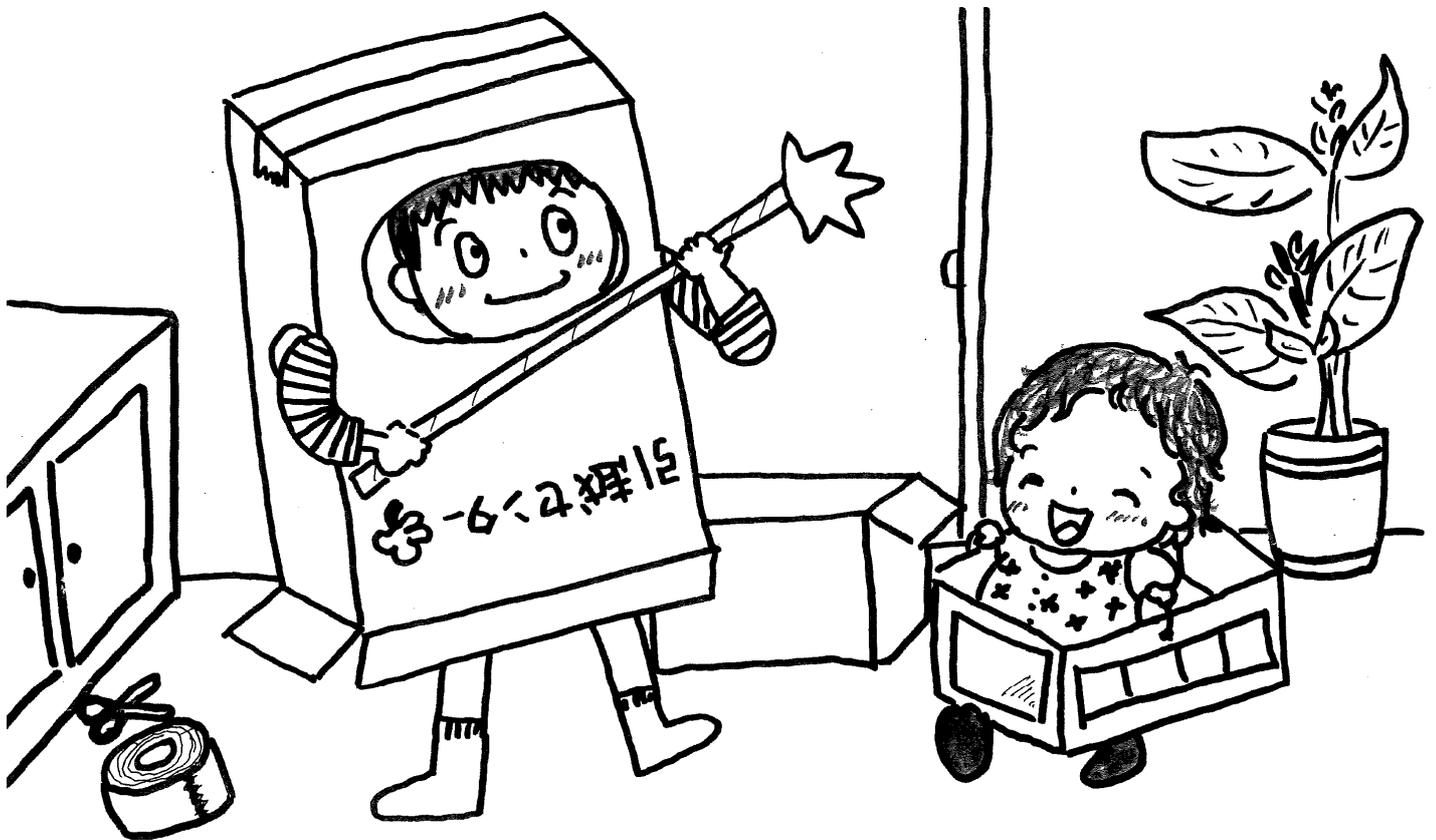


# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

### 今回の内容

- コラム「がんばって読み取ろう！数値で見るコロナ」
  - コラム「免疫力をつけられない暮らし?!」
  - コラム「四方山閑話」
  - スタッフおすすめ
- NEWこんぶの土居商品各種・こんにやくで唐揚げレシピ・  
こんにやく・ムクナ豆パウダー・米粉カレー粉・黒豆の甘煮・  
大豆たんぱく・へうげ味噌
- おすすめ書籍「コロナは概念 プランデミック」
  - おすすめスキンケア サン・スマイル農園 ほか
  - 冊子「自然と農業」の取材を受け記事になりました！

No.140 2021.6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](http://www.sunsmile.org) mail [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



# サン・スマイル農園便り！

サン・スマイルは約1反(300坪)の畑を2012年から行っています。

もちろん、肥料も農薬も使わない無肥料自然栽培！最近(5月中下旬ころ)の写真です！



機械(管理機)はこれ一つ！畑を耕したり、畝上げしたり、中耕に活躍してくれる心強い相棒です！

先日も畝たてと、マルチを張りました。



定規で間隔を計り(この写真では隣の畝から60 cm、畝幅100 cm)、ひもで線を付けて右のように管理機で土を両側から真ん中に寄せて側面と上面を木のトンボできれいにいたします



手前と奥の端っこをスコップで掘って、きれいな台形が完成！

じゃーん！→が完成の写真！ビニールを張るのは機械でなく手で張ります(というか全身で！)9年やってだいぶ慣れましたけど、慣れるのと引き換えに体力が持たなくなってくる年となりました。トホホ・・・でも畑はパワーをもらえる！





それから！支柱を立てて、ネットを張って！  
ネットは、サン・スマイルでも旬に販売している  
沖縄モズク漁師さんからもらったネット(笑)  
さすが海用で何年使ってもボロボロにならない！



今年は梅雨のような天候が早く来たので、晴れの合間に一気に作業を進めないと！季節は待ってくれないので！



ネットは、キュウリ様のためです！苗は、地元富士見市の関野農園関野さん、しぶや農園の渋谷さんが栽培してくれたもの！もちろん肥料も農薬を与えていません(^)/  
無肥料自然栽培では苗を植える時根が傷まないように、切れないように細心の注意と準備をします！

←じゃーん！完了！

風で折れないようにひもで結んだり等して、完了！

キュウリのみんなも喜んでくれたかな～！

喜んでくれてるはず！

関野農園 関野さん。自家採種を続けている相模半白キュウリの苗をもってきてくれた時の写真です。

自家採種、種の管理や育苗については日本において超一流でしょう！！

これで肥料も農薬もやってないなんて、多くの農家さんは驚くでしょうね！

サン・スマイルの農園ではそのほかに、トマト、ナス、万願寺とうがらし、サトイモ、ミョウガ、ネギ、ズッキーニ、レタス、スイカ、インゲン、大根が植わっています！これからは落花生、サツマイモも植わる予定です！

(おまけ↓)

←トマトとズッキーニを上から見た写真。

らせん状に葉が出ていて、たくさんの光を浴びようとしています！螺旋には意味がありますね！

植物は(も)ほどにすごい！



松浦智紀 記

【新型コロナについて】ワクチンに関する厚生労働省のHP 抜粋です。(下線は松浦)(20210510)

言語切替 日本語 ? ▶ 点字ダウンロード ▶ サイト閲覧支援ツール起動 (ヘルプ) | 文字サイズの変更

ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

▼ 本文へ ▶ お問合わせ窓口 ▶ よくある御質問

Google カスタム検索

ホーム ▶ 政策について ▶ 分野別の政策一覧 ▶ 健康・医療 ▶ 健康 ▶ 感染症情報 ▶ 新型コロナウイルス感染症について ▶ 新型コロナの有効性・安全性について ▶ ファイザー社の新型コロナワクチンについて

テーマ別に探す 報道・広報 政策について 厚生労働省について 統計情報・白書 所管の法

健康・医療

# ファイザー社の新型コロナワクチンについて

- ▼ 特徴
- ▼ 接種回数と接種間隔
- ▼ 有効性について
- ▼ 安全性について
- ▼ 予防接種を受けることができない人、注意が必要な人
- ▼ 接種当日の注意事項
- ▼ ワクチンを受けた後の注意点
- ▼ さらに詳しい情報

ファイザー社の新型コロナワクチンの有効性・安全性などに関する情報をお届けします。

## 有効性について

新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。

ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。(発症予防効果は約95%と報告されています。)

なお、本ワクチンの接種で十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度経って以降とされています。現時点では感染予防効果は明らかになっていません。ワクチン接種にかかわらず、適切な感染防止策を行う必要があります。

.....

厚生労働省さんは、他のページで「感染」と「陽性」という言葉を分けて正確に使っていますし、このワクチンの有効性も正直に書いています。

どこで、陽性が感染という言葉に変わり、有効性については語られることがほとんどないのでしょうか？添付文書を次項につけますが有効性については、このワクチン(コミナティ筋注)を受けた人は99.96%の人が新型コロナ感染症に対する有効性がありました。ワクチンを受けてない人は99.12%の人も感染しませんでした。だから95%の有効性がありますということ。普通に考えたらよくわからない計算ですよ(笑) 計算に興味がある方、もっと詳しく知りたい方は、厚生労働省 HP から調べてみて下さいね。

こちら厚生労働省 HP(抜粋)から この数字を見て、どう感じるかは人それぞれかと思えます

\*発生状況 (令和3年5月22日0:00現在)

	PCR検査 実施人数 ※3	陽性者数	入院治療等を要する者の数		退院又は療養解除と なった者の数	死亡者数	確認中 ※4
				うち重症者の数			
国内事例 ※1, ※5 (チャーター便帰国 者を除く)	12,995,585 (+117,145)	706,620 (+5,251)※2	65,752 (-969)	1,303 (+9)※6	625,696 (+6,900)	12,148 (+106)	3,594 (-650)
空港,海港検疫	679,220 (+1,513)※7	2,892 (+3)	77 (-11)	0	2,811 (+14)	4	0
チャーター便 帰国者事例	829	15	0	0	15	0	0
合計	13,675,634 (+118,658)	709,527 (+5,254)※2	65,829 (-980)	1,303 (+9)※6	628,522 (+6,914)	12,152 (+106)	3,594 (-650)

(括弧内は前日比)

5月22日現在 PCR 陽性者数(厚生労働省、感染者と言わず、正確に PCR 検査陽性者数と言っています。(といっても擬陽性やサイクル数については書いてありませんが))

全国の 0.0541%の方が陽性、99.9459%の方が陽性になっていない。

埼玉県の 0.0315%の方が陽性、99.9685%の方が陽性になっていない。

東京都の 0.0482%の方が陽性、99.9518%の方が陽性になっていない。

例年、年間でインフルエンザにかかる方は全国の約 7.8655%(約 1,000 万人)

昨年 1 月からの PCR 陽性者 706,620 名ですので、1/10 以下です。

数字の計算できる方、そうでない方いらっしゃるかと思います。

でも、数字をしっかりと見ないといけません。正しい(とされる)数値はしっかりと公表されています。

それをだれにとって都合の良い方に公表するか？

私は、累計は意味がないと思っています。

でも「恐れ」を出すためには有効な数字です。

重症者数や感染者数をいっても、解除になった数値はあまり報道されません。

あたかもどんどん増えていっているようです。

そして、5/22 現在日本では 0.0541%の人が陽性です。

これは

多い？少ない？よくわからない？

昨年一年の PCR 陽性の累積と例年でい

うところのインフルエンザを比較すると

インフルが 14 倍多いですが。

また死因別にそれを説明しようと思っ

ても、今年人口動態統計速報が

「令和2年(2020)人口動態統計の年間推

計をいたしません。」との事です。

分かっているのは 2019 年より 2020 年は

死亡者数が 9,373 人少ないという事、自殺者が

とても増えているということです。(令和元年死亡者数

1,384,544 / 令和2年死亡者数 1,393,917)

報道関係者 各位

## 令和2年(2020)人口動態統計の年間推計について

厚生労働省では、人口動態統計の年間推計について、下記のとおり前年の数値を基準とし、今年の速報値・概数値の要素を加味して機械的に算出し公表してきました。しかし、令和元年(2019)及び2年(2020)の数値は、以下のように例年と異なる動きが出ています。

- ・死亡数 近年は、高齢化により増加傾向でしたが、令和2年1~10月の累計で減少
- ・婚姻件数 令和元年5月(増)、11月(増)、令和2年2月(増)、5月(減)の大幅な変動
- ・離婚件数 令和2年4月以降について、大幅な減少
- ・出生数、死産数 妊娠届出数について令和2年5月から、死産数について令和2年7月から減少していることから、12月の出生数に影響が与える可能性

このような傾向の出現により、年間推計を機械的に算出した場合には、算出した推計値が実態と乖離することが想定されるため、令和2年(2020)人口動態統計の年間推計をいたしません。

なお、これまでに推計に用いてきた基礎数値は、参考資料をご参照下さい。

令和2年12月21日(月)  
【照会先】  
政策統括官付参事官付人口動態・保健  
社会統計室  
統計管理官 仲津留 隆(内線7461)  
室長補佐 中川 匡弘(内線7475)  
担当係 月報調整係(内線7476)  
(代表電話) 03-5253-1111  
(直通電話) 03-3595-2813

新しく始まったモデルナ社のワクチンも有効性については、ファイザーと同じです。

## 健康・医療 武田/モデルナ社の新型コロナウイルスについて

- 特徴
- 接種回数と接種時期
- 有効性について
- 安全性について
- 接種を受けられない人、注意が必要な人
- 接種当日の注意事項
- 接種を受けた後の注意事項
- さらに詳しい情報
- 各国当局が公開している情報等

### 有効性について

新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。  
 本ワクチンを受けた人は受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。(発症予防効果は約94%と報告されています。)  
 なお、臨床試験において、本ワクチンの接種で十分な免疫が確認されるのは、2回目の接種を受けてから14日以降です。現時点では感染予防効果は十分に明らかになっていません。ワクチン接種にかかわらず、適切な感染予防策を行う必要があります。

臨床試験の概要については、「さらに詳しい情報」をご覧ください。

[ページの先頭へ戻る](#)

### 安全性について

主な副反応は、注射した部分の痛み(※)、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。  
 (※)接種直後よりも接種翌日に痛みを感じる方が多いです。接種後1週間程度経ってから、痛みや腫れなどが起きることもあります。  
 また、まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。  
 なお、本ワクチンは、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種所あるいはかかりつけ医に相談しましょう。  
 万が一、ワクチンの接種によって健康被害が生じた場合には、国による「[予防接種健康被害救済制度](#)」がありますので、お住まいの各自治体にご相談ください。

臨床試験の概要については、「さらに詳しい情報」をご覧ください。

### さらに詳しい情報

#### 有効性について (臨床試験の概要)

▶海外における臨床試験  
 海外(米国)において実施されました。ワクチンを接種する人とプラセボ(生理食塩水)を接種する人に分け、約28日間の期間で2回接種した時、新型コロナウイルス感染症の発症がどの程度抑制されるかが比較されました。なお、発症の発症に当たっては、全身性の症状(38℃以上の発熱、悪寒、筋肉痛、頭痛、嗅覚及び味覚障害等)が2つ以上発現、又は、呼吸器系の徴候・症状(咳嗽、息切れ、呼吸困難等)が1つ以上もしくは臨床所見等で肺炎の発症が認められ、これらに加え、鼻咽頭ぬぐい液等を用いたPCR等の核酸増幅検査により陽性となった人を、新型コロナウイルス感染症が発症した人と定義されました。  
 約3万人の被験者を対象に、2回目の接種後14日以降の発症の有無が比較されました。その結果、過去に新型コロナウイルスの感染症がない被験者において、94.1%のワクチン有効率が確認されました。

	解析対象となった人数	うち、発症が確認された例数	ワクチン有効率
ワクチン接種群	14,134	11	94.1%
プラセボ接種群	14,073	185	

有効性について(臨床試験の概要)についてもう一度みてみましょう。

有効性は 94.1%。このワクチンを接種すれば 94.1%の確率で罹らない？ということではありません。

A:ワクチンを接種した人 14,134 人の内、11 人が発症

B:ワクチンを接種しなかった 14, 073 人のうち 185 人が発症  
 で、なんで 94.1%の有効性？

10,000 人当たりで考えてみましょう

A:7.7827 人

B:131.1457 人 になります。それで

$100 - A/B \times 100 = 94.1\%$

なので、有効性は 94.1%になります。

そもそも、ワクチンをうたない人でも 98.7%の人が発症していないのになんだか変ですよ。(PCR 陽性でも、感染でもなく、発症)

学術的に使う「ワクチンの有効性」と私達が認識する「有効性」という言葉とは使い方が違います。

でも、そのようなことお構いなしで、分かりやすい説明もないでただ「有効性」と言ったら、専門家や仕事などで使っている人でなければ、わかるはずもないですよ。

(ファイザー製のワクチンを接種して死亡する確率は 0.001% アナフィラキシーを起こす確率は 0.0211%(5/2 現在)です。)

#### 例えば

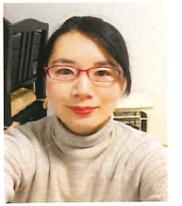
お米の精米 10%と言えば、玄米を 10%削るという意味で、白米のことです。ところが

お酒つくりの世界では 10%と言えば、玄米の 10%を残す(90%は削る)という意味です。(精米歩合)

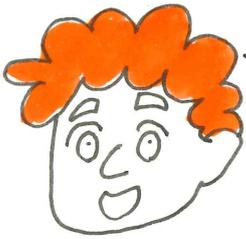
業界や、学術的、専門的な言葉をあたかも理解されているようにつかい、専門家は「正しく言葉を使っています。誤解しているのは国民なので私たちの責任ではありません」的なのは、本当に私は憤り感じます。そのうえでワクチンの接種をする、しないは個人の自由ですけど、ちょっとひどいと思います。

(サン・スマイルはあらゆるワクチンはおすすめていません)

文責: 松浦智紀



スタッフ 宇田川



ひょうげみそ？

へうげみそ？ どっちですか～！



外国人もびっくり!! 日本のスーパーフードと言ったら、味噌ですよ。サン・スマイルの中で一番押しの味噌と言ったらこちら!! とにかく旨すぎるので、一度は食べてほしい「へうげ味噌」!!

お～とかがすごいんですか～？



自然農法の第一人者として知られる、故福岡正信さんの火田でとれた裸麦と、無農薬で栽培された大貫妙子さんの「あまたこまろ」を使用した、米と麦の麹味噌!!

麹の量は、なんと豆の4倍!! 甘さとコクが引立ち絶品です!!

北海道のまほろば自然農園でとれた、金時豆や小豆、花豆、いんげん、ササゲ、ツタンカーマン豆など、無農薬で栽培された18種類もの豆の栄養とうまみを凝縮!!

麹菌を死活して発酵を促しては、酒精、アルコール不使用!! 麹菌や酵母菌、乳酸菌が生き発酵し続けているので、生命力が違います

世界中から集めた、24種類の塩をブレンドした、「七五三塩」を使用。塩を何にするかで、発酵力も違うそうです。塩ってとっても大切なんです

ダシが薄くても、旨みの濃い味噌汁になります。また、味噌汁も良いですが、生できゅうりにつけて、ガブリと食べたり、味噌おにぎりにしたり、ドレッシングに混ぜたり、ぜひ、生で食べてみて下さい♪

今月の  
おせ

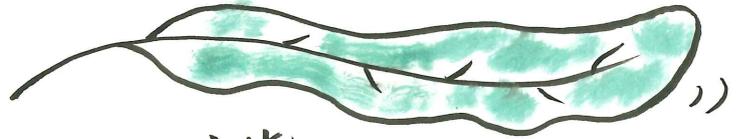
サン・スマイルスタッフおすすめ  
スポットライトコーナー



スタッフ  
さより

こちらのお出しを頂いた日、あまりの美味しさにびっくりしました。当店いちおしの  
鰹節タイコウさんもタイコネリ!!の、こんぶ土居さんと、ご縁を頂きました〜!!

この美味しさを皆様に!!



創業以来百有余年



こんぶ土居

だし文化

大阪より

最高級の伝統調味料のみを使用し、一切の食品添加物  
を使用しておりません。見せかけのおいしさではなく  
「身体が求めているものを美味しく感じる」という、人が備える本能から  
食品を選んで頂くには幸いです。

土居さんより

うどん  
そば  
だし

400ml

810  
yen



香りから美味しい!!

開けた時に「おいしいんぞ」と思わず  
言ってしまう!!

● 釜揚げうどん

湯がき湯入れてうどん入れます  
ダシを少し温めて、生姜、ネギ、  
天かす入れても美味しいです!!

本格  
十倍  
だし

200ml

810  
yen



十倍に薄めるだけ!!

「美味しいほ」に紹介された本格十倍出  
し。道南産真昆布と、鹿児島県産  
近海一本釣リ鰹本枯節と高知の  
完全天日塩のみを原料にしています。

石が糖  
不使用!!

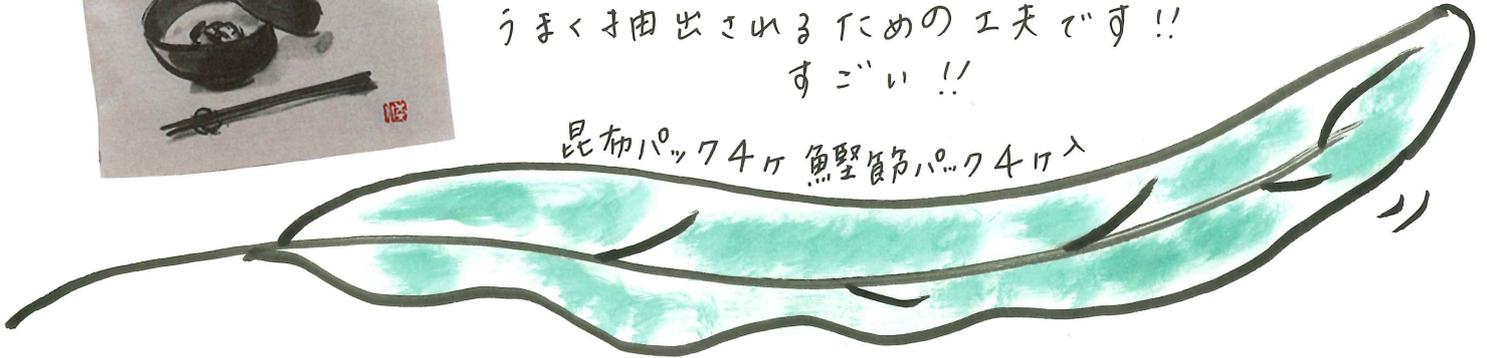
十倍に薄めるだけで美味しいお吸い物へ。  
毎日のお味そ汁、煮物、おひたしなどにも!!



## 「日本の出し」

日本初!! のセパレートタイプのごしパック。  
 一般的に抽出が難しい昆布の配合割合を  
 独自の手法により高くすることに成功されました!  
 昆布と、魚骨節のパックが別れているのも、  
 うまく抽出されるための工夫です!!  
 すごい!!

昆布パック4ヶ 魚骨節パック4ヶ入



## 「しっとり ふりかけ」

海のミネラルたっぷり!!  
 7才の息子が大好きです。  
 もろろん私も。全て国産  
 本格ふりかけ!!

70g 340yen



## 「ミネラル いりこん」

一度食べたなら  
 止まらない!!  
 高温でローストした  
 カリカリ昆布、いりこ、大豆。  
 おいしいおやつ!  
 おつまみ!!

50g 276yen



## 「こんぶ茶」

粉末ではない!!  
 糸切り昆布。  
 旨味がキツッと  
 伝わってきます。  
 湯のおみにひと  
 つまみでOK!

45g 509  
yen



## 「梅すこんぶ」

さわやかな口味の  
 おつまみ昆布。  
 軟化剤不使用の  
 ため、少し固いですが、  
 こちらが本物の  
 味。かみしめて下さい♡

50g 324yen

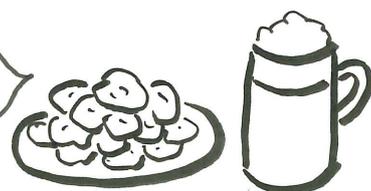


高橋ちえみ

ヘルシー! おいしい!  
"こんにやくでからあげ"!? はいかがでしょうか!?



我が家は昔から、よくお肉の代わりに大豆たんぱくの商品で、からあげ等をしていました。主人に"お肉みたいでしょ!?"と言うと、"言わないでくれ! 肉だと思って食べているんだから!" などと言われてしまっていました。去年、某テレビ番組で、こんにやくを凍らせてから使うやり方を知り、やってみたところ、その食感が、本当のお肉の様で、主人も"うまい!!"と言ってくれ、はまっています。皆様も是非、お試しください♪



### 氷こんにやくのからあげ

- ① 板こんにやくを10cmにちぎり、保存袋等に入れ、冷凍庫でひと晩以上凍らせておく。
- ② 常温解凍、又は熱湯を掛けて解凍をする。
- ③ キッチンタオルなどで包んでからしっかりとしぼって水気をぬく。
- ④ ③のこんにやくをボール等に入れ、酒、しょうゆ、にんにく、しょうがのすりおろしを入れ、よくもみこみ、10分程おく。
- ⑤ ④に片栗粉等をまぶし、油でカラッと揚げて出来上がり♪

★ 他に、短冊切りやみじん切り(フードプロセッサも可)にして氷らせて、お肉の代用やかさ増しにするのもおすすめです。様々なお料理にどうぞ♪

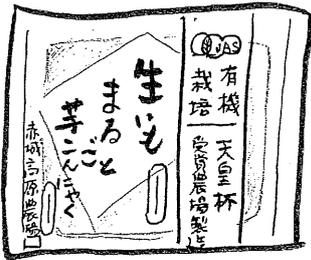
### 産後のママにおすすめ! こんにやく湿布!

昔、出産した病院で、こんにやく2丁を10分程ゆで、バスタオル等に包み、30分程胸の上に乗せて、母乳の出を良くする事を教わりました。こんにやくは何回も使えます。是非お試しください♪



**こんにやくいろいろご紹介**

♥ **有機生いもまるごと芋こんにやく**



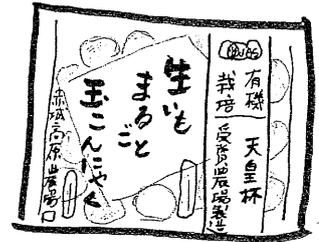
140g 140円

♥ **有機生いもまるごと芋しらたき**



120g 130円

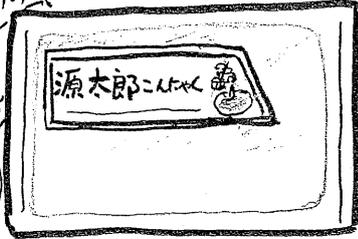
♥ **有機生いもまるごと玉こんにやく**



120g 140円

あくぬき不要

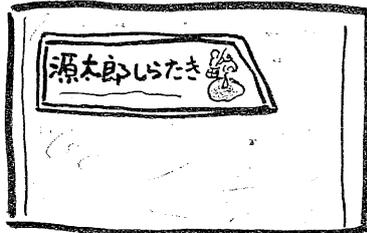
♥ **源太郎こんにやく**



250g 281円

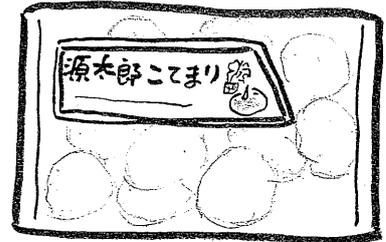
有機こんにやく  
芋使用!

♥ **源太郎しらたき**



200g 281円

♥ **源太郎こてまり**



230g 281円

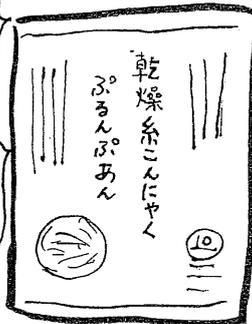
♥ **あからこんにやく**



340g 402円

食物繊維は肉の4倍!  
カロリーは肉の1/4!

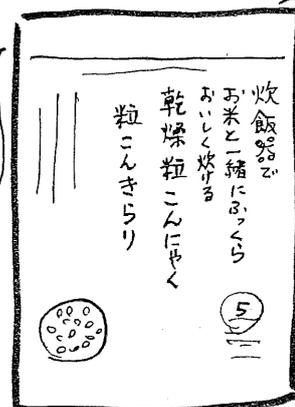
♥ **乾燥系こんにやく  
ぷるんぷるん**



250g (10個入) 594円

熱湯で約5分で戻ります!  
買いあしりおくと便利です!

♥ **乾燥粒こんにやく  
粒こんにきらり**



325g (65g x 5袋) 864円

お米1合に1袋加えると約48%カロリーカット!

こんにやくが、お米の形になりました。

**大豆たんぱく商品ご紹介**

こちら是非お試下さい!

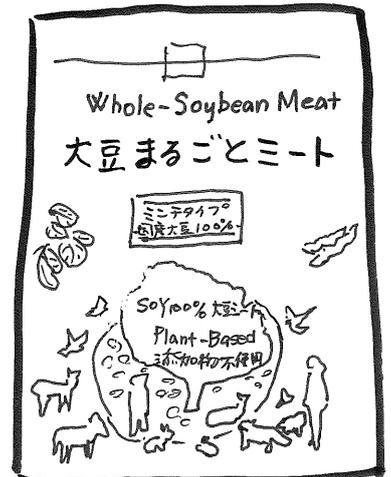
♥ **タプロ80**



130g 454円

70~80°のお湯で20分程、又は水で1時間程でとれます。

♥ **大豆まるごとミート**



ミンチタイプ 100g 486円

スライスタイプ 80g 486円

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ  
スポットライトコーナー

スタッフ  
日向



米粉で作ったカレー！  
サイコーに美味しい！！

☆無肥料自然栽培

米粉カレー 150g

カレーが食べたくなる季節！！

454円（税込）



ラード、牛脂など動物性原料を使わず、小麦粉も使わない米粉のカレーです。米粉は、宮城県成澤さんの無肥料自然栽培ササニシキから作ってます。動物性原料を使っていないので、嫌な胃もたれはしません！！大人から子供まで安心して食べられる中辛タイプです！

酵母エキス不使用！！

## 無肥料自然栽培の米粉で作った サン・スマイルオリジナルカレーパウダーです！

先日恥ずかしながら初めてカレーを自分で作ってみました！玉ねぎと鶏肉を炒めて、じゃがいも、にんじんを入れて煮て、カレーパウダーを入れて出来上がり！カレーが元々おいしいから最高にうまくなりました！！（笑）是非米粉カレーを食べてほしいです！！



今月の  
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ  
スポットライト

スタッフ  
日向



焙煎ムクナ豆パウダー  
絶賛大好評商品!!!

きな粉の  
ような味です!!

☆焙煎ムクナ豆  
パウダー 100g

1,998円 (税込)



私はやる気満々に  
なりました!!!

発売したばかりのムクナ豆パウダー！大人気で第二回目の生産体制に入りました！！ご質問が多くありました事をまとめてみました。食べ方はコーヒーに入れたり、炒め物・煮物にティースプーン1杯入れるだけ！たくさん入れても大丈夫！お好みでお試ください！！何でもOKです！日本では「八升豆」という名で、江戸時代までは西日本を中心に各地で栽培されていました。原産はヒマラヤ南斜面（現在のネパール）で、日本でも西日本中心に栽培されてました。しかし江戸時代を過ぎると、八升豆の栽培は廃れてしまいました。とても固い豆なので、加工に手間取ることが原因と思われます。サン・スマイルではパウダー状にして商品化しました！！（商品化まで5年かかりました。。。）ムクナ豆に含まれるL-ドーパは、人の運動機能をつかさどる脳内神経伝達物質であるドーパミンの材料です。1粒の種には4～6%程度のL-ドーパが含まれています。L-ドーパの作用として、ボケ防止効果、アルツハイマー病の予防や軽減が推定されています。個人差はありますが、試して頂くと効果を感じられると思います。実際に私は採ってから2～3日で身体が軽く感じました。採らなくなったら少し疲れを感じるようになりました。やはりムクナ豆はやる気を出さしてくれています！是非お試しください！



本当に効果が実感  
できます!!!



小林美智子

とろり ふるふる♪  
黒豆の甘煮で作る和スイーツ

## 「黒豆のわらびもち」



最近リニューアルした「黒豆の甘煮」がとってもおいしくて作ってみました。  
黒豆もほっくりとやわらかく煮えていて、お豆の食感も味わって頂けたらと。。。  
すぐできてとっても簡単です。

### (材料)

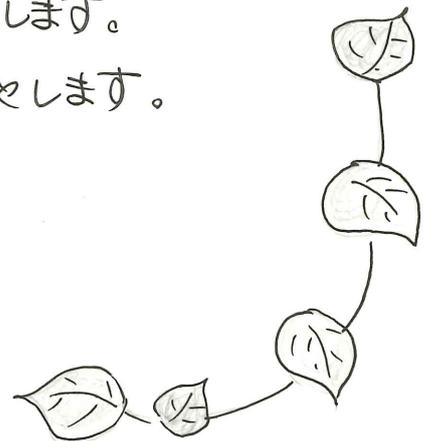
- 黒豆の甘煮... 約半分(煮汁ごと)
- 片栗粉... 60g
- 水... 300cc
- ※ お好みでお砂糖を入れてもOK!!



### <作り方>

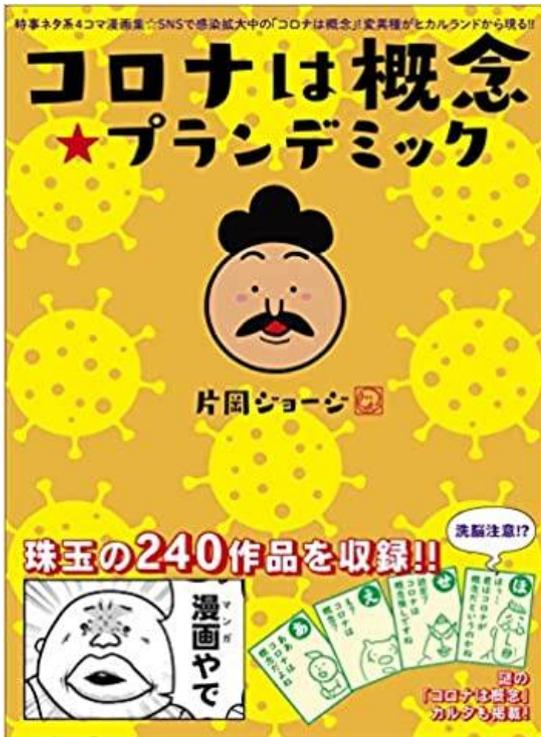


- ① お鍋に片栗粉と黒豆の甘煮、水を加えてダマにならないようによく混ぜておきます。
- ② ①を中火にかけてまんべんなく混ぜます。固まり始めたら弱火にしてさらによく混ぜます。
- ③ 白っぽさがなくなり透明になってきたら火から下ろします。
- ④ ボールに氷水を作り、その中に③をあけ入れて冷やします。
- ⑤ あら熱がとれたらちぎって器に盛り付けます。
- ⑥ お好みできなこや黒みつをかけてできたてふるふる♪のうちにどうぞ♡



店頭の本棚の中で現在お客様から大反響の書籍をご紹介します！

**サン・スマイルで発売中！**



片岡ジョージ〈著〉、ヒカルランド  
¥1,760 (税込)

本のタイトルがとてもいいなあと思いました。コロナとは人が考え出したもの、イメージみたいなものなんですよと伝えてあります！

かなり個性的なキャラクターが続々と登場してきます。4コマで完結させているので、オチが分からずまだ知りたい！どういう意味！？と思わずツッコミたくなります！

4コマ☆コメントコーナーでは、4コマ漫画のちょっとした解説や補足などがありますので、漫画と並行して読むといいですよ！！

## コロナは概念☆プランデミック

◎目次

### Part1 「コロナは概念☆プランデミック」珠玉の240作品集

- Season1 コロナ王登場！！
- Season2 ウイルス界の下っ端、コロナ軍団の奮闘！
- Season3 それぞれの新しい生活様式！
- Season4 インフル先輩大激怒！
- Season5 PCR教団の台頭！！
- Season6 無症状からの感染爆発！？
- Season7 気まぐれWH王！！

### Part2 もっと「コロナは概念☆プランデミック」

- ・4コマ☆コメントコーナー
- ・用語解説コーナー！！（のようなもの）
- ・なんとなくコラムのお時間です

### Part3 もっともっと「コロナは概念☆プランデミック」

- ・大人気！？「コロナは概念カルタ」で遊ぼう！！
- ・「コロナは概念カルタ」取り札！

社会の矛盾を4コマ漫画にして描き始め、SNSで人気となってスピード出版されたこの本は、暗くなりがちでニュースや時事ネタをブラックユーモアに変えて、面白く分かりやすく描かれています。

過去の大きな出来事を振り返ってみると、先の大戦や福島原発事故について、政府やマスコミは正しい情報をリアルタイムに伝えることはありませんでした。ですから、テレビや新聞の情報を鵜呑みにすることはやめようと思っています。コロナも同じです。

著者は漫画をきっかけに読者の方々が自分で調べ、考えることが増えたら、それは素敵なことだとおっしゃっています。

つつい手近な情報だけで納得してしまいがちな私には、コロナ関連で知らないことがこんなにあったのかと驚くほどこの本には情報が詰まっていた！



←ネットで新作続々更新中！！  
無料で配信しています♪



←片岡ジョージさんの講演会動画一部ですが見れますよ！

# ベビーマグちゃん

お洗濯する際に、洗剤を使わずに汚れが落ちる！という事でサン・スマイル一押しで販売していましたが、日本が定める「洗剤補助用品」は、洗剤の補助であって、洗剤の代わりではないということで消費者庁よりメーカーに対して措置命令がありました、その内容の一部は下記です。



.....

例えば容器包装において「洗剤を使わなくても大丈夫なお洗濯」、「部屋干しのイヤな臭いをスッキリ解消!」、「菌の抑制」及び「除菌試験により99%以上の抑制効果が確認されています」等と表示することにより、あたかも、本件商品を使用して洗濯すれば、本件商品の効果により、洗濯用洗剤を使用して洗濯した場合と同程度に洗浄する効果、部屋干し臭の発生を防止する効果、及び菌を99%以上除菌する効果が得られるように示す表示をしておりました。

消費者庁からは、これらの表示が、本件商品の内容について、一般消費者に対し、実際のものよりも著しく優良であると示すものであり、景品表示法に違反するとの指摘を受けました。

.....

最大の問題は、前述の通り、「洗剤補助商品」はあくまでも補助であって、洗剤の代わりではないのに、洗剤を使わなくても大丈夫という表示は、違法のこと。 なんだかよく分かりませんね。しかし表示に問題



があったのは事実ですので、サン・スマイルでもすぐにやってみました。汚れた雑巾を片方は水(左)に、片方は「ベビーマグちゃん」入りの水(右)に漬けて、しばらくして水洗いしたものです。白黒印刷だとわかりにくいかもしれませんが。数値をとっているわけではありませんけど目視でもハッキリわかるほど右がきれいになっています。でも洗剤の代わりに！というと、お国としてよくないとのことなので、客観的洗浄データを下記にご紹介いたします！

表 1、洗浄率試験結果

	①マグちゃん	②液体合成洗剤	③マグちゃん+ 液体合成洗剤
ソース	102%	99%	97%
醤油	102%	102%	103%
ワイン	63%	67%	83%
コーヒー	84%	86%	89%
ラー油	69%	71%	77%
平均	84%	85%	90%

サン・スマイルでは「ベビーマグちゃん」は変わらずおすすめ品です！今回の騒動の詳細書類をご希望の方には差し上げていますので遠慮なく申しつけてください！

文責:松浦智紀

## 四方山閑話

電車には殆ど乗らないのですが、たまに乗った時その車内の異様な光景にいつも違和感を覚えています。殆どが皆下向いてスマホをいじっている光景に。何か空恐ろしくさえ感じていました。最近電車に乗った時、更にその異様な光景、マスクしてスマホをいじっている姿に寒々としたものを強く感じました。これは日本だけでなく、世界的な光景なのでしょうか。なにか無機質で非人間的なものを感じざるを得ませんでした。世の中便利になればなるほど、それに比例して人間が退化するのをつくづく思います。私もちょっと漢字や言葉が分からない時、直ぐパソコンで調べますが、だめですねえ。そのときだけで後は忘れてしまって覚えられません。だから辞書で引いて調べるようにしています。簡単に分かったことは簡単に忘れます。やはり、手間暇かけることで脳が活性化するのでしょうか。後、カーナビもそうです。昔は地図で調べてどこでも行けたのですが、カーナビに頼っているせいか、いまや地図を見ても読めないというか、全く分かりません。カーナビに従っていれば別に何ら困ることはないのですが、何か違うような気がします。

「ターミネーター2」というSF映画がありまして、これがなかなか心にズンと響くようなメッセージが込められており、何度も観た映画です。最後のラストシーンではロボットの機械が自ら死を選ぶ、そのシーンを観た時「おお～、男やないか」と妙に感動したものでした。

この映画では、機械が自ら意志を持つようになるという筋書きですが、これは決して絵空事ではないと思います。現代はコンピュータを含め機械を便利に使っていますが、知らず知らずの内に機械に支配されていることは否めません。機械に頼りっきりで考えることや疑問を持つことを放棄した時、人間はどこに行くのでしょうか。今の世の中、果たして自分で考えたり、疑問を持ったりしているのでしょうか。その思いはこの1年以上続くコロナ騒動でつくづく感じます。マスク装着疑問に思わないのでしょうか。消毒液疑問に思わないのでしょうか。三密を避ける疑問に思わないのでしょうか。私はこれらすべて疑問に思っていたので、マスクいたしません。消毒液いたしません。三密、フンあほらしい。その他飲食店の時短、ソーシャルディスタンス（またセンスのかけらもない言葉を作ったものです）、何かそれは。感染対策に何の根拠もないのにそれを強いられている、そのことに何の疑問も持たないのでしょうか。

ワクチンもそうです。人類は極身近な風邪でさえ未だワクチンを作れないのでいるのに、たった1年足らずでコロナのワクチンができるなんて大いに疑問です。

先日或るテレビドラマで、国の言いなりになって高い税金を払う為に「馬車馬」のように働かせられ、それで人生を終える、そんな人生でいいのか。もっともっと勉強して賢くなってそのからくりがわかり抜け出せる、その時初めて「馬車馬」でなく「人」になると。いたく感動しました。それは今のコロナ騒動禍に対しての痛烈なメッセージにとれました。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学（医療従事者）

# てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんどう由樹子

先日、息子の担任の先生に「マスクについてどう考えられていますか?」と質問した際、こう返答されました。

「実際、インフルは居ないし、高熱すら出さずも居なかった」と。未だはハッとしました。インフルエンザがこの2020-2021に異様なまでの激減となったことは知っていましたが「高熱すら出さずも居なかった」というのは盲点でした。慌てて調べるとやはり...。インフルエンザのみならず、手足口病も、ノロ、ロタ、RSウイルス等々様々な感染症が激減しました。

こ、これは... 非常にヤバイのでは!!!  
コロナコロナでマスク、消毒、外出自粛とどれがどれだけの効果があったのかは分かりませんが、この新しい生活様式で感染の機会が減ったのでは?。でも焦点はそこではないんです。感染症も色々防いで良かったね! ではないんです。

そもそも人は感染して自然免疫を獲得しますが、その機会が失われているという点が怖いのです。マスク、消毒、外出自粛が解除されたとき、これまで以上の感染者が出るのではなからうか? まさか感染症が怖いからこれからは、とマスク、消毒、外出自粛を続けようか?! ありえない!! 今季は高熱すら出さずも居なかったということは免疫を獲得した子も居なかったに近しいと思いませんか? 年々、毎年こうして免疫のない子を増やすのですか?

「お外はウイルスいっぱい危ないからおうちでバーチャルで友達と遊びましょうね!」となるのか...

なるほど、そして国(内閣府)のかかげているムーンショット計画へとつなげてゆく流れなのでは? 2050年の実現に向け...

コロナはさて置き様々な感染症は人が自然の摂理をかじった結果出てきています。森林破壊をもともなう道路や農地、放牧地の開発や資源の採掘などにより生態系も乱れ野生動物が持つウイルスや細菌が新たな接点を持つようになり、生息地も異なる動物、生物がまじわり病気を感染するようになったのです。そして絶滅してしまう生き物もあり、生態系は大きくバランスを崩しています。

エボラ出血熱は最たるものでした。

「コロナ怖い怖い、マスク、消毒、外出しない」では何の解決にもならないと思うのです。怖いならばちゃんと食事とってるの? 運動してるの? 本来転倒した生活してない? なんていってどうしているの? 根本は自然の摂理をかじさないこと。感染症ウイルスを撲滅とか逃げるのではなく共存を考えること。免疫をつけ免疫力を上げること。マスク、消毒、外出自粛の全てが免疫力を確実に下げます。これからは、とこの新しい生活様式でゆくと決めたならそれもいいと思います。私としてはその道は選びません。自然を守ろう! とか保護しよう! というよりは逆に守り、保護されているのは私達の方で、そこから離れる生活は永続可能な暮らしとは決して思えないのです。

現状を教えてください担任の先生、看護師さん、養護教諭さん、ありがとうございます!

環境保全型農業を目指す

# 自然と農業

サン・スマイル  
載ってるぞ!!  
4ページも!

No.101

季刊

2021/5

創刊平成8年

スマート農業実証プロジェクト  
の実証成果を公表

メリットや課題が明らかに

Eco-Agriculture Magazine  
"The Environment and Agriculture"



綾善farmで行われた農業体験イベント「畑クル」の様子

- AI病害虫画像診断システムをWAGRIで提供開始
- 植物防御力を高め害虫を忌避。殺虫から制虫へ
- 「国産有機サポーターズロゴマーク」が決定!
- 「農業DX構想」を公表 ~「農業×デジタル」で食と農の未来を切り拓く~
- 種苗法改正の概要とその留意点
- オーガニックコラム36 ①摂南大学農学部「食農教育論」~食べものって何だろう~
- 生産者を訪ねて 千葉県松戸市 綾善farm
- 消費者との接点・小売りはこう見る 埼玉県ふじみ野市 サン・スマイル



季刊誌「自然と農業」の取材を受けました! 次頁より一挙大公開!! 大正から続く木香書房さんとはとても実直な出版社さんです!

木香書房  
1924年(大正13年)創立

消費者との接点・小売りはこう見る

普及の栽培自然肥料無才るさ  
ツヨッのシクニガオす指目  
を



▲サン・スマイルスタッフの皆さん

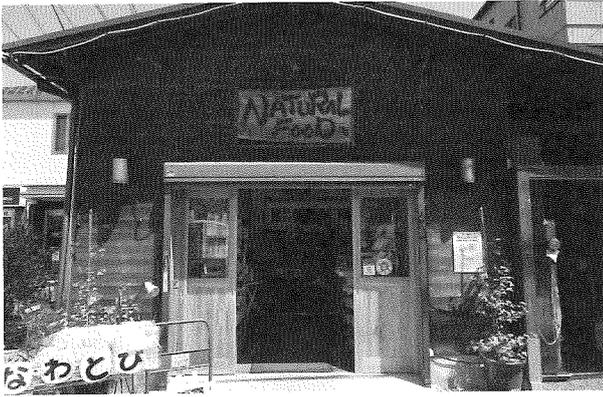
## 無肥料自然栽培を通して自然との向き合い方や理念の共有を

埼玉県ふじみ野市

(有)サン・スマイル

代表取締役 松浦智紀

新駅の開業とともに、急速な発展を遂げたふじみ野市は一市一町が合併したベッドタウン。東洋一ともいわれた「霞ヶ丘団地」や「上野台団地」といった複数の団地形成によって人口が急増し、隣接する富士見市にあるふじみ野駅前には多くのお店が目抜き通りに並ぶ。チェーンの飲食店でにぎわう街を横目に住宅地へと歩みを進めると、雰囲気もガラリと変わり、親しみやすい暮らしのにおいと少し畑も目に映る。「自然食の店サン・スマイル」はそんな喧騒から離れた住宅地の中にお店を構える。一見民家のようなファサードに、奥行きのある店内には新鮮な野菜や加工品が所狭しと並べられている。商品のバリエーションも非常に豊かで、野菜をはじめ、肉や調味料、缶詰から日用品ま



▲落ち着いた木目調のファサードと出入りしやすい明るい出入口



▲店内に入っすぐには器やまな板も並ぶ



▲一角には平飼い卵もラインナップ

で、どのジャンルも充実した品揃えだ。中でも驚いたのは、店内に入っすぐ右手に作られた書籍コーナー。農作物に関する本がズラリと並び、「少し本も取り扱っています」という風には見えない豊富なラインナップだ。スタッフも多く、取材中も商品を探すお客に丁寧な接客が見られる、あらゆる意味で安心感のあるお店だ。「いずれは何でも揃う、より大きな店にしていきたい」そんなお店を、オーナーの松浦智紀さんは家族三人で作

り上げた。  
■母の病から若くして農業を志す  
松浦さんの志は十代から定まっていた。もともと病弱だった母は食べられるものが限られ、病院に行っても何が原因なのかわからなかったものの、唯一安心して食べられたものが無農薬の野菜だった。その野菜は、母が友人と共同購入していたもので、食べ続けているうちに生産者に感謝の手紙を送るようになって

いったという。その手紙を偶然見つけた智紀さんは「こんなに感動される職業はないな」と感銘を受け、高校生ながらに生産者を目指し、卒業後は九州東海大学（現東海大学）教授の片野學先生に師事した。  
やがて時を経ると、生産者の頑張りを流通させる人がいない現状を前に、方針転換。大学のある九州で流通に携わるようになっていった。ふじみ野でサン・スマイルを創業したのは一九九七年だった。当初は九州で知り

合った生産者の作物を自転車で引き売りするところから始め、週末には自宅の駐車場で野菜や調味料を販売、二〇〇二年には母・姉・弟の三人で店舗を構えるまでに成長させていった。

松浦さんは販売に並行して、地元・ふじみ野の生産者に有機栽培や無肥料自然栽培を啓蒙していったという。ただし、有機栽培をやっついていて無肥料自然栽培もやっみたいという生産者がいても最初からすべて無肥料自然栽培にするのではなく、収入が安定するまで少し無肥料自然栽培をやっつみて、安定してから移行すればいい、それまではできた作物を自分のところで買う、というスタイルで取引をしている。

■「何でも揃う」をより安心・安全に

サン・スマイルは農林水産省が作成した新たなプラットフォーム「国産有機サポーターズ」にも参加している。青果に関して言えば、店内で販売されている



▲テンペ等珍しい商品も並ぶが、定番商品は種類も多い



▲平飼い卵は一個買いも可能

ものは半分が無肥料自然栽培のもの。残りは端境期に多く並ぶという無農薬野菜がほとんどで、減農薬野菜は僅かだ。お客のニーズについては、無肥料自然栽培のものをラインナップしている以上、お客からも減農薬栽培のものはあまり求められていないという。宅配サービスでおまかせお野菜セットも送ってはいるものの、減農薬のものはほとんど入れていない。日用品は「自分の子供にも使用していいか」という基準から環境保全型のもものがラインナップされている。開店当初からの松浦さんの意向で、「なるべく多くのものを取り扱いたい」と、野菜と日用品のスタイルは変わっていないようだ。インタビュアーに話してくれた店長であり、松浦さんの姉でもある本道由樹子さんは、開店時には採算が取れないかもしれないという不安から多くを仕入れることに反対したと言いが、今となってはそのおかげでお客からも品揃えがよく、生産者との交流も増えた、と語ってくれた。

また、卸売りもしており、店舗とは別に専門で作業を行うセンターも所有している。対象は全国各地の自然食品店や飲食店となるが割合は、関東と関西が比較的多く、分布もさまざまなようだ。

### ■多くの活動を通して無肥料自然栽培を広める

松浦さんは無肥料自然栽培から自律と和を紡ぐ「nico」という団体の相談役にも就任している。和草（にこぐさ）から名前をとったこの団体は参加者が「当事者」感覚を持ち、無肥料自然栽培の定着と、それぞれの自律と和合を目指す、というもので、「無肥料自然栽培という手段を通して、人間として自律しながら環境と和をもって生活していく。その結果、環境も良くなり、幸福も追求していける」ことが理念となっているそうだ。この団体では、収穫祭等の運営や無肥料自然栽培の普及に向けた勉強会を開催、季刊誌から栽培情報を発信するといった活動

が行われている。

また、松浦さんは(株)農福連携自然栽培パーテイ全国協議会の理事も務める。この団体は(株)ヤマト福祉財団の支援を受け、現在では一〇五施設・団体が活動している。障がい者が中心になつて、耕作放棄地を耕し、自然栽培を通じて、豊かな地域社会を築くことが目標とされる。平均工賃五万五、〇〇〇円を達成し、障害者が自立できる暮らしを目指して、障がい者に農場に向いてもらうのではなく、農地を所有してもらう。こうしてより確かな生活基盤を作り上げてもらうというのが大きな特徴だ。

どちらの活動も、技術としての農業、そして生活を支えている農業という現実的で冷静な視点は、思想が先行してしまいがちな有機栽培において松浦さんの考え方がよく伝わってくる。「無肥料自然栽培や有機栽培というレッテルで売っているつもりは全然なくて、そういった理念を共有するという目的のもとでお店を経営しています。生産者



▲豊富な調味料のほか、お酒好きにも喜ばれる品揃え

からの無肥料自然栽培に関するお問い合わせでも『自然栽培のものは儲からないよね』というお話をされる方もいらっしゃるのですが、『何を以って生産を続けられるおつもりですか?』というお話をしつかり聞かないと長続きもされませんし、不平不満もたくさん出てきます。そうではなくて、自分は自然とどう向き合ったらいいのか、というところが重要だと思っています。そして、結果出来上がったものを私たちがいただいている、とい



▲見慣れない商品にはお勧めの食べ方を記載

う感じですか。そして出来たものも美味しかったらより嬉しいね。というのが私の基本的な考え方です。有機栽培だから、無肥料自然栽培だから美味しいとは限らないと思います。ただ、自然との関わりを拡大解釈していつて考え方が変わっていきばその人の意識も変わっていきけると信じています」

松浦さんのこの言葉には、流通という立場にいなながらも、限りなく生産者目線の自然栽培の在り方・考え方がうかがえる。

「生産者の間で誰のための環境保全型農業という疑問が浮かんた時、皆『未来の子供たち』と答えるんです。じゃあ未来の子供たちって何なんだ、という話になるわけです。いくら大きなことを言ってもできることは限られているし、環境保全型ってスピリチュアルな方向性に走っていく人は沢山います。でも、農業って技術ですし、ハードだと思っんです。環境保全型農業は広げていきたいですが、政府からの補助金を当てにして大きくしすぎるると海外のようにプランテーション化したオーガニックになつてしまう。だから私は、そうじゃない世界を小さくてもいいから残していきたいと考えてやっています」

■商いとして農業をやるということ  
無肥料自然栽培に挑戦してみたいという人はそのハードルの高さに反して意外にも多い。松浦さんの話を聞いてみても、有機栽培や無肥料自然栽培をやりたいという声は新規就農者からあ

がることが多いそう。しかし、その内容を聞いてみると現実と理想のギャップが大きいという。「新規就農で無肥料自然栽培の野菜を売りたいという人はいますが、有機農業から転換された既生産者の方と比べるとどうしても収穫量が少なくなります。これは単に畑の面積という問題もありますが、知識や技術が乏しく、とても生産数がついてこない。農業も商売ですから、例えば『三反だけ』と言われても、私どもとしても扱えるものではありません。そういう方には個人で引き売りすることを勧めたりしますし、スーパーに頼み込んで一角に置かせてもらうようにということを伝えていきます。大抵嫌がられますが、プライドでごはんは食べられないですし」という松浦さんの言葉には、経営としての農業の厳しさと、被流通物として無肥料自然栽培の農作物を確かなものにしたいたいという思いが感じられた。

いという声は新規就農者からあがることが多いそう。しかし、その内容を聞いてみると現実と理想のギャップが大きいという。「新規就農で無肥料自然栽培の野菜を売りたいという人はいますが、有機農業から転換された既生産者の方と比べるとどうしても収穫量が少なくなります。これは単に畑の面積という問題もありますが、知識や技術が乏しく、とても生産数がついてこない。農業も商売ですから、例えば『三反だけ』と言われても、私どもとしても扱えるものではありません。そういう方には個人で引き売りすることを勧めたりしますし、スーパーに頼み込んで一角に置かせてもらうようにということを伝えていきます。大抵嫌がられますが、プライドでごはんは食べられないですし」という松浦さんの言葉には、経営としての農業の厳しさと、被流通物として無肥料自然栽培の農作物を確かなものにしたいたいという思いが感じられた。

## ＊ ＊ 臨時休業他おしらせ ＊ ＊

令和3年 6月19日(土)～6月21日(月) 臨時休業 (社員研修の為)

(6/20(日)は定休日です)

サン・スマイル通信5月号にてお知らせいたしました

令和3年 6月1日(火) 営業時間変則 10:00～17:00

につきまして、**平常営業へ変更**致しました。

コロナの影響で予定しておりましたイベントが中止となりましたので

いつもと変わらず営業致します(\*^▽^\*)

ごめんなさい



## 次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 → 6/4(金)・7/19(月)

「病気にならない生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 → 6/17(木)・7/8(木)

「自然派子育て身の回りのチェックポイント」

両会共に 10:00～12:00 参加費 500円

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、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。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！ 皆様のご参加をお待ちしています！

※当日キャンセルの際、料金はかかりませんが必ずご連絡下さい。



令和3年4月以降のサン・スマイル通信より掲載の価格はすべて「**総額表示**」へ変更致して

おります。令和3年3月までの通信は「本体価格」にて掲載しておりますのでバックナンバーを取っておい  
てくださってる方ご注意くださいね！

## ポイントカードご登録

初回登録料 300円

100円(税別)毎に1円分のポイントが

加算されます。1円分からご利用頂けて

「あら、1円足りないわ！」という時にも

便利にご利用いただけます！



PayPay や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