

# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

### 今 回 の 内 容

- ・アンケート回答集！・本出版します！
- ・だしとり教室レポートNo.2・コラム「四方山閑話」・コラム「何を話そうかな」・おすすめ商品「のどあめ」・CBD オイルのお勉強・お米生産者写真・米と日本人「シリーズ7」・新商品レトルトおこめ、おかゆ・アグリコラのたまご・おすすめおむすびの具・入荷カレンダー

No.157 2022.11

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



【あなただけのサン・スマイルにまつわる思い出や、お気に入りの商品がありましたら、ぜひ！教えてください】  
アンケートご協力ありがとうございました！（掲載順不同）  
アンケート内容一挙公開です！（承諾いただいております）

 25th  
ANNIVERSARY

☆そば粉のマフィン、とってもおいしかった！また買いに来ます！  
（女性・社会人）

☆はちみつれもんのど飴（女性・小中高生）

☆化粧水と馬油、シアバターでスキンケアを続けて肌のシミが少しずつ薄くなってきていると感じて気に入っています。お米はこちらのを常用しています。  
（女性・社会人）

☆シアバターのパッケージがかわいく、3人の方へプレゼントしました！！  
（女性・社会人）

☆スキンベースウォーター、馬油、シアバター最高です！（女性・主婦）

☆わたしは、サン・スマイルのごぼうとラーメンが大好きです！！  
（女性・小学生）

☆チキンバーグが絶品でした！！熱湯であたためるとふっくらして更においしさがましました♡（女性・社会人）

☆馬油とシアバターで、ステロイドを使わずにすんでいます。ありがとうございます。  
（女性・小中高生）

（男性）

☆僕はサン・スマイルの取引先でもある農福連携のクラリスファーム（埼玉福興）の就労でお世話になっています。最近nicoの準会員になり松浦社長から頂いた「のらぼう菜」の種を店頭で一緒に選んでいただき、最近では職場（福興）で食べるまかない野菜を作る無肥料自然栽培の農地管理をして少しずつですが食事の改善に協力しています。また実家がすぐ近所で週末は母とサン・スマイルの食材で食事をつくっていて、公私共にお世話になっており思い出というよりは日常そのものになっています(笑)。

（女性・社会人）

☆サン・スマイルさんの物であれば安心して買え、子たちにもすきなもの買っていいよ！と言えます。旨しおのりと納豆は家族みんな大好きです。

（女性・社会人）

☆ラムネです。1包装のお値段が安く（当時1個6円だった気がします）母親にねだりやすかったのに助かっていました。味も、スーパーで買うようなものと違って、ずっと食べていてもすっぱすぎるものがないので舌が痛くなりやすく、1袋買ってもらえた時はとっても嬉しかったです。今でも時々1人で買いに行くくらい好きです。

（女性・小中高生）

☆真弓定男先生の本シリーズが大好きです！中学生の自分でもよく分かりおもしろかったです。「コンビニ弁当」の本で色々学べました。「牛乳はモー毒？」をよんでみたいのでぜひ入れてください！お話会やイベントも参加したいです！

（女性・主婦）

☆私の周りには、安全なもの、良くないものの理解をしてくれる人がいないので、サン・スマイルさんが唯一のやすらぎの場になっています。疲れた時にお店に行ってスタッフの皆さんとお話しをすると元気になれます。いつもありがとうございます。お気に入りの商品はたくさんありますが、食品では玄米糎、手塩、お野菜が特に気に入っており、欠かさず購入しています。雑貨ではファンデーションと夢水肌化粧水を愛用しています。

（女性・社会人）

☆自然栽培のお米はいつも美味しくいただいています。玄米でも精米でも変わらずおいしいです。ありがとうございます。

(女性・社会人)

☆資格試験の勉強をしていた時期に初めて伺い、休憩時におやつを買いに行くのが楽しみでした！さよりさんの笑顔と皆さんの温かい雰囲気癒やされていました。今もおいしすぎて無言で食べてしまうお野菜に元気をもらっています。果物はどれも味が濃いと思います。お気に入り入りはひきわり納豆です！豆が美味しく味をつけるのが勿体なくて、お酢を少しだけいれて、ほかほかごはん食べるのが好きです。干し芋も香りがよくてあっという間にたべてしまいます。

(女性)

☆お気に入り商品 ①国産天然長ひじき(リアス) ②国産天然磯ふのり(リアス) ③天然天日干しわかめ(そらの野菜) ④糸寒天(小笠原商店) ⑤旨しお海苔(ムソー) ⑥自然栽培きなこ(小田壱) ⑦きりぼし大根(プレマほうふ) ⑧無双本葛粉末(ムソー) ⑨乾燥青のり(シーベジタブル) ⑩輝麦(チョコー) ⑪早藤果樹園国産有機みかんジュース ⑫とうふのみや(全般) ⑬有機豆腐(全般) ⑭有機豆乳(豆腐屋さんの) ⑮固定種の種 ⑯自然栽培のリンゴジュース 思いで ふじみ野に引越して来てから、今までのオーガニックショップから離れることが心配でしたが、サン・スマイルの存在は非常に心強かったです。初めは、少し緊張して買い物に行きましたが、数か月经ち、店員さんとの会話が増えると、心地良い場所へと変化していきました。会話の中で、商品のことや、他のお客さんとの体験談などを聞くことができ、気になっていた商品を信頼して購入することができました。今ではお店に行くというより、人に会いに行く場所、笑顔をシェアできる空間になっています。毎月のサン・スマイル通信もとっても楽しみです。これからも心と身体を元気にする場としてよろしくお願ひします。

(女性・主婦)

☆甘納豆が大好きです♡

(女性・主婦)

☆はら山のどら焼き  
待ってました！！

(女性・社会人)

☆土曜の夜はサン・スマイルのアジフライコロケが食卓のメインとなる。ちょっとグリルで温め、野菜のおかずと一緒に食す。揚げているトナカイ帽のお兄さん曰く、この揚げ物が美味しいのは、天然もののアジと手作りのコロケを使用し、油の中の森修焼きリングがカラッとさせ、最後はボクの愛情ですとのこと。(腹鼓を打ちながら)。土曜のBSテレビで「男はつらいよ」を見ながらアジフライとコロケをつまみに一杯やるのが我が家の定番になっている。



25th

ANNIVERSARY

(女性・主婦)

☆10年ほど前から来ています。玄米のおむすびがとっておいしかったです。今は毎週コロケを買いに来ています！

(女性・主婦)

☆サン・スマイルさんのお店に入る度に何故かとても癒されます。空気感が心地よくて、ずっと居たくなる空間です。そんなサン・スマイルさんに行けない時(外出できない時)お助け配達をお願いしたところ、すぐに対応して下さい、スタッフの皆さんの温かさを痛感しました。ありがとうございました。お気に入りの商品はたくさんありますが、やはり手作りコロケです。じゃがいもが甘くて本当においしいです。これからもよろしくお願ひします。

☆サン・スマイル好きです。サン・スマイル25さいですか。？  
(お子さん)

☆お気に入り バイオノーマライザー 疲れた時、とても助かっ  
ています。(社会人)

☆ミニトマト・ジャガイモの詰め放題が楽しかった！！(ご夫  
婦)

☆抹茶、小倉、こしょうかん お気に入り！(女性・その他)

☆こんにちは たんじょうびいつ?? サン・スマイルに行こう  
と息子が言います。大好きなんです(小学生)

☆ぼくは、れいとうはんぱーぐが大好きです。  
ぼくはきむちが大好きです(男性・社会人)

☆ぎょうざ、コロッケ、おうどん(女性・社会人)

☆おもちゃこうなあがたのしいです。こめこめがあつてうれし  
いです。さんすまいるのぐみとじゅーすが大好きです。(女性・  
小中高生)

☆おもちゃこうなあが大好きです。  
こめこめぬいぐるみが大好きです。  
さんすまいるのじゅーすが大好きです。  
(女性・小中学生)



(女性)

☆何と言ってもオススメは、農薬を使用していない、無追肥のお米や  
お野菜たちです。当初からこだわっていて素晴らしかったです。

うちの長男が、半年ぐらいから大変お世話になっていますが、現在二  
十歳になり、なるべく自然に近い食べ物を食してきたため、外食など  
添加物などに敏感になり、ちょっと小うるさくなってきましたが、自  
らジャンクのを避けてくれるので親としては安心です。お弁当も  
☆含め基本三食玄米ご飯でいただいているので、自然農法のお米が欠か  
せません。栄養を最大限発揮するように発酵玄米で炊いているので、  
多少おかずがショボくても安心感があります。

化学的に育てられた食べ物は同じ顔をしていてもミネラル分など、何  
十分の一や何百分の一のものもあるようです。ミネラル不足はあらゆる  
病気の原因にもなりますので、なるべく自然のものをいただきたい  
ですね。化学肥料を入れると土壌の微生物が怠けてしまい、微生物が  
元気な畑には食物達と共生関係が出来ていてせっせと栄養を運んでき  
てくれているようでほっこりします。一般的な流通米が安すぎて、お  
高いと思われるかもしれませんが、農家さんが続けていける妥当なお  
値段かと思えますし、それだけの価値があります。安心できるお米が  
いただけるよう、陰ながら農家さんを応援させていただきたいです。



25th  
ANNIVERSARY



(女性・主婦)

☆自然栽培の米粉パン(グルテ  
ンと乳製品がアレルギーでダ  
メ)や自然栽培の焼酎などが  
ほしいです。以前、自然栽培  
の沖縄泡盛を購入して飲んだ  
らとてもおいしかったです。  
あたりのやさしいお酒でし  
た。魚の練り物で砂糖ではな  
く酒かすを使っていたものが  
あり、とてもおいしくいただ  
いております。質の良い商品  
をおいてくださり、ありがと  
うございます。感謝です。

(女性・主婦)

☆「メープルブレッド  
小」とてもおいしくて  
これだけをわざわざ電  
車に乗って買いに来ま  
す。これくらい満足さ  
せてくれる大切な食べ  
物です！



(女性・社会人)

☆お気に入り「WB」いくらでも水が飲めます！  
「おいしいはしあわせ納豆」もはや他の納豆は食べられない！「玉の蒞」ウィルスもノックアウトも納得！どれもすごい商品で美容と健康に欠かせません！いつもありがとうございます！



25th

ANNIVERSARY

(女性)

☆約20年前からサン・スマイルさんのお店に通っています。食べものから洗剤と安全な商品が全てそろっています。沢山あるなかから1つをお伝えします。毎日のせんとく洗剤の「浄JOE」少量で洗えて経済的で、梅雨時のあるある生乾きで臭いと言ってますが、この浄の洗剤は臭わないのでストレスなく安心して使っています。とても気に入っています

(女性・主婦)

☆『ナチュラル馬油 極』 20年治らないアトピー（手指）、数えきれないハンドクリームを試したり、お医者さんの薬をぬっていたものをすべてやめて『極』を丸2年使用！！完治しました。極だけはキズにもアトピーにもしみないので安心して使ってます！

(男性・社会人)

☆無農薬の野菜を売っていらっやると聞いて訪れました。野菜以外にも色々な物が置いてあるのでびっくりです。貴重なお店だと思いますので、これからも寄ろうと思います

(小学生)

☆わたしは、しめじがすきです。わたしは、なめこがすきです。わたしは、くらかがすきです。わたしは、ほしのせんべいがすきです。  
(クラッカーかな?)

(男性・社会人)

☆楽しみにしていたトマトシーズンが終わりました。また来年まで待っています

(女性・社会人)

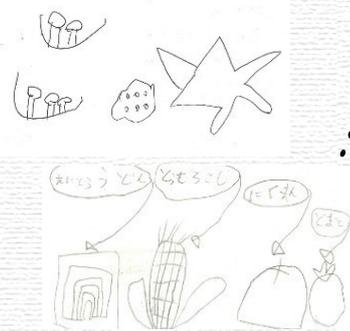
☆11月末のセールでつくたてのおもちが食べられたのが嬉しかったです。とてもおいしかったです。青パイヤ酵素のBARが大好きです

(女性・社会人)

☆化粧品は全てサン・スマイルです！スキンベースウォーターと馬油とシアバターでシミがなくなってきました！！職場の方にもすすめています。もう2、3年使い続けます。

(女性・小学生)

☆わたしは、れいとううどんがすきです。わたしはとつもんこしがすきです。わたしはにくまんがすきです。わたしはとまとがすきです。



☆最初の印象は「んー高い・・・」「だけど体には良さそう・・・」でした。でもお店の方針を理解するにつれ「この商品がいい！！」に変わっていきました。今では歳もありますが、胃もたれや胸やけがあります。でもサン・スマイルの商品はそれが起きにくいので、とてもありがたいです。今では生活になくはないお店です。お気に入りは肉まんです。高くなりました・・・。でもボリューム有、オリーブoil、シナモンロール、ラムネ、忙しい時にお世話になっているノンカップ麺、石けん、木酢液、食べ物から生活用品までお世話になっています (女性・社会人)

沢山のお声ありがとうございました！  
これからも末永くどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

サン・スマイル出版部 新刊！ ぜひ読んでください!!(^^)!



サン・スマイルは実は出版もしています！といっても今回で2冊目！

サン・スマイルが大変お世話になった恩師の片野學先生、伊藤慶二先生 お二方とも書籍をほとんど残さずに逝かれてしまいました。恩師の講演本をいつか出版したいと思っていて、動き出して2年、、出版するのはこんなに大変なものなのか！と停滞してしまった時期もありましたが10月末に全てのチェックが終わり入稿！**11月11日に出版**予定！です！（ネット販売は11月下旬予定）

サン・スマイル創業25周年のよき年に！ぜひみんなに読んでいただきたい！

そして100年後の方たちにも読んでいただきたい！

※出版に際しては片野先生、伊藤先生の御親族様の承諾をいただいております。

前書きより

片野學先生、伊藤慶二先生に共通することは、食や健康について、小手先の枝葉の理論を中心とするのではなく、その根っこ、幹についてのお話をされることです。現代、様々な療法、健康法、ダイエット法等が提唱されています。基本的にマスコミに多く出てくるのは、残念ながら商業主義が根本にあるものが多いように思います。様々な手法、療法を学ぶ前にまず、重要な根本的なところがなければ、何が正しいかわからず、常に不安に悩まされてしまうでしょう。

私は、人間が生まれてきた主目的は「感謝報恩」の心から生まれる「幸福」であると思っています。

その根源について健康という切り口からお話をされている片野先生、伊藤先生のお話は、何年たっても色褪せることのない、根幹をなす重要な教えであると確信しています。

P159 1,200円(税別)です！

# だしとっ教室レポート no2

at. サイスマイル  
多目的Room  
(スマイルビル)  
去る R4. 9.23

タイウのかつお節なら  
一般の半分以下

入ればなしOK! ぐつぐつOK!

一本金ワリの魚は旨味の元になる成分が多く残っています!!  
糸網で獲るとかつおが激しく暴れ、旨味の元になるATP(エネルギー物質)を消費してしまいます。

タイウのかつお節は「酸味」「渋味」「苦味」「エグミ」の元になるものがないから! 一般にはかつおを三枚に卸せず内臓がついたままだった。包丁もない戸斤もあるそう。タイウのかつおは一匹ずつ熟練の技で三枚に卸し、内臓を取り、ピンセット一本一本骨を抜き身を整えます。

## 「酸味」の元

糸網で獲ると暴れたかつおの身に乳酸がたまり煮ても焼いても酸の味が残る。

骨を取ると開いてしまう小さな穴には、こぼれたスリ身をうめぬいど整形してるんですよ!! 小さな穴もくん製に4ラゼカゼの原因となるから。



## 「渋味・エグミ」の元

煮方が甘く芯まで火が入ってない。その後いくら炊いてもダメで、さきイカのような臭いがすることも。

## 「苦味」の元

内臓から出るヒスタミンが原因。三枚に卸さず、頭だけ取って丸のまま煮ると煮汁から身に入って苦味となる。

## タイウさんの役割

海から揚がったかつおを日本で佳一包丁でこだわった捌きをする宮下さんの作業場で下処理をさせ、それを仕入れてその後の乾燥などを管理。2つと同じものがたしかつおの身を味が均一になるように、それぞれに合わせた熟成をします。天日干にするにはかつおは表情を変え、このかつおはあまの料亭むきなど、取扱い店さんの女子みに合ったかつお節を提供。お女子みに合う(仕上げ)がなれば場合はどんな出汁が出るのか! 出汁のひき方も提案。宮下さんとタイウさんは正に二人三脚。どちらかが欠けてしまうとこたは、美味なかつお節に会えなくなる。嘘でも大笑談でもなく日本の出汁文化はとてま危ういのが現状です...



色々教えて下さったタイウの大土塚麻衣子さん

食べ、支えることが大切ですよ!!  
ひいては文化を繋いでゆく...センサー!

世界に誇れる日本の出汁文化が消えないように  
おいしく食べて応援しましょう♡♡♡  
レポート-ほんとうに感謝

## 広島に行って思ったこと

先日、広島の実原爆ドームと平和記念館に行ってきました。以前2度程行ったことがあるのですが、改修工事後、平和記念館に行ったのは初めてでした。原爆で亡くなられた方々の何ともむごい死体の写真、初めて見るものもあり、とても直視できず駆け足で退館しました。改めて平和の大切さを知ったとかそんな陳腐な想いは湧き上がりませんでした。痛烈に感じたの



は、亡くなられた方々の無念の想いでした。「ピカドン」で一瞬で亡くなられた方々は、何が何だか分からずに生を終えたのですから、そんな感情さえもないと思いますが、何日か何ヶ月か何年かに亡くなられてた方々の想いは如何ばかりか。鹿児島県の知覧から特攻隊として敵艦に突っ込まれた方々、広島県の呉から人間魚雷として敵艦に突っ込まれて方々、さぞかし死にたくない、やりたいことや夢がいっぱい、いっぱいあったでしょうに。その方々の無念の想いを想うと、胸が締め付けられて苦しくなり、平和が大切だなんてそんな分かりきったことは気安く言えなくなります。戦時中は、極端に言えば生か死かどちらかしかなく、いつも死と隣り合わせの生活ではなかったかと思います。もとより特攻隊や人間魚雷の方々は死の選択しかありませんでした。翻って想うに、今の日本、本当に笑止千万なコロナ騒ぎ、死ぬか生きるかそんなたいそうなものでない本当にちっぽけなものなのに、社会全体が極端に恐れ不安を抱き、どれだけのものを犠牲にしてきたか。いつまで続くマスク、マスクの閉塞した社会、それこそ北朝鮮からミサイルが日本のどこかに落ちたならば、そんな閉塞した社会はあっという間に吹っ飛んでしまうのではとふと想うほど、今の社会は病的であると強く感じています。好きなことができ、自由に夢が持て、好きなことを言いたい放題言える時代にせつかくいるのだから、つまらないことやどうでもいいことに囚われず、自分のやるべきことをやらなければ、無念の想いで亡くなられた方々に本当に申し訳ないと想った今回の研修旅行でした。

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、あさひ武術倶主催)

# てんちゃんの「今日は何を話そうかな」コーナー

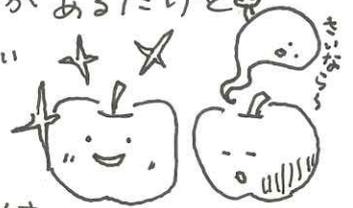


ほんどう由樹子

博物館や資料館では「マスクお持ちですか?」と  
おられますがうちの近くのアットモールららぽーと  
では言われません。行政が近いとまだ厳  
しいのかな。

さて今日は「何を食べたらいいか?」のお話し。  
糸巻論から言いますと「気の高いもの」を食  
いねば良いと考へます。お店には食の難民  
となつてしまつた方もいらつせいます。離乳食に  
何を食へさせたらいいの? 病中食は何がいい  
の? 肌荒れには? 口炎が止まらない...等々。  
どうして難民となつてしまうのか。そんなに身重に  
どこでもパウエティに富んだ食が手に入る時代な  
のに...。しかしこれが逆に悩ませてしまつて、遠  
く打ちをかけた沢山の情報が耳や目に入って来  
るものから〇〇がいい。〇〇を一日〇〇  
くらい食へるといい。一日これ一個! 一日  
〇品目など。もう右往左往しちゃいます。  
大概「気が高いもの」とは言われません。  
でもこの「気」こそ一番大切な活力とな  
り栄養となるのではなないでしょうか。「気」  
は学校でも習わなかつた。オカルチックに  
聞かせるかも知れませんが、私達人間は  
その「気」で色々と体も心も左右されてますし  
自分がコントロールしています。例へば気品  
の高い所へ行くと気がか高揚し豊かにな  
つたり。普段と違つて気取つてみたり。  
気に入らない事があつたら気分晴らして気  
長に物事を待たたり。集団や地域の気風  
に染まり言葉遣いが変わつたり。気まぐれに  
事を行い気まぐれなつて気安い関係にな  
つたり。物は気表現しませんか? 気が  
抜けるとおいしくなると言へる。人から気  
が抜けるとどうなるかな? ポーションとして

そこに人体があるというだけの形だけの状態。  
食べ物から気が抜けるとどうなるど  
うしょう。やはりそこに形があるだけと  
思いませんか? 気が高い  
ものを食すと食さな  
いのは大きな差です。



では気のあるものとは何か。  
まず生産者の気がよいもの。もうかるから作ら  
れたいのは? 魚の良度。旬のもの。  
が基本です。母子手帳や栄養学中心の手引は  
ちょっと置いておいて考えましよう。体から気が抜  
けたら糸巻材に健康体なんてありえないのです。  
塩の気を得た保存食。日干し魚や漬け物も  
グーです。水を抜いて気が抜けないように  
した海苔や草子物もナイス! ですネ。

人の体で〇〇は作れないから等々錠剤を  
摂るといふ方法もありますが、サプリメントのよ  
うな類は加工精製が多く気が抜けてしま  
っています。素の材料が食品で取つたとしても  
抽出、脱臭、熱処理、着色など多くの科学的  
工程を経れば気も抜けますよね。人だつても  
んなにいじくりまわされたら疲れてたええ  
気力無くなつてます(笑)

もし、食の難民になつてしまつたら、加工工程  
が少ないものを選べばOK! 新鮮な野  
菜を蒸すだけ~。煮るだけ~。焼くだけ~  
超簡単! お肉やたまごなら科学的なホ  
ルモン剤や抗生物質、遺伝子組み換え食  
料などといじくりまわされていない気のある  
ものを。体は本当にごうかいです!  
栄養学的に満たされてなくてもしかりと  
した「気」のあるものを食せば必ず健康  
体へと誘つてくれます。



# 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

スタッフ さり

急に寒くなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか。  
 気温差で、体調を崩されている方、当店の野菜の生命力は  
 抜群ですが、今日は、のどアゲのご紹介です♪

## Lemon Myrtle

## レモンマートル

レモンよりレモンの風味!!と言われていますが、酸味がなく爽やか!!  
 強い抗菌作用にも優れているのに、リラクゼーションできるほど癒しの香り  
 なので、ハーブの中でもメディカルハーブ(自然治癒力)やアロマテラピー  
 の分野で注目が集まっております。常にバックにこちらのアゲちゃんです♡

レモンマートルと  
マカを補給!

レモンマートルと  
天日塩を補給!

80g  
¥356-



60g  
¥356-



## プロポリス

あ! 風邪? かも! のどが痛い! そんな時はコチラ!!  
 プロポリス入りです!! 私も 何度助けられたか...。  
 舌舐めやすい、石砂糖入りと、シュガーレスには、しょうがも入っています!!



1粒に  
100mg入り  
(プロポリスエキス)

100g  
¥648-



1粒に  
120mg入り  
(プロポリスエキス)

しょうが入り  
シュガーレス  
80g  
¥648-

# プロポリス のどスプレー

気をつけていたけれど  
 それでも痛くならなかった  
 あなた!! 大丈夫です!  
 こちら、使ってみて下さい。のどに  
 直接プロポリススプレー!!  
 あとは、水分として体へで  
 下さい。



1回に3~4フッシュ!

熱い良くのどの奥に直接

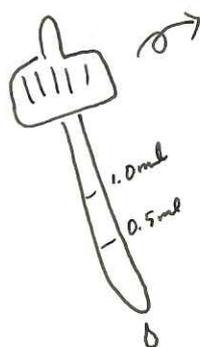
届きますよ 35ml ¥2,700-

## 毎日の健康維持にはこちら!!

### Mental Oil (メンタルオイル)



サン・スマイルのこのオイルは、  
 本各別にスゴイですよ!  
 自律神経を整えると言われている  
 オイルですが、何がちがうのか、  
 ぜひ、お声掛け下さい。



ビンのフタが、そのまま  
 スポイトになっています。  
 0.5mlを朝と就寝前に  
 舌下にふくませます。  
 体調によって量を変えて  
 下さい。無味です。

世界中でこの抽出方法に成功したのは  
 こちらの1社のみ!! こちらを推進されている  
 病院の先生は、もちろんご愛用♡  
 お肌もヒツヒツ♡です!

28g ¥22,680-

今日の

# 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 うだがあ

クリア ホップス  
大発明 Kriya HOPS //

## CBD オイル



ホップだよ

先日、医療用大麻がいよいよ解禁になると話題になっておりました。

昨今、世界的に大麻の法律規制が緩和される方向にあります。

麻(ヘンプ)は、日本とは縁の深い植物です。

縄文の縄模様は、大麻の模様で土器から大麻の種が見つかっています。万葉集や複数の書籍にも麻に関する記述が残っています。

大東亜戦争後、占領軍の総司令部に禁止されるまでは日本薬局方にも、薬として掲載され、その薬効が認められておりました。

## カンナビノイドって何？

麻には、カンナビノイド類、テルペン類、フラボノイド類、フェノール類などを含めて、500種類以上の化合物が含まれています。その中でも、

カンナビノイドと呼ばれる生理活性物質は、炭素数21の化合物で104種類あります。

カンナビノイドは、1963年、イスラエルの科学者によって発見されましたが脂溶性の成分のため研究が難しく、また、各国の法的立ち位置の難しい植物由来の栄養素であることから、研究が遅れてきました。しかし、長年の研究データの蓄積により、そのパワーが明らかになり、近年では、世界各国で研究が活発になってきています。

## CBDって何？

カンナビノイドの内、主要な成分の一つがCBD(カンナビジオール)になります。抗炎症作用、抗がん作用、自律神経の調整、抗不安作用など様々な有用な効果が発見されており、世界中で研究がすすめられています。臨床報告では、良好な安全性の特徴、忍容性があり、精神へ与える作用や中毒性がないことから、広く医療への応用の可能性があることが注目されています。

< 二大成分 >

カンナビノイド

104種類ある  
植物性生理活性物質

CBD (カンナビジオール)

THC (テトラヒドロカンナビノール)

☆ 実は、人間も、内因性カンナビノイドと呼ばれるカンナビノイド成分を体内で生成しています!

## CBDって何がいいの?

まず、私たち人間の身体についてお話しします。

人間の身体は 外界の環境の変化や 身体に不調が起きると 生体を安定した恒常的な状態に保とうと働きかけます。

これを、ホメオスタシスとよび、神経、内分泌(ホルモンを分泌する器官)、免疫によって維持されます。

例えば、マイナス30°の寒波に襲われようとも 40°の熱波にさらされようとも、体温はほとんど変わりません。傷ができれば治そうとしたり、体内に侵入したウイルスを感知して排除したり、常に身体を一定に保とうとします。

それらの不調の調整に 私たちの身体で元々作られている 内因性カンナビノイド が働きかけます。また、カンナビノイドが働くための、カンナビノイド受容体が 全身の細胞膜に備わっています。

加齢やストレス、農薬、大気汚染などの 体外環境の影響で 体内のカンナビノイドが不足すると、様々な体内の不調や疾患になることが 近年の研究でわかってきました。

不足した、体内のカンナビノイドを、外から CBDオイルで補充してあげることがとても大切なのです!!

## CBDとTHC

先ほど、麻には、104種類の「カンナビノイド」が含まれており、その主要成分の CBD についてお話ししましたが、もう1つの主要成分が THC (テトラヒドロカンナビノール) となります。

日本で 薬物中毒のイメージである「摂取によりハイになったり 中毒性がある」のは、「THC」であり、これらは 精神症状が出るため、日本では 違法として 規制されています。

日本で 広く流通しているものは、規制対象ではない 麻の茎や種から 採れたもののみ、許可されています。

麻由来の CBD は、抽出や製造の方法(化学合成)に

よっては、肝機能障害などの副作用が出ることも報告されています。また抽出によつては、微量のTHCが検出されることもあるようです。(厚生労働省HPより)

# サン・スマイルのCBDオイル

その名もメンタルオイル!!



サン・スマイルのCBDオイルのその最大の特長、それは、

ホップ<sup>o</sup>由来であることです!! えー何ぞ? 麻からCBDはとれるんでしょ? と疑問に思いましたよね。

ホップ<sup>o</sup>は、麻と同じ「麻科」の植物。そして麻とホップ<sup>o</sup>は、麻科の植物のなかでも近い関係にある種です。

ヘンプと違い、ホップ<sup>o</sup>にはもともとCBDは含まれていないと考えられていたため、これまで調べられたことはありませんでした。

ところがある土地のホップ<sup>o</sup>にCBDが含まれている可能性があることがわかり、調査したところ実際に含まれていることがわかったのです。この土地では、麻とホップ<sup>o</sup>が同時に自生しており、イセ科受粉が起きたことで、CBDを含んだホップ<sup>o</sup>が稀にみられるようになったと考えられます。

このCBDを含んだホップ<sup>o</sup>を品種固定し、アメリカの植物特許を取得したのが、クリアホップスという品種なのです。

このクリアホップスがすごいのは、麻由来のCBDと異なり、

そもそもTHCをつくる**酵素素**をもっていないことです。THCがまったく含まれていないのです。

また、植物で一番生物活性が高いのは、「花」と言われています。麻の場合は、日本の法律では、一番生物活性の低い茎と種のみしか使用を認められていませんが、クリアホップスは、法律の規制がないため、一番生物活性の高い「花」を使用できます。これにより麻のCBDと比較すると、ホップ<sup>o</sup>のCBDの生物活性は、約7倍あるとの実験結果がわかっています。

早くも、クリアホップスのCBDオイルを試されたお客様から、よく眠れに、集中力が増した、とのお声をいただいております。

ぜひ、お試し下さい! CBDオイルを知ろう! 第二投入 つづく

※ 生物活性... 物質が生体に機能的な変化をもたらす働き。

# お待たせ致しました！ 北陸より新米入荷致しました！

今年も感謝の実りの秋がやってきました、北陸の皆さんより感謝の新米入荷中です



コスモファームの黒田さん親子



コシヒカリの野坂さん



小島さんご夫婦でササシグレ作ってます



宮本さん コシヒカリです！

**熊本の稲本さんも 11月上旬には新米始まります**  
今年は新しく機械を導入して、パワーアップしておいしいお米を作ってくれております



稲本さん親子です！



稲本さんの田んぼ  
美味しいお米育てております！

スタッフ 井浦徹也

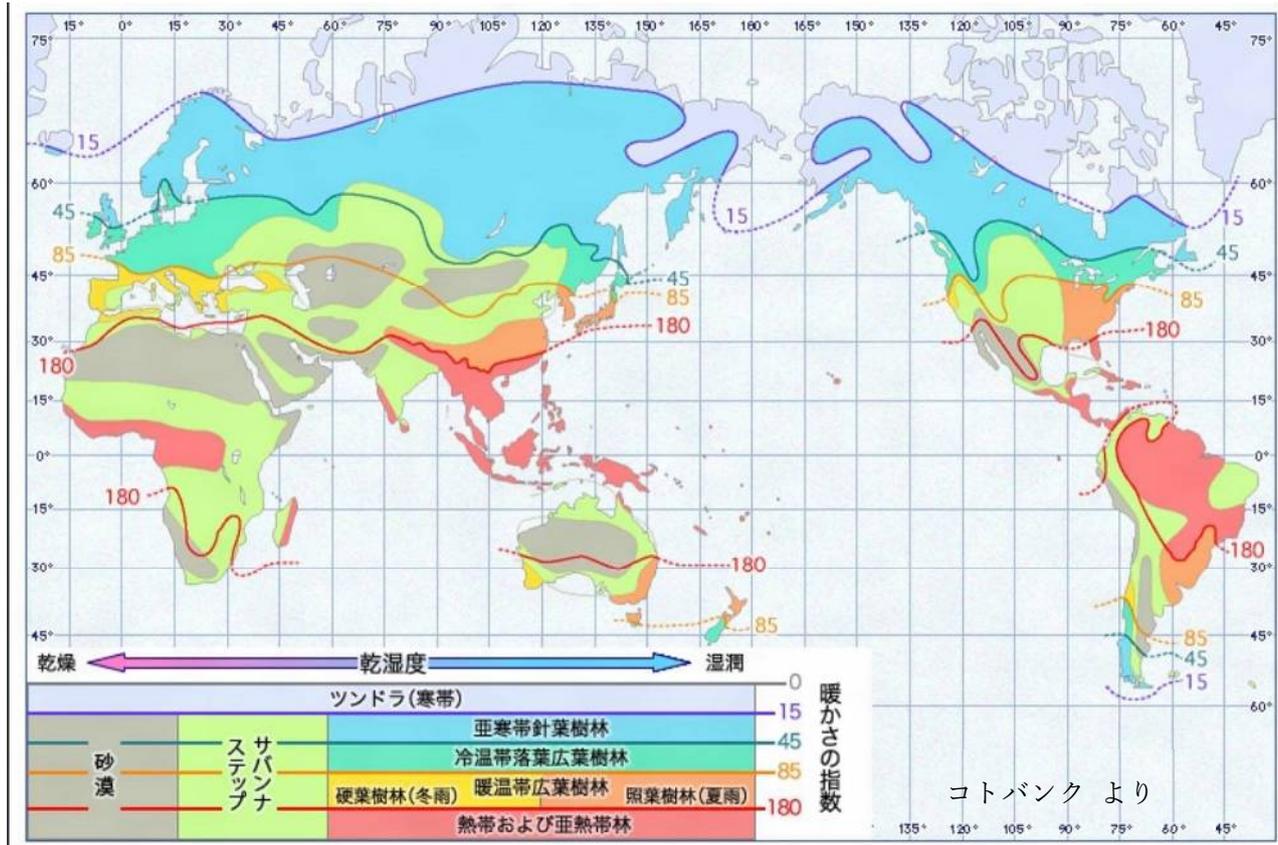
### 3 数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史（その2）

日本では稲作が始まって約 3000 年の歴史の中で、日本人が過不足なくお米を食べられるようになったのは、昭和 42 年(1967 年)。そしてどうして日本人の主食がお米になったのか？その2！

#### ●気候、樹林帯からみたお米(数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史)

こういう図を見たら、拒否反応が！と言わずに！ぜひ！

日本の中部からブータン、ネパールまでの地域は世界で稀に見る照葉樹林帯です(葉っぱが照っていて、常緑樹)。中尾佐助さんという照葉樹林帯を研究されていた方が照葉樹林文化という概念を作りました。この照葉樹林帯から多くの作物が生れているとされています。お米、大豆、多くの雑穀等など。(下図の 180 の上のライン)



樹林帯と気候分類を合わせると面白い！

**照葉樹林帯** 茶、絹、ウルシ、シソ、酒(バラ麴と餅麴)、山棲み文化

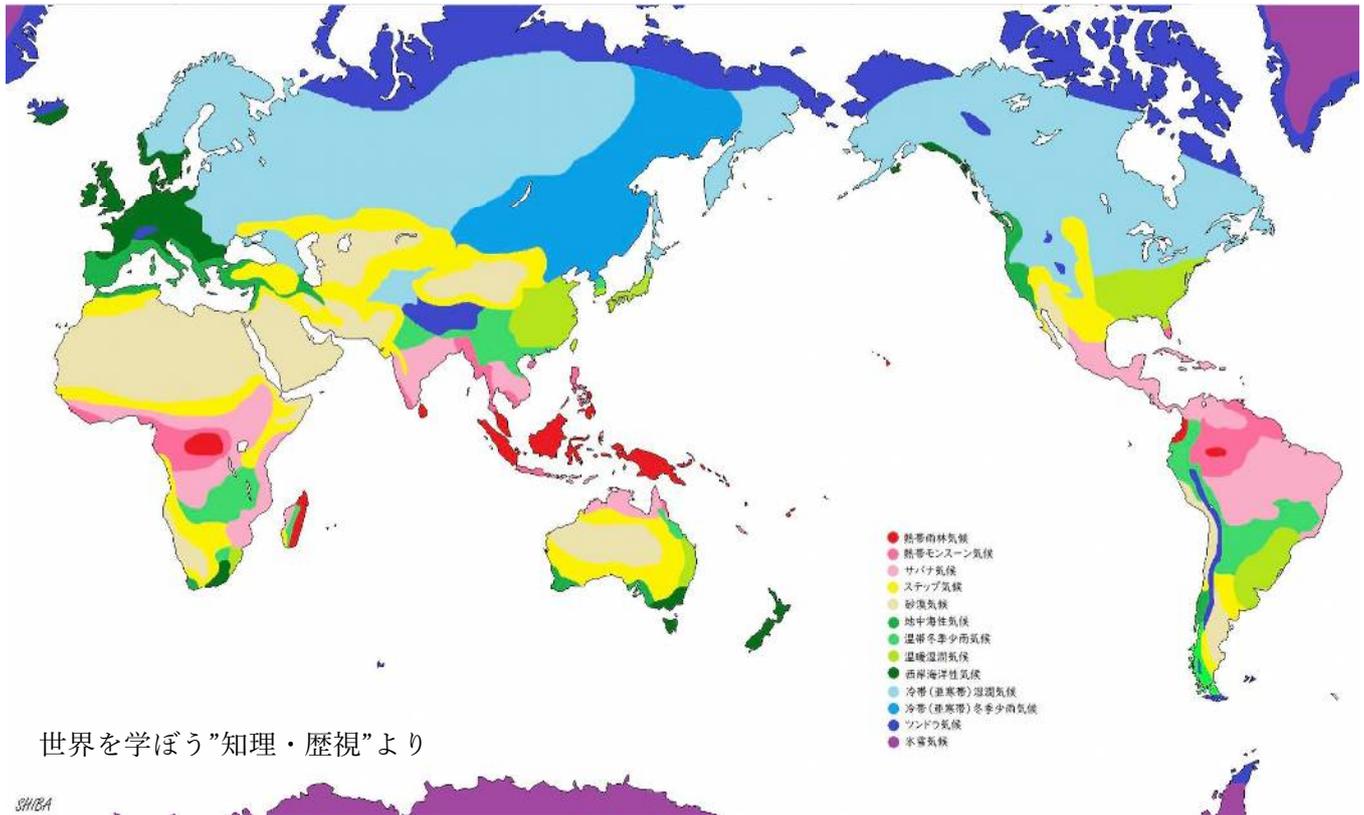
**熱帯降雨林帯** イモ

**サバンナ** 穀類、豆、果菜類、油作物

**モンスーン** 農耕文化 雑穀 など！人間は好きな作物を食べていたのではなく、その気候風土に合わせて生きてきました。そうです！現代日本で分かりやすいのは四季！四季に合わせて旬の野菜があります。旬のものを食べましょう！と教えてくれています！

お米は照葉樹林帯で生まれ日本においては照葉樹林が育つエリアのみ現在の愛知当たりのラインまでしか栽培が広がっていませんでした。照葉樹林と稲作、ご興味ある方は中尾さんの書籍を！ほんと面白いです！

こんなに簡単に書いていいのだろうか、と自問しますが(笑)このシリーズまだたくさんあるので！ポイントだけです(^)/



世界を学ぼう”知理・歴視”より

●作物の長さ(数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史)

作物(イネ科)は背丈で三種類に分けることができます。

トールグラス:トウモロコシなど

ミドルグラス:稲など

ショートグラス:テフ、フォニオ(アフリカ:メヒンバの仲間)

トールグラスは長い分、光を浴びる面積も増え、たくさんの光エネルギーを獲得できますが台風などの天候異変にはショートグラスの方が強い。その間がミドルグラス！ショートグラスは生産性が非常に低いので大量の穀物を得ようとするミドルグラス以上ですね！

●食べやすさ(数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史)

人類が主食として手軽に得ることができる穀類、イモ類、豆類の問題は毒抜き問題でした。

水にさらす等して毒抜きをする手間が大変だったこと、鍋が必要、大量の水が必要、火が必要だったことなど当時の方たちは本当に悩ましかったのではと、そのご苦労に敬服します(ご先祖様ですから！)

豆:毒抜き→鍋が必要、煮る

イモ:毒抜き→たくさんの水が必要

穀類:毒抜きが必要ないものがほとんど！ こうなると、主食は穀類を目指しますよね！

次に調理のしやすさです

豆:すりつぶす、ダール、うち豆など

穀類:煮る、すりつぶして焼く

1) 麦類:粉にしてたべる→石臼(鎌倉時代僧侶)、水車(一般化は江戸)等

2) 米:粒→つく

ちょっとお米やばくないですか(笑)お米は粉にしなくても食べられる！毒抜きもなし！水につけて炊くだけ！お米は本当にすごい食べ物なのです！お米が栽培できる地域は、麦には戻れません！日本の水利技術がすばらしい流れにもつながります！ まだまだ主食話は続きます！次回へ！

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



無肥料自然栽培 新発売！！  
レトルトご飯&お粥！！



そのまま食べれる！！うまい！



サン・スマイルオリジナル  
レトルトご飯&お粥が新発売！！  
常圧で122℃の高温殺菌を可能にした独自の  
食品パック技術です。  
もちろん添加物を使わず、無菌で長期保存が  
可能！出張や旅行、登山また非常食としても  
活用頂けます。栄養も風味もそのままで、  
職人さんが丁寧にパック詰めと密封加工をし  
てくれてます。すぐご飯が食べたいという時  
も満足感のあるおいしさでレトルトとは  
思えない食感です！おいしいです！！  
是非お試しください！！

独自の技術で作られた  
日本で唯一のレトルトごはん！



そのまま  
食べれる！！  
うまい！  
小豆が入って  
さらにおいしい！  
そのままなのに  
おいしすぎてに  
びっくりします！！



低温熟成玄米ごはん

(小豆入) 250g

616円

お米は宮城なりさわ生命食産ササニシキ  
小豆は北海道NorthernNatures  
共に無肥料自然栽培です。  
貴重な小豆とごはんは絶品です！

玄米ごはん(プレーン)250g

556円

お米は宮城なりさわ生命食産ササニシキ  
無肥料自然栽培です。  
おいしい玄米をカンタンに！



もち麦と塩だけ！  
プチプチ感が  
たまりません！  
豆乳お粥も  
甘みがありおいしい  
そのまま食べれます  
湯せんして温めて  
頂くとさらに  
おいしいです！！

もち麦粥 250g  
**486円**

玄米粥 (豆乳入) 250g  
**518円**

千葉岩本園の無肥料自然栽培もち麦を  
使用。ぷりぷり食感がたまりません。  
お夜食や二日酔いの時にも！

お米は宮城なりさわ生命食産ササニシキ  
大豆は国産で、大豆の甘みと玄米の  
マッチがたまりません！

## 無肥料自然栽培レトルトご飯&お粥 原料生産者紹介！

お米 ササニシキ  
宮城県 なりさわ生命食産

もち麦  
千葉県 和醸岩本園



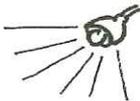
←成澤さん  
動画リンク



↑岩本さん  
動画リンク

小豆 北海道  
NorthernNatures  
農福連携  
自然栽培パーティ会員





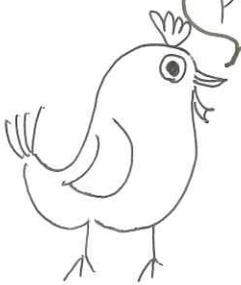
スタッフ  
田作 まゆみ  
たさく

卵焼きが大好きな我が家の三男。ある日、卵を切らせていたのに、  
どーしても卵焼きが「食べたい!!」と言うので、近所のスーパーで  
お安い卵を買いました。わざわざ買って来て、せっかく作った卵焼き...  
「なにこのたまご... いつもとちがう!! おいしくない!!」 たまご  
味付けはいつもと同じなのに、卵そのものの味の違いが「わかるなんて!!  
...と、いうことで」

サン・スマイルのおすすめ卵をご紹介します。

ファーム アグリコラ  
★Farm Agricola 平食司いたまご★  
(北海道石狩郡当別町産)

アグリコラのたまごは、ココが「違う!!」



北海道産原料にこだわった自家配合!  
国産のお米を42%も配合、魚粉は8%に極力減らし、  
(通常12~18%)生卵独特の臭みをなくしています。  
抗生物質などの薬剤は、一切使用しません。



着色料(パプリカ色素やマリゴールド系)を一切使用していない  
ため、黄身の色はクリーム色になります。  
自家配合食司料と青草をたくさん与えており、季節に  
よって多少黄身の濃淡が変わります。



鶏をケージ内で飼うのではなく、平食司いで育てています。  
緑と青い空に囲まれた自然の中で地べたを  
のびのびと走り回り、つき、石少浴びをし、健康的に  
すごしています ☀



1ケース 10個入り 950 yen



バラ1個 95 yen

# ★ Organic Egg ~究極のたまご!!!~ ★

① 食料のこだわり ②

- 国産原料 100%
  - 有機食料の比率は 81%
    - 北海道産有機穀類 60%
    - 北海道産有機大豆 21%
    - 北海道産魚粉 4%
    - 国産米ぬか 5%
    - 広島県産カキ殻 10%
  - 遺伝子組み換え食料は一切ナシ
- その他は、放草地の青草のみ!



1ケース 6個入り 991 yen

4個入り 661 yen

## ★ 亜麻仁たまご ★

当別町で、農薬を使用せず栽培されている亜麻の亜麻仁油がすを食料に5%配合しています。

卵に含まれるオメガ3脂肪酸は、通常の卵の2倍にもなります。オメガ3脂肪酸は、月経の活性化、血栓予防、中性脂肪の抑制、動脈硬化予防、悪玉コレステロールの減少と善玉コレステロールの増加にも、効果が期待されています!



1ケース 6個入り 637 yen

こんなにも愛情をたっぷり注がれ、大切に大切に育てられているニワトリさんたちは、初めて見ました! インスタグラムでそのニワトリさんたちの姿を見ることが出来ますよ! 1羽1羽違う表情、行動、温かく見守る生産者(親御!?)さん。広いゆたかりとした北海道の土を想像しながら食べると、口の中まであっさりとした優しいおいしさがふわ〜と広がります。

卵のケースの中には、生産者水野さんから、季節のおたまりが入っています。水野さんもちと、食べてくださる方のお顔を思い浮かべながら、メッセージを送らねことですね。

ぜひ、食べてみてください!!!

絵本大女子まゆみより  
今のおススメは  
こちら! →

「これはかぼちゃのたね、いのちのつばたよ。」

『14ひきの かぼちゃ』  
いわむらかずお

自然の恵みの中で、おじいさんから3代  
たちへと手渡されていく命のつばがりが  
描かれています。



# 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

新米の美味しい季節になりました!!

皆様ほとんどのおむすびが  
お気に入りでしょうか?

高橋おすすめ! おむすび!! は如何でしょうか?!



お気に入りのふりかけを、ミックスしておむすびを作ってみた所、おいしくてはまってしまいました。単品をそれぞれご飯と混ぜるだけでも、もちろんおいしいのですが、1ヶで3種の味わいを楽しめる、欲張りおにぎりにぴったりおいしいのです! 又、アサクラのレシピにのっている、おなかじょうゆにオリーブオイルをたらした具のおむすびも ためしたところ、おいしくて、はまってしまっています。皆様、どうぞ、いろいろお試下さいませ!

## ♥ こんぶ土居しっとりふりかけ

丸大豆と、かつお節、粗糖、真昆布、たまりしょうゆ、おみそ、白、リンゴ、炭酸水、水、塩、砂糖、みりん、純米酒使用。

80g 367円

## ♥ わかめご飯の素

石巻十三浜産、わかめ使用、無添加、無着色、化学調味料無添加、無着色、炊きたてのご飯に混ぜるだけ、おにぎり、まぜご飯、スープ、お茶漬け等に。

20g 518円

## ♥ 国産かりかり梅しそ

ゆかめ、こま塩、甜菜糖使用、梅漬、梅酢、梅、粗糖、赤しそ漬、リンゴ、炭酸調味料、良粉、粉末使用。

45g 512円

## ♥ タイコウ本枯節花くらべ

鹿見島県産、タイコウ本枯節、三輪産、かつお節、かつお節、かつお節。

40g 864円

## ♥ IL FILO DI PAGLIA イルフィーロ デイパーリア わら本 オリーブオイル

生産者マイケルはサン・スマイルに参訪していただきました!

100ml 1,470円  
250ml 2,750円  
500ml 4,230円

## ♥ 鹿児島出水産 無酸処理海苔 焼のり 3種

香り、風味が豊か!!  
とても貴重です!

品類等級  
★★ 薫 1,080円  
★★★ 雅 1,512円  
★★★★ 葵 1,728円

全型10枚入



月	火	水	木	金	土	日
31	<b>1</b> おしゃべり会 亜麻仁卵・オガニックマゴ 	<b>2</b> 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ夕方	<b>3</b> <b>ごもの会</b> 文化の日 営業しております パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ	<b>4</b> <b>ひなたぼっこ会</b> 佐藤たまご	<b>5</b> コロケ	<b>6</b> 定休日
<b>7</b> パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	<b>8</b> アグリコラたまご	<b>9</b> 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ夕方	<b>10</b> パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ	<b>11</b> 佐藤たまご	<b>12</b> コロケ	<b>13</b> 定休日
<b>14</b> パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	<b>15</b> 亜麻仁卵・オガニックマゴ そばの実カフェ	<b>16</b> 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ夕方	<b>17</b> パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ	<b>18</b> 佐藤たまご	<b>19</b> コロケ	<b>20</b> 定休日
<b>21</b> パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	<b>22</b> アグリコラたまご	<b>23</b> 勤労感謝の日 営業しております! 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ夕方	<b>24</b> 25周年セール パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ	<b>25</b> 25周年セール 佐藤たまご	<b>26</b> 25周年セール コロケ	<b>27</b> 定休日
<b>28</b> パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	<b>29</b> 亜麻仁卵・オガニックマゴ そばの実カフェ	<b>30</b> <b>ポイント3倍デー</b> 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこ夕方	1	2	3	4 定休日
5 <b>今月のイベント</b>	6 <b>サン・スマイル25周年セール</b> 24・25・26の3日間開催致します!!!			8	9	10 11 定休日

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)



## 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 11/3(木・祝) 12/10(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 11/1(火) 12/14(水)

ひなたぼっこ会 11/4(金) 12/15(木) 経皮毒の話



両日(おしゃべり会)は、  
サン・スマイルのご協力です。

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。

11月のポイント3倍デーは  
11/30(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



25th anniversary

# SALE

R4. 11/24(木)~11/26(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".



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