おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- ●２５周年ごあいさつ
- ●何を話そうかな「四つ葉のクローバーの花言葉」
- ●四方山閑話　「人生の応援歌」
- ●マクロビオティックおすすめ書籍
- ●子供のワクチンを考える
- ●れんこん関連　おすすめアイテム！
- ●バイオノーマライザーの元気バー新登場！
- ●おすすめ書籍　「現代語訳　論語と算盤」
- ●おすすめイベント「自然栽培を学問する」

No.147　2022.1 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

サン・スマイル創業25周年 YEAR!

あけましておめでとうございます！
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
本年は、今までになく社会的にも国家的にも世界的にも激動の一年になるのではないかという声が各方面から聞こえるようなってきました。
どんなに社会が激動しようが、大切なのは衣食住。サン・スマイルは食が一番得意ですので、変わらずしっかりと継続して食がお届けできるように準備してまいります！

そして、おかげさまでサン・スマイルは今年の 11 月 11 日に創業 25 年を迎える年となりました。
今の店舗は 5 月 24 日で 20 年です！
皆様のご支援から、現在も継続できておりますことに心から感謝申し上げます。
創業時、私は20代前半(笑)、とにかく広めたい、伝えたい、一緒に感動を味わいたい！と
遮二無二突き進んでいました。挫折、失敗、我慢、忍耐だらけでしたけども、
お客様は絶対に裏切らない！食材には絶対に妥協しないと貫いてこられていると思っています。

そして！今年の春ころから、25周年、20周年の感謝をお伝えさせていただきたいという願いから
お客様に喜んでいただきたい！と企画をスタッフで考えてまいります！
こうご期待していてください！
本当に本年を迎えることができましたことに心より、心より感謝申し上げます。ありがとうございます
これからもどうぞよろしくお願いいたします！

松浦智紀　拝

1997 年　創業
2000 年　設立（法人）
2001 年　卸売事業開始・サン・スマイル農園　稲作開始（三年間）
2002 年　ふじみ野店開業・日本指圧ヒーリング開院
2006 年　店舗拡張オープン
2012 年　出荷センター開設・　サン・スマイル農園　畑作開始
2016 年　全国の障がい者福祉とのコラボ開始
2018 年　海外事業部開設
2022 年　創業 25 周年　＆　ふじみ野店 20 周年

てんちょーの「今日は何を話そうかなコーナー」

ほんどう由樹子

みな様、どの様な新年をお迎えになられましたでしょうか～♡
ちょっと季節先取りでしたがみな様へ表紙の男の子より四ツ葉のクローバーのプレゼントでーす♡
四ツ葉のクローバーの花言葉は葉一枚一枚違っていて①希望②信仰③愛情④幸福だそうです。1万分の1の確率であるんですって！そもそも「花言葉」ってどんな発祥由来なんでしょうネ。調べてみると、どうやらトルコ（17世紀頃）だそうです。文字や言葉でなく花に思いを託して贈る風習があり、それが日本にも伝わったんですって！気持ちを花で現すなんて豊かな心でステキですね！
気持ちや思いって本当に大切ですし、自分の体を何も使わずにコントロールできちゃう凄い力があります。私が小学生の頃の夢は「男の子になりたい」でした(笑)なので女の子には生理があると学校で聞かされた時からずっと、絶対生理にはなりたくない、なってしまったら私の夢は叶わない！生理来るな、来るなと日々思ってました。周りのお友達がどんどん「おめでとう」とその日を迎える中、私は思いのパワーか、遅い方でした。それに私は凄いのです。イヤダイヤダと念ずると熱を出すことも出来ました！お陰で学校を休めたり早退したりできたので、こりゃ才能だなと思います😊
思い続けるだけでもこれだけの影響力です。それを言葉に出したらどうなのでしょう？きっともっと生理は遅く来たし熱も沢山出せたかもですね。

「言霊」　私はイヤダの思いでピンピン元気でも熱を出せる技を持っています。今や全く役立ちませんが…。では逆に病気になった時、気分が浮かない時　大丈夫、心配ないよと念じ、更に言葉にして発したらきっと良い方向へ向うでしょう？1銭もお金がかからない何処ででも出来る方法です。しょうがないとふて込まず「希望」を持て自分にも人にも「愛情」たっぷり発する言葉はみんなの「幸福」に継がります。目に見えない思いや言葉がそうして人々を幸せにも不幸にも導くことが出来ちゃう。唯物論ではなく唯心論。目に見えない物を信ずると「信仰」と人は言いますね。四ツ葉のクローバーの花言葉のままです❀
言霊は実験ができます。植物を使って。同じ植物を2ツ種からでも苗からでも育ててみます。一方にはののしり、どち、不満などとにかくイヤな言霊をかけ、もう一方は希望に満ちた前向きな言葉や感謝す、かわいいネ、がんばってネと。体験した人にしか分からない感動を味わえます。と同時に言葉の使い方を大いに考える切っ掛けとなります。確実に病気にならない方法を教えて下さった故伊藤慶二先生は「おめでたい心を持つこと」とおっしゃってました。一年中おめでたい心で今年もみな様と共に過ごせますよう、又沢山の出逢いに希望を抱き、サン・スマイル四半世紀25周年イヤーを楽しく盛り上げたいと思います!!
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます！

2022年　1月

四方山閑話

人 生 の 応 援 歌

皆様方は、挫折しそうになった時や、投げ出しそうになった時なんかに自分を奮い立たせるような歌を持っておられるでしょうか。

私の場合は「人生劇場」でした。「やぁーると思えばどこまでやるさー、それが男の魂じゃないか」で始まるそれでした。子供の頃から勉強がもう大嫌いで大嫌いで、家で机に向かった記憶はありせんし、学校での授業中も上の空で別なことを考えていました。そんな訳で学校の通信簿はいつもアヒルでした。今は点数をつけないみたいですが、いわゆる「2」でした。しかし、アホだから運動会で1着、2着のように、「2」は2番目にいいのだなと思っていましたから、当時は住宅街にある官舎に住んでいましたが、家に着く前から「お母さん2をいっぱいもらったけん」と大声で喜び勇んで叫んでいました。そしたら母親がダァダァダーと家から裸足で飛び出して来て手を思い切り引っ張られて、ダァダァダーと家の中に入れられ、おしりをバシバシーと叩かれた記憶があります。成績が良かったのに何で叩くっちゃろと思っていました。勉強が本当に大嫌いで、「中学校に行かないけんと？」と親に言っていたぐらいです。

そんな自分ですが中学校、高校と無事卒業できましたが、勉強は相変わらず大嫌いでしたが、なぜか猛烈にある大学に入りたいと想いました。何が何でも行きたいと。何の勉強がしたいとかではなく、とにかくその大学に入りたい一心でした。当然浪人して予備校に通いましたが、そこで最初に受けた英語の試験で 200 点満点中僅か 10 点でした。これはいけんと猛勉強しました。とにかくもう暗記するしかないといつでも単語帳を持ち歩き、トイレに行くにしても一生懸命暗記にはげんでいました。元がほとんどゼロだからそれはもう伸びるのも早かったです。半年後には満点中 60％は採れるぐらいになりました。日本史の勉強ではこれまたとにかく覚えないけんと、教科書を 30 回音読しました。これは相当苦痛でした。2 回読むともう飽きてきましたが、結局最後までやり遂げました。もう教科書の欄外に書いてあるところまでも完璧に暗記しました。しかし、何度も

言いますが勉強が大嫌いでしたから、何度も挫折し投げ出しそうになりましたが、そんな時は先の人生劇場の歌を聴きました。カセットレコーダーをポン「やぁーると思えばどこまでやるさー、それが男の魂じゃないか」そのたびにもう一度奮い立ち、また嫌気がさした時は、カセットレコーダーをポンとポンポンポン……とそのたびに人生劇場を聴き、「きさんは男か！」と自分自身を叱りつけながら、その繰り返しで無事恋焦がれた大学に入ることができました。今思うとあの歌に出会っていなかったら、その大学に入れなかっただろし、その大学に入ってから私の運命は大きく変わりましたので、今の自分はないと言えるほど、自分にとってはかけがえのない応援歌でした。その歌を知ったのは高校 1 年の頃でしたが、後になって「人生劇場」がその大学の第二校歌であると知ったときは、とても不思議な縁を感じました。

今は何とも形容しがたい世の中で、コロナなんかでなく無知と醜い利益等のためで、これはもう人災そのものであると言っても決して過言ではありません。そのためにどれほどの人たちが路頭に迷っておられるか。そういう方たちに対して、「朝の来ない夜はない」とか「止まない雨はない」とかどこの本に書いてあるか知りませんが、そんな陳腐な言葉でもってしたり顔で慰めの言葉をかける人たちがいますが、上っ面の言葉では全く魂に響きません。

それよりも、ぎりぎりまで行くとこまで行って何もかんも執着を捨て本当に開き直った時、何かしら底力や勇気や新たな知恵が沸いてくることがあります。かつて私も知床の森でヒグマに遭遇するかもしれない目に会った時、命の執着を捨て開き直りました。そしたらとても冷静になれ、何が来てもへっちゃらだという感覚を経験したことがあります。

相変わらずマスク、消毒、ワクチン接種何々等とうんざりするくらい生きにくい世の中で、全くもって行く先が不透明な社会ではありますが、自分を魂から鼓舞するような生き生きと感じさせてくれるような、奮い立って「よーし」と底力がでるような自分自身の人生の応援歌でもいいし、琴線に触れる詩でもいいし、或いは先人の残した智慧ある言葉等に出会へ、今年は「よーし」となにかしら腹の底からふつふつと沸いてくるような、そんな年であらんことを、本年の初頭にあたり衷心お祈り申し上げます。

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）

サン･スマイルで購入できます！

磯貝昌寛〈著〉、ミネルヴァ書房
￥2,500（税抜）

自然治療力を高める

マクロビオティック【基礎編】

～正食医学の理論と実際

◉序章 マクロビオティックとは何か
◉第Ⅰ部　自然治療力
・第１章　噛むことが食養健康法の基本
・第２章　排毒と自然治療力
・第３章　いのちと血潮～塩のはたらき
◉第Ⅱ部　陰陽と中庸
・第４章　心身共に中庸を目指して
・第５章　命の欲求を見つめる生き方
◉第Ⅲ部　正食医学の理論と実際
・第６章　望診と食養指導

2020年8月末に発売されたばかりのこの本は、群馬県富岡市で食養指導や合宿、望診をされている磯貝氏が20年の中間報告として執筆されました。

磯貝氏は、サン･スマイル代表松浦と年齢が近い若さでありながら、マクロビオティック提唱者 桜沢如一氏の高弟の助手を務めた経験をさらに深め、食だけでなく生活と心へも目を向け、マクロビオティックを現代に合う実用的な本として書かれました。

自分の体にあったマクロビオティックの取り入れ方、例えば玄米がおいしいと思わない人は玄米にこだわらなくてよく、体が陰陽のどちらかに傾いているか分からない時は味覚で判断するなど、ストイックになりすぎなくてもよいよという筆者の声が聞こえてくるような本です。

また、【第3章いのちと血潮】では『塩ほど人間に大事なものはないと思い知ったのですが、一方では塩断ちも人間にとって必要であるのです。「いい塩梅」を見つける。』
という内容はたいへん衝撃的でした！！！

病気別の対応も載せており、いざというときの心強い一冊になります。家庭の常備薬ならね常備本としてオススメです！！！

マクロビオティック基礎編に続き！

実践編が出版されています(^^)/

著者の磯貝さんは、以前からのお付き合いです。東京練馬にある「こくさいや」(穀菜)という店を運営されていました。今は、農業を営みながら、マクロビオティック食事法などの指導で奔走されています。

マクロビオティックは一時、マクロ食としてマスコミの多くで取り上げられ、名前を聞かれたことがある方も多いかと思います。

「玄米正食」「無双原理」「ベジタリアン」「ビーガン」など、似ている(といったらそれぞれの専門家に叱られそうですが)食事方法が多くありますが、動物性をあまり食べないようにするというのは共通しています。

マクロビオティックを深く学ぼう！と思って本を買うと、本当にむずかしく、途中で断念された方も多いと思います(笑)。

その後、ブームが去ってしまい、マクロビオティックという名前もあまり聞かれなくなってしまいましたが、

私の記憶ではこの関係の書籍は10数年ぶりに出版されたと思います。しかもとても分かりやすく、内容がとても濃いマクロビオティックの本！

この本も一家に一冊！という名著！ぜひお求め頂けたらと思います。

世の中には様々な食事法がありますよね。

そのさまざまな食事法で何がいいのか？わからない！と思われる人もいると思います。

マクロビオティックはもともと、日本人が考え出した食事方法です。

海外仕込みではなくて、日本人としての食について考えるとってもいいきっかけになると思います。

一生に一度は！ぜひこのマクロビオティックの著に触れていただけたら幸いです！

そして、気軽に実践してみてくださいね。

私自身は普段は自由な食事をしていますけれども(サン・スマイルの食材)、玄米、菜食、砂糖をとらない生活を厳格にやっていた時があります。

その時の体調の変化はすさまじく、体は軽く肩こり0！そして頭の回転がとてもよく！私はこんなに頭がよかったのか！とびっくりしたことがあります(笑)！

皆様のマクロ経験、談義を聞かせていただけたら嬉しいです！

松浦智紀 記

新型コロナウイルス関連情報センター 発信

お子さんやお孫さんにワクチンを勧める前に

3月から12歳未満の子どもたちの接種が始まるかもしれない。わが子や孫に接種を勧めるのか。その判断材料となる資料やデータは全て厚生労働省のホームページに載っている。しかしその正確な情報を知らない人は意外に多い。ここでは厚労省のホームページから、接種前に最低限知っておきたい最新情報をピックアップして、今一度、未成年者の接種について考えてみたい。

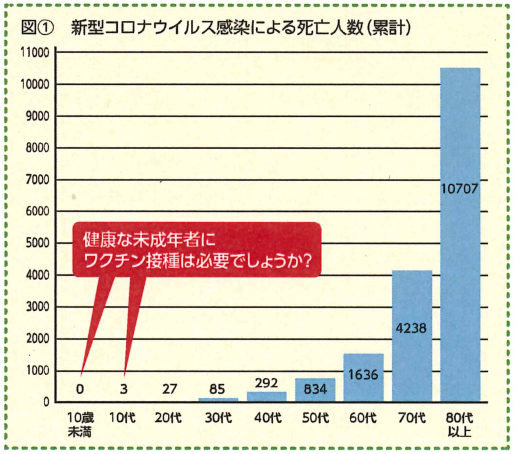
厚労省ホームページから「未成年接種」について考える

未成年者のワクチン接種後 重篤者341人・後遺症8人・死亡者5人

未成年者（0歳～20歳未満）がコロナワクチンを接種するメリットは何だろう？厚労省の資料（図①）によれば、未成年者のコロナ感染死はこれまでに3人いるが、その内の2人は重度の基礎疾患があったことが分かっている。そしてもう一人はコロナ感染ではなく事故で亡くなり、その後のPCR検査で陽性反応が出たために「事故死」ではなく「コロナ感染死」扱いになったものだ（東京都発表）。つまり、これまでにコロナ感染で死亡した健康な未成年者はただの一人もいないし、重症化もほとんどしていない。

これまで新たな変異株が出るたびに、様々な専門家が「子どもも重症化する可能性がある」と発言してきたが、実際は感染してもほとんどが無症状か軽症で済んでいる。未成年者にワクチンが必要ないことは厚労省のデータが証明していると言える。

ところが未成年者がそもそも必要ないはずのワクチンを打つことによって、多くの重篤者（命の危険が切迫している患者）や死亡者が出てしまっている。10月30日には13歳の少年がファイザー製ワクチンを接種した4時間後に入浴、浴槽内で水没しているところを発見されている。また、未成年者のワクチン副反応疑い報告はすでに1525人にも上り、そのうち重篤者は341人、後遺症8人、死亡者は5人。20代も含めると副反応疑い報告が6838人、重篤者1034人、後遺症28人、死亡者30人にも上る。すでに本未転倒な状況に陥っているのかもしれない。



※新型コロナウイルス感染症の国内発生動向（令和3年12月21日24時時点）

この状況を招いた最大の要因は、国や自治体が躍起になって広めた「周りの人のために接種すべき」というスローガンではないだろうか。「思いやりワクチン」「親孝行ワクチン」「大切な人を守るために」等のCMをよく目にした。この接種推進CMによって、たとえ自分自身に必要なくても、子どもや若者も「家族や会社や社会のために接種すべき」という考え方が広く浸透し、同調圧力が生まれたと考えられる。

しかしその目的のために、子どもや若者達に自らの命や健康を賭けさせること自体がそもそも非常識ではないだろうか。大阪府泉大津市の南出市長は、大阪市立大学の井上正康名誉教授（分子病態学）から教示を受け、当初からこのような事態を想定していたため、若年層の接種に慎重な姿勢を示してきた。今後はこのような自治体も増えてくるかもしれない。

ワクチンの安全性は2023年5月まで不明

厚労省はホームページに「ワクチンが不正出血や月経不順を起こすことはありません。」と明記しているが、イギリスでは生理関連の副反応を訴える報告が3万件以上に上っている。アメリカでも同様の事例が多発しているため、米国立衛生研究所（NIH）が9月末から調査を始めている。生理不順や無月経、生理痛の増加、生理量の変化などの症状だけでなく、閉経したが生理が再開したという副反応まで報告されていて、日本国内においても不正出血や月経不順を訴える例が増えてきている。また10月には、ファイザーワクチンを接種した女性の4割に、わきの下のリンパ節が腫れる副反応が2か月続いていたとする調査結果も出ている。

ワクチン接種に関しては、この他にも心筋炎の症例が多かったり、3回目のワクチン接種が必要になったりと、厚労省も製薬会社も想定していなかったことが数か月の間にいくつも起こっている。その理由は、今回のワクチンが人体に用いるのが初めてであり、有効性も安全性も2023年5月まで不明（ファイザー）の「臨床試験中の実験試薬」だからだ。それは人体への長期的な影響が誰にも予見できないことを意味する。厚労省は「審議結果報告書」の中で

ワクチン接種と1400人超の死亡は本当に関係ない？

未成年者にとって有害なものは、大人にとっても有害な可能性がある。事実、コロナワクチン接種後の死亡者の中で、医者がワクチンの影響を疑って厚労省に報告した事例が、12月17日時点で1430人（ファイザー製1365人・モデルナ製65人）に達している。しかしワクチン接種会場で突然死した場合も含めて、厚労省は一人として因果関係を認めていない。つまり、厚労省のホームページに明記されている通り「接種が原因で多くの方が亡くなったということはありません。」という見解だ。そうだとすると、死亡した人たちはワクチンと関係なく、その時たまたま何かの病気で亡くなったことになる。

しかし、それではなぜコロナワクチン接種後にはたまたま大勢の人が死亡するのに、インフルエンザワクチンでは、それが少ないのだろう？（図②）その理由は「たまたまの死亡」ではないからと考えるのが普通ではないだろうか。そう考えると、コロナワクチンの接種そのものが原因で多くの人が死亡した可能性も考えざるを得なくなる。

そして、この可能性は、ワクチン接種後の死亡者を「接種後、何日目に死亡したか」で分類することで、さらに現実味を帯びてくる（図③）。もし本当に死亡した人達がワクチンと関係なく、たまたまその日に何かの病気で死亡したのであれば、日毎の偏りはさほど大きくないはずで、青線※のように、ある程度ならされた分布になることが予想される。しかし実際には接種した翌日までに死亡した人が圧倒的に多く、赤線のような極端な分布になる。この統計はワクチン接種と死亡との因果関係を示唆している可能性が高い。

もちろん個々の因果関係は分からないが、死亡者の死因も千差万別ではなく、血栓症（血の塊が血管を塞ぐ病気）や循環器系（心臓と、全身に血液を循環させる血管ネットワーク）障害が圧倒的に多い。この偏った分布と死因を見る限り、ワクチンにはまだ明らかにされていない何らかの有害性があり、それが原因でこれまでに健康な子どもや若者も含め、多くの人が死亡した可能性は決して否定できないだろう。

図② ワクチンの接種後死亡者数（1000万回接種した場合）

※厚生労働省HP：令和元年シーズンのインフルエンザワクチン接種後の副反応疑いの報告について
（接種回数：56,496,152回、死亡6人）
新型コロナワクチンにおける副反応疑い報告の状況について
（ファイザー・モデルナ計：接種回数：197,699,258回、死亡1,402人/12月15日時点）

POINT!

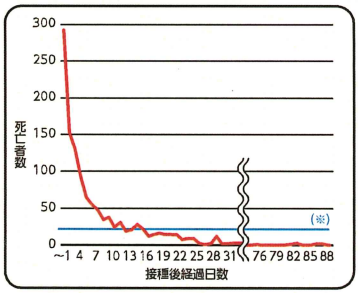
厚労省HPに掲載されている
コロナワクチン3つの事実

①インフルエンザワクチンと比べて、接種後死亡が圧倒的に多い。

②接種した翌日までに死亡した人が圧倒的に多い。

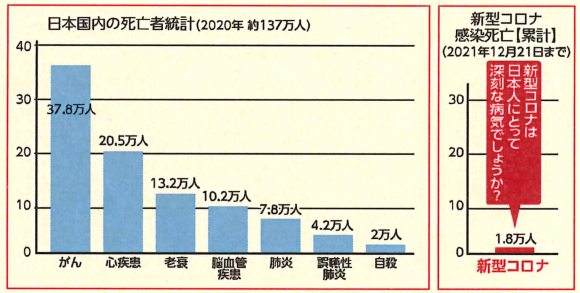
③接種後死亡者の死因は、血栓症や循環器系障害が圧倒的に多い。

図③ ワクチン接種後、何日目に死亡したか



厚生労働省HP　新型コロナワクチン接種後の死亡として報告された事例の概要（令和3年12月24日）より作成
接種当日（0日）の死亡者数は、接種後の経過時間が短いため1日に含めて集計

図④ ※厚労省HP：死因簡単分類」にみた性別死亡数より作成



「接種後長期の十分な安全性データが得られていないことには留意が必要である。」と記載している。ワクチンの安全性を確認する手続きを特例承認で省略してしまったため、厚労省も今後数年に渡って何が起こるかが分からないまま接種を推し進めているのが現状だ。

また、ワクチンが生殖機能に及ぼす影響についても注意が必要だ。ファイザー社が厚労省に提出している「薬物動態試験の概要文」には、ワクチンの成分が確実に卵巣や精巣上体にも集まる動物実験のデータがある。厚労省ホームページには「不妊にならない」との記載は一言もなく、ただ「現時点では、ワクチン接種が不妊の原因になるという科学的な根拠は報告されていません。」と書いてあるだけだ。

これについて前出の井上正康大阪市立大学名誉教授は「ワクチン接種は始まったばかりであり、不妊の根拠が報告されるとしたら、これから数年～数十年後のことである。何らかの異変や有害事象が起こる可能性は否定できない。臨床試験中の実験試薬とはそういうものであり、動物実験で危険性が示唆されている治験薬を生殖世代に接種すること自体、極めて非常識である」と警鐘を鳴らし続けている。すでに全国の医師390人が連名でワクチン接種中止を求める嘆願書を厚労省に提出しているが、今後も死亡や健康被害が増え続ければ、大規模な薬害事件に発展する可能性もある。

最後に想像してほしい。もしあなたの子どもや孫がワクチン接種後に突然亡くなったり重大な健康被害に遭ったり後遺症が残ったりしたら、ワクチンが原因ではないかと疑ってしまうのではないだろうか？また「因果関係なし・不明」という発表に納得できるだろうか？そして子どもに接種を勧めたことを後悔し続けるのではないだろうか？そのような悲しくてやりきれない思いをしている親御さんが実際に何人もいるが、これは決して他人ごとではない。

（令和4年1月5日時点）

※ここでの内容は、主に厚労省ホームページに掲載されている情報や新聞各社で報道された情報を基にしています。

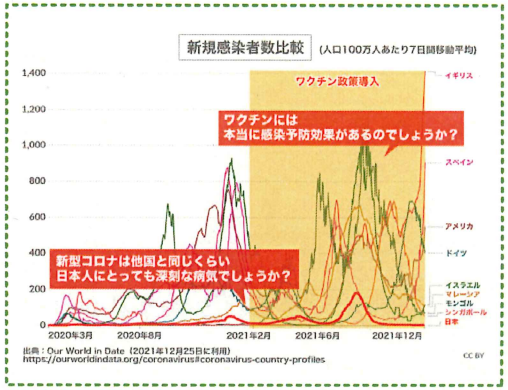
おすすめ最新書籍（参考文献）

まんがで分かりやすく解説!
「ゴーマニズム宣言SPECIAL コロナ論4」
（扶桑社）　著者：小林 よしのり
（2021年11月18日）

「コロナとワクチンの全貌」
（小学館）
著者：小林 よしのり／井上 正康
（2021年9月30日）

「新型コロナ騒動の正しい終わらせ方」
（方丈社）
著者：井上 正康／松田 学
（2021年12月1日）

「簡単!10分で分かる新型コロナワクチンの危険性」
井上正康先生講演会動画



ここでは、ワクチンの「危険性」の一部を紹介しました。
掲載できなかった、その他の詳しい情報は、下記ホームページをご覧ください。

皆様からのご支援で活動しております。
右QRコードからもご覧頂けます。
https://jcovid.net/

メールまたは上記QRコードよりご意見をお寄せください
ご意見・ご感想をお聞かせください。
Eメール mail@dbank.jp

株式会社ゆうネット　新型コロナウイルス関連情報発信センター　代表取締役 堤　猛　福岡県福岡市中央区天神4-1-17　2F　TEL 092-235-2470　（ご意見はメールよりお願いします。）

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すめ

れんこんのおすすめ!!

寒い冬に、体を温めてくれる陽性食品として、この時期、積極的にとりたいお野菜の1つです。穴があいている見た目から、「将来の見通しがきく」縁起ものとして、おせち料理等にも、よく使用されています。アク成分のタンニンは、止血作用、消炎作用があり、潰瘍の出血、鼻血、産後の出血、血尿、血便など、あらゆる出血を防いでくれると言われています。主成分は炭水化物で、でんぷんと同じく、たくさんの食物繊維が含まれている為、便秘改善や、ビタミンCも豊富で、鉄の吸収を促して、貧血予防や、粘りの成分、ムチンは、胃もたれや、胸やけ、消化不良などによるむかむかを抑える働きがあると言われています。

我が家では、煮物、天ぷら、甘酢漬の他、うす切りにしたれんこんを少量の酢を入れた熱湯でサッとゆでて水切りし、マヨネーズ、すりゴマとあえたり、れんこん、玉ネギ、人参、しょうが1片をすりおろし、(フードプロセッサーでも良いです。)おから又はおからパウダー、塩、小麦粉又は米粉を混ぜて、一口大に丸めて油で揚げるか、小さめの小判型にして、油をしいたフライパンで焼き、ケチャップ等で食べたり、最近はスタッフのまゆみさんに教えてもらった、1cm位の厚さの輪切りにして塩をふり、片栗粉をまぶして油をしいたフライパンで両面焼いて食べたりしています。　皆様も是非、いろいろと、お試し下さい♪

下痢、風邪、咳にも!

おろした絞り汁を、何も加えずに、湯のみ1杯位飲むと下痢によい。
同じ絞り汁を盃1杯ずつ、1日数回咳のひどい時に飲むと薬効がある。
風邪にはれんこん汁30ccに生姜のしぼり汁1.2滴に、くず粉小さじ1杯を加え、熱湯150ccをさしてよく混ぜ、塩味又はしょうゆ味で飲む。
れんこんの節を煎じて飲むと、咳、風邪によい。ふしはガンの予防にもなります。

(「家庭でできる自然療法」東城百合子著より)

おすすめ れんこん使用商品各種

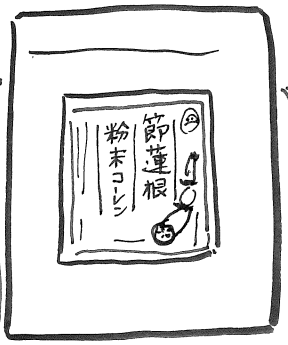
♥ れんこん本葛あめ

本葛粉、れんこん粉末、麦芽使用！

150g 2,484円

小さじ1杯をそのままなめるか、100ccのお湯でといても!!

♥ 節蓮根粉末(コーレン)



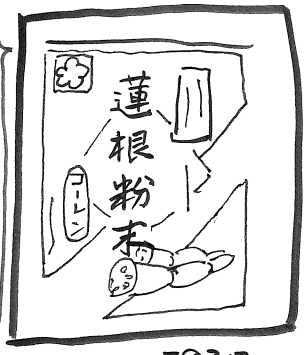
れんこんの節を50%(蓮根粉末に占める割合)使用!!

50g 734円

♥ 蓮根粉末(コーレン)

蓮根粉末、本くず粉、生姜粉末、食塩使用!!

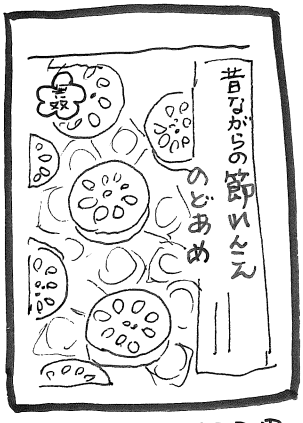
蓮根粉末、生姜粉末使用！



50g 583円

れんこん湯(れんこん粉末小さじ1に、100ccの熱湯を注いで飲む)や、みそ汁、スープ等に入れたり、クッキー生地や、天ぷらの衣に混ぜても!!

♥ 昔ながらの節れんこんのどあめ



麦芽水飴、蓮根粉末、本くず粉、生姜粉末、食塩、さつまいもでんぷん使用！

70g 432円

♥ オーサワの 蓮根生姜飴

もち米、さつまいもでんぷん、蓮根粉末、生姜粉末、麦芽使用！

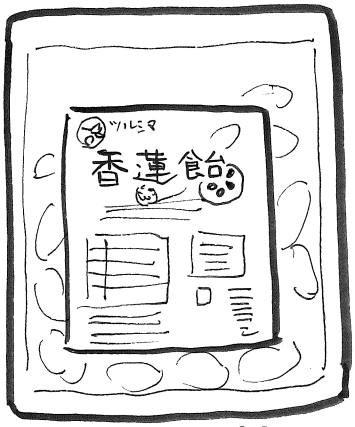
80g 281円

♥ コーレンキャンディ

米飴、蓮根粉末、生姜粉末、はったい粉使用！

70g 389円

♥ 香蓮飴(コーレン)



米飴、蓮根粉末、さつまいもでんぷん使用！

100g 389円

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ
日向

SUN SMILE

業界初！青パパイヤ酵素がカカオバーになりました！

☆青パパイヤ酵素 CACAO BAR(カカオバー)

40ｇ（1本）　356円

ご好評いただいている青パパイヤ酵素をよりたくさんの方々へ魅力を広めていきたいという想いで開発されました！

「年齢・性別問わず最後まで飽きずに食べられる美味しさ」「多忙極める現代に片手で食べれる手軽さ」「美容を意識した成分バランス」「続けやすい価格帯」これら４つの希望を叶えられる商品になっています！！

特に誰でも飽きずに食べられる美味しさを追求し、グルテンフリー・シュガーフリー・ヴィーガンに対応できる商品となっております。そして、食べやすい厚みや大きさ、固さ、歯ごたえ、カカオバーの湿度においても、徹底的に突き詰めた商品です！！なんとこのカカオバーには青パパイヤ酵素（バイオノーマライザー）1本分が入っております！！美容のために、健康のために、ぜひ一度お試しください！！

原材料：デーツ、ココア、レーズン、ココアバター、青パパイヤ酵素(パパイヤ、デキストロース、食用酵母)、アーモンド、カシューナッツ、キウイ、クランベリー、ココナッツフレーク、カカオニブ、もみ殻珪素パウダー

タブレットタイプもあるよ！

90g(0.5g×6粒×30包)

☆青パパイヤ酵素 バイオノーマライザー

90g(3g×30包) **6,804円**

「病気を治すのは、それぞれの肉体にそなわる自己防衛機構である免疫力など自然治癒力であり、それらの働きは自身の肉体が適度の活性状態にあるときに最高に発揮される」というアカデミッシャン・大里章博士の発想により、青パパイヤ発酵食品の研究はスタートしました。バイオ・ノーマライザーは青パパイヤ発酵食品のパイオニア商品です。添加物、保存料を一切使用してない100%自然由来の健康食品で、副作用が心配される医薬品と異なり、併用していただいても問題はありません。通常は、就寝前に1包3gを、水なしで口に含んで溶かすようにお薦めしています！健康と美容に欠かせないビタミンやミネラルが豊富。手軽に飲めて、持ち運びにも便利！私はいつもカバンに3袋入ってます！是非体で感じてみてください！個人差はありますが、私は飲むと体調が良くなります！疲れた時にも効果抜群です！！

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♪

現代語訳　論語と算盤

渋沢栄一〈著〉、ちくま新書
守屋　淳＝訳
￥902（税込）

◉目次

はじめに
第1章　処世と信条
第2章　立志と学問
第3章　常識と習慣
第4章　仁義と富貴
第5章　理想と迷信
第6章　人格と修養
第7章　算盤と権利
第8章　実業と士道
第9章　教育と情誼
第10章　成敗と運命
・十の格言
・渋沢栄一小伝
・『論語と算盤』注
・参考図書

著書である渋沢栄一氏は2024年から市中に出回る新一万円札の顔に選ばれています！！

本書は渋沢栄一が書いたわけではなく、その講演の口述をまとめたものだそうです。そして漢文調だった文章を中学生でも読みやすい現代語訳になって2010年に発行されました。

幕末の頃、現在の埼玉県深谷市で農民だった渋沢氏が、実業家となっていく生涯は途方もなくすごい運と才能の持ち主だったに違いないと想像できますが、彼が残した言葉は現代の私達の暮らしにも役立つことがたくさんありました。

経営者でなくても、経済界で働いていなくても、目線を変え自分の家庭が一つの会社だと考えてみてください。お金が入ったり、出たり、生きていると必ず収支が起こります。お金が増えるようにするにはどうしたらいいか考えますよね。何にどのくらいお金を使おうか、どのようにしたら皆が幸せになるか。お金のことで心を大きく揺さぶられます。

この本には、”人の世の中を渡っていくための決して忘れてはならない心がけ”を現代人でも分かりやすい例をあげながら説明をしています。また人の上に立つ指導的立場＝親だとすれば、逆境に立たされた時に試される”機会”や子育てにも通じる”習慣”についてなど参考になり、さらに働く場や社会をみると

本の購入は書店などでどうぞ。

弘前大学人文社会科学部地域未来創生センターフォーラム

自然栽培を学問する

2022年2月5日(土) 14:00～17:20

総合司会　内藤 周子
弘前大学人文社会科学部 准教授

ZOOM 開催・参加無料

PROGRAM

1 開会の辞 14:00～14:05
飯島裕胤　弘前大学人文社会科学部学部長

2 趣旨説明 14:05～14:20
黄孝春・加藤惠吉　弘前大学人文社会科学部 教授

3 講演① 14:20～14:55
木村秋則　木村興農社
【進む温暖化と自然栽培】

4 講演② 14:55～15:55
粕渕辰昭　山形大学　名誉教授
【江戸時代に学ぶ多数回中耕除草の13年
－除草ではなく中耕だった－】

5 講演③ 15:55～16:55
杉山修一　弘前大学　名誉教授
【「奇跡のリンゴ」はなぜ成功したか
－17年間の研究で分かったこと－】

6 自然栽培HPの開設について 16:55～17:15
弘前大学人文社会科学部3年　学生カンパニーNCC
高橋啓一　NPO法人岡山県木村式自然栽培実行委員会　理事長

7 閉会の辞 17:15～17:20
李永俊　弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター長

URLまたはQRコードより
お申し込みください。
お申込み確定後、ZOOM URL等の
情報をお送りします。
▶▶

▶▶ https://forms.gle/5CDncCqgUokmSTqw8

〒036-8560 弘前大学人文社会科学部　地域未来創生センター(古川)　TEL:0172-39-3198(直)　平日9:15～17:00　E-mail: irrc@hirosaki-u.ac.jp

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　1/8(土)・2/7(月)

両日とも「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 1/19(水)・2/4(金)

両会共　参加費 500 円　10 時～12 時店内奥和室にて、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。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。

今月のﾎﾟｲﾝﾄ 3 倍デーは

1/31(月)

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

お味噌づくりにも

とびきりな糀（こうじ）

無肥料自然栽培のお米で醸してくれた

サン・スマイルオリジナル！

発酵力が絶妙な糀です。

玄米・白米各 500ｇ　1,382 円(税込)

翻訳機械ポケトーク導入！

74 言語対応！

We have installed a translation machine "Pocketalk".

Available in 74 languages❤

みんな
だいすき

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