

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 しあわせに人生を重ねる
- コラム PCR陽性になった
- コラム「四方山閑話」 命のビザ
- コラム 経産省が認めた？「杉」
- スタッフおすすめ 「レシピ、そばがきを使った伊吹団子」
「レシピ、ムクナ豆のエナジーチャージおやつ」「おすすめ海藻」
「足裏スッキリシート」「日本指圧ヒーリング」 ほか
- 山梨県生産者めぐり報告記
- おすすめ書籍「見えない 税金の恐怖」
- コラム 経産省が認めた？「自然栽培」
- お料理教室ごあんない 「オリーブオイル アサクラ」
- おすすめ シネマ 「食の安全を守る人々」

No. 143 2021.9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。



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



コラム 幸せに人生を重ねる

松浦智紀

私たちは、なんのために生きているかといえば、「幸福」の二字を求めるからではないでしょうか？

簡単にそういっても、人によって「幸福」は様々でしょう。

サン・スマイルでは「食」「健康」「美」等をキーワードのおお客様の「幸福」に少しでもお役に立てたらと願っている店です。

食の安全性を例にとると、何のために安全な食を買うのか？食べるのか？と言われれば健康のため・おいしさを感じるため・地球環境を良くしていくため・日本の伝統を次世代に残すため等でしょう。その大目的は「幸福」になるため。

「衣食(住)足りて礼節を知る」の通り、幸福を考えるのはその様な生き方ができるようになってからでしょう。日本はその様な国になってから長い時間が経っている、世界でもとても先進的な国の一つです。ただ、衣食足りると、今度はもっと欲しいものが出てきます。より便利に簡単に、楽ができるように。そしてお金です。

気が付くと、衣食足りていることについての感謝を忘れ、当たり前になってしまって、ネガティブな気持ちが出やすくなってきます。私もそうです。

衣食足りていることに感謝をする。起きたときに命があることに感謝をする。歩けることに感謝をする。食べられることに、話せることに、仕事できることに、生きていることに。そして、多くの人がいるから、自分がいることに感謝をする。

そんな人生って幸せだと思うのです。

私は、一人では生きていけないので多くの方にお世話になっています。お客様に私たちの生活を守っていただいています。食べ物を作れないので農家さんが食べ物を作ってくれています。電気も作れませんし、車も作れません。服も作れないですし、そして家族の代わりもいません。

私はその関わってくださる方々が、私が存在することで、少しでも幸福になってくれたら、こんなに嬉しいことはないと思っていますし、私がここに生きている意味があるとも思っています。

そしてそうなれる自分になるために努力しながら、人の笑顔が一つ見ることができたら幸せです。

簡単ではないですけど、私は、サン・スマイルはそれを、食などを通じてできたらと思っているのです。

人生は一生、旅の途上ですけれどもそれを追い求めていきたいと思っています。

幸福を追求する過程(人生)を歩んでいると、思う 私は幸せです。

過程とは朝起きて人生を歩めること、人と話せること、ご飯を食べられること等等・・・

食の安全安心は何のためか？それは幸福になるため。安全安心だけにとらわれると盲目的になってしまいます。人生、様々なことが起こる、やる過程において「私の人生にとって何のため？」いうことを考えて、大切に人生を送っていききたいものです。

あれっ 今回はコロナについて書かないの？と思われる方もいらっしゃるかと思うので直接関係ないですが二つサイトをご紹介します

日本記者クラブ主催「官僚と政治」(3)

前川喜平・元文部科学事務次官 2021.7.16Youtube →

(国内の権力から見た現状がわかります)



厚生労働省の発表データをもとにまとめたサイト →



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ナ-



ほんどう由樹子

主人がPCR陽性に!!

(私は濃厚接触者ではないです。)

仕事仲間が陽性となった主人は症状は無いけれどPCRを受けると陽性になりました。既に隔離生活を終えております。隔離生活中の保健所とのやりとりを聞いたので一部公開します。(まじめに隔離生活おつかい様!)

- ①主人 「隔離が終了したら、またPCRを受けた方がいいんですか?」
- ②保 「PCRは簡易検査などコロナがインフルか、他のウイルスでも陽性と出ることがあります。熱が出た後は体が抗体を作っているのでも陽性が出る確率高いので受ける必要はありません」

保健所はちゃんとPCR陽性がイコールコロナではないと分かっていますネ!

- ③保 「隔離は終了したのでも証明書を出すことができます。」
- ④主人 「では、仕事上必要な時があるかも知れないので下さい。」
- ⑤保 「一ヶ月後位になります。」
- ⑥主人 「一ヶ月後?! それって意味ありますか?」
- ⑦保 「……」 ⑧主人 「まあいいや、下さい」

信ぴょう性ないPCRで陽性と出て隔離され、明けたとらご証明書を一ヶ月後!と言いますが、それより証明書を要りますか?! 主人曰く、加入保険によっては

隔離中の保障が出るものもあるらしくそれには証明書が要るとか何とか。隔離中働けないのでもここに役立つなら要りますがね。

主人は自己診断ではコロナじゃないと言ってます。仕事仲間の方は解熱剤を飲んだりしていたけどかなり長引いてしまったようですが、主人は薬は一切飲まず極眠な毎日を過ごし、たまにやってくる飼ったと話してたとか。そもそもコロナは証明されてないウイルスです。PCRを受け陽性が出た主人は、コロナになったと言われ続けていましてようやく保健所の方の言う通り他のウイルスでも陽性と出ました。パパイヤだつて陽性に出たとか! 今回、学んだことは色々ありますが、重症化の陰にはウイルス本体の影響より処方される薬や治療法にも問題があるのでは?ということ。解熱剤を飲んでいた仕事仲間の方は熱が出たり引いたり辛い日々が続いたそうです。ウイルスと単にお蒸しに体温を上げているのに熱を下げれば、それは長引くでしょうし体カも消耗しますよね。さて、まじとみなさん気になる点が今一つあることかと...。それは私が主人と濃厚接触者ではないということ(笑) 夏休み中は小学生の息子と主人は所沢の実家で過ごしているんです! なご会っていないというオチでした。義母も息子もいたって元気に夏休みを終えそうです! R3.8月

命のビザ

先日、元東京都副知事が「今のコロナ感染者数が爆発的にふえているのはオリンピック開催と関連付けるエビデンスがない」と言うようなことを言っていました。この人は何を言っているのだろうと呆れ返りました。オリンピック開催と同時に感染者数が増えているのは紛れもない事実で、そこにエビデンスがどうのこうのだからと言う方がおかしいと思いませんか。それと同じ様にコロナワクチン接種後亡くなった方、酷い副作用に苦しめられた方等が数多くいるのは、これまた紛れもない事実なのに、政治屋、やとわれ専門家、やとわれ医者のあるぼんちゃんは因果関係が認められないとのたまっています。本当に盗人猛々しいとはこのことで、厚顔無恥を地で行っています。最初、コロナワクチンで亡くなったら4千何百万位かどうか知りませんが支払うようなことを言っていました。「ふ～ん、また人の命も随分安くみられたもんだなあ」と思っていました。そんなものは最初から支払う気が毛頭なかったことがわかりました。ワクチンの副作用もたくさんの副作用が認められているのに、医者がワクチンとの因果関係が不明と言えればそれまで、全くこの国には政治家として、役人として、専門家として、医者として矜持を持っている者がいないことがはっきりわかりました。（勿論専門家として医者として矜持を持って今の世に真実を述べられている方もいらっしゃいますが）それとはまったく対照的に、以前から知っていたことはいたんですが、最近



生誕 120 年という事で高島屋の 190 周年のイベントで紹介されていました「杉原千畝」さん、ナチスドイツからの迫害を逃れるユダヤ人に約 6000 人に対して日本通過のビザを当時の外務省の命を押し切って発行した方です。それは「命のビザ」として杉原さんの勇気と正義を称えられています。当然自分のキャリアがこれで終わることも、またご自分だけでなくご家族も、

ナチスドイツからの命の危険が当然あったことでしょう。それでも目の前の命の危険がせまっている人達をほってはおけなかった。まさしく先の中村哲さんと同じように高潔の士であられた方です。杉原さんはこうも言われています。「特別なことはしていません。当たり前のことをしたまでです」と、かあ～すごいですね、かっこいいですね。今の政治屋、雇われ専門屋、雇われ医者達に、耳の穴かっぼじってよーく聞かせてやりたいですね。先日、サン・スマイルに1歳半の子を連れた親子連れの方がいらっしゃり、その子がとても人なつっこくニコっとしながら手を差し出し、握ってあげるとニコニコして色んなスタッフとたわむれて

いたそうです。その話を聞いた時、その光景がまざまざと思い浮かびとても嬉しく何とも心が潤い自然と笑みを浮かべていました。ところがその子のお父さんが「いや実はこの子は人に寄り付かないでいつも怖がっていたのですが、この店で初めてあんなに楽しそうに人に寄って行ったんです。それで分かったのですが、スタッフの方がマスクしていないからだ」と、本当にありがとうございますと何度も感謝され帰られましたと聞いた時は、とてもやりきれない悲しくそして強い憤りを覚えました。その子は生まれた時からマスクをした人間に囲まれてどのように感じていたのでしょうか。その子に怖い想いをさせたのは、嘘八百を並べ立てる政治屋、雇われ専門屋、雇われ医者、そしてそれをただ垂れ流すだけのマスコミ、本当に大罪と思います。そして何より大罪を犯しているのは私達無知な社会、大人であります。最後に最近発表した国立感染研究所長認め印の行政文書不開示決定書を紹介させていただきます。最初ちょっと理解できなかつたのですが、なんのことはない行政文書とはこんなものなのか、それとも故意に分かりにくくしているのか分かりませんが、要するに簡単にいえば文書開示しないのは開示請求するだけの文書を持っていないだけのことです。文書を持っていないという事はすべて科学的根拠がないということです。

- 一、新型コロナウイルスの存在を証明する科学的根拠、論文等
- 二、PCR陽性判定の無症状者が、他社に感染させるという科学的根拠、論文等
- 三、マスクの着用が感染防止に効果があるという科学的根拠、論文等
- 四、新型コロナワクチンが効果があるという科学的根拠、論文等
- 五、日本国はワクチンが治験も終わってなく、安全、有効性も確立していない中、国民に接種させる科学的根拠、論文等

以上が不開示決定した行政文書の名称です。

これを見てどう判断されますか。子供達の笑顔は何事にも変え難い輝く宝であり、未来です。それを生かすも殺すもわれわれ大人です。もう政策に振り回されている時ではないと思います。政府うんぬんではなく我々の意識が変わらない限りこの状態はずっと続くことでしょう。先の店に来てニコニコ笑っていた子供を見て、サン・スマイルの店長はもうそれだけで今日一日店を開けたかいがあったと申しておりました。サン・スマイルは子供達のオアシスだなあと心底思いました。勿論子供達だけでなく……。

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)





百年杉の加藤木材 加藤さんからの寄稿です！

【経産省が認めた？杉】

世間は相変わらずコロナ禍一辺倒の報道であるが…

2050年のカーボンニュートラルへの脱温室効果ガスの流れは急激なものがあります。

6月18日には最も力のある省庁である経済産業省から

グリーン成長戦略が策定されました。

木材に関する部分を原文のまま以降記します。

「木材利用については、炭素貯蔵や CO2 排出削減のみならず、心身への好影響※71 等といった木材利用の効果のエビデンスの検証・発信や、「木育」等の普及活動、設計・建築事業者や企業（施主）とのネットワーク化等を通じて、ESG 投資にもつながる消費者等の理解の醸成を図りつつ、建築物の木造化や暮らしの木質化を図るとともに、高層建築物等の木造化に資する木質建築部材の開発・工法の標準化等を進める。」

文中 71 の注釈はこちら…

「※71 例えば、居住空間の内装木質化率の向上は、睡眠効率を高めるといった研究結果もある。（参考）（独）日本学術振興会・科学研究費助成事業「住環境が脳・循環器・呼吸器・運動器に及ぼす影響実測と疾病・介護予防便益評価」2017-2021 年度。」

これでは理解が進まないなので、わかりやすく私なりに訳してみたい。

「木材利用については木材じたいが CO2 を吸収して炭素を樹内に蓄えて成長するのであるから炭素貯蔵素材という、ありがたい“いのち”なので直接的な CO2 排出削減であるという点を業界はもっと PR 下さい。

またそのみならず日本の木（杉）で深い睡眠につながる可能性についても、あるグループに 5 年間で 2 億円もの研究費を使っているのだからもっと学問もがんばって日本の木（杉）の心身への好影響の立証につとめるとともに未だ立証未満であっても【杉と睡眠】のような、おおいなる可能性の大枠が見えてきたことを木材業者～設計建築業者がしっかりとネットワークを構築しながら企業を含めた施主候補の『今までの安く早く！…という化石燃料をボウボウ燃やす製品しか求めて

こなかった連中』への啓発を進め、ワカランポンチンを多少でもましな地球市民意識をもたせるように頑張ること。」

しかしまさか経済産業省にここまでハッパをかけられる時代が来るとは夢にも思わなかった。

「木が心身に良いという科学的立証が為されれば木はもっと使えるのに…。」といういかにも善人風と言う建築業界人がいるが

百年の太陽と雨に育まれ…もまれてきた木も、大気を汚し海をゴミだらけにしながらビニルに木目が印刷された製品も、ヒトの心身にとっては同じであるという感覚と価値観では はっきり言って鈍感な五感の人間であって、木に関しては抵抗勢力である。

「お金が無いからビニルでもしょうがない。」は

「すぐに病気になるからお金がたまらない。」と背中合わせです。

安価なビニルを望むワカランポンチンの希望をそのままに

ビニルな仕事をする建築業界人は、五感に劣るやはりワカランポンチンなのか…

依頼人を不幸にするのを承知で、お金を得る悪人のどちらかのはずである。

古くなったからキレイにするリフォームではなく

1日も早く「気づいて」本来可能な自己の睡眠を取り戻すための【百年杉】リノベーション。

引っ越しするからベッド購入ではなく 1日も早く「気づいて」本来可能な睡眠を取り戻すための

引っ越ししなくても【百年杉】ベッドのご購入など…

ご相談がございましたら よろしくお願ひ申し上げます。

睡眠こそが免疫力の向上と維持のための唯一の方策であって

そのための【百年杉】です。

経済産業省も認めた存在？です。



高橋ちえみ

「そばの実カフェ「Sora」

小池ともこさんおすすめレシピ!

Part 2 ご紹介!!



「秋になると あんこものが食べたくるので」とご紹介
頂きました。皆様是非、お試しください♪

いぶき
伊吹だんご

(そばがきを あんこでくるみ、
きな粉をまぶして 頂きます。)



★ 材料 (4個分)

- ・そば粉 (細かめ) 60g
- ・水 170g
- ・あんこ 200g (1個 50g)
- ・きな粉 40g

★ 作り方

- ① あんこを4等分し、丸めておく。
- ② バットに きな粉を 広げておく。
- ③ ボールにそば粉を入れ、水を3回に分けて
加え、あめだて器で なめらかになるまで
混ぜる。
- ④ 小鍋に③を入れ、中火にかけ、木べらで
鍋底がこげないように、こそげながら、
混ぜながら 火を入れていく。
- ⑤ 団子状になってきますが、あめですずに、少し
水分が表面に残る位まで 火にかける。
- ⑥ いったん、火から外して、なめらかになるまで
木べらで混ぜる。
- ⑦ 再び中火にかけ、鍋底がらりと音がしたら
火を止め、②のバットにあける。
- ⑧ 熱いので、ここからは手袋(ナイロン製)をして
作業する。
- ⑨ 生地を4等分にし、手のひらで広げて①の
あんこを包む。
- ⑩ 最後に きな粉をまんべんなくまぶし、
形を整えて出来上がり。😊

※⑥で、うっすら水分を残して
おくのがポイント。火から
おろして、木べらで良く混ぜる
と、なめらかな生地になります。

※⑧の手袋は、ナイロン製が
良いです。ゴム製だと逆に
くっついちゃいます。

※あたたかな出来立てが、
激うまです♡

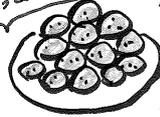
そばの実カフェ「Sora」

毎月、第2、4月曜日の夕方、マフィンや
クッキー等を届けて頂いています!

デーツ & ナッツ & ムクナ豆パウダーで

元気もっもっ! エナジーチャージおやつはいかががでしょうか!?

ドライフルーツ・ナッツ
が大好きで、
作ってみました♪



小腹が空いた時に
是非! どうぞ♪
元気が出ます♪

スタッフにも
人気です!

デーツ & ナッツ & ムクナ豆パウダーボール

★材料 (約2.5cm直径 15個分)

- デーツ (種とへたを取ったもの)
100g (約13粒)
- お好みのナッツ 40g
(くるみ、アーモンド、カシューナッツ等)
- ムクナ豆パウダー 大2 (約14g)
(お好みで、ココア、きな粉でもどうぞ♪)

♥ デーツ (なつめやし)

パワーフードと呼ばれ、今大人気のデーツは、はるか昔から砂漠の民の命を支えてきました。鉄分はブルーベリー約4倍、カルシウムはグレープフルーツ約1.6倍、マグネシウムはキウイ約4.6倍、食物繊維はごぼう約1.2倍、カリウムはりんご約1.2倍と、すぐれた栄養をバランス良く備えています!

♥ ナッツ類

健康、美容パワーのスーパーフードと言われ、おやつ、おつまみ、料理等に、毎日取り入れる事をおすすめ致します♪

★作り方

- ① デーツは種とへたを取っておく。
- ② フードプロセッサーに、デーツとお好みのナッツを入れて、20〜30秒攪拌する。
- ③ ボール等に②をあけて、ムクナ豆パウダー (お好みで、ココア、きな粉) を入れ、手で全体をよく混ぜる。
- ④ 均等に混ぜたら、お好みの大きさに丸めて出来上がり♪

※ 最初から粉と一緒にフードプロセッサーにかけると、粉が飛び散ってしまい、もったいないので、後から加える事をおすすめ致します。

♥ ムクナ豆パウダー

サニスマイル通信の5月号でスタッフ日向がご紹介したとおり、ムクナ豆(ハサ豆)に含まれる L-ドーパは、人の運動機能を司る脳内神経伝達物質であるドーパミンの材料です。ドーパミンは体を動かす元でもあり、「やる気」を起こす元でもあります。疲れた時、やる気が出ない時等に、

是非どうぞ!!

おすすめ材料ご紹介

♡ そば粉



300g 713円

♡ デーツ

1粒約 19kcal



500g 1,145円
250g 637円

無肥料自然栽培!

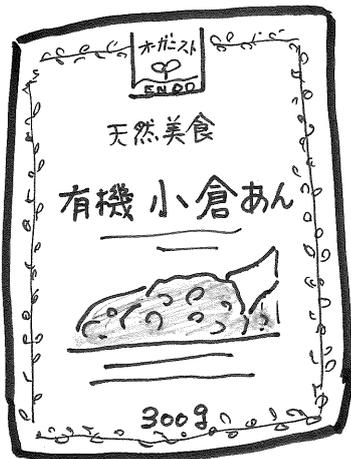
♡ ムクナ豆パウダー



100g 1,998円

♡ 有機 小倉あん

こしあん

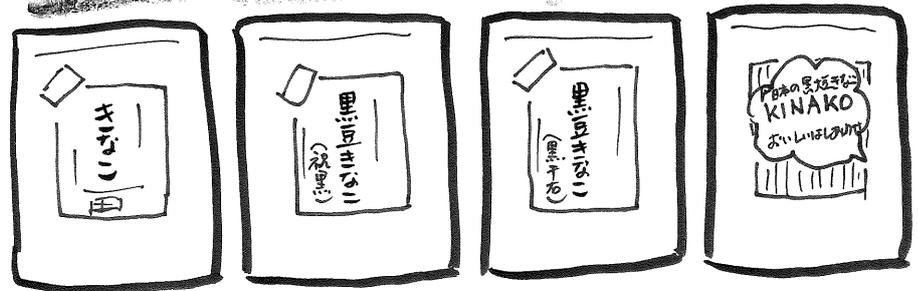


各300g 432円

♡ きな粉各種

無肥料自然栽培!

- ♡ きなこ(大粒)
- ♡ 黒豆きなこ(祝黒)
- ♡ 黒豆きなこ(黒垢)
- ♡ 黒豆きなこ



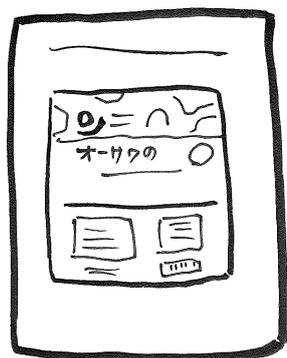
サニースマイルオリジナル! 各100g 400円

♡ 有機ココア



80g 713円

♡ ナッツ各種

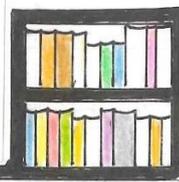


- ♡ オーサワの 有機ウォールナッツ 60g 518円
- ♡ オーサワの ローストアーモンド 40g 432円
- ♡ オーサワの ローストカシューナッツ 70g 594円



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♪

「見えない」税金の恐怖

これは官僚によるタックス・テロだ！

◎目次

はじめに

序章 「見えない」税金の恐怖

第1章 待機児童問題という見えない税金

第2章 小中学校の教育費がピンハネされている

第3章 奨学金という搾取機構

第4章 なぜ日本の公共料金は世界一高いのか？

第5章 サービス残業という酷税

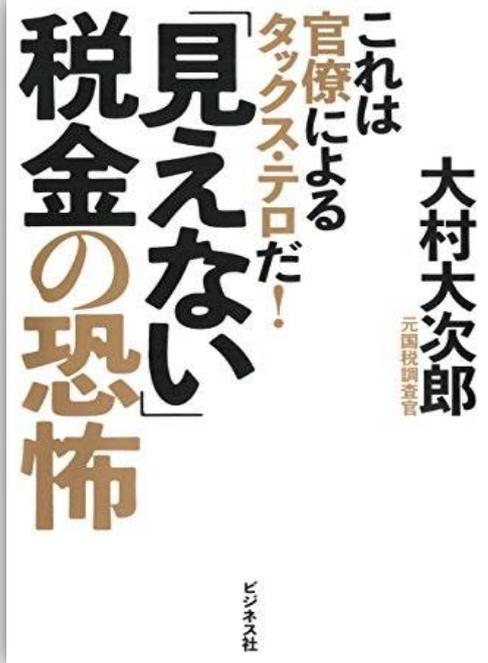
第6章 天下り官僚の手数料ビジネス

第7章 社会保険料が上がっている本当の理由

第8章 貧困という重税

第9章 なぜ日本は「見えない税金」が多いのか？

おわりに



大村大次郎〈著〉、ビジネス社

¥1,100（税込）

予測できない失業や大幅な所得減少など特別な事情がある場合、申請により減額・免除される税金がありますが、この本の税金とは「見えない税金」がポイントです！！

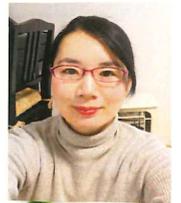
官僚の世界は一般人にはなかなか見えてこない世界ですが、国税局で10年間、国税調査官として勤務されていた著者が語る税の話はコロナと同じく保守的なメディアだけでは知る事の出来ない内容ばかりでした。

日本の借金は、2021年3月末に1216兆4634億円になったと発表されました。前年同期から101兆9234億円増です。(日経新聞より)

国の歳入総額(令和3年度当初予算)は102兆6580億円(国税庁HP)ですから、その金額を約12倍も上回ります。日本はどうなってしまうのでしょうか！！

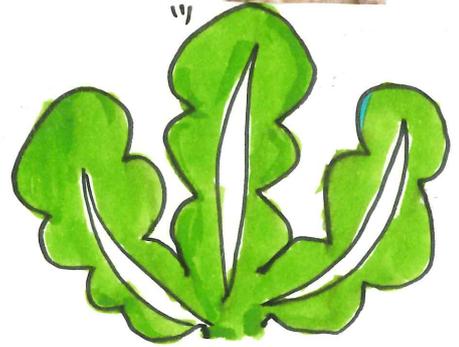
2017年に発行された本ですので、コロナ禍社会の今とは若干内容が異なることもありますが、政治や行政に関心を持たなければいけないと気付かされる一冊です。

大村大次郎氏の本は複数出版されていますので、図書館等でぜひ読んで見て下さいね。



リアスの

わかめ・昆布



はるか昔から豊かな海に囲まれた日本列島で、日本人が食してきた海藻。実は海藻に含まれる多糖類を腸内で分解できるのは世界でも日本人だけなんだそうです。

これは2010年に英科学誌ネイチャーで発表された研究報告です。かつて日本人は、海苔を焼かずに食べていたため、海藻に住んでいたバクテリアからこの遺伝子を取り込んだのではないかと考えられています。まさに私たちがご先祖様のおかげで美味しい海藻を欠かすことなくいただけているのですね。

海藻には、β-カロテンが緑黄色野菜以上に含まれています。また、ネバネバ成分の「フコダイン」には、免疫力upや美肌効果も期待できます。鉄、カルシウム、葉酸、クロロフィルなどのミネラルも豊富です。

サン・スマイルでは、大変美味しく、貴重なわかめ 昆布、海苔がたくさん取りそろえられています!! その中でも私の好きなオススメ商品を今回ご紹介いたします!!



岩手県産三陸わかめ。肉厚で柔らか。お味噌汁に入れると、汁を吸ってぷりぷりして、とにかく美味しい!!
少量でよく増えます。40gと15gの2種類があります。
サラダやラーメンに入れてもgoodです。

40g 648 yen 15g 270 yen(税込)



木村十は、昆布(北海道)、醤油、砂糖、食塩のみ。温かいごはんに塩吹こんぶをのせて、湯をそそいご、塩吹こんぶ茶づけ(お茶は入しません)は絶品です。

35g 302 yen(税込)



410 yen (税込)
岩手県産昆布

水に数分浸すだけ!!
便利な板状の乾燥タイプが3枚入っています。
鍋に水とすき昆布を入れ沸騰したら、
お肉を入れしゃぶしゃぶに!
箸が止まらない美味しさです。
美味しすぎて、ある日とんでもない事件が
起きてしまいました。

夕食分に作り、先に少し食べようと食べ始めたら、
お肉、昆布ともにすべてたいらげてしまいました。
びっくりです。昆布は、細長く切っており、ぷりぷり
とした食感も楽しめます。



20g 518 yen (税込)

温かいごはんと混ぜるだけ!!
材料は、わかめ・ごま・海塩・甜菜糖とシンプル!
すべて国産。ごはんを食べたくないお子様が
これを混ぜると何杯でも食べてくれるんですー!!と
お母様からの喜びの声も。
おにぎり、ぶりかけ、和風パスタにかきたり、
食欲がわく美味しさです。



板のり7枚(8切56枚)
540 yen

こちら、ちよこんと置いてあるけど、すごい海苔なんです。
現代の海は汚染が激しいため、海苔の
養殖には、海苔の成長を妨げるケイ藻や
病原菌、雑菌を殺すために大量の酸処理剤
が使われています。

この酸処理剤は、天然のクエン酸やリンゴ酸
でなければならぬのですが、実際には、塩酸や
硫酸も使われ、スキ機にケイ藻が付着するのを
防ぐための塩素も使用されているそうです。

(税込)ところがこの海苔には、酸処理剤も塩素も使われて
いません。この海苔を作っているのは、広島県福山市内海町に住む
海苔養殖漁師の兼田さん。兼田さんは、酸を使うかわりに、川や
水をきれいにする有用微生物菌のEM菌を養殖場に使い、
工場からの排水の無害化で海水もきれいにしました。海もきれいになれば
海苔の品質も良くなります。この味付海苔は、本当に美味しいです!!
また、酸性処理をしていない海苔は酸化がなく(赤くならず)、速に熟成
し、時間が経つごとに食感が良くなり風味も良くなるそうです。
ぜひ、ご賞味くださいネ😊

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
さより

今年の夏は いかがお過ごしでしたか?! 雨が続いたためか
頭痛や身体の不調に困っていらっしゃる方が たくさん、た様に
思います。
足のおくみや、冷房での冷えで寝ても疲れがぬけきれない...
そんな時のオスス×アイテムをご紹介します。

足裏 スッキリシート!



サンファン 三皇 不思議シート (国産)

made in Japan

足裏 スッキリシートです!!

就寝時にシートを見ながらおくと!!

数日続けると、何と!! 汗液がぬばぬばして
います。ふくらはぎ"スッキリ!!"と

何度もお世話をしています。

★ 足のおくみや"なくった!!"

★ 疲れが"なくなって!!"

★ スッキリ感が"やめられない!!"

★ 他社のと"ぜんぜんちがう" ETC など"お声頂いております。"



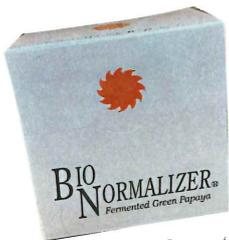
24枚入
(48脚)

¥5,060-

おくみ、疲れ、バイバイ!!

立ち仕事の方にも
ぜひ! オスス×です!

バイオノーマライザー



30包入り

¥6,804-

就寝前に
3包 飲むと翌朝
スッキリ起きる!
(スタッフ全員の感想)

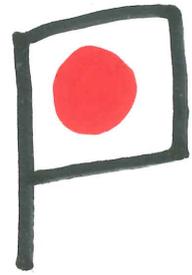
青パパイヤの酵素です。サンスマイルが"唯一"ご案内
させている健康補助食品。3.11の時の
放射能対策からご案内させています。

私たちスタッフも愛用中。疲れた時、飲みすぎた時、
食べすぎ、ストレス、やる気が出ない... ETC

バイオノーマライザーに目をつけていると、大変好評です。
もちろん、農薬不使用。

生体のリズムに合わせて、満月と新月の日の
満潮時に収穫しているのもすごいエネルギー
だと思います!!

指圧



何と言っても全身指圧です!!

日本で生まれ、約100年の歴史があります。

浪越式指圧は、手と指だけ使い、力柔んだり叩いたりしません。

サン・スマイルの先生は、食事の指導もして下さいます。

武術の先生でもあり、私も鬼子も大変お世話になっておりますが、パワーを感じます!!

喘息の苦しみも緩和されたり、何より、疲れがらくたして!!とのお声や、軽くなって、自分の身体じゃないみたい!!と

喜びのお声を頂いております。ぜひぜひ一度お試し下さい。

何よりパワーを頂けるのが私は嬉しいです♡

* 店ホトと異なり、あとなりの上福岡になります。

お気軽にどうぞ♪

アトピーさん、赤ちゃんも施術されてますよ♪

日本指圧ヒーリング

カブクで押す指圧ではなく、ソフトタッチで安心して受けられます。

浪越 徳治郎 直系



腰痛、肩こり、頭痛
不定愁訴(何となく体調がすぐれない)
等に効果○○○



院長 松浦学

指圧国家資格取得(日本指圧専門学校卒業)
オイルマッサージ

埼玉県ふじみ野市西1-13-12

Tel 049-269-3336

Tel 049-265-3913

施術料 80分 8,500円
60分 6,500円

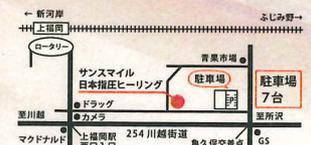
営業時間 10:00~19:00
(要予約)

休み 日曜日



~おいしいはあわせ~

www.sunsmile.org



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



山梨 生産者めぐり 丸玄 丸山さん すもも野田さん



元々は慣行栽培で、ナスを主に栽培しており、肥料や農薬を使って栽培することに、限界を感じていた時奥様の家族から、自然栽培の話聞き、自然栽培をスタートしました。

自然栽培にしてからは、作物を大豆・小麦・大麦に絞って栽培をしております。畑の面積は全部合わせると東京ドーム3個分！！それをなんと一人で畑仕事をしています！！

在来の大豆にこだわり、「丸玄大豆」という商標を取り、自社ブランドにした大豆。元々はあけぼの大豆で山梨県身延町のブランド大豆、現在では肥料も農薬も使わないで種を継いでいるのは丸山さんの大豆だけです！なんと40年も続いているそうです！

今後大豆の入荷もあるかもしれません。お楽しみに！いいものを作っても高く買えないなら意味がない。価格を抑えて、自然栽培を広げていきたいと熱く語ってくれた丸山さん。先月この通信でご紹介した麦茶を販売開始しました。今後も取り扱い商品が増える予定です。

☆自然栽培 麦茶

(20パック入り)

680円

豊かな香りと口に広がる香ばしさをお届けします。自然栽培の大麦を使用。



自動販売機で味噌や納豆など販売中！！



かまどは自作。大豆を煮るお釜です。



すももの野田さんが実はご近所でした！車で2分ぐらいで着きました！！



近くの500年杉を見に行きました！指定文化財で天然記念物！すごくパワーを頂きました！！



山梨 生産者めぐり 小黑さん・渡部さん・諸橋さん



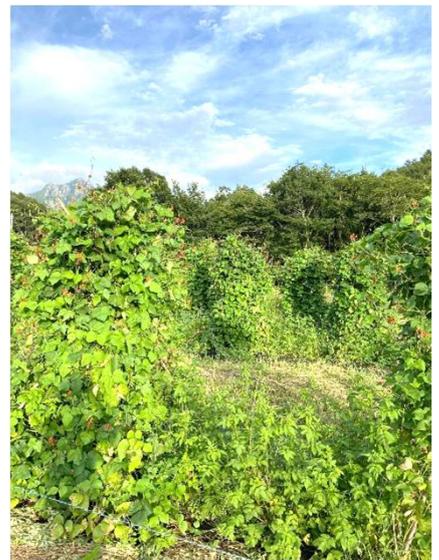
小黑さん



渡部さん



諸橋さん



山梨県北杜市標高1200Mで作られたお野菜達！

9月はとうもろこし・トマト・かぼちゃなどのお野菜が届きます！！

特に中玉トマトとミニトマトがピークになります。

今年はトマトが大豊作！！感謝です！！トマトをたくさん買ってください！！

ご協力宜しくお願い致します。！

元々は小黑さんの圃場で研修した渡部さんと諸橋さん。小黑さんが育てたお野菜も生産者も現在拡大しております！！

来年また一人研修生が独り立ちします。これからも研修生を受け入れていく方向です。

無肥料自然栽培の生産者が増えてくれることはとても感謝です！！

たくさんの恵みを心待ちにしています！！



加藤木材加藤さん 寄稿その2

経産省が認めた？「自然栽培」

2021年6月18日に策定された「2050年カーボンニュートラルに伴うグリーン成長戦略」の続報である。すでに国は走り出しているのである。

この策定をもとに経産省は2030年電源構成比に関する策定という次の段階に進んでいます。

サン・スマイルさんのお仕事に直結する部分をそのまま記します。

「持続可能な食料・農林水産業に対する消費者の理解と購買行動の 変容を促進する。

これにより、消費者への食料の安定供給や価格の安定化を実現するだけでなく

健康で栄養バランスに優れた日本型食生活の国民的拡がりにつながり

健康寿命の延伸等、食を通じた国民全体の健康の維持増進を図ることが可能となる※70。

生産力向上と環境負荷の軽減を図るため 化学農薬については、スマート防除技術体系の活用 や
リスクの高い農薬からリスクのより低い農薬への転換を段階的に進めつつ

化学農薬のみに依存しない総合的な病虫害管理体系の確立・普及等を図ることに加え

2040年までに、多く使われているネオニコチノイド系農薬を含む従来の殺虫剤を使用しなくても
すむような新規農薬等の開発により

2050年までに化学農薬使用量（リスク換算）の50%低減を目指すとともに

化学肥料については、2050年までに 輸入原料や化石燃料を原料とした化学肥料の使用量の
30%低減を目指す。また、輸入割合の高い肥料等の調達において 輸入から国内生産への転換が進
むことによる関連産業の活性化 環境へ配慮した生産等の導入による国産品の評価向上による輸
出拡大 新技術を活かした労働安全性・労働生産性の向上等を実現し我が国の持続的な産業基盤の
形成につながる。

さらに、有機農業の推進においても 化学農薬・化学肥料を低減する取組を進めることから
同様の効果が期待される。

これらの取組により 消費者の幅広いニーズに対応できるだけでなく

地域の自然循環による生産が行われ

農業生産に由来する環境への負荷低減が図られることで

生物多様性の保全や地球温暖化防止につながる。(原文まま)」

※70 東北大学による「日本食パターンと死亡リスクとの関連」についての検討(2020年 European Journal of Nutrition 発表)では、約18.9年の追跡期間中に確認された死亡について、日本食スコアが低いグループに比べて日本食スコアの高いグループでは、全死亡のリスクは14%低下、循環器疾患死亡のリスク及び心疾患死亡のリスクは11%低下した。

まったく驚きを禁じ得ないのである。

経済産業省が

サン・スマイルさんが目指してきたことを目指すんだ!と言っているのである(驚)。

さらに特筆すべきは

ネオニコチノイド系を含む農薬の削減を言い切っていて(数値や時期は中途半端ですが…)

このあたりは省庁間でも最も力のある省庁だけのことはあるということなのではないでしょうか。

それらの使用制限を緩和してきた感のある農水省なのだが

経済産業省に

「化石燃料ボウボウ燃やして作ったモン(=農薬)の使用なんてもってのほか!」

と言われればそれまでのようなのである。

また直接的な表記にはつながっていませんが「持続可能な農業」の安定供給が「健康寿命の延伸」につながり 時期を区切った「農薬使用の大幅削減目標」の設定まで 一気に「一筆書き」された意義は大きいのではないだろうか。

わたしなどは、4回も氷河期を経たこの地球の現在の気候変動を カーボン一本鎗で考えるのも無理があるように思うものだが この世界の流れはどうやら止められないようなのである。

この勢いで現在の「農薬の使い方を覚えるための学問」という印象を持つ 農学部などの学問もその内容が変わっていくのであろうか。

なんだが不純な…カーボン一本鎗の流れが 「自然栽培お野菜で健康寿命の延伸」につながっていったり 「杉で睡眠を変えて心身への好影響」をアピールして 日本の木の活用をもっとがんばりなさい!!と 経済産業省に言われているというのだから…

急に言われても、まだ信じられないような感じである。

相変わらずわかってないのだろうけど ずいぶんと回り道をして経済産業省も「各論」だけでも正解にたどり着いたってことでしょうかね。不思議だなあ。

五感を呼び覚ます
本当のオリーブオイルの使い方

日にち：令和3年10月15（金） 時間：11:00~14:00

参加費：4,000円 定員：10名様前後

場所：Smile World 2Fキッチン

講師：朝倉玲子

ふじみ野市西1-13-12 ※店舗とは異なります。mapご参照ください。

持ち物：エプロン、手ふきん、筆記用具、残った時のタッパ

お申込：自然食の店サン・スマイル

049-264-1903

✉mail@sunsmile.org



旨いオイルは
素材の邪魔をしない





アサクラCHANNEL
オリーブオイルの使
い方 (簡単便利・イ
タリア家庭料理レシ
ピ)



朝倉さん
イタリアにて

素材に寄り添い、
自身の目耳鼻舌触感の五感
をフルに使う
「本来の家庭料理」を
お伝えしています

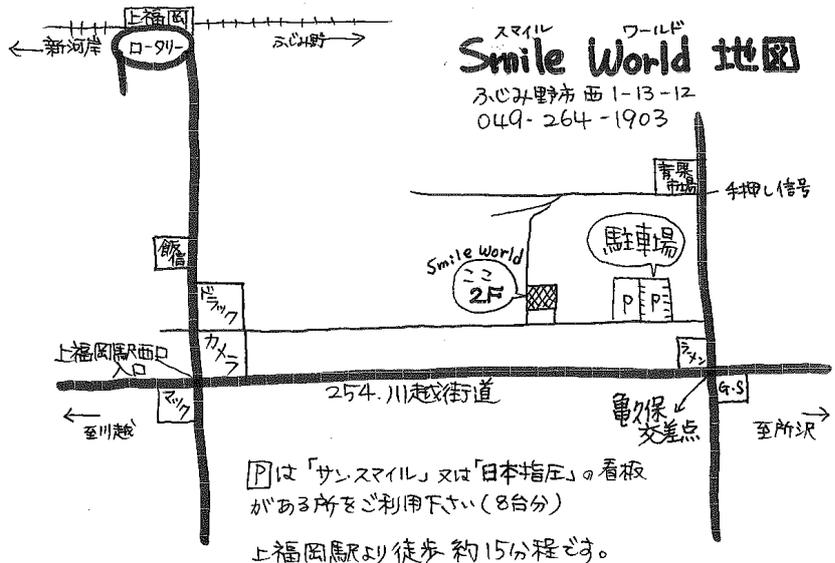
自ら納得のオリーブオイルを探し当て
輸入販売をするだけでなく、現地イタ
リアにてAsakura自家栽培のオリーブ
畑を無肥料自然栽培で営み、自社オリ
ジナルブランドオイルも製造している
スーパーウーマン朝倉玲子さんが講師。
納得のオイルを日本へ届けるためのこ
だわりは随所にあふれ出ています。

それは決して油っこくなく旬の素材を
使って素材を引き出す料理法。イタリア
料理は和食と全く違いその独特な調
理法は野菜の味が良く解る。
そして、100%素材の味を引き出す料
理です。
簡単なコツがあるんです!すぐに日々
のお料理に取り込め、時間をかけずに
最小限の材料で作ることができる魅
力的なレシピたち。
ぜひ皆様にお伝えしたいレシピばかり
です!
イタリアでのオリーブオイル製造のリア
ルタイムな裏事情なども伺えます。



オリーブオイルと 旨い塩

ようこそ、
本当のおいしさへ!



ミシュラン三ツ星レストランの調理場経験を持つ朝倉玲子さん。

今回は、ASAKURAで取り扱っているオリーブオイルの中から「わら1本」という銘柄を使います。味見をしながらのデモンストレーションが主のお料理教室。出来上がったお料理をお召し上がりいただきながら解説や質疑応答も。充実のお料理教室です!



未来の子どもたちのために

サン・スマイル
おすすめシネマ



食の安全 を守る人々

農薬の大幅規制緩和、ゲノム編集食品の流通——
わたしたちのカラダや食の未来は？
メディアが伝えない食の裏側に迫るドキュメンタリー

監督・撮影・編集：原村 政樹

プロデューサー：山田 正彦 語り：杉本 彩 音楽：鈴木 光男 企画・制作：一般社団法人 心土不二 配給：きろくびと

2021年/日本/カラー/102分 kiroku-bito.com/shoku-anzen



アグリビジネスは日本に幸せをもたらすのか—— それとも日本は世界の潮流に逆行しているのか？ 日本で、海外で農と食の 持続可能な未来図を描く人たち

種子法廃止、種苗法の改定、ラウンドアップ規制緩和、そして表記無しのゲノム編集食品流通への動きと、TPPに端を発する急速なグローバル化により日本の農と食にこれまで以上の危機が押し寄せている。しかし、マスコミはこの現状を正面から報道することはほとんどなく、日本に暮らすわたしたちの危機感は薄いのが現状である。

この趨勢が続けば多国籍アグリビジネスによる支配の強まり、食料自給率の低下や命・健康に影響を与えることが懸念される中、弁護士で元農林水産大臣の山田正彦が、長年、農業をテーマに制作が続いている原村政樹監督との二人三脚で撮影を進め、日本国内だけでなく、アメリカでのモンサント裁判の原告や、子どものために国や企業と闘う女性、韓国の小学校で普及するオーガニック給食の現状など幅広く取材。果たして日本の食の幸せな未来図はどこに…。



**2020年 日本映画復興奨励賞受賞、
キネマ旬報文化映画ベスト・テン第7位の
『タネは誰のもの』の元となった、
CFでも話題を呼んだドキュメンタリー！**

2020年 第94回キネマ旬報文化映画ベスト・テン第7位に選出され、同年の第38回日本映画復興奨励賞を受賞した『タネは誰のもの』のベースとなり、クラウドファンディングでも1600人以上から支援が集まり話題を呼んだ本作。山田正彦プロデューサーと原村政樹監督のタッグに加えて女優で作家、ダンサーの杉本彩がナレーションを担当。前作と本作を通して、農と食のあるべき姿が見えてくる。

**食の安全
を守る人々**

監督・撮影・編集：原村政樹 プロデューサー：山田正彦 語り：杉本彩 音楽：鈴木光男
取材協力：印鋤智哉 映像技術：李恩求/青木克都 整音：丸山昇 ポスプロデューサー：原田修 制作デスク：遠藤菜美恵
企画・制作：一般社団法人 心土不二 予告編制作：大友頌平(一般社団法人 SEA) 宣伝美術：鮫江光二 配給：きろくびと
2021年/日本/カラー/103分 kiroku-bito.com/shoku-anzen



**7月2日(金)よりロードショー！
全国共通特別鑑賞券1200円で発売中！**

埼玉県 新所沢レッツシネパーク 9/10(金)～23(木祝)

埼玉県 川越スカラ座 9/18(土)～24(金) 10:30
9/25(土)～10/1(金) 12:30
※毎週火・水は休館

★トーク・イベント情報★
9/18(土) 原村政樹監督による舞台挨拶
9/25(土) 山田正彦プロデューサーによるトークイベント

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うとき…。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880円

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会

9/11(土)10時~12時・10/8(金)14時~16時

両日とも「病気になるない生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 9/24(金)・10/20(水) 両日とも10:00~12:00

両会共 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名様より開催

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。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！

※当日キャンセルの際、料金はかかりませんが必ずご連絡下さい。

今月のポイント3倍デーは

9/30(木)

サン・スマイルはマスク着用任意点です。
咳や熱など症状のある方は咳エチケットをお願いします。



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円分から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！



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 ❤️

みんな
だいすき



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