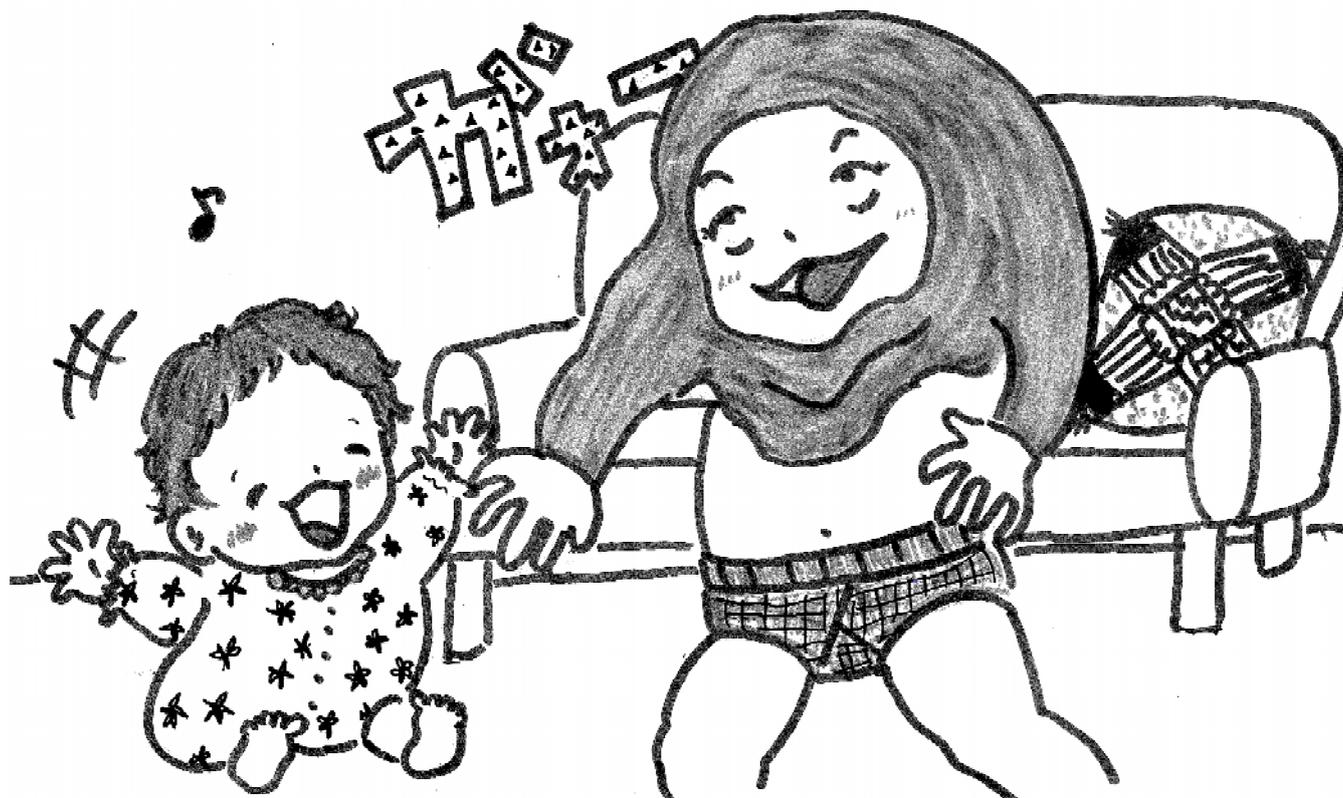


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

お米の話シリーズ 3・コラム「今日は何を話そうかな」・コラム「四方山閑話」・癒しの100年杉加藤木材さんより「木材値上げ」その前に！・宇和島みよしのじゃこ天・小魚のおすすめ・抗酸化力高いグアバ茶・米粉のパンケーキミックスアレンジ・ムクナ豆パウダー・DVD 確実に病気になる方法・ライブラリーコーナー・水のUVケア・化粧水・無肥料自然栽培原料使用の基礎化粧品「天海のしずく」・カレンダー

No.15 | 2022.5

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



お米はいつどこから来たの？ その2

日本にお米が伝わった歴史を遺跡、言葉、遺伝子から見てきましたが、今回は気候風土から見てみましょう！

④ 気候風土等

よく議論されるのは 照葉樹林文化論 というものです。(中尾佐助さんが有名です)

照葉樹林は 常緑樹で、葉に照りがある木々のことです。照葉樹林帯はブータンから日本に至るエリアに存在します。多くの作物の起源があるとされていて、稲作もこのラインから流れてきたのではないかとされています。右の図をみても、中国南方からというのは一目瞭然ですね！

ちなみに、この照葉樹林帯は 4000 年前、アフリカ大陸まであったとも言われています。そして、今回登場していませんがアフリカ稲(グラベリマ)の原産はマリのニジュール川流域と言われています！

もしかしたら、すべてのイネの元はマリかもしれない！数千年にわたる人類の移動、気候変動で稲作地域も大きな変化があり、いまでは、砂漠地帯など稲作に適さないところも多くなっています。

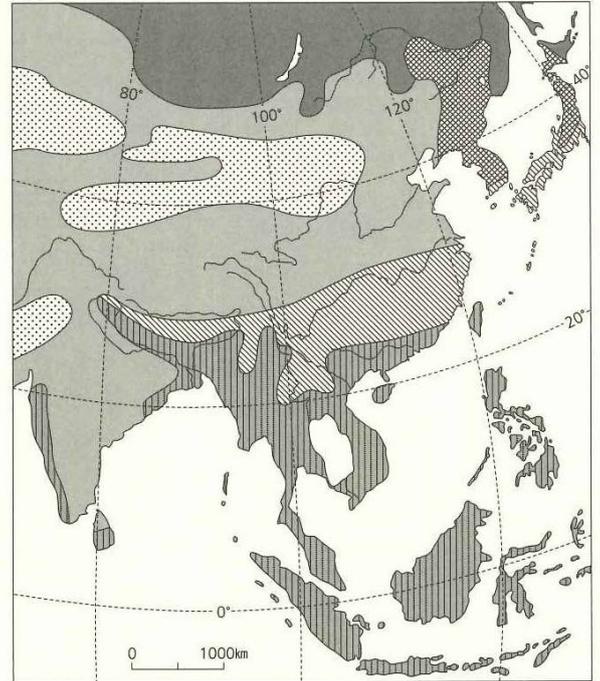
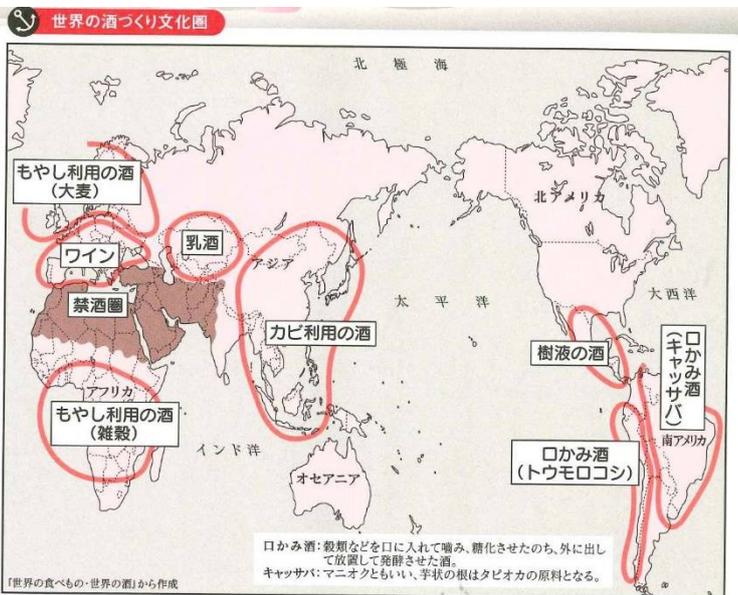


図1 東南アジアと南アジアの生態系(吉良竜夫氏の原因をもとにして作図)
東南アジアの熱帯・亜熱帯林の北側には、シイ・カシ・クスなどを主体とする照葉樹林が帯状に分布し、西日本にまで達している。この照葉樹林帯で形成された文化が、稲作以前にもっとも関係深い「照葉樹林文化」である(図2参照)。



気候と発酵文化も切っても切れない関係です。お米につく菌はカビ！麴です！発酵と栽培作物は密接な関係がありますから、左記の「カビ利用の酒」というエリアで米食文化が発達していますし、原産とも考えられます。その中でも東南アジアの多くの島国はイモ文化でしたので、中国南部やベンガルから稲作が広がったと考えるのは自然かもしれませんね！

いろいろな方向からみると本当に面白いですね。稲作などが伝わってくるときには、人と種と技術が一緒に入ってきています。現

在は基本的に日本は温帯ジャポニカが中心になりましたが、昔は多くの種類があったのではないかと思います。アジア南方から、中国大陸から、そしてベンガルやインダスからも。

日本は多くの民族がいりまじって定住していたと考えるのが自然でしょう。今の日本人は基本的に言葉習慣は似通っていますが、以前はもっと多文化国家(国家という概念はべつとして)だったのかもしれませんが！そういう目で各地の博物館に訪れたり、文化に触れるとさらに面白い発見があるかもしれませんよ！

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

こんにちは！ほんどうです。

新年度が始まり、ピカピカの一年生を初めて送り出したママさん^{ママさん}から「マスク」についての学校の対応ってこんなのが普通なんですか?!と相談が来ています。県内・県外学校によって著しいマスクに対する圧力の差があり、私もびっくりしています。なるべくマスクをしない時間を作り、マスクをそもそもしない子へ圧をかけないようにとお知らせを出す学校。逆に布マスクでは困る。不織布マスクにして下さいという学校。

…… おかしくないですか? ……

校長先生や園長先生の意向もあまごいようが、いせならぬ「親」の不安という圧がそうさせているのではなからうか。2022年4月、10代のコロナ陽性死者数は0.00006%。全年令で平均しても0.02% (厚生省HPに計算) 一体何が怖いのだろう。。。修学旅行も運動会もあれもこれも中止にしているのは紛れもなく親であり大人達。私であり、あなたでもあるが、楽しみを奪っているのは大人達だと自覚しなければなりません。大人だからプライドもあれば世間体もある、でもそこから脱法する勇気が無ければこのままムーンショット計画へ大切な子ども達を移行させていってしまうのではと、近頃急速に月図がそわそわしています。コロナだから外で遊ばなくてかあいそう。ゲーム買ってあげよう。スマホ買ってあげよう。PC買ってZoomで友達と遊ばせてあげよう。修学旅行をVRで体験させるという学校まで出てきました。もう既にムーンショット計画の予行練習が進んでいるのです。

これまで何度となくムーンショット計画の根拠についてはこの通信で書きましたが、簡単に言うとバーチャルの中で生活することのようです。若者ならすんなり理解できるかも知れませんが、私はおばちゃんです。バーチャルの中で生活するなんてまさかそんな。出来る訳ないでしょ〜映画じゃあるまいし! そもそもバーチャルって何なん? という方の人です。でも不確定に着実にどちらへ移行していてコロナを理由にどんどんネット世界へ入っていくと感じませんか?

2025年大阪万博がありますね。私が子どもの頃つくば万博で諸外国が出したパビリオンとそこに立っていた美しいお姉さん達。中でもスクール体験をした時に、世界ではこんな天気になる所があるんだとビキョメネになりつつも驚きを感じわくわくを感じたのを思い出します。今回の大阪万博



のキャラクターです。(左図) みなさんパッと見どう思われますか? キモカワ? 斬新? このキャラはなりたい自分になれる変幻自在な体。より良い姿を求めているそうです。

大阪万博では「遺伝子データを利用したマッチングで万博婚!」「死を記憶せよ! 天国塔からバンジージャンプ」「死刑のモニター体験」「遺書を書いて棺桶に入る」などの案があり話題とな、ています。

未だマスクを外さない日本。既に諸外国から嘲笑される報道がされていますが、この大阪万博で世界に何を発信するのでしょうか。何を見据えているのが考えさせられるこの頃です。

アカシックレコード

私には、帰幽された2人のとても素晴らしい日本一の師匠がいました。

1人は中国武術の師匠でした。師匠との出会いはこの世に偶然はありませんから、必然的な出会いであったと思います。自分でも言うのも何ですが、小さいころから相撲とか強く、町の相撲大会に飛び入りで参加して、5人抜きをして商品を独り占めしたことも何回もあり、別段強くなりたいとか思ったこともないし、武術や格闘技にも全然興味もありませんでした。しかし、中学3年生の時師匠の出版された本を見て、俄然中国武術をやりたいと猛烈に想い、出版社宛に是非教えて欲しいような内容の手紙を書いたことがあります。東京の大学に入るまでそのことは忘れていましたが、大学のサークルの新人勧誘で真正中国武術研究会を知り、話を聞いたところ、師匠と関わりのある事がわかり即入部いたしました。当時は、師匠に習えるのは4年生のみでしたが、その年に中国で武術の観磨交流大会が開かれ、そのツアーに一年生も参加してもよいと言われ、これは師匠に会える千載一遇のチャンスだと、もう大学の授業どころではなく、アルバイトを2つ掛け持ちで旅費を工面しました。その旅行でなぜか師匠に気に入られ、1年生の時から師匠に教えていただけるようになりました。師匠と一緒に中国武術の学習のため都合8回訪中しましたが、何回目かの訪中の時、師匠の怒りを買いました。その時師匠が「武術がへたでもいいから、君には後輩たちに男としての生き方を見せて欲しかった」と言われたときは、心にズシンと響きました。「ああ～、先生は自分のことをそんな風に見ていてくださったんだ」と。中国の史記に「士は己を知る者のために死す」という言葉があります。まさにその時は「この先生のためならこの先生に一生ついていこう」と固く決心いたしました。師匠はとても明るく、しょっちゅう冗談を言われるのですが、やはり戦前の方であり、昔日の師弟関係をされてきた方なので、20年ぐらのおそばにいましたが、1回も緊張の糸を緩めたことはありません。この師匠で本当に良かったのは、師匠がいわゆる武術一辺倒の方ではなかったことで

す。名声や、お金等になんら執着はなく、ただひたすら中国武術の真実を求めて、中国武術の理解をより深めるため、「絶対なる一」を求め、中国武術以外のことにも貪欲に学ばれていました。武術だけでなく、いい本、いい映画、いい友達、いい音楽に触れなければならないということを、身をもって教えていただきました。先生はあれこれしろとは一切おっしゃるようなことはなく、お前にはそれが必要ではないのかと、あくまで個人の自主性に任せられていました。それは言葉で言われるときや、時には何もおっしゃわれず、御自分の体で魂で示して



くださいました。こんなことがありました。先生とご一緒に中国武術を学習するため中国に同行させていただきましたが、ある時どうしても先生に習った武術だけをやりたくて、中国には同行しなかったことがあります。そんなことは口にだせませんが、多分先生は自分の気持ちを見抜かれていたのではなかったかなと思いました。中国から帰国してある練習の時、「お前はやらないのか（中国で学習されてきた武術）」と、私が返事に窮していると、おもむろにその武術をものすごい迫力と勢いでやられました。そして「どうだ」とにっこり笑われて。即座に「お願いします！」とその武術を教えていただきました。中国武術は一人練習が主体で、ともすれば小さくまとまってしまうことがあります。それを見越して、このままではだめだから一度ぶっ壊わさないと大成はしないと、先生は身をもって全身全霊で示してくださいました。中国で学んでこられた武術そのものでなく、もっと本質的なその時の先生の体から発散するエネルギー、勢いを学びました。それを見せていただいたのは後にも先にもその時1回きりでした。まさに一期一会でした。もしそれがなかったら、武術的な大きな進歩はなかっただろうし、今の自分はありません。後になってあれは先生の深い愛だったと気づき、心から感謝の念が湧きました。私は40歳になったら北海道に行って農業やると決めていましたから、それを機に先生のもとを離れました。後になって結果的にはそれが良かったと悟ったのですが、恐らくは日本一きつい過酷な農場で研修させていただいて身も心も限界の状態になりながらも、先生に教わった一世一代の武術を、それこそ全身全霊で練習した結果、本当に余分な力が抜けて、また飛躍的に武術が進歩しました。その日本一きつい農場に行ったのも本当に不思議な縁がありまして、後になって思うと偶然でなくやはり必然的でありました。

前にも申したことがあります。中国武術は「芸術」であり、さらに先生から受け継いだものは「魂の芸術」であると自負しています。それはビデオやましてや本などでは決して伝わるものではなく、実際にそばにいて、先生の醸し出す気、爆発するエネルギーを目で、耳で全身で感じ、触れ受け取るものです。先生のもとを離れ二十余年経ちすでに帰幽されましたが、今でも教えを受けています。時々練習してるときや、或いはそうでない時、ふと「そうかこういうことか」と気づくことがあります。それは先生や或いは先人達からから内流したものだと確信しております。アカシックレコードというものがあります。この空間には先人たちの記憶が記録されていて、それにチャンネルが合えば、それがふとインスピレーションとし流れてきます。科学的にいえば何の根拠もなく、葦の髄から天井を覗く科学者たちからは一笑に付されるかもしれませんが、そういうことは確実に存在します。歴史は繰り返すという言葉があります。今の世界の状態は過去にも似たようなことが起きていたはずです。それを何度も乗り越えて来て、今の人類があると思います。それはきっとアカシックレコードとして残っているはずです。いろいろな情報に惑わされず、一旦外野の騒音を閉じて神経を研ぎ澄ませて、冷静に耳を澄ませば、何かしらの声が聴こえてくるかもしれません。

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】無償個別コンサルテーション開始いたします！

コロナ騒動も落ち着くのでしょうか。

みなさまお変わりございませんか。【百年杉】の加藤木材です。

「木材高騰」で Google 検索をかけてみてください。

官公庁のレポートや大手メディアのニュースが並びます。

NHK ニュースだと

「ロシア発 『ウッドショック』の衝撃～もう家を買えない!？」

というタイトルになります。

その文中のグラフにもあるのですが

杉の柱の価格が 2 倍以上に跳ね上がっています。

結論から申し上げますと

弊社の【百年杉】製品床材も

いまのところは踏ん張っていますが

「値上げ」幅は未定も、値上げは確実な情勢です。

(おそらく年内の価格の鎮静化は考えづらいというのが大方の予想です)

ここは悠々と急がなければなりません。

●●そこでコロナ騒動によって

「お家の環境と睡眠の重要性」に気づかれて

1～2 年以内にボンヤリと住まいに植物（百年杉）を取り入れて

「深い呼吸のお家」を実現させて

「睡眠の質」を向上させようとお考えの方々を対象に

それらを具現化すべく

据え置き価格の【百年杉】にて

個別に無償コンサルテーションをさせていただきます。

●ご自宅の「眠れる【百年杉】リフォーム」をお考えだった方

そして…この際、他のリフォームも考えている方

●【百年杉】ベッドのご購入をお考えの方

におかれましては

① ご予約の上、弊社にお越しくださいませ。

TEL 04-2957-9444

〒350-1312 狭山市 掘兼 2348-1 (有) 加藤木材

車が無い方は来社には不便ですので

「サン・スマイル」さまや駅などにお迎えに参ります。

弊社滞在時間は2時間程度みておいてください。

資料をご用意して「お会話～講演」開催時に話す内容の話はさせていただいて

かつ、「～にしておいた方がいいよ。～はやめておいた方がいいよ。」

などの個別のご質問にもお答えいたします。

ベッドなどの製品特性を実物に触れながら

ご説明いたします。

② 遠隔地など、来社が困難な方におかれましては

事前に資料やサンプルを郵送してからのオンラインコンサルにも

対応させていただきます。

ワンストップ。

弊社にお越しになれば

コストを含めて、およそのことはわかるようにいたします。

すべての方々に据え置き価格にて【百年杉】をお届けできるかは

これからのウクライナ情勢によるところが大きいのですが

できるだけ頑張ります。

● 「期間」 2022年6月30日(木)まで

お問い合わせをお待ち申し上げます。



スタッフ 宇田川

字和島じゃこ天

手造り

うまみ調味料・保存料無添加

甘みは
甘酒のみ

私が最近ハマっている、じゃこ天をご紹介します☆
お昼は必ず食べています。カルシウムとタンパク質が
豊富な小魚を、骨・皮・身を丸ごとミンチにしているじゃこ天を食べると
疲れ知らずに働けます！ 噛むほどに旨みがあふれて、魚のうまみ
が詰まって美味しいよ。

ヒストリー

店主の三好良貴さんは、20年大手練り物
製造会社でじゃこ天製造に携わっていた
職人でした。

大量製造、長期保存される練り物製品は
塩化ナトリウムやアミノ酸、PH調整剤に、
増粘剤、ソルビン酸などのうまみ調味料や
保存料が使われています。この点に疑問を
感じた三好さんは、子供が安心して
美味しく食べられる無添加じゃこ天を作る
ために独立しました。



三好さんは、自分の目で新鮮な魚を
見極めて仕入れ、頭、ウロコ、腹わたを手作業で除き、
骨、皮、身を丸ごとミンチにします。その後手で成型。一枚ずつ揚げて
います。基本的な原材料は、魚肉、でん粉、塩、甘酒のみ。
大量生産するために加えられる、うまみ調味料を一切使用しません。
高級食材のハランボや鮮度抜群の小魚をベースに、ミネラル豊富な
塩、甘酒で味付けすることで、素材の味を活かした深みのある
味わいになっています。揚げる油は熊本より取り寄せる
低温圧搾純正菜種油100%。カラッと軽く、風味良く仕上がります。
※「ハランボ」とは、ホテルジャコと呼ばれる小魚の事です。

小魚の栄養まるごと !!

カルシウムたっぷり
ぎょぎょ!!
ふり
すごい!!

新鮮は小魚には
ばいしょんふん、
天日塩、甘酒のかけ。

魚不足に
是非 !!

じゃこ天みよし



一番の基本商品
素材はシンプル
あふれる旨み !!

¥430yen
(税込)

野菜じゃこ天
¥430yen(税込)



小麦や卵 不使用。
アレルギーもお持ちの方にも !!



タシが良く出る!
魚団子
¥430yen
(税込) 鍋
や汁
物に!

早田川一番お気に入り。
ベーシックなじゃこ天に 玉ねぎ、
人参、ごぼうをたっぷり練り込んで
います。そばと食べると美味しい!!

わかめかぶ



¥430yen(税込)

免疫力アップの
ネバネバめかぶと
わかめ !!
小魚の栄養は海藻と
一緒に食べると
吸収効率がグーンと
アップ !!

あかもく入り
魚団子

ニラ生姜 ¥430yen(税込)



高知産ニラ生姜と
愛媛名物じゃこ天の
奇跡のコラボ !!

新鮮なアツに豆腐を
混ぜて魚団子に!
汁物や鍋料理に合う。
タシが良く出る!



¥430 (税込)
yen

今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

小魚のおすすめ!!



今年の2月に、久しぶりに歯ぐきが腫れ、柔らかいものしか食べられなくなりました。なすの黒焼き粉で歯みがきをして、しばらくそのままにしてからロエウすぐ事を一生懸命したところ、何とか痛みは引きました。歯のつめものが取れてしまっていたので、何年振りかで歯医者へ行って、レントゲンを撮ってもらったところ、「骨が大部弱っていますね。今度痛くなったら、抜く事をおすすめします。」と言われてしまいました。“入れ歯になる事は何とか避けたい!!”と、最近、せっせと小魚を食べています。自分の歯で固いものが普通に食べられる事の有り難さも改めて噛み締めています。(歯だけに歯)

お子様の成長にも必要なカルシウム。是非、日々、心がけて食する事をおすすめ致します♪

小魚おすすめレシピ



★小魚とタツのおつまみ

- ・小魚とお好みのタツ(くるみ等、好みの大きさに割ります)を油で素揚げして、塩を振ったら出来上がり♪

★小魚と玉ねぎのマリネ

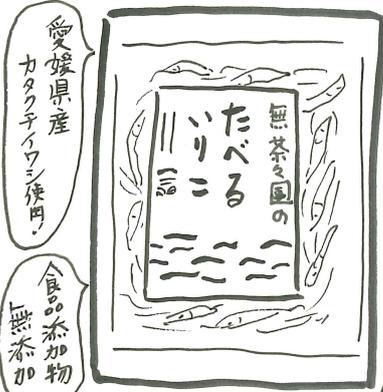
- ・小魚はフライパン等でから炒りするか、油で素揚げします。
新玉ねぎをうす切りにして、小魚と合わせ、お好みのポン酢であえて、出来上がり♪

★小魚とくるみの佃煮

- ・小魚とくるみ(適当な大きさに割っておく)はフライパン等で炒っておきます。
鍋に、酒、みりん、しょうゆ(各同量、又はお好みで加減して下さい)を煮立たせた中に小魚とくるみを入れ、汁気がなくなるまで煮絡ませて出来上がり♪

おすすめ小魚商品

♥ 無茶々園のたべるいりこ



60g 410円

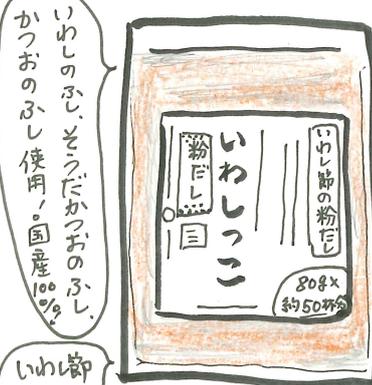
片口いわしは、川の運ぶ森林の栄養を求めて不潔の海にやってきました。杉本水産のいりこは、とれたての鮮度を保ったまま添加物を使用せずに仕上げています。

♥ 不知火特選いりこ



220g 669円

♥ いわしこ粉だし



いわし粉 約75% 配合

80g 410円
うまみ調味料・砂糖 食塩 無添加!

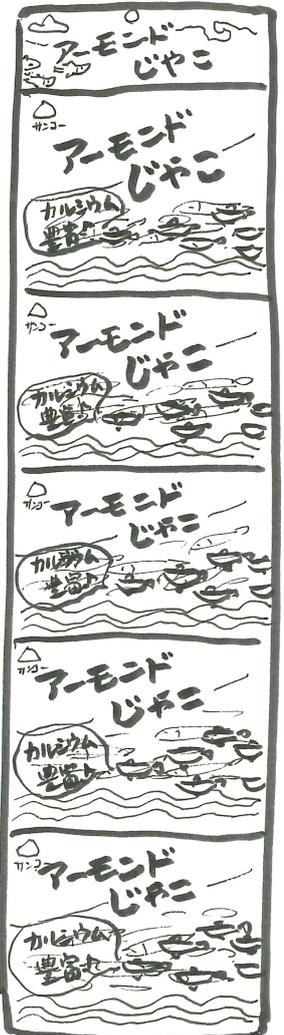
♥ 無茶々園のへの字だしりこ



200g 702円

新鮮なカタクチイワシの中でも美味しいうずだしの目守となる、北月中旬がへの字に曲がって色つやの良いものだけを人の目で見分け選別し、お届けしています。

♥ アーモンドじやこ

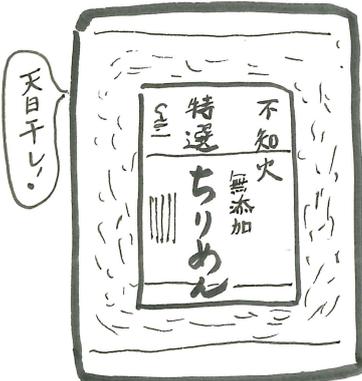


7g x 5ヶ 292円

小さじ一杯(200cc)に煮込むだけ。

簡単!おいしい! お店で人気!

♥ 不知火特選ちりめん



80g 756円

♥ 焼めざし



39g (個包装紙込み) 324円

国産片口いわしをじっくりと焼き上げました。まるごとお召上がりいただけます。

♥ ごま入り 味付いりこ



2.5g x 12袋 346円

冬ノ味本入り13袋!

おつまみ、お子様の おやつに!!

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



無肥料自然栽培 グアバ茶



有機 JAS 認証農園
南国にしがわ農園

- 2.5g×5P 648円
- 2.5g×10P 1,188円
- 2.5g×30P 3,240円

無肥料自然栽培グアバ使用
3種類ご用意してます！

抗酸化作用が高く
糖質・脂質の吸収抑制の活性が高い
ノンカフェインなのでお子様や妊娠中のママ、
就寝前でも安心してお召し上がりいただけます。



煮出して経済的に
冷やしてもおいしく
飲めます！

100%無添加・カフェインゼロ

土佐國
TOSAKUNI GUAVA CHA
グアバ茶



毎日飲むお茶だから
こだわりたい

農福連携で無肥料自然栽培

～グアバ茶の特徴～



有機 JAS 認証農園
南国にしがわ農園

【お味】

味はルイボスティーよりも癖がなく、苦みや渋みもない非常に飲みやすいノンカフェインティーです。

癖がないためどのような料理にも合い、ホットでもアイスでも美味しく飲めます。



【安全性】

有機 JAS 認証を取得した自家農園の茶葉100%使用。

四国、高知県の自家農園で農薬や肥料、除草剤を一切使用しない徹底した無肥料自然栽培。畑の中に水路を作り自然の生態系を大切に、テントウムシやカマキリなどの姿も見られます。グアバの木はホカホカで柔らかな土とかわいい虫たちに囲まれています。

自社工場にも有機JAS加工場取得しております。

生産から加工まで自社で責任をもって行っております。（ティーバッグ充填加工のみ外部委託）ティーバッグは土に還るトウモロコシ由来のソイロン素材、無漂白使用。



【抗酸化作用が高く、腐りにくい。お料理にも】

天然のビタミンCが豊富に含まれており、煮出したグアバ茶を温室に置いておいても1週間ほど腐らないほど抗酸化作用が強い飲み物です。

料理家からは、酸化しにくい点が評価され、てんぷらの衣を混ぜる時には「水」でなく「グアバ茶」にすると酸化臭がしにくいというお声を頂いています。

炊飯の時も「水」でなく「グアバ茶」で炊くとお米がもちり美味しくなります。

お料理に使う「水」をすべて「グアバ茶」にすると日持ちがよいです。

また、アルコールで割ると悪酔いしないというお声も聞かれます。

ティーバッグ1包にお湯をかけるとカップに3杯飲めますが、

煮出すと2～3リットルできお得です♪

【健康促進・抵抗力・免疫力アップ】

市販のグアバ茶やトクホ取得のペットボトル茶に比べ、

1.ポリフェノール含量が高い、2.糖質・脂質の吸収抑制の活性が高いことが明らかとなっています。高知大学で生産者みずからが研究、学会発表しております。今後も研究を続けています。お客様から「健康診断の血糖や血圧の数値がよくなった」「便秘が改善された」「ダイエットに成功した」「上品なお味で続けやすい」等のお喜びのお手紙を多数いただいております。

*南国にしがわ農園さんは農業×福祉の連携で6次産業化とSDGsに取り組んでいます。障がい者といわれている人達が「社会で働く」ことで、生きがいを持ち自立できる環境をつくることを目的とし、農作業や加工作業を行っています。売り上げは直接、障がい者支援に繋がります。グアバとは、地球最後の秘境南米アマゾンが原産と言われています。

日本では、沖縄、九州、高知で育てられており、南国にしがわ農園では昭和40年ころから続くグアバの貴重な種を遺伝子組み換えなどせずに、2011年より自家採取で大切に育てています。



とても飲みやすくハマって
しまう味です！
是非一度お試してください！



にしがわさん
紹介動画 →



今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



米粉の
パンケーキミックスのアレンジレシピ

おやつにも、朝食にもすぐできます。

もっちり食感で黒豆とむきぐりがゴロゴロ
国産ブレンダーのほのかな香りもステキ

「甘納豆とむきぐりたっぷりパンケーキ」

材料

- パンケーキミックス... 200g
- 卵... 1コ
- 豆乳... 260ml
- 甘納豆... 100g位お好みで
- むきぐり... 1袋(60g)

黒豆は無肥料自然栽培です

甘過ぎない



150g 896円

アルコール分
はないので
かんたんに
食べられます。

作り方

- ① ホウルに材料全部入れて混ぜ合わせます。
- ② フライパンを強火で熱してからぬれふきんの上でシテしきまします。弱火で3分位焼きます。
- ③ 表面がブツブツと小さな泡が出たらうら返して2分位焼きます。火が通れば完成!

砂糖不使用
パンケーキミックス

グルテンフリー

国産
米
大豆



アルミニウムフリー

200g 324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

スタッフ
日向



焙煎ムクナ豆パウダー
今の時代に合った商品！！



☆焙煎ムクナ豆
パウダー 100g

きな粉の
ような味です！！

1,998円（税込）

商品化の構想から5年で完成した商品！

大好評頂き、リピーター続出です！！

八升豆に含まれる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。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。

パーキンソン病に効果があると言われ、一日のデスクワークやちょっとしたドライブでもグッタリして疲れを感じたり、元気がなくやる気が出ないな—というときにやる気の源「八升豆」！うつ症状にはジワジワ効いてきます！

パウダー状ですので、飲み物や食べ物に混ぜて簡単に摂取出来ます！食べ方はコーヒーに入れたり、みそ汁や炒め物・煮物にティースプーン1杯入れるだけ！量はお好みでお試ください

！！何でもOKです！是非ご検討ください！！

5月病に！！

やる気がでない時！！



*やる気満々スイーツ

黒豆の甘煮の上に焙煎ムクナ豆パウダーをかけて、軽く混ぜて食べるだけ！！食後や3時のおやつに！午後もやる気満々で乗り切りましょう！

お子様が夜に食べると目がさえて眠れなくなったという声もありましたので、お子様の夜は控えましょう！！（笑）

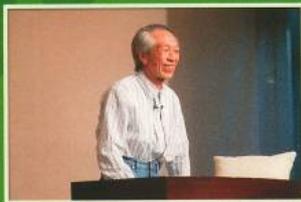
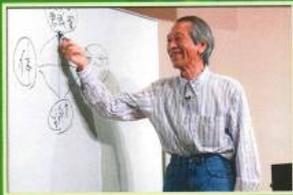


伊藤慶二先生 講演会

食を正す!! ～食べて育むところとからだ～

確実に病気をしない生活のしかた!

感動の
3,080円税込!



Child☆Star co., Ltd.
Photograph/Design/Printing/Plan/Work

GOOD PLAN
DVD

伊藤慶二 講演会「確実に病気をしない生活のしかた」

第6回 医学博士 伊藤慶二 講演会
確実に病気をしない生活のしかた
主催 サン・スマイル



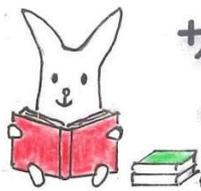
伊藤 慶二 講演会
「確実に病気をしない生活のしかた」

主催：サン・スマイル

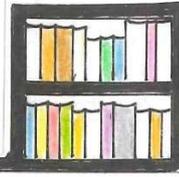
2009年6月7日 ふじみ野産業文化センター

今回ご紹介させていただきますDVDは、サン・スマイル主催で13年前に医学博士伊藤慶二先生にご講演頂いたものです。過去にご講演頂きました6回目を収録したものです！伊藤先生の60年間に渡ります医師生活の経験を通して私達に伝えて下さっております「病気は偶然なるのではなく、運が悪いわけでも無くほとんどが自分で作っており、ちゃんと理由があって病気になる」事など、日頃思い・食生活に渡りわかりやすく教えてくれます。ご自身が病気で悩んでいる方・周りの方が病気に苦しんでいる方は絶対に必見です!!自信をもって「確実に病気をしない生活の仕方」を教えてくれているのですから後は実践あるのみですね!

スタッフ 井浦徹也



サン・スマイル
ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

NPO法人オーガニック事業協会から生産者と応援者の方々が執筆された書籍をご紹介します！サン・スマイルが掲載されています！！

サン・スマイルで発売中！



vol.1

新しい農業の推進者と応援者たち

◎目次

■はじめに

■昭和・平成・令和の食料と日本.....竹田正興

■「脱炭素」と「みどりの食料システム戦略」と今後.....甲斐谷 治

■「自然栽培」に取り組むということ.....松浦智紀

■最先端の生き方.....島田知幸

■新しい農業の推進者と応援者たち

・家庭菜園は地球を救う...明石農園

・自然栽培で、みんなが助け合う...農福連携自然栽培パーティ全国協議会

・山の利用で土と命の循環を...なかほら牧場

・自然栽培サツマイモで地球を救う...株式会社昭沼

・静岡で自然栽培のお茶づくり...善光園 増田善光

・和歌山で自然栽培みかんづくり...イベファーム

・麦と大豆でみんな楽しく...鹿島パラダイス 唐澤 秀

・自然と調和したワインと地域づくり...一家農園

・みんなの危機意識が、自然栽培農地を増やす...翔栄ファーム

・農業に携わる人を増やしたい...柴海農園

・秋田で自然栽培いぶりかっこ...三吉農園

・自然と調和する米作り...kokoroふぁーむ縁

・おいしいはしあわせ...サン・スマイル

・愚食ジャパンを救うプロジェクト始動...自然回帰グループ

・未来をともに育てる...サステナブルキッチンROSY

・次世代に素晴らしい環境を残したい...絃

・布ナプキンでストレスフリーな月経期間...布ナプキン&エコストアSoaLa

・人と食をつなげるダイニングバー...Linio (リニーオ)

・地域の産業復興に尽力する...だんだん灯の食卓

・命をつなぎ次世代へ...IRIE(アイリー)

・「地球温暖化」防止のために...NPO法人世界環境改善連合

■日本の里山循環社会こそ、

オーガニック・SDGsの原点—結びにかえて.....甲斐谷 治

■自然栽培フェアアーカイブ

NOP法人オーガニック事業協会〈編〉
¥1,650 (税込)

印象的だったのは、毎年ある有機JAS認証にかかるコストが農家の負担になっているということ。品質が良くても1件の農家では取得するのが難しいそうです。オーガニックな食品を摂ることで病気になりにくい体(国の医療費負担が軽減)や環境にもいい取り組み(持続性大)に賛同している消費者や生産者に対して国が歩み寄ってくれれば、オーガニックな商品はもっと手に入れやすい価格になるのではと思ってなりません。

生産者や応援者さんひとりひとりが考えるオーガニックについて、様々な思いを知れる一冊です。

サン・スマイル社長やスタッフがとことこに写っています!(^o^)!

スタッフ
さし



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

持ち歩きサイズプレゼント

キャンペーン中

スタッフおすすめの UVケア

べたつかず

男小生にも人気

シミ、ソバカスの原因、実は保湿力の低下が原因！
お肌の60~70%は水分です。しっかり水分で保湿して
お肌を守ってくれるのがこちらです。

UVケアから保湿!! 大好きですネ!!

スプレータイプで使いやす!!

乾燥した所に
UVケアがきます
シミ、ソバカスになる前に!

もちろん、赤ちゃん、敏感肌さんもお使いいただけます。

S.care Water (エスケアウォーター)

XI7の上から
OK!!

もちろん
ボディにも

汗をかいても
しっかりお肌を
守っています!

数量限定

mini Present

UV care

水で保湿。しっかりUVケア!

赤ちゃんにも安心。大人はしっかり保湿してお肌を守ります。

250ml 3,300yen

信号待ちでニユ!! とできちゃう!!

その後、自転車でと風で気持ちいい!!

とお客様にオススメさせて頂いています!

Skin Base Water 化粧水です!!

こちらお使い頂いていますお客様、お肌モチモチ、モチモチ!
になられ、私もとても嬉しいです! さあ! 夏がやってきます。

しっかりと水分補給して、お肌を整えてから迎えますよ~♡
今から、バッチリケア!! **オトクな3本セット**です!!

Skin Base Water

(スキンベースウォーター)

すいっく感じか!
今までにない!と
高評価です!

ぐっ~っと
浸透する!!
肌カUP♡

3本セット
キャンペーン  化粧水

SkinBaseWater

化粧水の前の化粧水
お肌の奥まで浸透♡
この後にお持ちの
化粧水を重ねてください。

天然美容成分配合♡
赤ちゃんの様なモチモチお肌へ

¥10,560 → **¥8,976**



1本だと
3,520
yen
200ml

次のページ、天海のしずくシリーズは美白に注目*00^です!!
オブスシリーズと併わせてご使用もオススメです!
美白データがしっかりと研究されており、他社有名化粧品の「美白」の
10倍の交り果!! があります

農薬や肥料を使っていない愛情込めた原料がいっぱい!!

香りも自然で

美白はこちら 天海のしずく

なんと!
試験管レベルで
他社有名
化粧品会社の
の10倍の美白
効果!!
Organic あなどけ
ません!!

美白はこのシリーズです!! グアバ葉エキスがすごいです!

シミの原因となるメラニンをつくりだす酪氨酸や皮膚の保湿成分を分解してほう酪氨酸の働きを抑えることと、さらに、抗酸化能力を持つことも確認されています。ということは...

ズバリ美白、保湿効果が高いという証明です!!

天海のしずくオーガニック製品ラインナップ

洗顔料

カリ石鹸地の原料からオーガニックにこだわった泡洗顔料
天海のしずくオーガニックホイップソープ
150ml/3プッシュ使用で約60回分
本体価格 3,630円 (税込)



天然由来 100%
98%
オーガニック成分
(保湿を除く)

【全成分】海水 (室戸海洋深層水)、カリ石鹸地 (*オリーブオイル、*ココナッツオイル)、グリセリン (植物由来)、**グアバ葉エキス、スイートマージョラム、フランキンセンス、ゼラニウム

化粧水

水を一滴も使用せず自家農園有機植物の力を凝縮した化粧水。エソノルナー。
天海のしずくオーガニック化粧水
120ml/2プッシュ使用で約120回分
本体価格 3,960円 (税込)



天然由来 100%
95%
オーガニック成分
配合比率

【全成分】**ヘチマ水、**グアバ葉エキス、**ユズ種子エキス、*ニオイテンジクアオイエキス、*レモングラスエキス、*美白皮エキス、グリセリン (植物由来)、スイートマージョラム、フランキンセンス、ゼラニウム

美容液

有機グアバシード油の持つエイジング力を余すことなく使った贅沢な保湿美容液
天海のしずくオーガニック美容液
35ml/2プッシュ使用で約100回分
本体価格 6,050円 (税込)



天然由来 100%
97%
オーガニック成分
配合比率

【全成分】**ヘチマ水、**グアバ葉エキス、**グアバシードオイル、*ホホバ種子油、*アルガニアスピノサ核油、キウイフルーツオイル、ミツロウ、スイートマージョラム、フランキンセンス、ゼラニウム

クリーム

乾燥肌や年齢肌のお悩みにシア脂配合の植物成分100%の美容クリーム
天海のしずくオーガニックフィットシードクリーム
35g/2プッシュ使用で約100回分
本体価格 6,050円 (税込) 天然由来 100%の保湿美容液



天然由来 100%
97%
オーガニック成分
配合比率

【全成分】**ヘチマ水、**グアバ葉エキス、**グアバシードオイル、*ホホバ種子油、シア脂、*アルガニアスピノサ核油、キウイフルーツオイル、スイートマージョラム、フランキンセンス、ゼラニウム

スペシャルケア

希少な自家農園産有機グアバ種子油が高保湿・エイジング力を叶える美容オイル
天海のしずくオーガニックフィットシードオイル
10ml
本体価格 4,180円 (税込)



天然由来 100%
99%
オーガニック成分
配合比率

【全成分】**グアバシードオイル、*アルガニアスピノサ核油、*スクワラン、*ホホバ種子油、スイートマージョラム、フランキンセンス、ゼラニウム

メイクアップ

クレンジング不要のファンデーション、ノンナノ・オイルフリー処方
天海のしずくオーガニックミネラルファンデーション
5g/3~6か月
本体価格 4,400円 (税込)



天然由来 100%

【全成分】酸化チタン、マイカ、シリカ、酸化鉄、ステアリン酸亜鉛

トライアルセット

まずはご体感ください。約一週間分のお得なトライアル5点セット
天海のしずくオーガニックホイップソープ、化粧水、美容液、クリーム、フィットシードオイル
本体価格 3,300円 (税込)

Special Organic

天海のしずく

美白効果絶大な
グアバ葉エキス
ふんだんに配合。



水を一滴も使わず
贅沢なスキンケア

ビタミンC効果の有機ゆず使用

- 全成分の100%を天然由来原料で、全植物成分の95%以上にオーガニック原料を使用します。
- 植物原料の産地、オーガニック認証機関名、原料レベルに含まれる微量成分(キャリアオーバー成分)まで出来る限り明確に公表します。
- 石油由来原料・化学合成成分は基本的に使用せず、出来るだけシンプルな処方にします。
合成界面活性剤、鉱物油、合成防腐剤、合成着色料、合成香料などを使用せず、植物が持つ天然の乳化作用や防腐効果、天然色素・精油の自然の力を活かした製品づくりをします。
- スキンケアに用いる植物原料は出来る限り、有機認証の自家農園で生産します。
高知県南国市の有機JAS自家農園にて、無農薬・無化学肥料・除草剤を使用しない農法で、生命力に富んだ植物原料を自分たちの手でつくります。SNSを使って常に栽培状況を公開します。

オーガニックコスメ 天海のしずく



有機 JAS 認証農園
南国にしがわ農園



オーガニック
認証原料
95.4%以上

無肥料自然栽培
グアバ・へちま
ゆず使用!



天海のしずくオーガニックのお手入れ方法 (基本編)

*肌質に合わせた詳しい方法は表紙にご紹介

1 ホイップソープ 洗顔料

天然由来 100%
98% オーガニック成分 (原料を精製)

押すだけで泡が出てきます

顔を濡らしたあと、手のひらに2〜3プッシュを出します。

Point!
空気を含ませるように、さらに軽く泡立てます

まずは Tゾーンに泡をのせ、そのあと頬や顔全体にのばし、泡をつぶさないように優しくなじませたら、水またはぬるま湯（水に近い32℃くらい）でしっかりと洗い流します。洗顔時は肌の負担になりやすいため、**泡をのせておく時間は60秒以内**にとどめてください。

2 化粧水

天然由来 100%
95% オーガニック成分 (原料を精製)

自家農園有機栽培の植物エキスが肌の土台を整えます

洗顔後、手のひらに2プッシュを出し、手のひらに行き渡らせお顔全体になじませてください。

肌のバリア機能を守る目的で浸透剤（界面活性剤）を一切使用していないため、洗顔後は肌にうるおいが残っている間に化粧水を塗布することが大切です。

Point!
ハンドプレスで水分の蒸発を防ぎながら、角質層の奥まで成分を届けます

両手で顔全体を覆い包むようにしてよく浸透させます。角質層内部までしっかりうるおっていることにより、次に塗布する美容液の働きを助け、一層深いなじみ感をもたらします。

3 美容液

天然由来 100%
97% オーガニック成分 (原料を精製)

手のひらにもすぐ浸透していき、指先を出したら指先ですぐに顔へ

化粧水でしっかりうるおっている状態の肌に、2〜3プッシュの美容液を手に取り、指先を使って下のイラストのように5点のせします。

Point!
顔の内側から外側へやさしく全体に滑らせるようになじませ、両手で包み込むようにハンドプレス。深呼吸して植物の天然の香りも楽しみましょう。

一度にたくさん塗るより、重ね塗りすることで浸透力・保湿感がアップ

4 フィトシードクリーム

天然由来 100%
97% オーガニック成分 (原料を精製)

目元や口元、肌全体の乾燥、年齢肌に、より一層のお肌の保護と、保湿力を高めます。

Point!
肌全体に塗布する際は、肌が乾き切らないタイミングで、パール粒 1〜2個を目安に指先でイラストのように、5点のせしてから全体に優しくクリームを伸ばします。特に乾燥する部分に優しくなじませてください。

口元や目元など乾燥しやすい場所を中心に、重ね塗りし、ハンドプレスで仕上げてください。

※保湿感が足りない方は、**フィトシードオイル**を併せてご使用になることをおすすめします。

天然由来 100%
99% オーガニック成分 (原料を精製)

5 ミネラルファンデーション

天然由来 100%

中蓋シールは1/3程度だけ剥がして使ってください

Point!
少量ずつ出してパフやブラシにまんべんなく含ませるのがコツ

肌表面がしっかりと潤いたつきがなくなったら、蓋に適量出し、パフやブラシで顔にのびます。毛穴や細かいところにはパフの端を使ってトントンとたたき込むようにしてください。

これ、いい！使いたい！と思ったら、その場でメイク帳面に写されるリキッドファンデーションの作り方

お肌の乾燥が気になる方はリキッドファンデーションがおすすめ。美容液とファンデーションを1:1くらいの割合で手に出し、パウダーをすり潰すようにしっかり混ぜ合わせます。よく混ぜることで均一の色が出ます。指先をつかって肌になじませてください。コンシーラー代わりに使えます。



肌タイプ		ホイップソープ	化粧水	美容液	フィトシードクリーム	フィトシードオイル	ミネラルファンデーション
かさつきやすい肌	朝	—	2プッシュを2度塗り	2プッシュを2度塗り	2プッシュをかさつく部分に	2滴をかさつく部分に	美容液と混ぜてリキッドで
	夜	2プッシュ	2プッシュ	2プッシュを2度塗り	2プッシュをかさつく部分に	2滴をかさつく部分に	—
べたつきが気になる肌	朝	2プッシュ	1プッシュを2度塗り	2プッシュ	—	—	パウダーをブラシで
	夜	3プッシュ	—	2プッシュ	—	—	—
敏感になっている肌	朝	—	2プッシュ	3プッシュ	2プッシュを顔全体に	2滴を顔全体に	パウダーをブラシで
	夜	2プッシュ	2プッシュ	3プッシュ	2プッシュを顔全体に	2滴を顔全体に	—

6アイテムを最適な量と方法で使い分けることにより、肌質や季節のコンディションなど女性の繊細な肌変化に寄り添います。



サン・スマイル
Youtubeチャンネル配信中

にしがわさん
紹介動画 →



2022年5月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



May
令和4年

ゴールデンウィークも営業します！！

月	火	水	木	金	土	日
<p>今月のおすすめ</p> <p>今月はムクナ豆パウダー・UVケア強化月間です！！</p>						
26	27	28	29	30	コロッケ	1
<p>佐藤たまご  佐藤たまご </p>						
2	3	4	5	6	7	8
<p>おしゃべり会 10:00~12:00 パン(くろうさぎ) みや豆腐タ方 佐藤たまご</p>	<p>ともの会 10:00~12:00 亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご </p>	<p>みどりの日 営業しております！！ 島田有機豆腐  パン(3552食堂)  佐藤たまご </p>	<p>こどもの日 営業しております！！ パン(くろうさぎ)  みや豆腐タ方</p>	<p>佐藤たまご </p>	<p>佐藤たまご </p>	<p>定休日</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>パン(くろうさぎ)  佐藤たまご  みや豆腐タ方  もやし・きのこタ方 </p>	<p>アグリコラたまご  そばの実カフェ  SORA </p>	<p>佐藤たまご  島田有機豆腐  パン(3552食堂)  もやし・きのこタ方 </p>	<p>ひなたぼっこ会 10:00~12:00 パン(くろうさぎ)  みや豆腐タ方  バナナ </p>	<p>佐藤たまご </p>	<p>佐藤たまご </p>	<p>定休日</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>パン(くろうさぎ)  佐藤たまご  みや豆腐タ方  もやし・きのこタ方 </p>	<p>亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご </p>	<p>佐藤たまご  島田有機豆腐  パン(3552食堂)  もやし・きのこタ方 </p>	<p>パン(くろうさぎ)  みや豆腐タ方  バナナ </p>	<p>佐藤たまご </p>	<p>佐藤たまご </p>	<p>定休日</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>パン(くろうさぎ)  佐藤たまご  みや豆腐タ方  もやし・きのこタ方 </p>	<p>アグリコラたまご  そばの実カフェ  SORA </p>	<p>佐藤たまご  島田有機豆腐  パン(3552食堂)  もやし・きのこタ方 </p>	<p>セール パン(くろうさぎ)  みや豆腐タ方  バナナ </p>	<p>セール 佐藤たまご </p>	<p>セール コロッケ  佐藤たまご </p>	<p>定休日</p>
30	31	1	2	3	4	5
<p>ポイント3倍デー パン(くろうさぎ)  佐藤たまご  みや豆腐タ方  もやし・きのこタ方 </p>	<p>ポイント3倍デー 亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご </p>				<p></p>	<p>定休日</p>

おうちの冷蔵庫に貼ってね！

* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

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が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(アパートですみません!) 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)



次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

新しくスタート! 「ひなたぼっこ会」

ともの会 5/3(火・祝) 6/1(水)

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 5/2(月) 6/2(木)

ひなたぼっこ会 5/12(木) 6/3(金) 両日とも経皮毒の話



日向(ひなた)です!
よろしくお願ひします!

それぞれ 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。ひなたぼっこ会はスタッフ日向男とのお勉強会です! 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。皆様のご参加お待ちしております! ※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

次回のポイント3倍デーは

5/30(月)

31(火)

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



ポイントカードの ポイント貯まっていますか?

当店のポイントは1年経つと無効となってしまいますので、
どうぞこまめにご利用くださいね!

ポイントカードご案内

登録料 300円

税別100円お買い上げ毎に1ポイント

1ポイントは1円分として

1円分からご利用いただけます!



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