(5~6品)

(1回/送料込・消費税別 北海道・九州は送料別途400円。沖縄除く)

★火・木・金曜日出荷の3コース

東北・関東・関西までは翌日着です。

それ以外は翌々日以上になります

★毎週コース隔週コースなどお選びいただけます

★お支払いは月末まで、翌月10日前後にお振込用紙が届きましたら10日以内にお支払いお願い致します。

★同梱は前日15時までお申し込み可

方法 2

お好きなタイミングでお電話にてご注文! 1点より発送可です!

送料別途

●送料●

本州・四国 800円 九州・北海道 1,200円

税別5,000円以上お買い上げ 送料300円サービス

税別1万円以上お買い上げ 送料600円サービス

税別15,000円以上お買い上げで 送料全額サービス

クール代 別途300円(※送料はすべて税別表記です)

コレクト 別途400円

●お支払い方法●

郵便局または銀行にて商品到着後10日以内にお願ひ致します。

代金引換は別途手数料がかかります。(400円)

御請求書は商品と同梱致します。

初回お買い物の際は前払いをお願いする場合がございます。

定期おやさいセットは

おためしもできます!!

是非1度ご利用下さい♡

☑ どうぞお気軽にお電話下さい!

おやさいやパン、豆腐などの入荷状況などスタッフがお答えします!

☑ カタログはご利用しておりませんが1点よりスタッフが丁寧にご案内申し上げます。



お助け配達しています！

☆怪我をして思うように歩けない☆子供が熱で買い物へ出られない☆出産直後で外出が難しい など

ちょっと困ってしまったとき…。ありますよね。

そんな時はサン・スマイルスタッフがご自宅へお買い物をお届けいたします！着時間などご指定は頂けませんが、スタッフが空いた時間にパッと参上いたします(笑) 天候や営業状況によってはお受けできない場合もございますがご容赦を…。でも諦めずにお気軽にご相談いただけましたら、とにかく可能な限りお届け致しますので心からお気軽に、どうぞ本当にお気軽にご相談くださいませ！(※ポイントカードご登録の方限定のサービスとなります！ポイント加算はされません。)

基本自転車でお届けします！

サン・スマイルから自転車で片道15分圏内位(アバウトですみません!) お買い物のご注文はお電話で、お支払いは玄関先でお願いします。(現金のみ)



宅配(送料別途)は15時までのお電話で当日ご発送可です。基本送料800円

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 2/11(木・祝)・3/15(月) 「免疫力を高める方法」
子育ておしゃべり会 2/10(水)・3/16(火) 「ワクチン？」
10:00~12:00 参加費500円(税込)



店内奥和室にて、少人数でアットホームな会。各定員大人5名様程度1名様より催行

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。『今の暮らし』を考えてみませんか？生の声を聴いたり話したりするのも色々な情報をシェアしあえて楽しいですよ！お待ちしております！

当日キャンセルは料金かかりませんがご連絡下さい。

LINE会員様募集中！

入荷情報 お得情報 画像も配信します！
右のQRコードを読み取ってね！



ポイントカードご登録

初回登録料 300円(税別)

100円ごとに1円分のポイントがたまる！

1円からご利用いただけます！

※ポイント加算は現金お支払いに限ります。



ペイペイクレジットカードのお支払い

でもポイント加算致します！



みんな
だいすき

翻訳機械ポケット導入！

74言語対応！

We have installed a translation machine "Pocketalk".

Available in 74 languages ♥



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