

# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

### 今回の内容

20周年ご挨拶・連載「米と日本人」4・コラム「何を話そうかな」・CBDオイル・四方山閑話・紅茶あれこれ・シチュールウ活用レシピ・静岡無肥料お茶・簡単ピクルス液・松浦ショートコラムいろいろ・書籍「毒消し料理」・梅雨のお掃除おすすめアイテム・コンデンス除湿器・洗剤「浄ゾー」で部屋干しOK・アサクラお料理教室・入荷カレンダー

No.152 2022.6

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



ありがとうございます！

## サン・スマイルふじみ野店は開店 20 周年！

サン・スマイルは今年(2022年)の11月11日に創業25周年  
そして今年の5月24日にふじみ野に店舗を開いて20周年  
さらに！出荷センターは10周年を迎えることができました。ありがとうございます！

病弱の母が無農薬の野菜しか食べるができなかった私の幼少期、  
中学時代から高校時代にチェルノブイリ事故の本を読み、世界の裏金融支配の本を読み(三国志も好きでした！)、大学時代には恩師の片野學先生の教えを受けて農、食、敗戦後の日本の状況、食文化や幸福について、学ばせていただき探求は今でも続いています。

(学生時代は陸上部で駅伝等、ハードロックにもはまっていました^^)

社会には表と裏があるということを知れたことは本当によかったと、今でも思っています。

正直でまっとうな社会にしたい！と大それたことを思い、しゃにむに、無我夢中でサン・スマイルを始めました。その後現・過去含めて多くのお役等もいただけてきました。

環境保全型農業技術研究会幹事/NPO オーガニック事業協会 代表理事/一般社団法人農福連携自然栽培パーティ全国協議会 理事/(株)ゆうき八百屋 社外取締役/一般社団法人日本 SDGs 農業協会 監事/21世紀を担う若手の会座長/以下過去→指圧治療院日本指圧ヒーリング 院長/元気な八百屋ゆうきの会 理事/健康自然食品専門店の会 理事/NPO 日本健康自然食品協会 埼玉支部長/ NPO 木村秋則自然栽培に学ぶ会 理事/nico 会長。(普段このようなことは書きたくないのですが、ふとまとめてみたら、結構多かった、)

経営もとても大変ですが、何のためにサン・スマイルを始めたのかということを感じる時、様々なお役を頂けることはありがたく、少しは社会のお役に立てたのではないかと思います。

お店での販売、野菜宅配、卸売業、貿易業等、仕事も多岐にわたり、なによりも多くのお客様が支えてくださってきたからこそ、今日のサン・スマイルそして活動させていただけることに、心より感謝申し上げます。皆様のお心に恥じないように活動しようと心を引き締めています。

農家さん、加工業者さん、流通業者さん、配送業者さん、経理事務所さん等々ご家族も入れると1万人以上になるのではないかと思います。

その万人の結晶がサン・スマイルの店に並んでいます！サン・スマイル自慢の食や商品たち。お客様にその品々を日々ご紹介できることそして、ご購入いただけていることにますます気を引き締めて、みなさんの命の根源である食を担う仕事として、誇りと責任をもって今後も歩んでまいります。

この度は20周年を迎えることができましたこと、改めて感謝申し上げます。

また、これから約1年間、創業25周年の感謝イベントを継続していく予定ですので、どうぞお楽しみにしていただけたいと思います。

これからもサン・スマイルをどうぞよろしくお願いいたします。

ありがとうございます！

有限会社サン・スマイル 代表取締役 松浦智紀



## 世界のお米

ほんとにおもしろいですよね！前回のお米の起源！もしかしてアフリカのマリかもしれない！とか！そしてどうして日本で主食になったのか！などロマンが広がります(^)/ 今回は世界のおコメ！

### 2 世界のお米

お米の種類と言えば赤米・紫黒米・黒米・モチ米などもあり、品種は 10 万種類ともいわれていますが根本的な性質からみると

- 1) 温帯ジャポニカ(日本人が普段食べているお米)
- 2) 熱帯ジャポニカ(ジャバニカ)
- 3) インディカ (世界の 80%以上はインディカ米といわれる) (いわゆるタイ米)
- 4) アフリカイネ
- 5) ネリカ米

栽培種として

熱帯ジャポニカから温帯ジャポニカ、さらにはインディカが生まれたといわれています。そう！ジャポニカが古いご先祖様なのです！

ですが、実は！世界で生産されているお米の80%以上はインディカ米！

インディカ米を主食とする方に聞きましたら、ジャポニカは香りがなくてベチャベチャしていて柔らかくて気持ちが悪いです！と言われたことがあります。ビックリですよ！ 私たちジャポニカ食人はマイナーなのです！

また現在アフリカではアフリカ稲ではなく、ネリカ米 (NERICA: NEW RICE for Africa) が主流とのこと。私も食べたことがないですが、どんな味がするのですかね！？興味津々です。

ネリカ米ができたときには、奇跡のお米といわれ、アフリカの厳しい風土でもしっかり実り、飢餓の解消につながるのではないかとわれ、一気に広がりました。私が学生で稲の研究をしていた時には聞いたことがなかったのです、ほんとうに本当にあつというまにアフリカ全土に広がったのですね！

お米の栽培が始まって 3000 年～5000 年、人類の探求は続いています！

熱帯ジャポニカ(ジャバニカ)は熱帯東南アジアなどの一部での栽培のみようです。そして、お米の世界への普及を考えたときに、避けて通れない問題があります。ショックドクトリン問題、緑の革命 IR シリーズ、ハイブリッドイネ それは次回に！



# 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!しほんごです!早速ですがみなさんの日々のお料理。どんな調理法が多いですか? 煮る、炊く、蒸す、火炙く、火炒める、揚げる、生食、例えば、ここから旬を迎える「なす」が一番好きなお料理は何でしょうか? なすが好きでしたらじゃが芋料理では? 何がお好きですか? 私はなすでしたら焼なすや煮びたしが好き、じゃが芋は蒸してサラダが「好き」です。でもなんと気付いたら、たのどすが実際作るお料理は火炒めることの方が断然多かったです! 好きとよく作るは私の場合別でした。何故かと言うと早くて簡単で、油を使うのが重みがあって味も濃くおかしになり、サーッと手軽に出て来るから♡

そこで気になるのが油の酸化です。高温にすればする程油は酸化するので体の負担が増えます。外食や出来合いのお弁当やパン、おかし等の多くに色々な油が使われていますが、その中で良質の油を選ぶ事は至極困難です。

脳みその60%は脂質と言われています。体の脂と言うとマイナスイメージが強いですが、実は重要な働きをして、必須なものです。油の話しを専門的に詳しくは語れない知識不足の私ですが、高温調理で酸化してしまった油より低温又は生がよろしいという事は分ります。例えば「ゴマ油で小松菜を炒めるより、おひたしにしてゴマ油をかけ回した方がよいでしょう。

また、よく耳にするトランス脂肪酸ですが、これは悪名高く避けた方がよいと多くの方への認知が日本でも広まりました。先駆けてアメリカではポテトチップスやフライドポテト

マーガリン等健康を害すると周知されています。みなさんお気付きでしょうか? サンスマイルではずっとポテトチップスを販売していたことを! もう一つトランス脂肪酸がらみと言うとショートニングを使いたおかしも販売してません。ショートニングはおかしをサクッと仕上げる為によく使われてます。クッキーやクッキー、クラッカーなどに多いかな。たまに食べる位ならいいのですが、そんな時はしっかりと取寄せしますのでご注文下さいね! (...って、こんなお話してたらご注文しづらいかな(苦笑))

こうは言っても火炒め物をしてないなんて現実的ではないですネ。今度(8.6.24)アサクラのオリーブオイルを使ったお料理教室を開催しますが、そこでは体にやさしいオイルの使い方が深く学んで胃も楽だし素材の味が格段美味しく仕上がります。油も使い方で上手に使い、もちろん火炒める時のコツも教えてくれます。良い油を良いまま取り入れることが大切! 日々の油料理の革命になります! 外食等であまり良い状態と思われたい油を食べた時、私は良質の油を(馬油や亜麻仁油)意識的にためています。油を食べたのに、また重い油!? とビックリされるかも知れませんが、良い油は油を流して綺麗になると言われます。食べ物ではありませんがメイク(油)を落とす際、クレンジングオイルで取りますネ。メイク(油)をオイルで浮かせてキレイにします。さて、今、大注目のおオイルが CBD オイル!! サンスマイルの CBD オイルはハンドだけではなくホップからとっています。さて、その驚くべき事は!!

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



店长ほんどう

# CBD オイル

Cannabidiol (カンナビジオール)

商品名  
「Kriya Hops」  
クリヤ ホップ

CBDオイルは広く麻(ハンプ)から抽出されて  
いますが、THCと言う頭の中を高揚させる成分もある  
為規制があります。

サン・スマイルのCBDオイルはKriya Hop (クリヤホップ)  
由来でケミカルな抽出はしておらずTHCも含みません!  
古くアユルバーダ(インドの伝統医学)でも用いられてきた  
CBDオイルが医学界でもその原理が明らかになり  
て来た大注目のオイルです! 大変貴重で他国では引  
張りだに、日本ではまだまだ認知度が低いのです  
が、品薄の中入荷が叶いました!!

クリヤ ホップ  
**Kriya Hops**  
(CBDオイル)

60粒 38,800円(税込)  
2粒 1,296円 → 1,080円

お一人様  
おひとつ迄の  
お試し価格です!!



ソフト  
カプセルは  
ミツロウ由来

詳しくはお気軽にスタッフ迄!



## 糸

前回は武術の師について書きましたが、今回はもう一人の素晴らしい日本一の指圧の師について書かせていただきます。妻が体調不良で、家の近くに浪越指圧学校を出られた私の師の流れをくむ方の治療院で施術を受けていましたが、予約がなかなかとれなかったので、だれかいい先生を紹介してくださいとお願いしたところ、紹介していただいたのが師の故鈴木林三先生でした。当時指圧学校で講師をされていたが、新宿で治療院もされていたので、妻と毎週1回通わせていただきました。その時から、妻が先に施術を受けるのを見て先生の動きを目に焼き付け、今度は私が施術を受けその圧の感覚を学ばせていただきました。のちに指圧専門学校に入ってから



は、週一回の授業の他、鈴木先生のご好意で有志が集まった勉強会にも参加させていただきました。師の指圧は一言でいうと指圧の大道でした。学校の授業で習う指圧は押す場所、順序、回数といった上っ面のものでしかありませんでした。鈴木先生から教えていただくことで、指圧に魂が入りました。鈴木先生は、指圧の創立者である浪越徳次郎先生の内弟子となり、天才的であられた浪越先生の圧を再現するために30年かけて体系化し、更にご自分のものにするのに10年かかったと言われていました。とにかく徹底して基本指圧、全身指圧を貫かれていました。特に肩甲下部と言われている肩甲骨の下から、腸骨あたりの腰の部分を基本中の基本と捉えられ、ここが圧せればどこでも圧せると言われていました。鈴木先生が圧せるといふ圧とは、力でぐいぐい押す圧ではなく、受けてが施術者の力みを感じることなく、また施術者も力を抜いた状態で力まずに楽に押せる、それでいて深くまで入る圧のことでした。そのためには姿勢がとても重要でした。鈴木先生は事あるごとに、「力を抜くのではないのです。力が抜ける姿勢があるのです」と仰っていました。最初その言葉を聞いた時「があ〜ん」と頭を打たれた思いでした。中国武術を長年やってきて一番苦労したのが「力を抜く」ことでした。力が抜けない限り中国武術は理解できないし、中国武術の本当の力を出すことは出来ません。さんざん体的に力を抜くことに囚われていましたが、鈴木先生の教えはまさに目から鱗が落ちる思いでした。「そうかいくら力を抜こう抜こうとしたって、姿勢が悪ければ完全に力を抜く事はできない」、と改めて中国武術の基本の立ち方にかえりました。中国武術の基本中の基本「馬歩」という姿勢の七つの注意点は力が自ずと抜けるための口訣であったのだと悟りました。改めて中国武術に

おける姿勢の正しさが重要であることを認識しました。また鈴木先生から勉強会で、指圧するときの足のつま先の位置や角度をほんのわずか矯正していただくだけで、圧の入り方が全く違って来ることを体感いたしました。後にこのことが手がかりとなり中国武術でも大きな気づきを得ました。中国武術では圧の入り方ではなく、打ち出す拳や掌や肘に集まる力が違って来るのです。そのため手の位置、角度、足のつま先の向き角度膝の向き角度すべてに渡って正しい位置があるということを知りました。そこで中国武術の型を練るということがより深く理解できました。鈴木先生から指圧を学ぶことで中国武術の深奥を垣間見た想いでした。先生との出会いは決して偶然でなくやはり必然的であったと思います。いつだか「ひょっとしたら鈴木先生の出身地は武術の師と同じではないか」とふと感じ、鈴木先生に尋ねたらまさに同郷でありました。私は中国武術を始めてから、それがライフワークみたいなものになっており、それをより深く理解するため、より上達するために必然的と思えるほど素晴らしい方たちとの邂逅がありました。武術の師や指圧の師、北海道の秋場農場、そしてヒーリングの師によって中国武術を学ぶ上では必要不可欠な、これがないと中国武術たりえない意主体従（霊主体従）をより深く理解することができました。すべてが絡み合って中国武術が飛躍的に進歩したのは言うまでもありません。シンガーソングライターの中島みゆき、彼女ほど名曲と言われる作品を数多く残している人はいないのではないのでしょうか。その一つに「糸」があります。その歌詞のなかに「逢うべき糸に出会えることを人は仕合わせと呼びます」とありますが、私は三人の師、秋場農場との出会いがまさにそうであり、仕合わせものだと思いに感謝しています。そしてこの先どんな糸に出会えるかとてもワクワクしています。

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)



たかはし るみ

サンスマイル おすすめ紅茶各種 紹介

♥ 善光園 自然のわ紅茶

静岡県産!



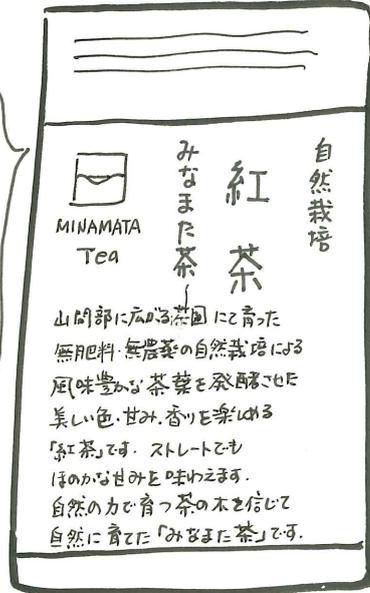
農薬・化学肥料不使用!

稲草・虫二匹を大切に、生きた土から  
 生まれるお茶です!  
 やぶきたの種で作られ、苦みが少なく  
 あっさりした風味で、ストレートティーやレモンティー  
 がおすすめです!

- 茶葉 30g 540円
- ティーバッグ(2.5g×8) 756円

♥ 自然栽培紅茶 みなまた茶

熊本県産!



肥料・農薬不使用!

自然栽培  
 紅茶  
 みなまた茶  
 MINAMATA Tea  
 山間部に広がる茶園に育った  
 無肥料・無農薬の自然栽培による  
 風味豊かな茶葉を発酵させて  
 美しい色・甘み・香りを楽しめる  
 「紅茶」です。ストレートでも  
 ほかほかの甘みと味わえます。  
 自然の力で育つ茶の本を信じて  
 自然に育てた「みなまた茶」です。

50g  
 864円

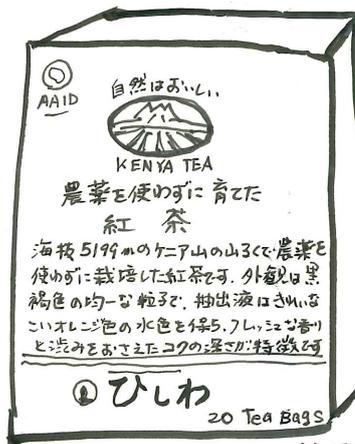
♥ オーガニックアールグレイティー



スリランカ産  
 有機紅茶有機ベルカモット使用!

2.2g×25 572円

♥ 農薬を使わずに育てた紅茶



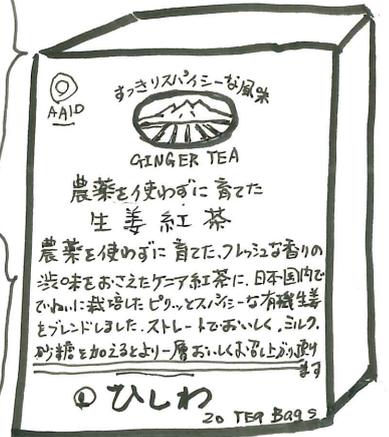
ケニア産  
 有機紅茶使用!

自然はおいしい  
 KENYA TEA  
 農薬を使わずに育てた  
 紅茶  
 海拔5199mのケニア山の山頂で農薬を  
 使わずに栽培した紅茶です。外観は黒  
 褐色の均一な粒で、抽出液はさっぱり  
 といれど色の水色を保ち、フレッシュな香  
 と渋みをお楽しみください。

① ひしわ  
 20 Tea Bags

4.4g×20 324円

♥ 農薬を使わずに育てた生姜紅茶



有機国産  
 しよん使用!

有機国産  
 しょうがの風味  
 GINGER TEA  
 農薬を使わずに育てた  
 生姜系紅茶  
 農薬を使わずに育てた、フレッシュな香りの  
 渋みをお楽しみください。日本国内で  
 唯一栽培されたピル・ス・ス・有機生姜  
 をブレンドした、ストレートでもおいしく、ミルク、  
 砂糖を加えてより一層おいしくお楽しみください。

① ひしわ  
 20 Tea Bags

2g×20 410円

♥ 3ばや  
 ダージリンティー

農薬・化学肥料を使わない、  
 インド産有機紅茶使用!



2g×20 605円



50g 605円

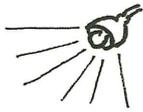
♥ 3ばや  
 イングリッシュブレックファースト



2g×20 605円

# 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



小林美智子

無肥料自然栽培のお米の米粉のシチューです。  
酵母エキスなど不使用でこの旨味! やさしいお味です。

## カンタン コメコシチュールーで ホワイトソース

グラタンやドリア、パスタソース、コーンスープにアレンジでき、おいしさが広がります。

コメコシチュールーでますホワイトソースを作ります。

4~5人分

- ①
- |            |       |                                 |
|------------|-------|---------------------------------|
| コメコシチュー... | 1袋    | } お鍋に全部を入れて<br>弱火で3~4分位コトコト煮ます。 |
| 豆乳         | 600cc |                                 |
| 塩コショウ      | 少々    |                                 |

### クリームパスタには♡

ベーコン、玉ねぎ

しめじ、青菜を炒めたものに①のソースを合わせたら  
クリームパスタに♡



### ドリア♡グラタンに♡

ラクスやショートパスタにのせて  
さらにチーズをのせてグリルしましょう。



### コーンスープ♡

①を豆乳でのはして  
コーン缶(クリームタイプ)を  
合わせたらすぐにできます。  
朝食にいかがでしょう。

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



善光園の無肥料自然栽培のお茶  
新商品ティーパック！！

新茶の  
季節です！！



☆お茶「彩香」ティーパック

2.5g×8P

756円（税込）



有機・自然栽培のお茶

善光園



☆まるごとほうじ茶（有機）

50g

540円（税込）

静岡県島田市のお茶農家善光園さんから新茶が続々と入荷しております！

今回は新商品の2商品をご紹介します。

「彩香」は無肥料自然栽培の深蒸し緑茶です。

くせが少なく、何杯でも飲めるような胃に負担が少ないスッキリとしたお茶です。ほどよい渋みと口に残る優しい甘みがあります。

日本人に生まれて良かった～って思ってしまうお茶です。

まるごとほうじ茶は茶葉と味はだいぶ違いますので飲む用途の場合はその点ご注意ください。飲み方はお湯入れて混ぜるだけ。温めた豆乳を使ったほうじ茶オレがオススメです。氷を入れてアイスほうじ茶もオススメです！！

ほっと一息にはやっぱりお茶ですね。安心感があります！！

ティーパックや粉末タイプなので、お出かけの時や旅行の時など持ち運び便利でお手軽に飲めます。是非お試しください！！



# 本格派ピクルス液で!!お野菜を漬けましょう!!

## 岐阜県 飛騨高山 よしま農園

お好みのお野菜を漬けてクエン酸・アミノ酸・ビタミンCをタップリ取って！  
美白・美肌づくりに効果的です！

発酵食品なので乳酸菌も豊富にお含まれ！便秘解消や整腸に効果的  
これからの夏をおいしく楽しく乗り切る！体作りには最高ですね

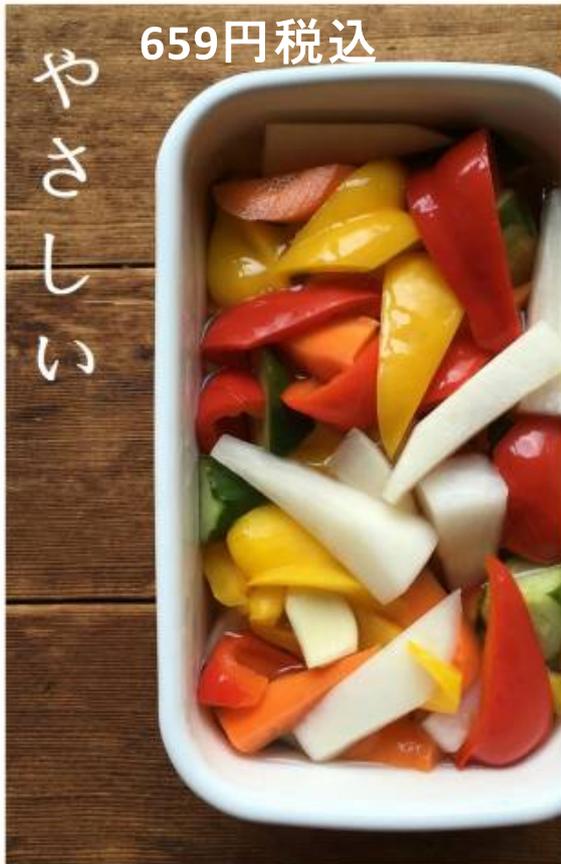
お漬物屋さんのおよしまさんが自信をもってお勧めする!! 本格派ピクルス液は、初めピクルス液で商品を作り販売しておりましたが、女性のスタッフが『自宅で作りたい』と言うエピソードから生まれた商品ですので秘伝のハーブの配合でお野菜をつけるだけで簡単に本格ピクルスが出来ます。自然栽培のお野菜との相性もバッチリですよ！



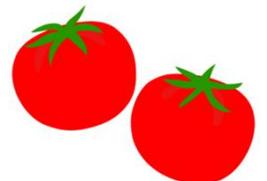
飛騨高山  
よしま農園



# 本格派ピクルス液



きゅうり・玉ねぎ・ピーマン  
オクラ・なす・かぶ・大根  
ミニトマトなんでもおいしいです！薄くなったら、オリーブオイルを入れて本格ドレッシングに早変わり  
余すところありません  
是非お試し下さい



スタッフ井浦徹也おすすめ!!

(松浦智紀が好き放題気ままに書いていますので並び等に脈絡はありませんがご容赦ください！)

## 「シャブ漬け戦略」

某大手牛丼チェーンの役員の発言がありニュースになりました。

とんでもないことであると思います。サン・スマイル農園と一緒にやっている戦友の大西さんとこの件で談義をしておりました。「シャブ」となんでしょうか？と話をしていたところ、本件で話題に一切出てこない「食品添加物」ではないか？特にうま味調味料。

マクドナルドの以前の社長<sup>ふじたでん</sup>藤田田さんが、マクドナルドのターゲットは12歳以下(14さいだったかも、、)12歳までに覚えた味は、一生食べ続ける、おふくろの味になるのです。とおっしゃっていたのを思い出しました。安い、早い、おいしい、やわらかい、味が濃い、甘い。これが現代人の多くの方が求めるものです。こういうニュースがでたときに、そういったところまでマスコミで議論になればいいのですが、そうはならない世の中は残念に思います、、！

ちなみに、サン・スマイルはうま味調味料(アミノ酸等)が入っている食材は販売していません  
戦友大西さんは(株)自然回帰の社長です。東京大手町で飲食店を経営されています。都内で添加物無しの外食を手軽にできるのはとってもありがたい！お勧めです！ 自然回帰 で検索してみてください(^^)／

## 「ウクライナ」

戦争と言っていますが、国際的には紛争と言われているようです。

ロシアが侵攻するまえに、ウクライナはとんでもない人数のロシア人をあやめています。

日本のマスコミはアメリカ系からのニュースがほとんどですので。戦争も紛争もあってはなりません、多角的な情報を収集していきましょう！新型コロナと情報伝達系はほぼ同じようです！

## 「農家さん」

夏に向けて各地ですくすく！

熊本稲本農園イネ育苗(折衷苗といます)(右)

埼玉関野農園の 相模半白きゅうり(右下)

高知県 空の下 榊原さんの生姜(下)

全国 100 件以上のサン・スマイルの契約農家さん！

私たちの食を育ててくれています！

大感謝！

サン・スマイル創業 25 年を迎えられるのは、生産者さんたちのご尽力と協業いただけていることも、とっても大きいです！大感謝！



## 「アサクラさんのオリーブ動画」

サン・スマイルでおなじみのアサクラオリーブオイル。オルチョサンニータはじめ今では多くの種類があり多くのドラマがあります！

アサクラさんは、たくさんの動画をUPしています。お料理の動画が多いですが

先日「オリーブオイルってそもそも何？VOL.98」が公開されました。

オリーブオイルについて簡潔に説明してあります。おすすめです！

QRコード貼り(YouTube)ますので、ぜひご覧ください！ →



## 「サン・スマイルと JICA は SGD's パートナー！」

サン・スマイルでは JICA の委託事業を受けて Bhutan で活動をしています。契約期間が今年の 11 月末までなので、その期間の認定をいただきました！

過去に 4 回渡航していますが、コロナでいけなくなってしまう、早く Bhutan の農家さんたちに会いたい！



## 「北海道大学」

先日、北海道大学の平田聡之先生と面談の機会をいただきました。

私は現在、Bhutan でオーガニック関係のプロジェクトをしておりますがそのアドバイスをいただきました。農学系の先生とお話するのは久しぶり！的確なアドバイスをいただいたので Bhutan で試してみたいと思います！



## 「有機認証団体 ACCIS」



私が大尊敬する ACCIS の塩田代表と、今後の無肥料自然栽培の普及や、Bhutan からの農産物の取り扱いについてレクチャーいただきました！

塩田さんは過去に、農家がミスした際、全力で助けてくれた方で、恩人でもあります。純粋に、オーガニック、無肥料自然栽培の野菜を食べたい！という発露から、えこひいきや、色眼鏡でみることなく常にフラットな感覚で日本の普及を考えてくださっています。

サン・スマイルの強い味方です！

## 「サン・スマイル 自社通関 初輸入！」

Bhutan とかかわって 5 年目・・・ やっとテストのテスト輸入が実現しました！

サン・スマイルとしても初貿易！嬉しい！

秋ころには神戸港に入港予定！テスト販売も予定していますので！ぜひご協力お願いいたします！

これ以上の円安はキビシイ(祈) 引き売りでみかんを売り始めたサン・スマイルが為替を気にするように

なるなんて、自分でも変な感じがします。世界というか、地球は一つしかないので、人間が作った国境は考えず、志を一とする方とつながっていきたいですね！

## 輸入許可通知書

|                |                               |   |                     |          |                     |                       |
|----------------|-------------------------------|---|---------------------|----------|---------------------|-----------------------|
| 代表税番<br>0713 S | 申告種別<br>IC [ 1 ]              | 区分<br>2   | あて先税関<br>HANEDA B.C | 部門<br>01 | 申告年月日<br>2022/04/26 | 申告番号<br>107 3717 2821 |
|                |                               | 申告条件 [ ]  |                     | 申告予定年月日  | 2022/04/26          | 本申告 [ ]               |
| 輸入者<br>住所      | 6030002078638-0000<br>3560052 | SUN SMILE CO., LTD.<br>SAITAMA KEN<br>NAEMA 1-15-27 | FUJIMINO SHI        |          |                     |                       |
| 電話             | 0492641903                    |   |                     |          |                     |                       |

## 「農福連携」

サン・スマイルは障がい者福祉さんが自主的に生産した無肥料自然栽培農産物を販売等しています！

自然栽培パーティ(正式名称一般社団法人農福連携自然栽培パーティ全国協議会)の理事をしておりまして、季節には「旬を旅する」のご案内も店頭でさせていただいております。



ヤマト運輸の関係のヤマト福祉財団さんに毎年支援をいただき、今年はこれから栽培を始める施設さんにむけて「栽培チャレンジ！」企画、「サツマイモ大作戦！」「スープ大作戦！」「膨張大作戦！」「スタジアム大作戦！」など、全国約 80 件の福祉施設と力を合わせて無肥料自然栽培の普及と、障がい者さんたちはじめ職員さん、地域の皆様がさらに元気になる！多くの企画を始めています！サン・スマイルでも自然栽培パーティマークのあるお野菜や加工品があります！ぜひご協力おねがいします！&みんなの元気のおすそ分けをいただきます！

## 「パッションフルーツ」



サン・スマイルでは数年前まで奄美大島のパッションフルーツを販売しておりましたが、今年から沖縄本島のパッションフルーツが入荷予定です！自然栽培パーティ仲間の南城市 楽ワークスさん。

5 月下旬段階、だいぶ赤くなってきています！こうご期待ですよ！

そこで見つけた かき氷シロップの「ブルーハワイ」！私も小さなころ大好きでしたが添加物の塊、、！と思っていましたら添加物無しでできることがわかりました！今年の夏！もしかしたらできるかもしれません(^^)／



## 「みよしの じゃこ天」

自然食品店の仲間、沖縄の「ばるず」諸喜田さん。サン・スマイルでは生モズク、たまにお野菜も入荷しています！お店にお邪魔しましたら、みよしのじゃこ天を販売されていました！

やっぱり最高の品質、最高の食材は沖縄でも喜ばれています。だしの塊、じゃりじゃりしない！じゃこてん！まだお試してない方はお勧めですよ！

じゃこ天の概念がきっと変わります！



## 「サン・スマイルオリジナル片栗粉」

サン・スマイルのオリジナル片栗粉はサン・スマイルオリジナル商品の中で一番人気！

こんなにおいしい片栗粉は食べたことがない！と、マニアックな気もしますが、ご好評いただいております！北海道の無肥料自然栽培ジャガイモを神野でんぷん工場で製造してもらっています。

最初、農家さんから B 品ジャガイモを片栗粉にできないかと言われ、製造がスタートしました。しかし販売にとっても苦労しました。というのも、製造の最少ロットがジャガイモ 24 トン！現在は、毎年欠品するかひやひやすする という人気商品になりました。

あのジャガイモから真っ白な片栗粉ができるわけ！ 他のでんぷん工場にない細やかな製造方法×無肥料自然栽培ですのでこれは最高ですよ！



## 「結婚！」

サン・スマイルで大人気ほしいも。うまいも！栽培、製造をしている照沼さんがこの度結婚されました！年の差婚！先ほど書きました自然回帰さんにて披露宴を企画しました！

業界の第一人者が大勢集まり、大いにご縁をいただきさらに今後につながりそうです。



「干し芋 うまいも」さらに幸せが UP しました！夏は冷凍してもおいしいですよ！

ケーキはサン・スマイルでもおなじみ T.Sweet.Labo の柘植さんがサツマイモたっぷりの甘〜いウエディングケーキを作ってくれました (^^)/



## 「SGDs」



一般社団法人 日本SDGs農業協会の監事役を拝命しています。  
お陰様で、多くの団体様から理事などの要請をいただくのですが、もうこれ以上はむり！ということで監事にさせていただきました。

この団体は、これから基本的にはオーガニック関係にかかわりを持っていきたいという農家、企業や団体に対してご支援させていただいたり、啓もう活動を行ったりする団体です。

先日は京橋(東京)でのマルシェを開催しました。(私は様子を見に行っただけですが、)

まだ設立したばかりの団体ですが、ご興味ある企業様や団体様がいらしたらぜひHPなどのぞいてみてください(^^)／

SGDsは小規模な団体運営や、生活レベルではとても良いことだと思っています。

## 「寒天！」

今年、ご縁をいただいた寒天屋さん。小笠原商店さん。先日ご来店くださいました。

寒天は日本オリジナルの食材で江戸時代から食されています。ほとんどが食物繊維で、腸内フローラ様も大喜びです(笑)。一日 2g 程度(ひとつまみくらい)、一番食べやすいのはご飯を炊く時にいれるだけ！

ご飯に照りや、もちもち感が出て、一石二鳥です！

しっかり天日で乾燥した本物の！寒天。ぜひ生活に取り入れてみてください(^^)／

というか、驚くほど売れています！ありがとうございます！



## 「Bhutanのお蕎麦！」

今回、輸入した時に Bhutan 政府からそばのサンプルが送られてきました。

わたしは、そばに詳しくないので、そばの妖精こと、そばの実カフェの小池さんに相談しました！

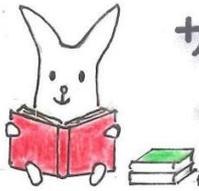
早速、粉にひいてくれて、蕎麦掻をつくってくれました。

優しい感じのお蕎麦で、いま小池さんのご縁から多くのお蕎麦屋さんにサンプルで試して戴いています！もしかしたらブータンのお蕎麦が輸入されてくるかもしれません！世界一幸せな国ブータンのおそばでさらに幸せ度 UP かも！

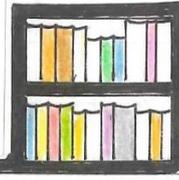


ショートコラムはこれで終わり！ショートですがショートがロングになり失礼しました！

それに、コラムというより出来事報告みたいですね！最後までご覧いただきありがとうございました。松浦智紀拝

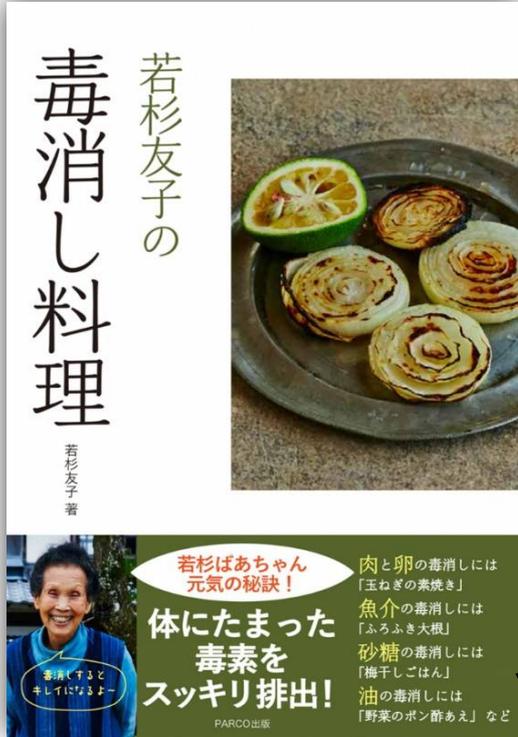


# サン・スマイル ライブラリーコーナー



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♪



## 若杉友子の毒消し料理

### ◎目次

- ・まえがき
- ・食養の基礎理論 陰陽
- ・体の中からきれいにする毒消しの基本
- ・簡単！おいしい！効果抜群！毒消し料理 53種
  - 肉と卵の毒消し料理
  - 魚介の毒消し料理
  - 砂糖の毒消し料理
  - 油の毒消し料理

1937年大分県生まれの若杉友子さんは、静岡市で川の汚れを減らす石けん運動などを行うなかで、自然の野草のチカラに着目。食養を世に広めた桜沢如一の教えを学び、陰陽の考えにもとづいた野草料理と、日本の気候風土に根ざした知恵を現在も伝え続けています。(書籍プロフィールを抜粋)

若杉友子〈著〉、PARCO出版

¥1,650 (税込)

本の購入は書店などでどうぞ。

食べ物で体の毒消しができるなんて凄いですよね！！それを日本人は昔から「食べ合わせ」で毒消ししていた、知らず知らずに。例えば魚には大根、生姜やわさびと一緒に食べるといった具合です。私が今一番毒消したいのは砂糖です！砂糖は摂らないほうがいいと分かっているけど、魅力的なものが多くてどうしても食べてしまう。なら毒消しながら。。。と思いました(\*^~^\*)

若杉友子さんの料理はとってーーーーも簡単なものばかりです！砂糖の毒消しを少しご紹介すると、「梅しょう番茶」を飲む。⇒サン・スマイルにお湯を注ぐだけで梅しょう番茶があります♪他には「梅干しととろろ昆布のお吸い物」これも簡単ですね♪

調理は焼いて塩をふる、または醤油や味噌であえるなどシンプルなものばかりです。ですから毎日の料理に取り入れやすいと思います！

若杉友子さんは本でおっしゃいます。今は肉、魚を食べない人も、油ものに気をつけている人も、砂糖をやめている人も、毒消し料理を毎日の食事に一品でも取り入れてほしい。毒消し料理を食べていると、過去にとった食べものの毒が消され、体の内側からきれいになろうと本能が自然に働くそうです。サン・スマイルのおいしい野菜を使うと、毒消しのつもりが美味しい一品になりました！！病気が知らずの健康なカラダづくりどうぞ~(\*~\*~\*)..:\*♡



# 今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



7月...7  
さよ!



梅雨ですね! 週末は冬物をしまったり、少しでもカビ菌が来ない様 にかに! 時短で掃除をするか...。「そうだ! 今月はお掃除アイテムのご紹介にしよう!」お風呂で思いつきました~。



400g  
308 yen

サン・スマイルの**重曹**は天然! モンゴル産です。

重曹は、アルカリ性なので、皮脂の汚れの両面性や、油汚れに最適です!

重曹 3 水 1 パストを作ります。



① このパストをスポンジにとり、汚れの所にフロンフロン! 20分くらい放置!

② スポンジでやさしくくるくる磨いてみて下さい。  
ピカピカ!

やかんもピカピカ  
シンクや、ガスコンロも  
ピカピカ



互換リ漏にお風呂グッズを入れます!

① (オモチャOK!)

重曹カップ1杯入れてかき混ぜます!

② 翌日水を捨てて、シャワーで流します。

汚れが落ちていたら、スポンジでこするだけで良く落ちます! 気持ちいい!



1kg  
693 yen

♡1本に害がないので、小さいお子様やペットを飼っているご家庭もご安心下さい。食用にもお使い頂けます。

7x7x 臭い対策!!

# 排水溝



## 重曹 + クエン酸

キッチン、お風呂の排水溝は、  
重曹 + クエン酸  
が最強です!!

320g  
648 yen



① 重曹をふりかけます。

し、かりと水をふくませます。15分くらい放置♡



② そのまま、重曹の上からクエン酸! お目かけマン!!  
さきほどの重曹の半分くらいふりかけます!

③ ぬるま湯を少量、そっとかけてみて下さい。  
もこもこもこもこ〜 発泡しますよ  
また5分くらい放置!

④ 洗い流して終了〜 ビューティカ〜

# カビ ルンリン

## 重曹 + 漂白剤

「あ! カビ!」でも大丈夫。  
ナフエラルお掃除技はこちら!

① 重曹2、酸素系漂白剤2、40℃程度のぬるま湯1  
カビヒリ10-ストを作ります!

② カビの所に塗って下さい。4時間以上放置です!  
乾かさないようにラップをするのがコツです。

③ おしぼりで洗い流します。落ちていない時は、  
スポンジや歯ブラシでこするのがオススメです。



750g 495 yen

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  
スポットライトコーナー

スタッフ  
日向



# これからの時期には コンデンス除湿器



コンデンス除湿器

69,850円

大好評！  
満足度91%

**優れた消臭性能をプラス**  
ファイラックシーティー<sup>®</sup> (CT触媒) を採用

コンデンス除湿機AZRプラスには、CT触媒という電荷移動型高性能触媒を除湿ローターに添加しています。このCT触媒は光触媒とは違い、温度変化をエネルギーとして悪臭成分や汚れ成分を分解し消臭します。除湿ローターの表面に接触した大気汚染物質や汚れは、絶えず分解され、無害なものへと変えられます。

アンモニア除去性能  
自然消滅  
100%除去  
時間(分) 10 20 30

ホルムアルデヒド除去性能  
自然消滅  
100%除去  
時間(分) 10 20 30

アンモニア・ホルムアルデヒドの消臭試験では、7分～15分で100%除去します。

●試験方法 1×1×1mの密閉されたBOXにタバコ5本の煙を充填し、内部に設置した「コンデンス除湿乾燥機AZRプラス」を運転させて悪臭成分(アンモニア・ホルムアルデヒド)の濃度を測定しました。

還元反応センター  
酸化反応センター  
還元反応センター  
酸化反応センター  
CT触媒の構造

第29回発明大賞受賞 (2004年2月)  
平成17年度文部科学大臣表彰 科学技術賞・技術部門(2005年4月)  
PAT. 3514702

※CT触媒は、外壁用タイル・トンネル内壁からカーテン用生地・造花などにも使用されています。

## 砂漠で水をつくる独自の特許技術から誕生。 ～徹底して除湿効率にこだわったフロンを使わないコンデンス式～

コンデンス方式はコンプレッサーを使用していないので、「フロン類」を一切使っていません。まさに2020年基準をクリアした近未来対応の除湿方式です。また、メーカーのカンキョーさんは、砂漠での無電力造水システムなど、地球環境への取り組みも行っています。

コンデンス方式は、その技術を応用して開発された独自の除湿方式です。コンデンスの除湿方式の最大の特長は、内蔵された2つの熱交換器で熱交換を二回行うこと。

この、ツイン熱交換方式によって、湿気をギュッと凝縮して搾り取ります。2つ合わせて207本ものストロー状の器官の中で、吸湿した湿気は、強力で水滴に変えられます。この除湿システムにより、内部のヒーター熱を効率良く除湿エネルギーに変換します。

### \* 4mまで達する強力送風

家中の隅々を除湿するには、空気の循環が必要。そのためには、大風量が不可欠です。大風量によりお部屋の空気の循環が可能になり、効率のよい除湿乾燥が可能になります。コンデンス除湿機の風量は除湿機No.1の5.6m<sup>3</sup>/min。

### \* 3Dドライベールで洗濯物が早く乾く

コンデンスの大風量と、新搭載の3次元ルーバーで、乾燥風のベールを作り、洗濯物を覆います。ベールの外へ湿気を強力で追い出します。最大で上下160°、左右130°という超広角の稼働域をもつ3次元ルーバーが作り出す乾燥気流『3Dドライベール』。広い範囲に乾燥風を大風量のまま届けられるため、洗濯物だけでなく、ベッドや敷いたままのお布団もすばやくムラなく乾かすことが可能です。もちろん、3次元ルーバーは手動調整への切り替えも可能なので、狙い撃ち乾燥もボタン操作でカンタンです。



梅雨の季節も安心!!

お洗濯には  
やっぱり...

善玉バイオ



JOE

\* 綿・麻・合成繊維専用

1.3kg

\* 全自動・ドラム式・二槽式とほぼタイプも◎

1,320 yen

浄は、界面活性剤の配合を大幅にカットし、すぎた性能がアップしているため、衣類に細菌のエサとなる残留物が少なく、嫌な臭いが発生しにくくなります。更に、洗濯槽の裏側汚れ(洗剤カスなど)を落とすので、きれいで衛生的なお洗濯ができ、嫌な臭いを元からカットできるので、部屋干しても臭いの心配がありません!!

長男が生後5~6ヶ月頃、皮膚がかさかさになりだして、友人から石けん洗濯を勧められたことをきっかけに、様々な石けん洗剤を使用してきました。しかし、石けんカスが残り、汚れ落ちがイマイチだったり...

ようやく出会えた糸内得の洗剤が「浄」

汗汚れ、野球やサッカーでの土汚れ、白ツツの襟汚れ、そして臭い... 一気に解決です!! アトピーの次男にも安心♡



★ 水30Lに文だし、洗剤量わずか10g!

→ 5人家族で1箱1ヶ月半~2ヶ月もちます

(我が家は)

(1日の洗濯回数1~3回です)

★ すすぎ1回でOK!

→ 水も時間も大節約

★ 粉なのに、水にサッと溶ける!

→ そしてこの洗浄力、言うことなし

おまけ

※ 浄で洗濯槽の汚れが落ち、洗濯物に付着してしまうことがありますので、ご使用前に、洗濯槽の洗浄をすることをおすすめします♪



『せんたくかあちゃん』

さとうわきこ さく・え

洗濯は楽しい!

あっちまでかみなりさんまで洗っちゃおうよ!



サン・スマイルpresents

# アサクラお料理教室

五感を呼び覚ます  
本当のオリーブオイルの使い方

令和4年6月24(金)

10:30～13:30

参加費:4,000円 定員10名程度

場所: Smile World 2Fキッチン

ふじみ野市西1-13-12

持ち物:エプロン、手ふきん、筆記用具、残った時のタッパ

講師:株)アサクラ 本田はるか

オリーブオイルがもっと身近に好きになる! シンプルな味付けで

素材が抜群においしくなる! 体に優しい!

実際にデモンストレーション調理をしながらコツをたくさん教えて頂けます!

お申込: 自然食の店サン・スマイル 049-264-1903



前回のお料理

2022年6月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



June  
令和4年

| 月   | 火                                    | 水   | 木  | 金   | 土              | 日                    |
|---|--------------------------------------|---|--|---|----------------|----------------------|
| 30  | 31                                   | <b>1</b> <b>ともの会</b><br>10:00~12:00<br>島田有機豆腐<br>パン (3552食堂)<br>佐藤たまご | <b>2</b> <b>おしゃべり会</b><br>10:00~12:00<br>パン (くろうさぎ)<br>みや豆腐タ方<br>バナナ | <b>3</b> <b>ひなたぼっこ会</b><br>10:00~12:00<br>佐藤たまご   | <b>4</b> コロッケ  | <b>5</b> 定休日         |
| <b>6</b><br>パン (くろうさぎ)<br>佐藤たまご<br>みや豆腐タ方<br>もやし・きのこタ方  | <b>7</b><br>アグリコラたまご                 | <b>8</b><br>佐藤たまご/島田有機豆腐<br>パン (3552食堂)<br>もやし・きのこタ方                  | <b>9</b><br>パン (くろうさぎ)<br>みや豆腐タ方<br>バナナ                              | <b>10</b><br>佐藤たまご                                | <b>11</b> コロッケ | <b>12</b> 定休日        |
| <b>13</b><br>パン (くろうさぎ)<br>佐藤たまご<br>みや豆腐タ方<br>もやし・きのこタ方 | <b>14</b><br>亜麻仁卵・オガニックマゴ<br>そばの実カフェ | <b>15</b><br>佐藤たまご島田有機豆腐<br>パン (3552食堂)<br>もやし・きのこタ方                  | <b>16</b><br>パン (くろうさぎ)<br>みや豆腐タ方<br>バナナ                             | <b>17</b><br>佐藤たまご                                | <b>18</b> コロッケ | <b>19</b> 定休日        |
| <b>20</b><br>パン (くろうさぎ)<br>佐藤たまご<br>みや豆腐タ方<br>もやし・きのこタ方 | <b>21</b><br>アグリコラたまご                | <b>22</b><br>佐藤たまご/島田有機豆腐<br>パン (3552食堂)<br>もやし・きのこタ方                 | <b>23</b><br>パン (くろうさぎ)<br>みや豆腐タ方<br>バナナ                             | <b>24</b> <b>アサクラ料理教室</b><br>11:00~14:00<br>佐藤たまご | <b>25</b> コロッケ | <b>26</b> 定休日        |
| <b>27</b><br>パン (くろうさぎ)<br>佐藤たまご<br>みや豆腐タ方<br>もやし・きのこタ方 | <b>28</b><br>亜麻仁卵・オガニックマゴ<br>そばの実カフェ | <b>29</b><br>佐藤たまご/島田有機豆腐<br>パン (3552食堂)<br>もやし・きのこタ方                 | <b>30</b> <b>ポイント3倍デー</b><br>パン (くろうさぎ)<br>みや豆腐タ方<br>バナナ             | 1 <b>棚卸のため</b><br>定休日                             | 2              | 3 定休日                |
| <b>4</b> <b>今月のおすすめ</b>                                 |                                      | 6   | 7  | 8   | 9              | 10 定休日               |
| <b>梅雨のジメジメ対策強化月間です！！</b>                                |                                      |   |  |   |                | <b>あうちの冷蔵庫に貼ってね！</b> |

\* 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 6/1(水) 7/9(土)

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 6/2(木) 7/12(火)

ひなたぼっこ会 6/3(金) 7/14(木) 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道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。

6月のポイント3倍デーは  
30(木)  
是非ご利用ください!

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



# 臨時休業

## 棚卸

### 7/1(金)

申し訳ございません、終日お休みいただきます。



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