

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

ブータンのこと(松浦)・ブータンに行ってきた(日向)・四方山閑話・人気ドリンクランキング・数滴たらして!「添加水」・すもも入荷!・土居の十倍だし・そばの粉のシフォンレシピ・塩豆腐レシピ・無肥料自然栽培ぬか床と麦茶・書籍「どんなときでも、出口はあるよ」・コラム「何を話そうかな」・入荷カレンダー

No.153 2022.7

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



ブータンの事

6月にブータンに行ってまいりました。

サン・スマイルでは2018年からブータン王国が100%オーガニックを目指す国として、無肥料自然栽培を普及するということで、小豆栽培に焦点を当てて訪問を開始しました。

今回2年ぶりの訪問で町はだいぶ若者の街に変わっていましたが、地方はそのままです。

世界一幸せな国を目指すブータン王国といえば、多くの方がご存じではないでしょうか？

日本のように経済発展を第一にするのではなく、幸福を第一にする国です。



日本の古き良き部分がたくさん残っていて、多くの方が日本の原風景を見ているように感じられます。そして、このまま世界の経済に巻き込まれてほしくないと思うこともありますが、それはいわゆる先進国のエゴですので、幸福と経済をどのように両立していくのか・・・、私は無肥料自然栽培、オーガニック関係に関わって30年たちますのでその見地からお役に立てたらよいかなと思っています。

ブータンにあって日本にはない必要な情報や感覚をたくさんお届けできたらと思っていますので、ギブアンドテイク、対等な立場でのお付き合いです。

ブータンの経済的お付き合いとしては、小豆、ソバ、韃靼そば、ターメリック、ジンジャー、その他加工品に関しても輸出入の準備をしています。今、サン・スマイルでは、はちみつや、季節になると松茸も入ってきています。

ブータンは国として認証付きの農産物を海上輸送した経験がなく、国内物流も含めてとてもハードルが高く(海がない国なので)、試行錯誤しています。その他、解決しなければならぬ問題はたくさんありますが、

今回の訪問で農業省の各部署の皆様、農家、国際物流会社、製造業者等など皆様、自国の事を想い、まさに未来に対しての明るい希望をもって、「私たちがこの国を作っていくのだ！」というとても熱い思いを感じました。私は生まれていませんけど、良い悪いは別にして戦後復興の日本や明治政府樹立後の雰囲気はこのような感じではなかったのかと思います。善良な勢いがある！

私は、無肥料自然栽培の普及は心×技術が大切だと思っています。

その言葉にできないようなことを、Bhutanからも多くを学ばせていただき、少しでも実現して持続性をもって私たちの健康や幸福につながればと願っています。 詳細報告は日向より 松浦智紀記



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



ブータン王国にJICA有機小豆
プロジェクトで行ってきました！



小豆を作ってくれる農家や農業試験場にも
行き、みなさん小豆に前向きに動いて頂い
ておりました。

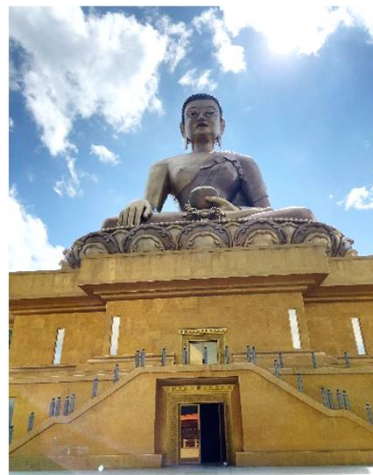
また、輸入できるかどうか国際物流会社
に行ったり、有機認証の商品を扱う会社へ
行ったり、少しずつですが、進めていき、
たくさんの良い方と出会い、アドバイス頂
き、充実した調査となりました。小豆だけ
でなく、キヌアやターメリックなど
もしかしたらサン・スマイルで
販売するかもしれません。その際は
是非、幸せの国ブータン商品
をお願い致します！ブータンから幸せが
運ばれてくるのをお楽しみに～！！
ブータンはちみつは販売中です！！
松茸ももうすぐ発売予定です！！

ブータン王国は九州ぐらいの土地面積で、ヒマラヤ山脈南部
に位置しております。若者が多く、約80万人の人口で55%ぐ
らいが25歳以下です。

私が行った首都ティンプーやパロは標高2000メートルちょっ
と階段登っただけ最初は息切れしました。

昔の日本のように田んぼと畑があり、ゆったりとした雰囲気
でとても気持ち良かったです。

まず、ブータン農業省に行き、オーガニック小豆栽培と輸入
についてのディスカッションをしました。将来に向けてとて
も良い話し合いでした。会食では農業省のTOPともお会い
でき、小豆プロジェクトに協力体制と確認しました。



精神満腹

先日、縁あって静岡県清水市にある時代劇でおなじみの清水の次郎長のお墓に行って参りました。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、江戸時代から明治時代にかけての博徒ですが、噂以上の大俠客で大人でした。明治元年に旧幕府軍の軍艦咸臨丸が新政府軍の攻撃を受け 20 人余りが死亡し、その死体は海に放置されたままでした。新政府にとって旧幕府軍は賊軍であり、賊軍を弔う者はまた賊軍であると埋葬どころか遺体の回収さえ罪となすとしていたため、誰一人として遺体を回収するものはいませんでした。そんな中、清水の次郎長は「死ねば皆仏、仏に官軍も賊軍もあるもんか」と遺体を回収し無縁墓地に埋葬したそうです。山岡鉄舟はその俠氣に感銘し、以後二人は刎頸の交わりをするにいたりました。山岡鉄舟という人は、西郷隆盛をして「金もいらぬ、名もいらぬ、命もいらぬ者ほど始末におえないものはない、しかしそういう者でないと天下の大



山岡鉄舟



次郎長像

事を誓い合うことはできない」と言わしめたほどの無私無欲のサムライでした。勝海舟と西郷隆盛の会談によって「江戸無血開城」は実現せられたのですが、最初に西郷隆盛に直談判したのは山岡鉄舟であり、傑出した鉄舟のような人物がいなければ、江戸の無血開城は実現し得なかったかもし

れないし歴史は大きく変わっていたかもしれません。そういった歴史の裏舞台があります。またこの裏舞台には清水の次郎長も関わっていることになります。新政府軍は旧幕府側を完膚なきまで叩きたかったので、新政府に譲歩を談判する鉄舟を西郷隆盛に合わせまいと新政府軍に鉄舟は追われていましたが、それを匿ったのが清水の次郎長であり、もし次郎長がいなかったら鉄舟は囚われて西郷隆盛と直談判ができなくなり、結果的に江戸無血開城は実現しなかったかもしれませんし、歴史は大きく変わっていたかもしれません。これまた歴史の裏舞台で、裏舞台にこそ真実が隠されているかもしれませんね。余談になりますが現在の中華人民共和国が成立する以前、1945年の中国は毛沢東の共産党、蒋介石率いる国民党が覇権を争いあう内戦状態にありました。私の武術の師爺(師匠のまたその師匠)は国民党の「天字第一号」というコード名の特殊工作員で、後に中華人民共和国の初代首相になった共産党の周恩来を捕まえたことがありましたが、周恩来があまりに立派な人物だったので逃がしてあげたそうです。もしその時周恩来を暗殺していたら、中国の歴史も大きく変わっていたことでしょう。これも一つの歴史の裏舞台であります。

山岡鉄舟と清水次郎長の関係は、片や剣の達人で西郷隆盛も認めたほどの生粋の武士、片やお天道様からはみだした裏街道に行く日陰者(もともと晩年はいろいろな面で清水港の街に多大な貢献をしたのですが)ですが、お互いを認め合い深い絆で結ばれていました。次郎長博物館や次郎長の生家には山岡鉄舟から贈られた書が展示されていて、その中で「精神満腹」の書が頗る琴線に触れました。この言葉がどういった意味かどうかは問題でなく、そのままスッと胸に入りました。この書を山岡鉄舟は「これはお前の度胸免状だよ」と次郎長に贈ったそうです。次郎長は大変よろこんだそうです。私も最高の褒め言葉だと思いました。今の世相がどうであれ、この二人の偉人のように「精神満腹」で生きたいと想ったものでした。

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・スマイルスタッフおすすめ ★今日の★ スポーツライナー



高橋ちえみ

スタッフアンケートによる！

お気に入り飲み物 ランキング！！

(冷蔵庫内限定)

熱中症予防に
水分補給を！！

★NO.1★

♥オーガニック
ジンジャーエール



有機砂糖(ブラジル)・有機りんご果汁
有機しょうが・有機レモン果汁・有機
すだち果汁・炭酸使用！

250ml 151円

★NO.2★

♥ノンアルコール
龍馬レモン



100% Barley malt
Non-alcohol
Non-purine base
No additives
(except CO2)
果汁3% 炭酸飲料

350ml 140円

★NO.3★

♥オーガニックビール
サンサンビール



お店でも大人気！

350ml 273円

♥オーガニック
ぶどうサイダー



有機白皮赤皮ぶどう使用
ぶどうサイダー
+レモン
White & Red Grape
砂糖不使用
天然水使用 果汁85%

250ml 151円

★NO.4★

♥有機
ジャスミン茶



ジャスミンの
ほんのり甘、香りに
いやされます。

500ml 162円

★NO.5★

♥マイグルト



甘酸っぱいお米の発酵飲料です！
要冷蔵！

160g 389円

★NO.6★

♥エコブラック ♥町田シナモン ♥オーガニック
アップルサイダー



195g 154円



350ml 378円



250ml 151円

NO.7

有機
みかんサイダー



有機温州みかん(国産)・有機レモン
有機ナレモン使用!

250ml 151円

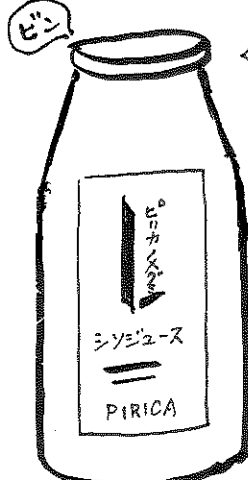
レモンサイダー



有機レモン果汁・天然水・糖(国産)使用!

250ml 151円

シソジュース



無肥料自然栽培!
つむぎたての
あざやかな香り!

180ml 380円

信州まるごと
プルーンジュース



長野県産
プルーン使用!

さわやかな甘酸っぱさ!

160g 162円

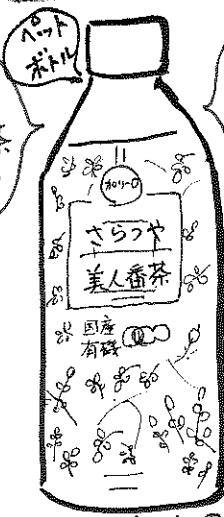
オーガニック
あずき美人茶



有機
無双番茶
使用!

500ml 184円

国産有機
さらつや美人番茶



独特の香ばしさほんのりした甘み!

500ml 162円

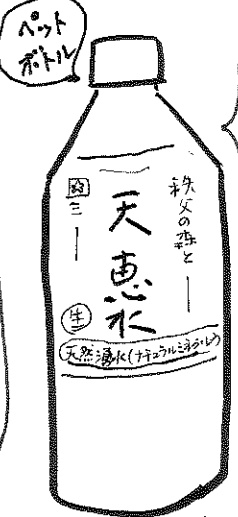
オーガニック
ルイボスティー



さわやかな味わい、ナチュラルな風味!

500ml 162円

天恵水



秩父の森と清流のおいしい水!

500ml 216円

NO.8

有機
アップルキャラット



190g 184円

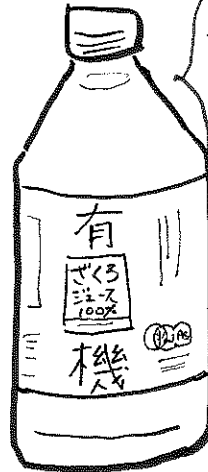
りんご
しばり



190g 173円

NO.9

有機
ざくろジュース



有機トルコ産ざくろを
種までヤニとていねいにしぼりました!

140ml 302円

有機
金花プーアル茶



有機黒茶使用!

500ml 151円

★他にも多数ございます。是非いろいろお試しください!



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

スタッフ
さより

記憶水の
ご案内です。
私はDC3と
WBを飲んで
います。



最近人気急上昇!! 水を飲む交わり果!!

人間の60%は水とされています。

水を飲む交わり果として上げられているのは

○ おくみ解消 ○ 便秘解消

○ 美肌交わり果 ○ ダイエット交わり果

血行も良くなり、身体に栄養や酸素を運ぶため、

○ 代謝アップ

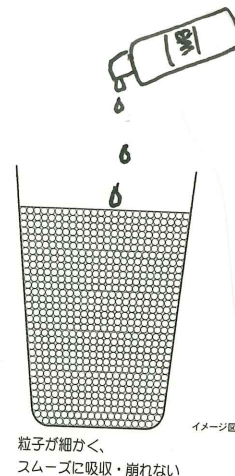
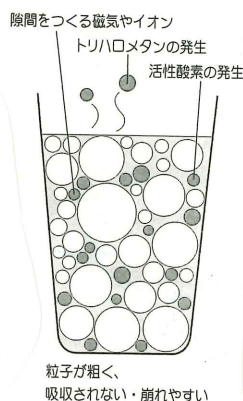
○ リラックス交わり果、○ 血流改善

ざっと上げただけでもこれだけあります。お水がそれ以上に

飲めたい!! と言う方の為に素晴らしい商品があります。

(記憶水)です。私は、水をたくさん飲むのが苦手でした。この記憶水を入れて、今では、1.6L~2L 飲む様になりました。

記憶水  を コップに3滴 (200cc) 入れるだけ。



普通のお水の
粒子

粒子が小さくなり
飲みやすくなります!
ホント!!

コップ1杯
に
約3滴

500ml
に
約7滴

1L
に
約15滴

2L
に
約30滴

水立子が糸田かくなる事で、食欠みやすくなり、しかも、この記憶水は、

いっぱい食欠んでもお月腹がタボタボしないんです!!

いくつか、種類があり、ボトルによって、効果がそれぞれ、異なります。

せ、かくお水を食欠むなら、局部に届きやすいお水を、ぜひ食欠んでみて下さい。

(100ml 1本)

1日2~3回 飲用で 1ヶ月~1.5ヶ月分 になります。

コップ1杯
に
約3滴



WB

100ml 6,380yen
50ml 4,180yen

美肌水。

アレルギー体質の

改善に。

HE

100ml 5,500yen

咳や、甲状腺腺、

子宮、月経のトラブルに。

CAP

100ml 5,500yen

目、鼻、口

目のトラブルに。

ストレス、頭痛、めまい。

CAP2

100ml 5,500yen

肩こり、首こり、

後頭部の頭痛。

おうちでお悩みの方へ。

VIS

100ml 5,500yen

一家に1本!

緊急レスキュー的存在。

排せき、免疫UP!

DC3

100ml 11,000yen
50ml 6,600yen

全身デトックス。

花粉症の体質

改善に。

活力水

100ml 5,500yen
50ml 3,300yen

男子の強い口方!

女性の冷え性の方に

もオススメ。

めぐりサポート。

有本義
ガルマニウム
スーパ-

→こちらのみ
コップ1杯
に、10滴

自律神経の

バランスを整えます。

痛みの軽減にも。

100ml 19,800yen
50ml 10,450yen



オーブス添加タイプの飲料水

喉ごし 爽やか、カラダに
おいしさ浸みわたります。

とにかく最初の1週間は、しっかり
1日2回を目標に飲んでみましょう。

- 朝寝起き爽やか!
カラダもシャッキリ!
- お腹の調子、スッキリ感!
- 美しく艶やかに輝く!
- 艶やかなお肌はカラダから!

清涼飲料水として認可を受け販売しています。類似を語る製品にご注意ください。

*種類の異なる記憶水は混ぜないでご使用ください。別のコップで10分間程間隔をあけて、ご飲用ください。

*保管は常温で問題ありませんが、製品内に異物が入らないよう、清潔な環境で保管してください。

*雑菌類が入ることが考えられますので、製品キャップは濡れた手・汚れた手で開閉はおやめください。

*製品開封後は、3ヶ月以内に ご使用ください。

サン・スマイル！夏の感動！！

フルーツ第一弾！まもなく入荷致します

山梨県 南アルプス市 キラキラすももの野田さん



今年もすももの時期がやってまいりました！野田さんは自然栽培を始めて十年が経ち節目の年でもあります。今年は今までに無く、スモモの木に勢いを感じ、受粉も上手くいき葉っぱが大きく育ち、大きなスモモがたくさん付いているそうです！今年は頑張ってくれそう！と嬉しそうに話してくれました。スモモに対する愛情は半端ないです、何時間でも話してくれます、自然栽培の生産者さんは少し変わった方多いのですが、野田さんは頑固です！超がついちゃいます。だからこそこんなにおいしいスモモが出来るんですね！一玉一玉に袋と愛情をかけて大切に育ててくれております！こんなに美味しいスモモは他にございません！！是非ご賞味下さいね

① ソルダム

みずみずしくジューシーで、
バランスのとれた甘酸っぱさ
が特徴の果実です スモモ
好きにはたまりません！酸味
が苦手な方は皮をむいても
良いですね100年以上の
歴史の長～い品種です！



② サマーエンジェル

果皮が真っ赤で、熟した
ものはとてもジューシー
で甘みもたっぷり。でも
皮の部分には酸味があ
るので、皮ごと食べたほ
うが甘酸のバランスが味
わえて是非お勧めです



③ サマービュート

酸っぱいの苦手と言う
方におすすめ！とっても
甘味が強くスモモと桃の
中間的感じです！果肉
が程よい硬さでプリプリ
とした食感も最高です
大玉な大きさが特徴で
山梨県だけ栽培されて
おります



④ 太陽

すももは酸っぱいからチョッ
ト・・・という方でも食べやす
い！
酸味は少なく果汁はたっぷり、
だけどしっかりとした、果肉で種
も小さく、どちらかというとプラ
ムっぽくない味わいがありま
す。
夏の暑い日に冷やした「太陽」
を食べたら最高です！

スタッフ井浦徹也おすすめ!!

サン・スマイルスタッフおすすめ 今日のスポーツライトコーナ



スタッフ うだかめ

創業百年余り 大阪の昆布屋！

こんぶ土居さん

うまみ調味料や 酵母エキス、各種エキス類等 を一切含まない
自然の素材のみが原料の 本物の 味！

加工食品の原材料表示欄に「～ エクス」と表記されているものを見たことはありませんか。「チキンエキス」や「魚介エキス」…など。エキスとだしは、まったく違うものです。

例えば、「魚鰾節のだし」と「かつおエキス」。前者は、お湯で煮だしたもので、後者の「かつおエキス」は、アルコール抽出や酵素反応など、様々な手法を用いて抽出される場合があり、精製や濃縮の工程を経て、製品となるそうです。

だしをとるのとは全く違った人工的な方法であり、より強くうまみを呈するエキス分を抽出することが出来ます。

また、魚鰾以外のものが原料として使われた場合も、(魚鰾に似せた魚肉の加工品) それからエキスを抽出してしまえば、「かつおエキス」と表示されるそうです。

強烈なうまみを呈する食品が多用されると、それに舌が慣らされ、一種の依存症が起ります。特に、子供の頃から常食すると、それがないと物足りない舌になり、とにかく濃い味を求めるようになります。また、うまみ調味料などの添加物は、体内の解毒工場である肝臓に大きな負担をかけます。まだ私が若かりし頃、チャーハンに入れると、お店の味にはる！とのうたい文句のチューブ状の調味料を買って、チャーハンを作りました。食べた数分後、皮膚の柔らかいところに蕁麻疹がたくさんでき、食品添加物の恐ろしさを知りました。

こんぶ土居さんでは、伝統的な食文化「だし」を通して、
「本物の身体が喜ぶ味を知ってほしい」と 品作りをされておられ、

まさに、おいしいは しあわせ♡ ですね！

次ページでは、一押し商品をご紹介します！

標準 十倍だし

人気漫画
美味しんぼにも載った



200ml

¥648
yen
(税込)

北海道産真昆布と鹿児島県産近海一本釣り
枯節100%の魚堅節と高知県の天日塩
煮干しを原材料にしているもの。
魚堅節の製造法は古くは、原料魚の身を
七切り分け、水で茹で、煙で燻して水分を抜く
までを「荒節」と呼びます。その後、更に
水分を抜き、(カビの力で) 香りがよくなったものを
「枯節」と呼びます。枯節は最高級品です。
「標準十倍だし」は、本当に素晴らしい香りです。
私は、まいたけごはんに入れて炊いたり、
みそ汁、茶碗蒸し、鍋のだし、おかゆ等、
様々な料理に使っています。

また、お手軽に、製氷皿に入れて冷凍し、ちとかけらと その常、使ったりも
しています。

400ml

¥875
yen
(税込)



北海道産真昆布をベースに、熊本県牛深の
うるめ節と鯖節、高知の泉田魚堅節、
和歌山の丸大豆醤油、岐阜の伝統みりん、
長野の純米料理酒など、本物の素材を
贅沢に使用。

うるめ節とは、うるめいわしを煮て燻製にした
煮干しで、魚の風味の強いダシがとれます。
時間がないとき、手軽に本格的な出汁がとれたり、
且かかりますよね。

関西風の出汁のそばやうどんに、天つゆ、
茶碗蒸し、煮物等、様々な料理に役立ちます。
椎茸と干しえびの香りが食欲をそそります。

お供にもいかがですか♡

三杯
いける！

ストレートで、暑い季節に冷たいそばの



標準十倍だしで
まいたけごはんを作りました♡
美味しい！

そばの実カフェ「Sora」
小池ともこさん 直伝!!

毎月第2、4月曜日の夕方に、そば粉のマフィンやクッキー類
を届けて頂いています♪

そば粉のシフォンケーキ

レシピ御紹介!!



皆様にそば粉を乗せて、
頂けたらうれしいです♪

★ 材料

・シフォンケーキ型 (17cm)

- | | | | | | |
|---|------|-----|---|-----|-----|
| A | 卵黄 | 4ヶ分 | B | 卵白 | 4ヶ分 |
| | きび糖 | 15g | | きび糖 | 55g |
| | なたね油 | 35g | | | |
| | 水 | 55g | | | |
| | そば粉 | 60g | | | |

サンスマイルで
売っていま〜す♪

※ 卵は M サイズ程度 4ヶ使用。

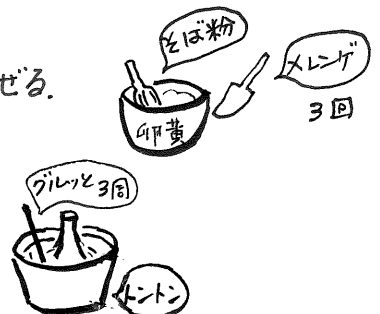
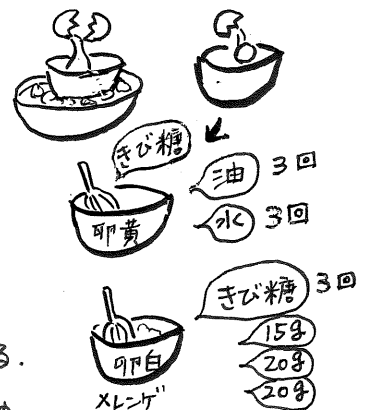
卵の大きさで仕上がりが若干変わってきます。

※ ハンドミキサーがない場合

100均のシフォン型 13cm を ご用意頂き、レシピの
1/2量でお作り下さい。1/2量ですと、卵2ヶ分のメレンゲなの
で、泡立て器でも10〜15分程度でメレンゲが立ちます。
その場合、180℃で18分→160℃で7分火焼きします。

★ 作り方

- ① オーブンを 180℃ に予熱しておく。
- ② 使用する ボウル、ゴムベラ、泡立て器はきれいにふき上げておく。
- ③ 卵は 卵白と卵黄をそれぞれ 中位のボウルに分けておく。
卵白はラップをかけ 冷蔵庫で冷やしておくか、又は、氷水をはった
ボウルに浮かべて冷やしておく。冷えている方が、メレンゲが立ちやすい。
- ④ 卵黄にきび糖を加え、泡立て器で よく混ぜる。
- ⑤ ④ に油を3回に分けてよく混ぜる。加えるごとによく混ぜる。
- ⑥ ⑤ に水を3回に分けてよく混ぜる。加えるごとに よく混ぜる。
- ⑦ ③ のよく冷えた卵白を ハンドミキサーで 1分30秒程 撪拌する。
⑧ のきび糖を3回に分けて加える。1回目、15g を加え、1分程 撪拌する。
2回目、20g を加え、さらに 1分程 撪拌する。3回目、残りを加え、硬め
のつやつやメレンゲに仕上げる。
- ⑧ ⑥ にふるったそば粉を加え、泡立て器で 粉気がなくなるまでよく混ぜる。
- ⑨ ⑧ に、⑦ のメレンゲの 1/3 を加え、泡立て器で さっくりと つよく混ぜる。
残りのメレンゲの 1/2 をさらに加え、ゴムベラに 替えて、よく混ぜる。
さらに、残り全部のメレンゲを加え、ゴムベラで よく混ぜる。
- ⑩ 型に いき に 生地を流し入れる。型には何もぬらない。
型の外枠とえんとづを しっかり押さえ、台の上に トントンと 5〜6回 押当て、大きい気泡を抜く。
最後に わりばし等で、生地を グルッと 3周程 なでて 気泡を抜く。
- ⑪ 180℃ に予熱したオーブンに入れ、180℃ で 20分、160℃ で 10分 焼く。
- ⑫ 焼き上がったシフォンは 型ごと さかさまにして、完全に 冷ます。
完全に冷めたら、シフォンケーキナイフ等で 型からはずし、お好みの大きさに
カットしてお召し上がり下さい♪



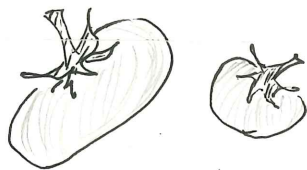
今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

塩豆腐



お塩を振って待っただけ、お豆腐が濃厚に食感もまったりとなってクセのないテーズみたいです。ぜひおためしを!!

＜材料＞

{ 豆腐 ... 1丁
塩 ... 小さじ1 }

お豆腐は、絹ごしでも木綿豆腐でもOKです。
絹ごしの方がよりなめらかです。
お女子みて!!

＜作り方＞

お豆腐の全面にお塩を塗ります。キッチンペーパーでお豆腐を包み軽く重石をして冷蔵庫で半日～1日おきます。
(途中水分が出てきますのでペーパーをとりかえたり水を捨てましょう。)

食べ方

オリーブオイルをたっぷりかけたり、バジルソースをかけるだけでも満足できる一品になります。



バジルソースを
かけて

おしゃれな
カプレーゼも♡



パイナップル缶と
合わせて
あまじょはい
スイーツに♪

「バジルペースト」
よしま農園さんの
肥料農薬不使用
オススメです。



50g 961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



夏におすすめ すっきりする
麦茶と発酵食品ぬか床！！

暑い季節には
これで決まり！！



☆無肥料自然栽培 麦茶

20パック **680**円（税込）

豊かな香りと口に広がる香ばしさをお届けします。

無肥料自然栽培自家採種の大麦を使用。

すっきりとした優しい味わい。暑い夏には冷たい

麦茶で決まりでしょ！！昭和15年創業の川原製粉所にて焙煎、焙煎窯は昔ながらのレンガ造りの石窯です。香り高い麦茶へと仕上げております。

1パックで1.5Lから2Lの麦茶が出来上がります。

水だしでOK！是非、一度お試しください！！

☆よしまさんの
無肥料自然栽培熟成ぬか床

1kg **1,404**円（税込）

発酵済みだから、捨て漬不要。開けたその日からすぐに糠漬
けできる！！チョー簡単糠漬けです！！「糠漬けしてみたい
けど、糠床づくりって、難しそう～」「これから、野菜が
いっぱいあって、たべきれないとき、手軽にお漬物ができたら
いいなあ～」「お漬物って、添加物が気になるのよ。無添
加で美味しいお漬物を台所でできたらいいなあ～」そんな
方々にオススメです！！ぬか床をタッパに入れて野菜を入れ
るだけ！夏に発酵食品！ぜひお試しください！！
使っていて水分が多くなってきたら米糠を足して
お使いください！塩も入れてね！



タッパにはエンバラス
「フードコンテナ」が
おすすめです！！

2,750円（税込）





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♪



篠原鋭一〈著〉、WAVE出版

¥1,540（税込）

本の購入は書店などでどうぞ。

どんなときでも、 出口はあるよ

◎目次

はじめに

第1章 幸せになるための心の基本

第2章 ありのままの心で生きる

第3章 苦しみや不安をおそれない

第4章 命と向き合い、自分と向き合う

第5章 心の外に一步出ると、世界は変わる

おわりに

千葉県成田市の曹洞宗長寿院住職。自殺防止に動く寺として広く活動されています。

42歳のときクモ膜下出血で倒れ、言葉も出ない、体も動かすことができない大病から僧侶としての道を覚悟できたそうです。

コロナ社会に入ってもう2年。これほど短期間に世界中の人が生死について同時期に考えたことは、なかったのではないかと思います。今も尚感染への不安を抱えている方はたくさんいらっしゃるし、コロナ社会によりまだまだ子供たちが大切な時間をたくさん奪われている現状を耳にし、いつも心が痛んでいます。

この本は2013年に出版されましたが、生きていく不安は今と変わりなく、心の向き方の参考になればと選びました。

本のなかに「ひとりの人間は、三八億年間の助走の末に生きています。。。。だからどんな人間にも生ききる力は備わっているんです。。。。あなたの命は、あなたが思うほどちっぽけなものではありません。」と。コロナウイルスにも強い免疫を持っているに違いないです！

目の前のことにいっぱいいっぱいになっていると心が苦しく、息苦しくなります。そんなとき、ふっと力を抜いてすこし意識を遠くに、客観的に社会も自分自身も見られればいいなあと思いました。

心の不安がなくなればすべて解決する とはいかないと思いますが、「病は気から」と言いますので、心のなかだけはいつも幸せに包まれていますように願って、この本を紹介いたしました。

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

娘が成人(18才)になりました!

「えー! あのおんがされた子がもう成人!? 早いわね〜」と、娘が産まれる前からサン・スマイルをご利用下さってる方をはじめ沢山の皆様にお店も娘も支えて頂いている事にじより幸せを感じているこの頃です。本当にありがとうございます♡♡♡

さて、この文を読まれる頃、既に2022参院選は結果が出ているかも知れませんが、今回は政治に疎い私も、これまでに無く大注目しています。それには2つの理由があり①娘も選挙権を持ったから②コロナで変わった生活を国民はどう考えているか? です。

昨年9月頃「参政党」が気になりメルマガをとり始めました。たまに読んでみる程度でしたが、今年に入って参政党推しの方がお店へいらして「サン・スマイル 知ってますか?」と声を掛けられ、私は食品の飛び込み営業かと勘違いして「何の砂糖ですか?」と返答。「砂糖じゃないです(笑)参政党です!」とパンフを頂きやっと思付くという...。メルマガが読んでたんじゃないのかーいっ! 耳が痛い〜でもそんな事がキッカでもうちょっとしかりチェックするようになりまして。娘に「少しでも説明できるように各政党の特徴や方針くらいは知っておかなければと、なんだかやっとな私に成人らしくなってきた様な感じですね(笑)」

参政党の神谷宗幣さんが配信してい

るYouTubeチャンネル「CGS」。この番組は「日本人に真の教養を!」と政治・歴史・経済・軍事・皇室・教育・食・文化など様々な分野の専門家を招き若者にも分かり易く10~15分位でまとめてます。実はサン・スマイル代表松浦も2013年に出演しているんです! (全4回シリーズ。YouTubeで神谷宗幣 松浦裕紀で検索。又は下記QRコードから見られます!) 約9年も前ですね。

お店も25年前から変わらぬ方針がありますがもっとずっと前から様々な分野で活動し続けている方、参政党以外でも市議会の議員として食や農の大切さを訴える方、私の知る方以外にもいらっしゃると思うのですが興味を持たないと見付けられないですね...。娘が無関心にならない様に自分がまず関心を持つように掛けます。アンテナを張っているとなんだか不思議と色々なところで同じような考えの人同士知らぬ所で繋がっているのが、たいていとてもおもしろく感じています。先日はお客様に「玉蔵さん(内海聡先生の対談本が出版されてる)のFBでサン・スマイルのYouTubeが紹介されましたよ!」と教えて頂いたり、レジでは「この食材で選挙活動中の吉野先生(参政党)のお弁当作るんですよ」と聞いてビックリ! 100%同じ考えの人や政党は無いのが当然ですが、「それ応援したい!」と人と人が繋がって輪が大きくなりつつ回転はじめるムーブメントになってワクワクしますネ!

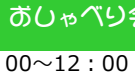
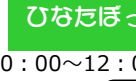


2022年7月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル

July
令和4年

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 棚卸のため 定休日	2 コロッケ 	3 定休日
4  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	5  アグリコラたまご	6  佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	7  パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	8  佐藤たまご	9  10:00~12:00 コロッケ	10 定休日
11  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	12  おしゃべり会 10:00~12:00 亜麻仁卵・オガニックタマゴ そばの実カフェ	13  佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	14  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	15  佐藤たまご	16  コロッケ	17 定休日
18  リアス坂詰さん 対面販売 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	19  アグリコラたまご	20  佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	21  パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	22  佐藤たまご	23  コロッケ	24 定休日
25  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	26  亜麻仁卵・オガニックタマゴ そばの実カフェ	27  佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	28  パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	29  佐藤たまご	30  ポイント3倍デー コロッケ	31 定休日
1  10:00~12:00 12  おしゃべり会 10:00~12:00 13  ひなたぼっこ会 10:00~12:00	今月のおすすめ 熱中症対策強化月間です！！			5	6  7 定休日	

あ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)



今回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

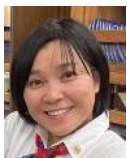
新しくスタート！「ひなたぼっこ会」

ともの会 7/9 (土) 8/1 (月)

両日とも「病気になる生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 7/12 (火) 8/2 (火)

ひなたぼっこ会 7/14 (木) 8/3 (水) 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。

7 月のポイント 3 倍デーは
7/30 (土)
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



【予告】

9/23 (金)

かつお節タイコウのだし取り教室！



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