

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- ・パートさん募集！
- ・コラム「米と日本人」・コラム「何を話そうかな」・コラム「四方山閑話」・レシピ「茄子ときゅうり」・ねこのう〇ち事件・きくらげ・夏の紫外線対策・山梨夏野菜・ブータンはちみつ&松茸・宅配業務終了のお知らせ・入荷カレンダー

No.154 2022.8

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



働きながら
暮らしに
役立つ情報
ゲット！

パート・アルバイト

募集中！

時給970円～
(試用期間956円)
週3回程度から
1日4時間～
9:30～19:30
交通費支給
18歳以上



普段耳にする機会が少ない「食」や「環境」のリアルな情報をゲットしながら楽しく充実の勤務時間を過ごせます！

野菜値付け調整、畑作業、商品入庫品出し、レジ業務、事務作業、電話受付対応、発送業務など。元気なスタッフと一緒に働きませんか？

勤務地はふじみ野市苗間1-15-27店舗

もしくはふじみ野市西1-13-12出荷センターです。

明るく前向きな方、お待ちしております。

今回 19:30まで勤務可能な方を募集いたします。

お問合せ

☎049-264-1903 営業時間10-19時

✉ mail@sunsmile.org

サン・スマイル 担当 店長本道由樹子(ほんどう)

東武東上線ふじみ野駅から徒歩約7分

埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27



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

今回は、あまり前向きな話ではないので、書くペンも進みません(タイピングか)が……現実の話です。お米に限らず、主用穀類、豆類は人類にとってとても大切な命の糧です。世界中のほとんどの人類の中心的栄養素になっています。ということは、多国籍企業からすればビックビジネスでもあります。その中で、3つの問題を見ていきましょう。

『ショックドクトリン』

ネットで検索すると「惨事便乗型資本主義＝大惨事につけこんで実施される過激な市場原理主義改革」と記載がありました。農業から見たとき、例えば、ある国で巨大ハリケーンによって大きな地域が壊滅的被害をうけました。農家は次にまく作物の種すら流されてしまい、国の援助もままなりません。そのようなときに多国籍企業が無償支援、無償協力という事で支援にやってきます。種も無償、購入も保証してくれます。その際に複数年契約を結びます。復興した後も、その企業から種、肥料、農薬を買わなくてはならず年々値下がりされる買取価格を強要されます。そうして遺伝子組み換えの大豆等が強制的に一般化されていきます。数十年もすれば遺伝子組み換えでない大豆栽培の技術はすたれ、元に戻すのは大変な労力と時間がかかることでしょう。日本のみならず、世界で大惨事があったときその裏には必ずと言っていいほど、利益を求める巨大企業がやってくることを頭の片隅にニュースをみるといいと思います。現場は悲惨です。私は現代版植民地政策の一部のように感じています。

『緑の革命』

イネに限ってお話しますと、国際稲研究所(IRRI)という組織があります。本部はフィリピンにありアジア、アフリカのイネの研究をする国際機関で、ロックフェラー財団のお金が出て作られました。その年間予算は100億円を超える！

その国際稲研究所で有名なのは1960年代に開発されたIR6という品種は、その収量の多さから緑の革命、農業革命の品種ともいわれていました。世界から飢餓を無くすことができると。

この研究所は企業が作った団体ですので、その企業が儲からなければ意味がありません。資本主義ですから。その収量の多さがどうして実現できたかという、大量肥料を与えても倒伏しづらく、肥

料焼けを起こさずに実る品種だということです。そして肥料を大量にやると作物は病気や虫に弱くなりますから農薬もセットでの栽培技術です。

エネルギー大量投入農業の始まりです！投入エネルギーと収穫エネルギーの差がマイナスになる時代！

この団体の目的は貧困や飢餓の撲滅、稲作農民と消費者の健康増進、永続可能な稲作技術の確立ということです。本当に素晴らしい目的です。

世界的にみて飢餓が起こっているという事は多くの方がご存じかと思いますが、その飢餓は食糧不足からではなく、政治的問題が大きいのです。世界の穀物統計をよく見ると、少なくともこの数十年穀物が足りなかったことは一年もありません。マスコミや偏った情報ではなくて可能なかぎり元の統計を見て、ここで判断することはとても大切です！

ここで、ショックドクトリンとつながった方はすごい！そうです、これはセットでもあるのです！恐ろしいですよ！

『ハイブリッド稲』

ハイブリットというのは、ハイブリットカーのハイブリットと同じ意味です。

雑種という意味。正確に言うと雑種第一代目ということで使われることが多いです。

ハイブリッド(F1 ともいいます)種と対比して言われるのは固定種のたねです。

お米の多くは固定種でコシヒカリ、ササニシキ、あきたこまち、ひのひかり、森のくまさん等々、日本の品種はほとんどが固定種です。

そしてここ 10 年くらいでしょうか、現れたのがミツヒカリというハイブリッド稲！アブラナ科等と比べてとれる種が少ないイネでまさかハイブリッドを作るとは、私が学生時代(稲が専門)の時には考えもしませんでした！

中国では作付けの 50%以上がハイブリッドというから驚きです。私はまだ食べたことはないですが、少し抵抗があります・・・！

という事で、イネの歴史から少し外れてしまいましたが次回からは
なぜ日本人の主食が米になったのか！をおとどけさせていただきます

松浦智紀

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」-



ほんどう由樹子

こんにちは!自然食の店の店長を任されている私ですが、毎年又カ床を突くします(笑) 今夏も新しく買い、怪しくなりつつもなんとかまだ頑張ってくれています。なぜだか発酵食を上手に作り上げるのが苦手として希望と違う物体になりがちです。唯一 ずっと絶やさないのは塩麹くらいで、私の台所には手づくりの味噌やフルーツ漬け・漬け物などはありません。サン・スマイルで買って食べてます~ 留レポートリーは増やしたいと思っています! 店長ですが春でマスク無しで歩く時はドキドキします。せえ元ではどうもないですが、都内へ電車で行くときは、マスクをしてないという自分を忘れてしまう位まで心がいてません。知らない誰かに何か言われてトラブルになった時はどうしようかとシュミレーションしてたりします。「マスクをしない」というストレスもあるのです。ノーマスク民は皆ドキドキしてないとは限らない。鼻を出してる人もアピールの1つの形という方も多いと思います。マスク要らないよネと思っている大人がマスクをしていたら、子ども達はどうして外す時が来ない。ドキドキしようが、誰かに何か言われて嫌な鬼いをするリスクを負おうが私はマスクを外して歩こう!と決まっています。バックの中にはステスクマスクがお守りのように入ってますが、そんな感じのスタイルです。子どもの為にと鬼いながらそうしていますが、高校生の娘と出掛ける時は着用です。ノーマスクの私と一緒に居るのが彼女にとって凄くストレスなのです。鼻マスクで見

逃してもらってます。何かなぞあなね。子ども達の為にと鬼い外してる私が母親の為にマスクするなんて...。ん~ ジレンマ!! 朝の満員電車に乗った時、誰一人咳とかくしゃみしてないんです。もしかすると咳やくしゃみが出ないようにお薬を飲んでから来るのかな。そんな人の中には居るだろうなと思いました。そうやって気をつけてる人がきつと凄く沢山居る。私のノーマスクドキドキチャレンジは続きます。滅多に都内へ行くことはありませんが、「はじめドキドキなかニコニコ赤子泣くからマスク取る」って感じですかね~(笑) 小学の林間学校の飯盒炊さんで炊き方のコツ「はじめ4ヨロ4ヨロなかパッパ赤子泣いてもフタ取るな」と教えてもらったのをもじってみました。ノーマスクで何か言われたら「はーい」って言って適当にやりすぎせばいいんじゃないかな。あんまり構えてると疲れちゃう。ストレスは体に悪いです。体によいことはやっぱり腸です。腸の調子がよいと脳からよい指令が出て快適です。代表本松浦の恩師片里亨先生がトイレの事を何と呼んだかと言うと「研究室」です(笑) 私達は石研究室で自分の腸の具合を石研究すべきです! となると発酵食や和食、肉食などがどう体に影響しているかよく分ります。ご自宅のトイレのドアに「石研究室」と看板つけたらおもしろいですね! それからもしノーマスクはじめてみたという方、ぜひお話し聞かせて下さ~い♡

唯心と唯物

この世は対のあるもので成立っています。男と女、裏と表、陰と陽、といったふうに。

唯物と唯心もそうです。唯物論とか唯心論とか言います。唯物論とは、存在するものはすべて物質的だとする考え、即ち目に見えるものがすべてという考え。唯心論とは、世界の根源は精神である、即ち私たちの心こそすべての存在の根源であるという考え。今の世はすべからず唯物論で成り立っており、唯心論とかは全く顧慮されていません。それでは当然いろいろなひずみがおきて当然です。いろいろな問題が起きてきます。世の中うまくいくはずがありません。なぜなら、この世はすべて対で成り立っており、一方があるから一方が存在する、それが絶対的な宇宙の法則であり、その法則に従っていないからです。今の世、顕著に唯物論でのみ考えられているのが科学であり、医学ではないでしょうか。だから限界が見えて来てもがきあがいているのが現状ではないでしょうか。この長年に渡るコロナ騒動でそのことがはっきり露呈しています。科学でも医学でもなすすべがなく、全くの場当たり的な対処しかできていません。この世生きとし生けるものすべてに意思はあると思います。動物にも植物にも。そんなものあるはずないじゃないかと考えるのは人間の驕り以外なものでもありません。もちろんウィルや細菌だって。ウィルスや細菌をまるで目の敵と捉え、力づくで抑えようとしたら却って反発するのは当たり前です。人間を考えてみれば分かると思います。「この野郎」と思えば相手だって「この野郎」と思います。ウィルスだって「ウィルスめやっつけてやる」と思えばそれに反発して刃向かってくるのも当然です。もっと唯心的に考えればこの世界の様相は全く違ったものになっていたかもしれません。

私が指圧治療院を開業する際に、群馬県の一之宮である榛名神社(はるなじんじゃ)、(ここは境内の入り口から山の中を 20 分位歩いたところに鎮座しており、本当に人里離れた俗世間とかけ離れた静謐ですがすがしい気を感じる所です。)に、開業する由のご挨拶に参拝いたしました。それから数日して開業しましたが、最初に来られた方が、なんと「はるな」という女性の方でした。これをどう捉えますか。唯物的に考えればただの偶然ととるだろうし、唯心的に考えれば「あー神様が来てくださったんだ」と思いますよね。この世に偶然は決してありません。なぜなら、何かが結果として表れたなら、その原因が必ずあるからです。

この世には摩訶不思議なことが山ほどあります。識者と呼ばれてる人達は、それをちっぽけな自分達の専門分野の枠だけで捉え、やれ科学的でないとか、エビタンスがないとか、その範疇にないものははなから全否定します。唯物論に凝り固まっているからもっと別な角度から見るという事ができません。しかも世間はそういった人たちをありがたく思い識者と尊び、今のコロナ対策の専門家たちもそうですが、それにすべてを委ねています。だからコロナ騒ぎが始まってから3年もたつというのに、全くの堂々巡りで、少し感染者が増えればやれワクチンの4回目接種だとか全くもって頓珍漢な施策しかできません。また世間も誰の言っていることを信じているのでしょうか。ほぼ大多数の人達は、国の言っていること、国の雇われ専門屋、医者たちの言っていることを鵜呑みして盲目的と言っているほど信じ切っています。信念を持って真実を発信している専門家や医師の方達の意見には耳を傾けません。本当に不思議でなりません。考えてみてください。国の雇われ専門屋、医者たちとは全く反対の人々の命に係わる真実を発信している専門家、医師の方達はそうすることで自分達に何のメリット也没有。メリットどころか危険が自分の身に降りかかることを覚悟の上で発信されています。またご家族の方々にも誹謗中傷があることが推察されます。現にワクチン等、今のコロナ対策の間違いを発信し続けておられる内海医師は、知らない輩に傘で突かれそうになったそうです。そんな危険を犯してまで本当のことを発信している方達と、片や何の効果的な対策を打ち出すこともできず、相変わらずの堂々巡りのことしか発信できない、何の危険もなく、何の責任を負うこともなくふんぞり返っている者達とどちらが信用できるのでしょうか。

昨年まだ27歳という若さである野球選手がワクチンを接種して何日目かに亡くなりました。死因は劇症型心筋症炎とのことです。どう見たってワクチンが原因であることは一目瞭然なのに、専門屋達は因果関係が見当たらないと相変わらず馬鹿の一つ覚えのことを言っています。ある大学病院の教授なんかは、「ワクチンの恩恵をもっとも受けるのは高齢者ですが、20〜30代の若年層であっても重症化する危険性や後遺症に悩まされるリスクがそれなりに存在する以上、接種のメリットは大きいと言えます。また、ワクチンは自身の感染を予防しながら、それを通じて周囲への感染拡大を防ぐという効果も期待されています。家族や大切な人たちを守ることを考え、また自らが感染を広げる一因とならないためにも、やはり接種は推奨されるべきでしょう」とのたまっています。言いたいことを言って、何かあっても責任を取らない、責任を追及できないことを知っての本当に卑怯な輩としかいいようがありません。しかしそういう輩をのさばらしてきたのは他ならぬ私たち国民であり、結局今の全くもって生きづらい世の中を作っているのは私たち国民です。

先日、10 何年ぶりに高熱を出しました。最高で 39 度 3 分まで上がりました。我ながら感心いたしました。60 過ぎても 39 度以上の高熱を出せたことに。子供は平気でばんばん出しますが、それは子供はそれだけ力があるということです。例によって何も処方せずじっと静かにしていました。寒気がするのでクーラはいれな
いでいました所、部屋の温度は 34 度以上になっておりました。じっと休んでいるとそれこそ滝のような汗と、
下痢をし、それを契機に 2 日間で回復しました。改めて人間の体のすごさに感動すると共に感謝の念が湧
き起こりました。声を大にして申し上げます。どんなものよりも素晴らしい名医が自分の中にあるんだと。そ
してそれを発揮させるには薬を飲んだり、注射を打ったり余計なことをしなければ、故伊藤慶二先生が一
貫して言われて来た人間の体は常に正しく動く、生理学の肝腎要の教えであるホメオスタシスに他なりま
せん。今回全く当てにならない PCR 検査を受けていたら、おそらく陽性反応でコロナに罹ったとされていた
ことでしょう。私は PCR 検査もコロナもこれっぽちも信用していません。第一ドイツがコロナの存在を証明で
きたら 1 億円でしたっけ、賞金を出すと言っているのに未だ誰一人として証明できたものはいません。多く
の人達がコロナという概念にあまりに捉われ過ぎて、人生の楽しみの多くを奪われています。本当にもった
いないことです。大人はそれで仕方ありません。自分たちでそういう風にしてきたのだから。でも結局はそ
のつけが子供達にかかってきています。もういい加減にコロナというそんなものに捉われず、自分の体のす
ごさ、人間のすごさに捉われてください。最後にマスクについて、このうだるような暑さのなか相も変わらず
大勢のひとがマスクをしています、いつも体が可哀そうだなあとと思っています。特に小さな子供がマスク
をしているのを見ると胸がいたみます。よく真夏に子供を車の中に置いてく話を聞きますが、それと同じこと
をしていると思います。はっきり言って虐待以外の何ものでもありません。

建設関係のお仕事をされている方が言われましたが、アスベストを取り扱うときは防毒マスクをもってしてや
っと侵入を防げるとのことですが、それとウィルスの大きさを比べたらましてや防毒マスクどころか安っぽい
マスクなんかしたってざるですよ、ざる、全く意味ないですよと大笑いされていました。マスクなんかしなくて
も、ましてやワクチンなんか打たなくても、人は自分の体を労り、大切にすればするほど驚くほどの力を発
揮します。もともとそういう力を天から授かっているものです。

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催)

あまりよく焼くと
くたくたになります
サッと焼いて
みましよう。

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



高橋ちえみ

我が家の愛猫

福ちゃん

ウロチ事件!?



今年の7月で18才になった 我が家の愛猫 福ちゃんですが、18年前、捨て猫だったのを、友人に紹介してもらい、我が家にやって来ました。一緒に飼っていた愛犬のラウちゃん(以前の通信で紹介させて頂きました。)は、6年前、16才5ヶ月で亡くなりましたが、福ちゃんは長生きしてくれています。いつもはちゃんと猫トイレでウロチをしていたのですが、"アレ?最近、トイレにウロコが少ないなあ?"と思っていたところ、先日、リビングで、私の冬物の上着類を重ねて置いておいたところの上に、何と!!ウロチがたまっているのを発見!? あわてて、上着類を手洗いで洗濯しました。ニオイもくさくなってしまっていて、ユーカリプタススプレーで、周辺をシュッシュッと、臭い消しをしました。猫も年を重ねると、ボケ(?)でトイレではないところにウロチをしようのかしら!?とビックリさせられた事件でした。

でも、長生きしてくれているのは、以前も紹介させて頂いた、ペット用のバイオームライザー"BNペット"を飲み水に溶かしてあげているおかげかしら?と思っています。よ、ペットをお飼いの皆様、是非どうぞ、お試し下さい。

♥ みるみる元気!!

BNペット



青バパイヤ酵素

ペット用サプリメント

果実粒タイプ

55g

3,240円

♥ ユーカリプタス

スプレー



くさびてしまった上着は、原液に8時間程浸し、やさず、軽く脱水して干した所、臭いなくなりました!

スポンジ付き

のみで、スポンジ杯をと、かまぜています

ユーカリ交因果マルチクリーナー

自然天然成分100%!

除菌・消臭・お掃除に!

詰替用もごさいます!

600ml 1,512円



330ml 1,009円

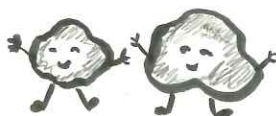
アボリジニの人々に受け継がれたユーカリオイルによる生活ケア!

今日のスポーツライナー



高橋ちえみ

きくらげ 木耳のおすすめ!!



裏が白いものはコリコリ!
裏が黒いものはぷりぷりだよ!

コリコリ、又はぷりぷりとした食感が料理のアクセントとなってくれる「きくらげ」ですが、くらげと食感が似ている事から「木のくらげ(きくらげ)」と呼ばれるようになりました。漢字で「木耳」と書きますが、きくらげが耳の形に似ている事に由来すると言われています。「黒きくらげ」は乾燥すると黒くなるため、「黒きくらげ」と呼ばれますが、オーソックスな品種である事から、単に「きくらげ」と呼ばれる事もあります。小ぶりですが、カルシウム、マグネシウム、鉄といったミネラルの含有量が多く、食物繊維や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。下準備として、水に10分以上浸して戻し、石づきを取ります。生でも、乾燥でも、きのこを生で食べると、食中毒、アレルギー-症状の原因となる事があると言われている為、ゆでる(生-30秒位、乾燥-1分半位)、煮る、炒める等、必ず加熱する事をおすすめ致します♪

ゆでて、冷たい水にさらす。

ゆでて、ザルに上げます。

お店に時々、生のきくらげも
入荷しております♪

夏から秋にかけての
今が旬です!

おすすめレシピ

★中華春雨サラダ

・材料
春雨 100g
キュウリ 1本
人参 1/2本
きくらげ 約5枚
卵 2コ

(A)
八角酢 大5
しょうゆ 大4
ごま油 大2
白いりごま 大1
ねりからし (お好みで適宜)
(又は粉からしを湯で溶いたもの)

又は、

(B)
酢 大3
しょうゆ 大2強
みりん 大2
しょう油 大1
ごま油 大1強
ねりからし (お好みで適宜)
(又は粉からしを湯で溶いたもの)

白いりごま 大1

(調味料は
お好みで加減
して下さい)

- 作り方
- ① きくらげを水に浸して戻しておく。
 - ② きゅうり、人参、きくらげを細い千切りにする。きゅうりは塩(分量外)をふりまぜ、しばらくおいてから水気をしっかりとる。
 - ③ 春雨、人参、きくらげをゆでてザルに上げておく。(人参は塩少々を入れてゆでる)
 - ④ (B)の場合、きくらげをしょうゆ、みりんで煮ておく。
 - ⑤ 卵をといて、薄焼き卵を焼き、細長く切る。
 - ⑥ ボウルに白いりごま以外の調味料を入れ、あわだて器で良く混ぜた中に、他の材料を入れて混ぜ、最後に白いりごまを加えて混ぜ、しばらくおいて味がなじんだら出来上がり♪

★きくらげ、トマトの卵いため

・もともときくらげは適当な大きさにちぎっておく。トマトはくし形に切っておく。
フライパンにごま油を熱し、きくらげ、トマトを塩コショウでいため、といた卵に塩コショウを加えておいたものを流し入れ、全体を大きく混ぜ、火が通ったら出来上がり♪

★きくらげ、人参、エノキダケのナムル

・細切りにした人参とエノキダケの長さを半分に切ったもの、きくらげを戻して細く切ったものをそれぞれゆでて、ザルに上げておく。酢、しょうゆ、ごま油、白いりごま(各適宜)と混ぜて出来上がり♪

いろいろと
お試し
下さい!

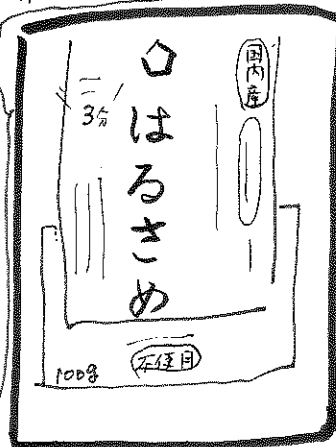
おすすめ材料

♥ オーサワの有機乾燥 きくらげ(九州産)



♥ 国内産 はるさめ

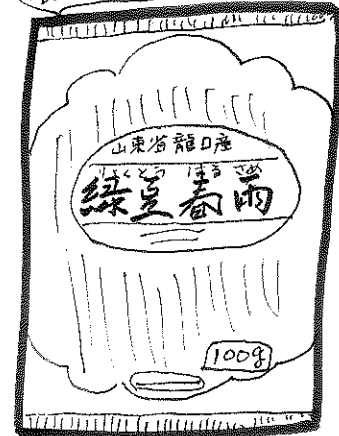
漂白剤、増粘剤不使用!



100g 292円

♥ 緑豆春雨

食品添加物不使用!

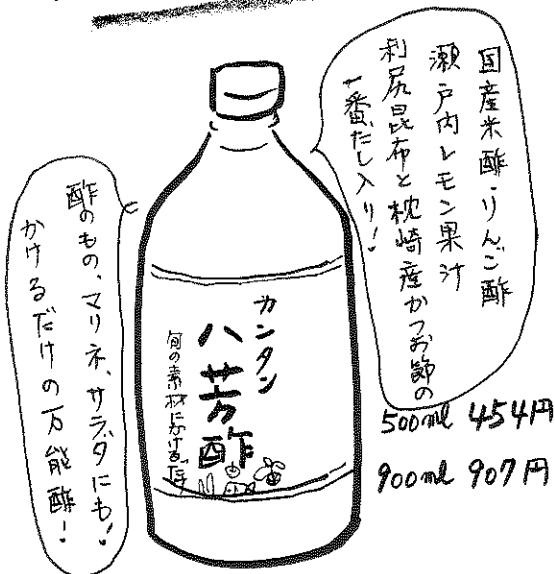


100g 216円

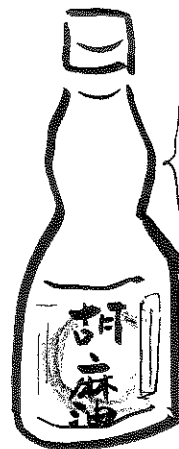
緑豆春雨100%使用!
こしが強く、煮くずれしない。

有機馬鈴薯でんぷん
使用、昔ながらの製法で仕上げました。

♥ カンタンハ芳酢



♥ 左搾一番しぼり 胡麻油(焙煎)



ていねいに焙煎した
しぼり一番しぼり
です。

165g 659円
910g 2,452円
(ペットボトル)

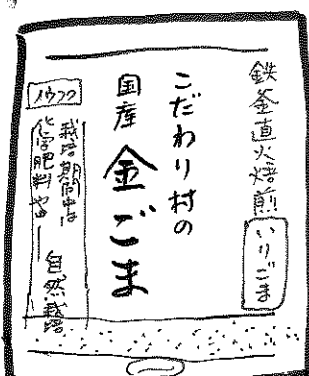
♥ 古式玉締胡麻油 香宝



新火のやわらかな熱で、ごまを焙煎し
伝統の玉締め法で左搾、静置3週
の後、今すぐでいねいにした一番しぼりの
胡麻油。

330g 1,598円

♥ こだわり村の 国産金ごま(いりごま)



35g 691円

♥ 有機 いりごま(白) (黒もございます)



80g 248円

♥ 国内産 いりごま(白) (黒もございます)



35g 691円

こまの香りが、お料理をひきたてます。
和え物、おひたし、サラダ、お漬物ほち
ろん、そば、うどん、鍋物の下味にもよく
合います。

♥ 富士酢



♥ 富士酢プレミアム



♥ 有機純米酢



♥ 干鳥酢



♥ 弓削多有機しょうゆ



♥ 井上古式しょうゆ



♥ 杉樽仕込 頑固なこだわりしょうゆ



♥ 有機 三州みりん



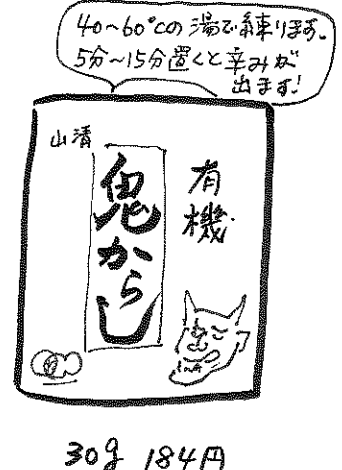
♥ 三州三河みりん



♥ からし(チューブ)



♥ 鬼からし(粉からし)



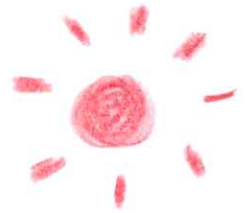


今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

7月17日(土)

夏の紫外線対策が
冬のうるおい肌を作ります。



夏のダメージは、そのまま冬の乾燥肌へつながります。

夏の保湿も、とても大事。日焼け後の対策もご案内させていただきます。ご参考下さい。

毎日の
スキンケア

Step 1

☆スキンベースウォーター
化粧水前の化粧水!?

お手持ちの化粧水前にお使い下さい。

お肌の奥まで浸透

もっちりとした肌はここからです!!
私は10年以上使っています。手放せません!! お客様からも大変喜んで頂きます。スキンケアです。オススメ!!



ポイント!
8割減×3
くらい
たっぷり
浸透させて
下さい

200ml
1本 3520yen



3本セット
10560yen
↓
8976yen
(数量限定)

Step 2

☆馬油 万能!
1家に1つ!

日本でここだけ!!

低湿抽出で、有効成分が、
しっかりと残っています。しかも
お肌を刺激せず、鼻をかいた後の
ストレスの少ないお馬さん。
こんな愛情深い馬油は
日本で唯一。こちらのみです!!

本物の油(不純物が少ない)
為、シミやソバカスになる要素が
入っていない。反対に、シミ、ソバカス
をふせいでくれます!!
こちらの馬油は、浸透しやす
くべたつかないのが特徴です。
スキンベースウォーターとも相性が
良く、水に混ざる油!! です。

ナチュラル馬油



25ml
1320 yen



ボトル
60ml
2750 yen

木酢タイプ (より低温で抽出)
お顔にオススメ



25ml
2200 yen



ボトル
60ml
4950 yen

Step 3

☆ シアバターバーム

★ 原地の方は、UV対策に使われています。

お肌の表面を守ってくれるのが、このシアバターバームです。
先ほどの馬油と混ぜて使っていると、かんたんです。
私は少量手にとり、馬油を混ぜて唇やハンドクリーム、月経など
一系者にケアします。朝と、夜だけ、このスチップで、日中は
けっこうシワうみえにしました。
忙しい方、男性にもオススメのスキンケアです。



80g
2860 yen

ラベルは
デザインです!



35g
1980 yen

ダメージお肌 & トラブルお肌さんへ

プリステイン

☆ ボディウォーター しっとりタイプ



250ml
2750 yen

2種類ありますので、お気をつけ下さい。
日焼け後なども、こちらの“しっとりタイプ”
になります。アトピーさんや、赤らんで
しまった、トラブルさんにもオススメです!
ダメージを整えてくれます。馬油も含まれています!

今日の
「」の

サン・スマイルスタッフおすすめる スポットライトコーナー

スタッフ
日向



山梨 夏野菜がたくさん！
トマト・いんげん・とうもろこし



山梨県北杜市標高1200Mで作られたお野菜達
が続々登場！

8月から9月にかけてトマト・いんげん・と
うもろこし・ししとう・かぼちゃなどのお
野菜が届きます！！

毎年、中玉トマトとミニトマトがこれから
ピークになります。

今年は中玉トマトが例年の半分になる予定
ですが、ミニトマトは例年通りです！

今年はいんげんが大豊作！！感謝です！！

いんげんたくさん買ってください！！

ご協力宜しくお願い致します。！

たくさんの恵みを心待ちにしています！！

いつ食べてもおいしいとうもろこしはオス
スメです。この期間しか味わえないおいし
さをぜひご堪能下さい！！

今年の6月の異常気象で、生育不足で合っ
たり、病気だったり、虫の発生だったり、



例年にはない状況だと小黑さんはおっ
しゃっておりました。そんな中でも畑と向
き合い、病気になった野菜を1本ずつ抜いて
まわり、他の野菜に病気がうつらないよう
にされていて、野菜に愛情注ぎ、心こめて
作っております！

そんな愛情いっぱい野菜をぜひ食べて頂き
たいです！！



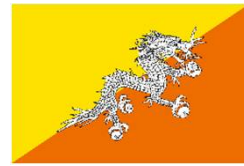
甲斐犬のタシも
とうもろこし大
好きです。毎日
はね出しとうも
ろこし食べます。
採ってきたらタ
シが一番最初に
食べます。採り
たて生は美味し
いので何本でも
いきます。

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 はちみつ
松茸も入荷しました！！



☆ブータン産OGOP東洋ミツ
バチはちみつスティック

10本入り 1,620円（税込）

20本入り 3,024円（税込）



International
Trade
Centre



OGOP

ཐིང་ལོག་འཛིན་ལུང་ལ་ལེ།
ONE GEWOG ONE PRODUCT

ブータン産東洋ミツバチはちみつでこの夏を乗り切ろう！！

食べやすいスティックパック！10本入りと20本入りがあります！

現在まで日本においてブータン産のはちみつはブムタン地方で養蜂している西洋ミツバチが収穫したはちみつが販売されていますが、本商品はブータンでも貴重な東洋ミツバチが収穫した百花蜜のはちみつとなります。

また、スティックに充填する際、酵素が損なわれないように40℃以下で加熱しています。スティックの為、スポーツや登山、ハイキング等に気軽に持っていくことが可能です。デスクワークの方もオススメ！！

OGOPとは大分県の一村一品運動からインスピレーションを得たタイのOTOP（One Tambon One Product）の成功例からヒントを得て、2015年ブータン女王陛下の事務局であるQueen's Project Officeのもと、ブータン王室主導で設立されました。東洋ミツバチならではの複雑で濃厚で熟成された味で、とても美味しいはちみつですので是非お試しください。



入荷は不定期ですがブータン松茸入ります！！あったらラッキー！！

通信販売サービス終了についてのお知らせ

(定期おまかせお野菜セットを除く)



いつもサン・スマイルをご愛顧いただき誠にありがとうございます。

早速でございますが、年明けより HP ではご案内させていただいておりますが

通信販売を令和4年8月31日にて終了させていただく件のお知らせです。

(定期おまかせお野菜セットの通信販売は継続いたします。)

現在サン・スマイルでの通信販売は

- 1) 「定期おまかせお野菜セット」の通信販売(定期宅配)
- 2) 「店舗にお電話等にてご注文」(お客様のご都合に合わせての宅配)

の2種類がございます。

- 1) の「定期おまかせ野菜セット」の通信販売は店舗とは別の出荷センターにて発送業務を行っておりますので、今後も継続し、新規のお申し込みも募集しております。これまで通り発送前日の15時までのご注文で店舗商品の同梱も賜っております。
- 2) の「店舗にお電話等にてご注文」をこの度終了させて頂くこととなりました。

当初、2)の「店舗へのお電話等によるご注文」は、サン・スマイル店舗にご来店いただいていたお客様が遠方へ移住された場合のサービスとして開始しました。その後、それ以外のお客様へもサービスを広げさせていただき、とてもありがたいことに、無肥料自然栽培や、固定種野菜などをお求め頂ける方が増えてまいりまして、この広がり喜んでおりましたが、店舗がとても狭く、スペースに限りがあるために「店舗へのお電話等によるご注文」のお客様のご対応のため、ご来店のお客様にご迷惑をおかけし、納品ミスも多発することが数年続いておりました。

対応策を練って、仕組みを作りなおしたり、システムを入れ替えて効率化を図ったり等、改善をして参りましたがスペースが限られている事への対応は難しく、本年2月より新規の通信販売のお客様はお断りさせていただいておりました。

長い間、通信販売をご利用いただいております皆様には大変心苦しいのですが、8月一杯をもちましてご発送を終了とさせていただく事を、どうぞご容赦下さい。

代表 松浦智紀
出荷センター所長 松浦学
店長 本道由樹子

2022年8月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



August

令和4年

月	火	水	木	金	土	日
1 こもの会 10:00~12:00 次回開催 9/17 (土) パン (くろうさぎ) たまご みや・もやし・きのこ	2 おしゃべり会 10:00~12:00 次回開催 9/16 (金) アグリコラたまご	3 ひなたぼっこ会 10:00~12:00 次回開催 9/19 (月・祝) 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン・もやし・きのこ	4 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 バナナ	5 佐藤たまご	6 コロッケ 	7 定休日
8 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこ	9 亜麻仁卵・オガニックマヨ そばの実カフェ	10 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ	11 山の日 営業しております！ パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 バナナ	12 佐藤たまご	13 コロッケ コロッケ	14 定休日
15 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや・きのこ・もやし休み	16 アグリコラたまご	17 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ休み	18 パン (くろうさぎ) みや・バナナ休み	19 佐藤たまご	20 コロッケ 	21 定休日
22 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこ	23 亜麻仁卵・オガニックマヨ そばの実カフェ	24 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ	25 大やさい祭セール パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 バナナ	26 大やさい祭セール 佐藤たまご	27 大やさい祭セール コロッケ	28 定休日
29 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこ	30 ポイント3倍デー アグリコラたまご	31 ポイント3倍デー 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ	1 今月のおすすめ 夏野菜強化月間です！！お盆も休まず営業中 日曜定休日です。		3	4
5 来月のイベント 9/23 (金・祝) だしとり教室開催！！	6	7	8	9	10 	11 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)



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 8/1(月) 9/17(土) 10/10(月・祝)

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 8/2(火) 9/16(金) 10/12(水)

ひなたぼっこ会 8/3(水) 9/19(月・祝) 10/11(火) 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。

8 月のポイント 3 倍デーは
8/30(火)31(水)
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



SUMMER SALE

8/25(木)~

8/27(土)



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