

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- ・コラム「メタバース」
- ・コラム「何を話そうかな」
- ・コラム「四方山閑話」
- ・新商品ごあんない
- ・世田谷にオープンお弁当屋「まごはやさしい」
- ・コラム「産業廃棄物」
- ・コラム「米と日本人 シリーズ7」
- ・入荷カレンダー

No.158 2022.12

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 f a x 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



メタバース！

お恥ずかしながらメタバースという言葉をつい先日知りました。

大きなメガネのようなものをして(しなくても)、自分の人形(アバター)をネット上で操って、仮想空間の街を歩いたり、公園に集まってお話をしたりコンサートに参加したり、自分の好きな空間を作ったりなど、、そういう仮想空間のゲームと言っていいのか、、現実ではない空間を楽しむものです。もちろんそのアバターを動かしているのはどこかの人間です。

私はテレビを持っていませんが、車にはテレビが付いて、たまたま車でテレビをつけたらメタバース特集が放送されていました。

メタバースというのはインターネット上の仮想空間の総称で、運営している会社はいくつもあります。

メタバース空間では区画があり、その区画は売買されている。ある会社が販売している一区画は 30 万円～2500 万円とのこと！芸能人の中にも区画を買っている人がいて、その近くは高額になるのだとか・・・2022 年は 1000 億円市場らしいです！すごすぎる！

福祉事業所の方に聞いたら、コロナ騒動期間に増えた引きこもりや、自閉症の方には社会復帰のきっかけになるとも言われていてかなり広がっているようです。

そして Facebook が会社名をメタに変えたのも、メタバースに力を入れるからだということ！知らなかった、、そうだ！それならメタバース空間でサン・スマイルをしたらいいのではないか！商品を手にとって裏表示もできて、店員もアバター！そんな時代が来るのかしら！そのようなことを思いつくなんて私は天才かも！っとおもったらすでに普通にやっているそうです、、ガク(笑) (サン・スマイルはネット通販もしませんのでやらないと思いますが)

さらに驚いたのは、私は医療従事者資格を持っているので医療系限定サイトニュースも見ることができるのですが、そこに右のニュースが！やばい、私はめちゃくちゃ時代に遅れている！そして、また別のニュースで、仮想空間上で好意を持った男女がいて、男性が女性にプレゼントをたくさんしていたそうです(実際にお金がかかる)。現実世界で結婚したいと男性がその女性に告白した時に、その女性からフラれてしまった。。その後男性は、、なんと現実世界でその女性に今まで貢いだお金の返還要求裁判を起しました！

私の情報では、まだ裁判中だと思いますが、いやいやなんとものはや・・・

死後の世界があるとすれば、この世の中には、生きている現世とあの世以外にもう一つ「世」ができたのか！と、もうかなり衝撃でした。そしてサン・スマイルのスタッフには、世の中はこんなことになっている！だからせめてツイッターをやろう！と話しています(笑)

特に、若い方々が仮想空間も当たり前になった時に、その方が中心的年代になった時の世の中はどうなっているのでしょうか。



私が学生の時は、学生会を運営していた関係で（当時は数字しか表示されなかった）ポケベルを持たされていました。就職してからは当時とても高価だった携帯電話を持たされて、インターネットにつながりにはビーコンビーコンピーヒュルヒュルヒュルーとFAX回線を使っていました。それから時代は変わりPC やスマホが普及し本当に世の中は変わりました。

このメタバースという世界でももしかしたら今までの変化以上の変化が生れてくるかもしれません。

日本の内閣府主導の「ムーンショット計画」
「スーパーシティ」「スマートシティ」をご存じでしょうか(右の図はすべて内閣府サイトから)

スマートシティの定義は『仮想空間と現実空間を高度に融合させたシステムにより、経済発展と社会的課題の解決を両立する、人間中心の社会』です。

人類は狩猟民族→農耕民族→工業社会(産業革命・軍事)→情報社会(金融も)と社会変化してきています。その次の時代を作ると言っています。

みなさん！SF 映画のような社会が実はもう実証化に向けて始まっています！

わたしとしては驚き桃の木山椒の木です！

メタバースから AI からすべてがつながって水面下で変わっていています！

孫正義さんがたしか 2018 年に AI 開発に 10 兆円投資すると言っていたのにも大変驚きました！ほぼ

人件費とすると 10 兆円で優秀な人材を集めたら何人になるのか！妄想ですが、年収 1000 万円としたら 100 万人分！世界中の優秀な 100 万人が毎日 AI の仕組みを作っていたら、もう想像できません！

この視点からも将来、どのような世の中になっていくのか、分かりません！

ただ間違えなく言えることは、衣食住が基本という事です！そのなかでも食！食を育む農！農を継続させてくれる、種や微生物、昆虫、動物などの多くの命たち！そしてその関りの中で生きていくことからの幸福の探求が基本であるという事です！

幸せという字は「土」の間に「立」と書きます。人は土から離れては生きていけませんから！



ムーンショット目標1 2050年までに、人が身体、脳、空間、時間の制約から解放された社会を実現

ターゲット

誰もが多様な社会活動に参画できるサイバネティック・アバター 基盤

- 2050年までに、複数の人が遠隔操作する多数のアバターとロボットを組み合わせてることによって、大規模で複雑なタスクを実行するための技術を開発し、その運用等に必要となる基盤を構築する。
- 2030年までに、1つのタスクに対して、1人で10体以上のアバターを、アバター1体の場合と同等の速度、精度で操作できる技術を開発し、その運用に必要な基盤を構築する。

スーパーシティ構想の概要

住民が参画し、住民目線で、2030年頃に実現される未来社会を先行実現することを目指す。

【ポイント】

- ①生活全般にわたる複数の分野の先端サービスの提供
AIやビッグデータなど先端技術を活用し、行政手続、移動、医療、教育など幅広い分野で利便性を向上。
- ②複数の分野間でのデータ連携
複数の分野の先端サービス実現のため、「データ連携基盤」を通じて、様々なデータを連携・共有。
- ③大胆な規制改革
先端サービスを実現するための規制改革を同時、一体的・包括的に推進。



(※1) API: Application Programming Interface 異なるソフト同士でデータや指令をやり取りするための接続仕様

- これらの社会課題は今後ますます深刻化するものと危惧されておりますが、一方で新たな光も見られます。“コロナ”を契機として進めるデジタル化の潮流です。新技術や各種のデータを活用したデジタル化の取組は、従来の業務にはないシステムの効率化、サービスの提供を可能とし、各種の社会課題を解決する可能性を有しています。
- そのような中、政府においては、行政のデジタル化を強力に推進する方針を打ち出しました。
- 今こそ行政分野にとどまらず都市、地域全体のデジタル化を図るスマートシティを進めるチャンスではないでしょうか。
- 政府においても、新技術や各種データ活用をまちづくりに取り入れるスマートシティの推進を、Society5.0、ひいてはSDGsの達成の切り札として強力に推進しております。ともにスマートシティに取り組むチームの一員としてその一歩を踏みだそうではないでしょうか。



てんちゃん-の「今日は何を話そうか」



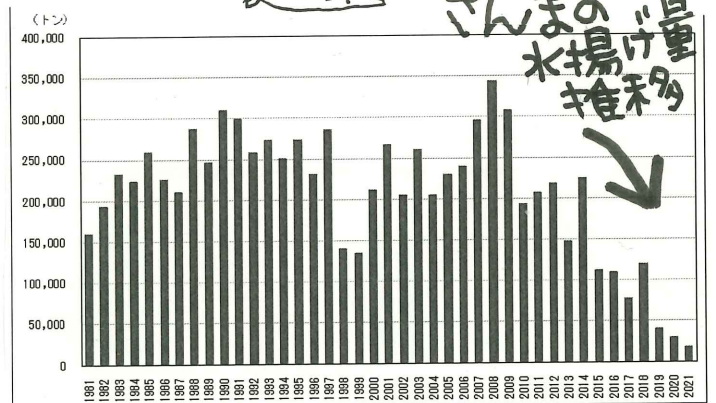
ほんどう由樹子

こんにちは! まんどうです! 10月に自然食品業界メーカーが集う商談会へ行ってきました。サン・スマイルで販売しているものも沢山! メーカーさんが「こだわりポイントのお話しをされるお話はどれも自信に満ちていて笑顔で楽しそう! 苦勞言いや開発おめ言も沢山伺え1日では足りない程でした。その中で今日は2社、みなさんと情報共有したいと思いまふ」

まずはじめは、体ホカホカ梅福番茶などでおなじみの無双本舗さんのお話し。なんと倉庫は本会にホタテ貝殻をあしらった建材を使用しているそうです! みなさんお気づきの方もいらしゃると思うのですが、サン・スマイルの壁や天井は珪藻土仕上げです。「店に入ったら空気が違う!」とよくお客様より声を掛けて頂くのはそのお陰もあるでしょう! いい食料。安心製法で作られた品の品々を保管販売する空間もまた大切と無双本舗さんと同じ考えです! そして奈良県産有機の青梅を梅干しにし、ポストにするのですが、その工程がまたニクイ!! なぜあんなにすめらかなポストになるのか分かりました。1度だけでなく、ゆくりと2度、そして3回目の仕上げは石臼で挽くそうです。皮や繊維を感じない舌触りや、飲むとすぐホカホカしてくるのはそうした目に見えない手間があるからなんですね。私は寒くなってきたこの時期、朝に飲んでお目覚めスイッチON! にします♡

次はごちそう金詰でおなじみの千葉産直サービスさん。絶対妥協しない信頼のメーカー

さんです。そこで言われたのが「魚が獲れないんです!」という厳しい現状でした。獲れたとしても大きさ、脂のノリなど納得ゆく魚がなかなか捕まらない。妥協しない千葉産直さんはそんな時、魚を仕入れません。一年にたった2日間しか納得イワシが捕まらない年もあります。たったそれだけで一年分の卸分を製造できるはずはありませんので、大打撃ですが「欠品」の道を選びます。魚が獲れている子ども達へ旬のおいしさを伝えてゆきたいという思いが根底にあるからです。



全国さんま棒受網漁業協同組合

サンマだけでなくイカ、鮭、イワシも激減。一体何故?! これは海や魚の問題だけでなく、山、里、川一体で考えなければと熱く語ってくれました。鮭が川へ戻って来なくなってきたのは何故? 他国ではイカは捕れているのに日本は何故減少? 埼玉は海無し県なので少し遠く感じるかも知れませんが、暮らしているものが海につながっているのが水揚げ量と関係することは否めません。千葉産直さんのごちそうシリーズをずっと食いたいですし伝えてゆきたいのもっとマクロ的に考えようと思いまふ♡

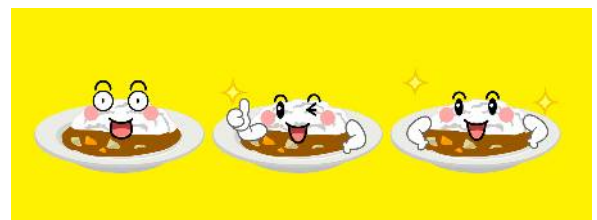
カレーの想いで(続編)

私はカレーが好きです。特に辛いのが好きです。(笑) 同じく辛いカレーが好きな友達とあちこちと食べに行ったものです。

ある日友達の友達が上京した折、3人で池袋にある激辛の店に食べに行きました。私たち二人が平然と食べていると、その上京した友達はあまりに辛かったのかパット顔を上げて鳩が豆鉄砲を食らったような顔で、私と友達を交互に見てました。それが一口食べるごとにその動作をしていたので、そしてその表情がもうたまらなく可笑しくて可笑しくて、私は初対面だったので大笑いするのも失礼だと思い、笑いをこらえるのが一苦労だった思い出があります。

またある時、武術の師匠から銀座に日本一美味しいカレーがあると言われ、友達と行くことにしました。もう行く日まで頭の中は日本一のカレーを想像し、行く前日は興奮してなかなか寝付けませんでした。いよいよ待ちに待った日本一のカレーを食べる日が来ました。銀座、しかも日本一美味しいカレーの店、さぞかしそれなりの店構えだろうとおしゃれして電車で向かいました。日本一のカレーを思い浮かべては何度も何度もつばを飲み込みながら電車は銀座駅に到着しました。店に向かう途中、気持ちは最高潮に高揚していましたが、たどり着いた住所にはイメージしてた店の雰囲気とはかなりかけ離れた普通の食堂のような店構えでした。「あれ？おかしいなあ」と思いながらも。「まあしかし、こういった店のほうが案外とびっきりの美味しいものがある」と自分自身を納得させながら店に入りました。そこには10席位の本当にこじんまりしたところで、壁にはあってあるメニューを見ると大森カレーといった、駅の名を冠したカレーのメニューがありました。ここで日本一のカレー像がガタガタとまでないもでもガタと崩れはじめました。それでも気を取り直して〇〇カレーを注文しました。

期待に胸膨らませながらカレーが来るのを待っていました。いよいよカレーがきました。おおー!!なんと目玉焼きが鎮座されているではありませんか。「こ、こ、これは普通のカレーじゃないか」と日本一



のカレー像が音を立てて崩れ落ちるのを感じました。それでも気を奮い立たせて「でも味はとびっきり美味しいにちがいない」と自分自身に言い聞かせカレーを食べ始めました。

「……………」普通のカレーの味でした。期待がものすごく大きかっただけに私と友達の落胆は言わずもがなです。これが他の友達や人から聞いてきていたのなら、「何が日本一か🍛」と怒り心頭になったところですが、なにせ師匠から教えていただいたものだから「う～む」としか言えませんでした。友達も普段なら冗談めいて毒づくのですが、師匠を気遣う私を気遣ってか「ちょっとね」と一言漏らしたぐらいでした。後日、師匠に行ってきた旨を報告すると、「どうだった」と聞かれ遠慮がちに「日本一とは」と言いかけたようとした瞬間まさに間髪を入れず「まずかったか」と少し怒気を含んだ口調に「いえ、美味しかったです」と即座に返答しました。師匠は満足げに頷いておられました。

武術の世界では、師匠の言うことは絶対であり、そもそも口答えすることは許されないことなのです。師匠が帰幽されその葬儀の後奥様と師匠の思い出話でそのことを奥様にお話したところ、大いに笑われ、私が「さすがに日本一とは」と言いかけたら、即「まずかったですか」と言われ、「いえ、美味しかったです」と返答しました。やはりこの夫にしてこの妻ありと内心可笑しくも嬉しくもありました。しかし、あの目玉焼きの載ったカレーは本来なら普通に美味しいと思うのですが、日本一と聞いてから、私の頭の中では今までたくさんカレーを食べてきたデーターを元に、味、匂い、見た目等日本一のカレーのイメージがすっかり出来上がり、脳が日本一のカレーを食べる準備ができていましたから、なんか肩透かしをくらったみたいで気持ちがもやもやしていましたので、当時はやっていたティラミスをやけ食いして帰りました。人間は思い次第との言葉があります。人間の思いとはすごいもので、今回は私の思いが日本一のカレーは実際にはないけれども私の中では実体として出来上がっていました。それは現在のコロナの状況も同じことだと思います。最初の頃は、政府やマスコミが実体なきものをさもめるように恐怖を植え付け、毎日のようにマスク、消毒、何とかディスタンス等の連呼でいつしか国民の頭の中に確実に実体あるものとして出来上がってしまっ、もうコロナ禍が始まって3年になろうとしていて様々なことが判明してきたにも関わらず、状況は何ら変わっていません。もういい加減にコロナ禍はもう政府、マスコミ云々でなく、一人ひとりの思いが作っていることに気がつかないと、この状況は終わりなく延々と続くのではないのでしょうか。

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)

今日のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

高橋
ちみ



ちょっと一息
ブレイクタイムに!!

コーヒーはいかがでしょう!?
新商品のご紹介!!



♡ ムソー オーガニック
カフェインレスコーヒー

インスタントで
簡単!



40g 886円

カフェインを控えたい方、
寝る前でもコーヒーを飲みたい方に!

薬品を一切使わずに、
ウォータープロセス製法で時間をかけて
カフェインを除去しました!

コロンビアコーヒー本来の味を落とさず、
まろやかでフルーティーな味!!

有機コーヒー豆使用!

♡ ドリップ珈琲ゼリー

♡ 有機ドリップコーヒー



10g 214円

ペルー・グアテマラ、
メキシコ産コーヒー豆使用!

ちょっとした
プレゼントにも!!



12g 348円

自分への
ご褒みに!?

ちょっと
ぜいたくな
コーヒーゼリー!!

カップにバッグをセットし、熱湯100ccを
はじめに少量注ぎ、20秒程おらし、残りを
数回に分けて注ぎます。余熱が取れたら、
(約20分)バッグをはずして、冷蔵庫で3時間
冷やして出来上がり♪

産業廃棄物

産業廃棄物についてあまり考える機会はないですね。この産業廃棄物は実は農業と密接な関係があります。日本の産業廃棄物ランキング！（令和2年度実績値）

- 1位 汚泥 170,429,000トン(1.7 億トン) (国民一人当たり 1.365トン！ 国民一人、一日当たり 3.7 kg)
 - 2位 動物の糞尿 81,855,000トン(8.2 千万トン) (国民一人当たり 656 kg！ 国民一人、一日当たり 1.8 kg)
 - 3位 がれき類 61,895,000トン(6.2 千万トン) (国民一人当たり 496 kg！ 国民一人、一日当たり 1.4 kg)
- 上位3つで全体の 80%以上を占めています

(以下、ばいじん、鉱さい、ガラスくず等、木くず、廃プラ、金属くず、廃油、その他) (日本人口 12,483 万人として)

すごいですよね、絶句です！汚泥に関しては各都道府県で 1 か所以上処理場を作ることが義務付けられていると聞いています。以前、某県の処理場に行ったことがあります。辺りは今まで嗅いだことがない異臭、

周囲の木々は枯れ、廃墟のようなところでした。そこでは地球にやさしいクリーン肥料製造！というような看板が出ていましたが、、

私たち日本人が生活するなかで出しているこの産廃。どうしても出てしまうものです。それを見て見ぬふりすることはできません。

ライフスタイルや経済スタイルを変えていく必要が根本的にありますが、大きな外部要因がなければ、すぐにはそれできません。動物の糞尿は私たちが食べるお肉、乳製品が元になっているのですし。。

さあ どうしたらいいのでしょうか？私が学生だった 30 年ほど前にも同じ問題が騒がれていました。

その解決として様々な研究がなされてきましたが、一番手っ取り早いのは、田畑、果樹園に入れることです。有機肥料を使用しています！というようにイメージをよくして！

汚泥肥料の一番の問題はカドミウムや水銀などの重金属です。重金属が現代の技術をもっても完全に抜くことができません。

新聞にもその点の記載がありますが、スルーされています。ここまでは書けなかったのでしょうか、、

以下新聞抜粋

国産肥料の増産を急ぐのは、化学肥料の価格が急騰しているためだ。(中略)汚泥肥料 1 キロ 2 円で販売する。

政府は、肥料の国産化と低廉化で「一石二鳥」の効果がえられるとみており、肥料の需要が多い地域は、将来的に下水汚泥の全量を肥料として活用したい考えだ。(以上抜粋) 無肥料自然栽培ならまったく無関係ですけどね！ 松浦智紀記

2022年(令和4年)
10月9日 曜日

読者新聞

京都千代田区大手町1-7-1 電話(03)3242-1111(代) www.yomiuri.co.jp

肥料
汚泥の活用促進

政府
化学原料高、国産化へ

政府は、下水処理の過程で出る汚泥を肥料として活用する取り組みに本腰を入れ、農業現場で主流の化学肥料は輸入原料に依存し、ウクライナ情勢などの影響で価格が高騰している。肥料の国産化を進めることで価格を抑え、農家の経営圧迫や食品価格の上昇を回避する狙いがある。

10月に取りまとめる案は、汚泥約230万トンのうち、下水汚泥は約132万トン、糞尿や堆肥など、国産化を進める方向だ。すとして再利用されるのは、主に岸田首相の対策の策。1割程度に上る。農家に定額で提供し、化学肥料への依存度を引き下げ、エネルギーや食料品などの価格高騰を抑制する。農家の経営圧迫や食品価格の上昇を回避する狙いがある。

※2020年度、国土交通省調べ

下水汚泥の再利用方法

燃料 11%
肥料 19%
建設資材 68%
その他 2%

下水汚泥の再利用方法

燃料 11%
肥料 19%
建設資材 68%
その他 2%

立ち枯れた木々

汚泥肥料製造工場
132万トン
某汚泥処理場前の写真
風下にある木々は枯れ
ている。極度の異臭

佐賀県は、汚泥肥料を1キロ2円で販売する。年間3000人以上が購入し、6月は、肥料の需要が多い地域で、以降は販売量が例年の2〜3倍に伸びているという。政府は、肥料の国産化と低廉化で「一石二鳥」の効果がえられるとみており、肥料の需要が多い地域は、将来的に下水汚泥の全量を肥料として活用したい考えだ。

3 数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史（その3）

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 3！

保存性がすばらしい！

お米の粳はとても優れた保存袋（穀）。この粳を研究し保存袋を製造しているメーカーさんもあるとか！ネズミがいなければ（笑）1 年 2 年なんてへっちゃらです！お米は保存性にも優れた穀物なのです！

保存性が優れているのも主食になった一つの要因でしょう！

ただ江戸時代から現在まで玄米流通が主流ですので低温倉庫に入れたりして保存をしなければいけないですが、それは歩留まりや選別をその都度しないといけなくて、粳をとった（もみすり）後でしかわからないからという理由が大きいようです。

連作ができる！

稲作には連作障害がないというのは、微妙です。ただ水稻（すいとう：田んぼに水をはって作る稲）は水が入っていて流れていくので連作障害が起こりにくいといわれています。陸稲（おかぼ／りくとう：畑で作る稲）では連絡障害が起こりやすいといわれています。

水稻栽培で連作障害がなく毎年同じ場所で栽培できるのは、素晴らしいことです！もし連作障害があるとなれば、毎年田んぼを変えないといけなくて、田んぼを休ませている間の管理はとても大変ですから！

単位面積当たりの収穫カロリーがすごい！

米:2230 kcal/年/m²

トウモロコシ:2000 kcal/年/m²

麦:1715 kcal/年/m²

大豆:1025 kcal/年/m²

国連食糧農業委員会 FAO の [Production Yearbook](1977 年)

いかがですか！お米、すごいでしょ！多くの穀類の中でも生産性がとても高い！ですので、一度田んぼになった地は、麦などには戻らない（生産量がへるのだ）という世界的な流れがあるのは頷けますが、それをおんなのような統計がないころから栽培は大変な水稻を選んだ先祖はすごいと思います！

日本は「瑞穂の国」という事を聞かれたことあるかと思います。

もう少しちゃんと言いますと「豊葦原 瑞穂の国」（とよあしはら）昔の日本の呼び名です。

もっとなんと言いますと

「豊葦原之千秋長五百秋之水穂国」（とよあしはら の ちあきながい ほあきの みずほのくに）

日本は、古来より葦が生えるような湿地が多かったということがわかります。よく言えば水に恵まれていた。でも湿地が多く荒れることが多かった。荒れることで田畑は豊にもなっていました、飢餓の原因にもなり、日本中で水利工事が行われるようになりました。

過去、稲作が始まったのは弥生時代と言われていましたが、縄文の遺跡からも栽培の痕跡が見つかります。私の推論ですが、縄文時代後期に稲作が始まり、水利技術ができれば、その水利技術が本格的に始まることによって水稻栽培が盛んになりそれが弥生時代につながったという事です。

日本の水利、土木工事（土木は「土」と「木」なんです！）技術は素晴らしい！3000 年以上の歴史があるので、すから！例えば利根川は昔、東京湾に注いでいたのですよ！すごい！ 次回は水利も含めた続き！

カンナビノイドシステム（恒常性について）

私たちの体は体温を一定にしたり、怪我をしたら修復したり、風邪をひいたら治そうとしたり・・・神経や免疫、ホルモン系などを駆使して体を一定に保とうとし、体がいつも元気でいられるように一生懸命働いてくれています。このことを恒常性（こうじょうせい/ホメオスタシス）といいます。

例えば昆虫は体温を一定に保てません。寒くなると壁にじっとして動かない蚊を見たことはありませんか？あれは、温度が下がって動けないのです。人間、動物の場合は寒い場合には体を温かくし、暑いときは体を冷やす機能を持っています。これも恒常性という性質を持っているからです。

そしてこの恒常性を維持するのは「ホルモン（内分泌）」「自律神経」「免疫」の3つが相互に関連しているといわれてきました。それが 1988 年にこの三つを調整しているものがあるとわかったのです！この3つの親玉です(笑)。

それがカンナビノイドというシステムです(正確には「内因性カンナビノイドシステム:略 CES)と言います)。

このシステムにはホルモン、自律神経、免疫以外にもよく作用するものがあります。腸内細菌(共生微生物)、指圧など、生活習慣(睡眠、運動、食生活など)です。

このシステムは脳を含めた神経系だけではなく、全身にあることが分かっています。これも大発見だったのです。細胞の一つが作用していく(この仕組みはとても難しいので割愛しますがいわゆる膜系の働きです)など想像だにできなかったと思います。(右の図は Peak Health Energy より)



このカンナビノイドシステムに作用する原料として油があります。

オメガ3、オメガ6、オメガ9という油の種類をお聞きになったことがあるでしょうか。オメガ3、6のバランスよく食べることでこのシステムにはたきかけてくれる物質を作り出せます。

また、オメガ3、オメガ6は人間が体内で作り出せないので植物や動物、魚などを食べることで補充できます。ただ現代の油の多くはオメガ6で、オメガ3が少ない。また油の取りすぎでカンナビノイドシステムの働きが機能しづらくなっています。

昔ながらの食生活をしていれば大きな問題にはならないのではないかと思います。

右の図は農林水産省のジュニア農業白書からです。植物油の量が最新では10本と書いてありました。ものすごい消費量が増えているのです！この油の量を 1/3 にしましょう。というのはかなり気合を入れないとできない。昔は油はとても貴重なもので、食べるというより、まずは明かりに使っていたでしょう。それが現代は15kgも消費しているのですものね！オメガ3が多い植物油はエゴマ油、アマニ油など。お魚ならサバ、イワシ、サンマ等です。日常的な食生活でこの油のコントロールができることが一番！ただ、こんなに乱れてしまった日本ですので、CBDオイルを活用しましょう！ということです！CBDオイルはそれ自体が必要に応じて内因性カンナビノイドシステムに作用してくれることが分かっているのです！すごい！

	ごはん	牛肉	牛乳	植物油	野菜	果実	魚介類
	(1杯60gとして)	(1食150gとして)	(1杯100gとして)	(1.5kgボトル)			
昭和40年度	1日5杯	月に1回	週に2本	年に3本	1日300g程度	1日80g程度	1日80g程度
令和元年度	1日2.5杯	月に3.5回	週に3本	年に9本	1日250g程度	1日90g程度	1日60g程度
	自給可能	家庭のエサの多くが輸入	原料は輸入	加工品の輸入が増加			

サン・スマイルスタッフボサメ 今月の スポーツライナー

スタッフ
日向 (ひなた)



ブータンの国旗

代表松浦の講演会 「浩志会」に行ってきました！



ブータンにて現地の方へお話しをする松浦。左上

先月11/29に行われました「浩志会」で松浦が講演会を行いました。浩志会とは官庁等及び企業の中堅幹部の方が2年間研修会員となり、研修期間を終了した会員とOB・OGが活動している団体です。官庁関係や大手企業の役員の方々が主に在籍しております。

「浩志会」では以前にも講演をしており、今回が2回目！ブータンについて講演致しました。

テーマは「幸せの国ブータンにおけるオーガニックの普及定着を支援する現場から」です。

私もブータンに今年行かせて頂きました。

昔の日本のような風景で、とてもゆったりと時間が流れています。第一印象はとても懐かしい！！昔はこんな風景だったなあ～と感じました。（その時代に生まれていませんが（笑））

外国ですが、全く違う場所に来たという感覚はなく、すぐ空気感には馴染むことが出来ました。

（ご飯はあまり馴染めませんでした（笑））

ブータンはオーガニック100%を目指しています。ですが、オーガニックを作っても、ブータン国内での認知度が低く、オーガニックのブランド力がまだ弱い状況です。おいしい安全な野菜という認識はありますが、認証制度がまだ完全に確立しておらず、販売するのに苦戦をしております。

オーガニック小豆を栽培指導していく中で、国内での販売が今後のブータンにとって、必要なことだと感じました。

ブータン人はゆっくりで、日本と感覚が少しズレますが、とても優しい方々ばかり！幸せの国ブータンには今後も関わっていきたいです。そんな幸せいっぱいのブータンに皆様も一度行ってみたいはいかがでしょうか？

サン・スマイルの戦友 自然回帰さんが
お弁当の店を世田谷松陰神社前近くにOPEN！

まごわ やさしい

MAGOWAYASASHII

出産・子育て世代に向けて
お食事を提供してきた
シェフ達が、全国各地の
こだわり農家さんの想いを
無添加弁当にして
お届けいたします

農家さんからの
贈り物



自然回帰さんは産前産後食の聖路加国際病院で長年作ってきた経験があります。
お母さん方、お子様に本物の食を伝えていきたいと！Openしました！
ぜひ宣伝いただけたら嬉しいです！



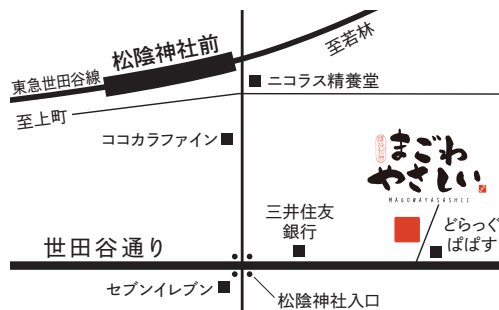
まごわやさしいのお弁当

全国の農家さんからその日に届いた
愛情たっぷりの無農薬野菜を
たくさん使ったお弁当・わっぱ飯 などなど

動画撮影しました！こちらのQR
からぜひご覧ください！→



日替わり弁当	950円～
月替わり弁当	920円～
わっぱ飯	800円～



NEW OPEN!

まごわやさしい

世田谷区若林 3-15-1

☎ 03-6804-0581

(まごわやさしい)

開店時間 11:30-14:00

17:00-20:00
(19:00ラストオーダー)

休日 土日祝



まごわやさしい つうしん

Vol.001

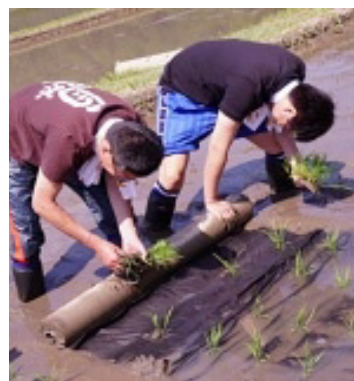
「まごわやさしい」は、
全国の無農薬農家さんの
想いを伝えるお店



金井さん

金井農園さんのご紹介

群馬県沼田市で農業を営む金井農園さん。
真田家が整備した真田用水から流れてくるきれいな
雪どけ水を使ってお米を栽培しています。
「真田のコシヒカリ 小松姫」のブランドで、有機米・
無農薬米を栽培し、全国のお米食味コンクールでは
上位入賞常連の農家さんです。沼田盆地は昼夜の
寒暖の差が大きく、美味しいお米の栽培に適した
エリアです。また、環境に負荷をかけない循環型
農業を実践しており、安全安心な美味しいお米です。
是非、お楽しみください。



まごわやさしいシェフのご紹介



大野シェフ

経歴
聖路加産科クリニック料理長



午除シェフ

経歴
リニオ料理長
薬膳食堂調理



今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スタッフ
日向

スタッフ
日向



シアバターバーム
コールドプレス 未精製

大好評です！！



☆シアバター80g
2,860円

☆シアバター35g
1,980円

コールドプレス製法で作った「100%未精製コスメ用シアバターバーム」です。

未精製のシアバターとは、濾過以外の加工・精製（不純物の排除）などしていないということです。色はクリーム色でほのかにナッツの香りがします。一般的には加熱（煮沸）して作られるため微量な有効成分が失われてしましますが、「未精製シアバター」は、天然保湿の成分や微量成分を余すところなくお使いいただけます。もちっとしながらも、すーっと肌どけのよい滑らかなつけ心地で、感動的な使用感のプレミアムバームに仕上がっています。

顔用保湿クリーム、リップバーム、ヘアケア、ボディクリームなど、全身にお使いいただけます。

アフリカでは強い日差しから身を守るための紫外線対策

としても使用されています！

ステロイドを使っていた人もシアバターで治った。

ひどいあかざれが毎年続いていて何を使っても治らなかった方が治ったと、うれしい声を続々頂いております！！

男性の私も愛用しています。馬油と混ぜて使っています！！

効果抜群！！本当にお肌がしっとりします！！

多くの方にぜひ使っていただきたいです！！

感動のシアバターを

お試しください！！

馬油&シアバター



私は髭剃り後に使ってます！！
荒れるお肌もシアバターで
解決しちゃいます！！

2022年12月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



December
令和4年

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 ムソー・クリスマス締切	2 ひなたぼっこ会	3 コロツケ 創健社クリスマス締切 シュートレーン締切	4 定休日
冬期休業 12/31～1/5までお休みさせて頂きます。						
5 パベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	6 垂麻仁卵・オガ・ゴリタリ アグリコラたまご そばの実カプエ Soyla	7 ムソー・創健社 おせち締切	8 パベ（くろうさぎ） みや豆腐タチ バナナ バナナ	9 佐藤たまご	10 コロツケ ごもの会	11 定休日
12 パベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	13 垂麻仁卵・オガ・ゴリタリ アグリコラたまご そばの実カプエ Soyla	14 おしゃべり会	15 ひなたぼっこ会	16 佐藤たまご	17 コロツケ	18 定休日
19 パベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	20 ムソー・創健社 クリスマスお渡し17時～ のしもち締切 垂麻仁卵・オガ・ゴリタリ アグリコラたまご そばの実カプエ Soyla	21 佐藤たまご/島田有機豆腐 パベ（3552食堂） もやし・きのこタチ	22 パベ（くろうさぎ） みや豆腐タチ	23 佐藤たまご	24 コロツケ	25 定休日
26 ムソー・創健社 おせちお渡し17時～ パベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	27 垂麻仁卵・オガ・ゴリタリ アグリコラたまご そばの実カプエ Soyla	28 おちつき のしもちお渡しPM～ 佐藤たまご/島田有機豆腐 パベ（3552食堂） もやし・きのこタチ	29	30 ポイント3倍デー 年内営業最終日 コロツケ200個！ コロツケ	31 コロツケ	1 定休日 冬期休業 HAPPY NEW YEAR 2023

冬期休業
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。

年末年始のご案内

年内は12/30(金)まで、年始は1/6(金)より

【クリスマス】

ムソー・創健社カタログ商品お渡し開始 12/20(火) 17時以降～

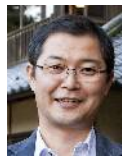
【おせち】

ムソー・創健社・恒食カタログ商品お渡し開始 12/26(月) 17時～
ご予約以外の店頭販売 12/26(月) 17時から

【のしもち】(ご注文用紙店頭でお配りしています！)

締め切り 12/20(火) お渡し 12/28(木)12時以降 ～ 29日(木)

※30日(金)は営業いたしますが、のしもちは固くなっている恐れもありますのでご注意ください！



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 12/10(土) R5.1/25(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 12/14(水) R5.1/24(火)

ひなたぼっこ会 12/15(木) R5.1/26(木) 経皮毒の話



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
ひなたぼっこ会

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。

12 月のポイント 3 倍デーは
12/30(金)
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。



小麦粉

バージョン



こめ粉バージョンそば粉バージョン

どれもおいしいシュトーレン販売！



みんな
だいすき

翻訳機械ポケトーク導入！

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