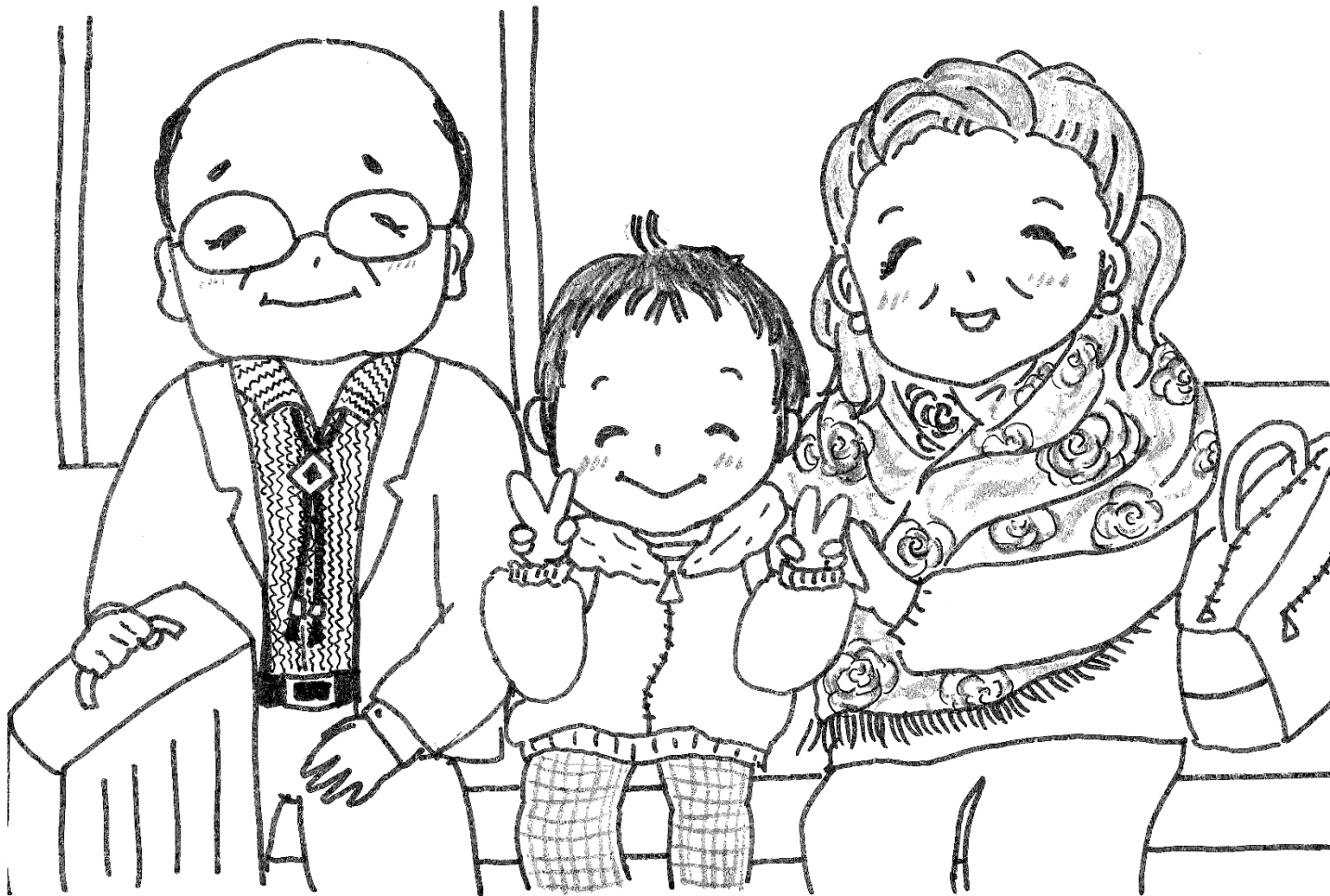


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

・コラム「新年のご挨拶」・コラム「何を話そうかな」・コラム「四方山閑話」・コラム「米と日本人 シリーズ 8」・レシピ「きらきらパフェ」・おすすめ商品「グアバ茶」「オレガノ」「さば缶」「そばの実グラノーラ」「無漂白クッキングペーパー」・カンナビノイドシステムホメオスタシス・100 年杉加藤木材・木村秋則自然栽培講演会ごあんない・入荷カレンダー

No.159 2023.1

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



あけましておめでとうございます。

サン・スマイルはお陰様で創業 25 年、現店舗 20 年、出荷センターは 10 年を迎えられました。ひとえに多くのご支援、御厚情、御指導あってからこそで、心より感謝申し上げます。そして次の 25 年は何をしようかと！ワクワクしています！



先日あるお醤油のメーカーの社長が「年を取ると時間の流れが速く感じる」と言うが、それにしても最近時間の流れが速くなっていると思わないか？ 実は早くなっているのだ」と話していました。話はそこで終わったのですが、わたしとしては、確かにそうかもしれない。地球の質量や自転公転、宇宙全体の流れが変わっていけば時空的に時計のハリが進むのが早くなっても誰も気が付かないではないかと・・・時間が早くなっているといわれても否定する材料がない！それに、アインシュタイン理論や量子力学でも説明もできそうな気がする(詳しくありませんが(笑)そういえば、学生時代に少々かじりました)。その理論では過去現在未来は存在しません。時間的概念はエントロピーの増大という概念だけです。(エントロピー理論は専門的になると難しいので、少しかじると面白いですよ！ エントロピー理論とリスクトレードは繋がる概念だと思っています。この文章を書きながら思い出しました(笑)そのリスクトレードの考えとしても無肥料自然栽培や自然食は必要だとその昔思っていたのだった(笑)。)

昨今、夏は猛暑、暖冬とか言われますが、サン・スマイル農園の畑をしていると数年前から夏は涼しく、冬は暖かくなっているのを肌で感じます。(体感的に数日は猛暑厳冬がありますが)しかし、マスコミでは猛暑厳冬と言っているのも、多くの人の会話で気温の話が出てきます。あれ？自身の感覚で感じてみたら少し違うと思うのだけれど・・・と。猛暑ではないという会話は農家と話をするときと同じ意見になることが多いです(マスコミと違う)。

話は戻って、それが時間だと、もっとわからないですよ！すこしオカルト的な話かもしれませんが(笑)「時は金なり」と言いますが、果たしてそうなのか？その考え方は資本主義の代表的な考え方ではないかとも思います。時給いくら、と時間をお金で買う。不思議ですよ。当たり前になっていますが、当たり前ではない国、地域もあります。成果に対してお金を払うのであって時間ではないと。それも正論ですよ。時間という概念は面白いです。田舎や海外のゆったりしたところに行くと「時間がゆっくり流れてる」という事がありますよね。それも大切な感覚です。

時間は大切です。時間にたいするストレスを感じている人も多いのではないかと思います。うまく言えませんが、時間に関する感覚を深掘りしていくと、ストレスから解放されるかもしれませんよ！(もちろん納期や、約束の時間は守りますが、その概念が変わってくる)

時間の概念も含めて、いきすぎた資本主義に慣れ切った日本にとって世界はこれからますますカオスになっていくでしょうから、サン・スマイルとしても、事象に対して素直に感じ、受け入れて、何があっても地に足をつけた活動を今後ともコツコツと行って参ります。そして、今年は「命」「感謝」「幸福」をテーマに発信していきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

サン・スマイル 代表 松浦智紀 拝

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」-



ほんどう由樹子

2023年スタート! 大掃除お疲れ様でした! 私は専ら毎明けに大掃除、よい事をするのんびり屋ですが

昨年は「体の大掃除」しましたか? よく風邪は体の大掃除と言いますが、私はそちらの方は昨年上半年期に早々に済ませました。と言いつても「よし! やるぞ!」と計画的に風邪を引ける訳では無く、あらあら風邪引いちゃった~となるのですが!!

実はほとんどの方が経験した事のある「風邪」。医学的に説明されていないでござい知でしょうか? 鼻水が... ノドが... 熱が... 咳が... くしゃみが... と言うと「はい、風邪ですネ」となります。

ウイルスやアレルギーのせいと諸説あるそうですがしっかりとメカニズムは解っていないと言います。でも、ちょっと医学はおいておいて考察するとこうなります。風邪はとっても大切な体の営みです。腐ったものを食べたらず痢をしたらゲロゲロして体の外に出します。不要な体に害があるからです。暑い日には汗をかいて体温を調節します。虫に刺されると腫れて熱をもって修復しようとします。そして体内にいらぬものが溜まると咳やくしゃみのポンプでタンや鼻水として体外へ出します。ハイ! 風邪と総称している状態ですね。風邪薬と言うのは鼻水止め薬、のどの痛み止め薬、解熱剤といったもので、どれも体の不要物を出す為の生理現象をstopさせるものです。折角体の不要物を熱で

溶かし体外へ出そうと正しく働いているのに大掃除しているその手を止めている様なものです。私もそうですが、お客様からもよく聞きますが、風邪をひいて、ひたすら寝てる日も経てば熱も下がり7日も経てば以前より体がスッキリ爽快! 薬は飲まず出てるものを止めず、食欲なければ水と塩などで3日間居ても大丈夫でした♡と。その時は辛いけれど、出したいものがあるから出す。これを止めてしまったら必ず又出す日が来る。溜め込めると余計辛くなると思いませんか? 風邪をこじらすのは、こうして正しく働いている体の現象を食のせいや薬などで阻害しているからかも知れません。体の大掃除がスムーズにゆくためには素直に体の声を聞くこと。出したいなら出す、食欲なければ無理に食べない。一日も早く大掃除が済むように普段から体の負担にならない食を摂る。サン・スマイルは今年も一人ひとりの方の健やかな日々とたにまにまに体の大掃除にお役に立てるように常においしくてしあわせな食を採し、ご提供して参ります! どんな新しい食べ物に出会うのか、レシピに出会うのかとても楽しみですし、みな様と共有できることがとても幸せです!

本年もどうぞ
宜しくお願い
申し上げます。



感 性

秋の句として有名な松尾芭蕉の「隣りは何をする人ぞ」との句があります。隣の人に想いを馳せる、昔はそんな風情があったと思いますが、現代はさしづめ「秋深し隣りは誰が住んでるの」そんな感じの人情紙風船の如くの世相ではないかと、久しぶりに電車に乗った時、ほとんどの人が下を見てスマートフォンをいじっているその姿を見てそう感じました。自分の世界に入り込んで周りには関心を持たない、そんな雰囲気醸し出している様に思えます。機械文明が進めば進むほど、人間の感性といったものが退化するのは否めないことですが、感性なき知性は国が滅びる原因の一つであると言われています。その感性を高めるには、やはり芸術に触れるのが一番ではないでしょうか。例えば本ですが、今はスマートフォンなどで読む人が圧倒的ですが、やはり紙ベースで本を手にとって触ってその質感や、本を指で捲るといった行い、或いは紙の匂いなども含めて本を読む、そうしたことで感性といったものが育まれるのではないのでしょうか。世間はさかんにペーパーレス、所謂紙なしの世相になりつつありますが、「紙なし」は言霊的には「神なし」に通じます。それも世の中がおかしくなっている原因の一つではないかと思っております。

人間には誰しも五感以外のシックスセンス、即ち第六感を持っています。パツと思う事、何かしらパツと閃く、虫の知らせ等は、所謂第六感に相違ありません。太古の人はその力が強かったに違いありません。現代でも文明と隔絶されたところで自然と一体となって生きている人達は第六感が優れていると思います。フランスの哲学者であるベルグソンの直感の哲学というものがあります。刹那の我、瞬間にぱっと感じた事それがとても大切であるそうです。そう言えばふと思った事にほぼ間違いはないとよく言いますよね。下手な考え休むに似たりという諺もあります。よく子供と母親が喧嘩している時、大抵は子供の言い分の方が正しいと言われています。親は頭で考えがちですが、子供は素直に感じたままを言いますから。人間は大きくなるにつれて色々な知識を詰め込む様になり、脳の新皮質だけが大きくなり、人間本来の動物的本能、動物的生命力といった古皮質が隠された状態であると言われています。現代はすべからず頭でっかちになってしまい、感性に沿った生き方がしばらく世の中です。今年はもう頭で考えることを休んで、子供の様な純粋な単純な虚心坦懐白紙の我になってみませんか。素(もと)に直(なお)る、即ち「素直」に。最近孫がくれた絵本を読みました。「あつかったらぬげばいい」というタイトルの絵本です。はたと手を打ちました。なんと単純明快ではありませんか！そうです。マスクいやだったら外せばいい。消毒薬いやだったらしなければいい、ワクチン嫌だったら打たなきゃいい、実に単純明快な事です。

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宰)

3 数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史（その4）

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 4！

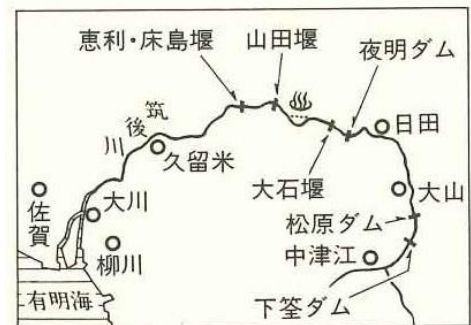
田んぼには水が欠かせません！大飢饉が発生した大きな原因として「水」がかかわっていることがとても多かった。干ばつ、氾濫です。そのために安定して好きな時に水をゲットし、好きな時に配水できるように日本では「水利」技術が発達していきました。

田んぼにおける水管理は縄文時代から始まっています。佐賀県の吉野ヶ里遺跡では稲作の遺跡が見つかっています。その際の水の引き方がすごい！

海の満潮(大潮)ちかくなると、海の水が川に逆流してきますよね。逆流すると水位が上がります。水位は上がりますが海水は重たいので下の方に、真水は上の方を流れます。それを利用して満潮時に川の水の上の部分である真水だけ田んぼに入れられる仕組みを作ったのが弥生時代の吉野ヶ里！すごすぎます！

吉野ヶ里遺跡はその後人が住まなくなりますが、私の推測ではその後水路が発達し、リスクのある水の取り方をしないで(海の干潮満潮でも失敗して塩が入ると稲は枯れますので！)、水の管理ができるようになったからではないかと思います。

現代でも佐賀平野ではクリークと呼ばれる水路、お堀がたくさんあります！弥生時代から先祖の努力の結晶だと思うとなんだかロマンがあります！



筑後川の四堰

その他、日本の各地で水利工事は行われています。

琵琶湖→日本海へ 785 年～1708 年(途中中断あり)

利根川→銚子(東京湾に注いでいたのを変えた！)

埼玉県の見沼代用水 通船堀(パナマ運河の180年前！)

平安時代 86 万町歩(1,000 万人)だった田んぼは江戸中期 301 万町歩(3,000 万人)に！徳川吉宗の時代にも山形、新潟、愛知、熊本等で大工事が行われました。



大阪平野の古地理図



葛西用水, 見沼代用水



稲作の発展に伴って、稲作の人々がマツで火をつける。稲作は手前の海に注いでいた水を、稲作が燃え尽きるまで、一軒の家々の田んぼに水を流す。右に立っている人は、不正がないか監視にきた。後醍醐天皇。建暦12年(1327) 撮影：新田元一

「我田引水」という言葉があります。

水が来るか来ないかというのは、家族の食糧を確保できるかできないか、に直結することです。川上と川下での争いは戦争の原型といってもいいかもしれません。それほど水の争いは激しかったのです。左の写真は線香をたき、その線香が燃え尽きるまでは A さん、次は B さんというようにしつかり監視役がついて水の管理をしている写真です。

現代でも田んぼがある地域等では「水利組合」があり、水を管理しているのです！

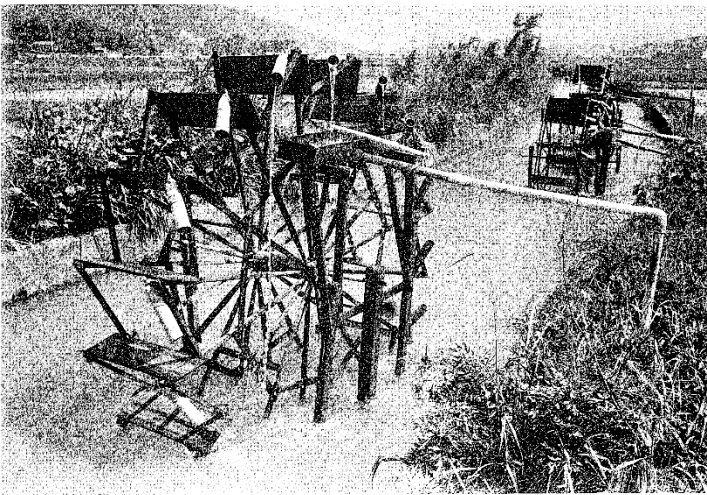
左の写真は水路から足踏み水車で田んぼに水を入れている写真です。写真からして学校帰りの子供の日課だったのでしょうかね。これはほんとキツそう！
下の写真は手押しポンプ！



水車の羽を踏みまわし、田水路の水を田にばき回す。手押しという。せきくみあげ（せきいこ）。（14/頁）くくらべると
高だが、それでも20分前後で完了する。秋田県秋田市八幡。昭和33年（1958）8月。撮影・佐藤久太郎



秋田県秋田市のまきいこ（せきいこ）に設置されている。この「せきいこ」は、水車（水車）が4枚あり、それに合わせて
ポンプのせき（せき）を、ポンプを引いて手前に引く（せき）を引く。秋田県秋田市八幡。昭和33年（1958）
撮影・佐藤久太郎



水車はそれぞれ田の持ち主の手製らしく、薪木の生け垣（きぎき）があらうに高いがあった。下流までずっと並んでいて、田の
あひの土曜を見るようだった。早稲田町水車。昭和43年（1974）5月。撮影・佐藤久太郎

水車が日本で普及し始めたのは江戸中期です。水車を設置できるところでは水車で水を取り、他方、精米や小麦やソバを容易に粉にできるようになりました！

また田んぼは上田（じょうでん）、中田（ちゅうでん）、下田（げでん）、下々田（げげでん）と区分がされていました。

田んぼでも土質などによって収穫量が異なりますので、たくさんとれるところは上田、収穫量が少ないところが下田です。

右の写真は、下田でしょう。田んぼの草取りをするのに腰まで田につかっています。稲の原産に近い感じかもしれませんが、管理が大変すぎますし収穫量は上がらない。現代では多くの田んぼに暗渠（あんきょ）といって、土の中に土管が入っていて水はけの悪い田んぼの水はけをよくしています。

そうして、お米は確固たる主食の座になっていったのです！ 普段蛇口をひねれば出てくるお水。私たちの命の元ある「水」。壮絶なご先祖様のご努力と、歴史の上に現代の便利があるのです！ ご先祖様、お水に感謝！

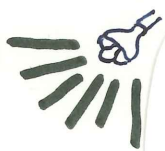
次はお米が主食になったわけ最終回！



山形県の田んぼのまわりにあった「お米」の草取り。下流は稲のなかにある。体を前に押し出すようにして移動する、「お米」の
とったこうした田んぼは各地にあった。山形県南陽市赤松。昭和33年。撮影・佐藤久太郎



サン・スマイル 熱烈大ファンおすすめ キラキラレシピ コーナー



パフェ

カフェなどで定番の幸せスイーツ♪
見た目も華やか。作るのも楽しい!

ときめき♡ キラキラパフェ

全部 サン・スマイルの食材で ヘルシーな豆腐クリームや 果物、お菓子で
デコレーション! 手軽に作って楽しんでみませんか?

まずは 豆腐クリームを作ります。

<材料>

- ・水切りした木綿豆腐 1丁
- ・砂糖 (ひきき糖) 70g
- ・オーガニックココナツミルク 30ml
- ・オーガニックバニラエッセンス 少々
- ・寒天 粉末 3g

① 鍋に水 50mlと寒天粉末を弱火にかけ
ながら混ぜ合わせ、1分間 沸騰させる

② ボウルに豆腐・砂糖・ココナツクリーム
バニラエッセンス ①を入れ、ブレンダーで
滑らかにする。

③ 冷蔵庫で30分くらい寝かせる。

お気に入りのパフェグラスにグラノーラ、豆腐クリーム、
ジャムなど交互に重ね、一番上は果物やお好み
のお菓子(お花型のクッキーやチョコなど)、豆腐クリームを
絞り袋に入れ、飾りつけをしたら 完成です。

ちなみにこちらは「新春キラキラパフェ」を
作ってみました。オーガニックミックスベリー、お団子、
抹茶の寒天(自然栽培 おこ茶と寒天粉末で
作りました)をトッピング! そしてお正月には欠かせない
黒豆に金箔をつけ キラキラ感を出しました(笑)

とにかく楽しんでウキウキした気持ちで作ると
更に美味しくなります。サン・スマイルの食材で
作ったパフェは本当に最高です。
ぜひ、おためしください!



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

くいいしん士方 でんちゅー
ほんどうの愛用品デスー
ぜひお試し下さいませ!



お店に、お耳がひょこひょこ
動くフリティアウサギ帽ご用意中!
あーん♪

ASAKURAの ハーブオレガノ



5g 540円

10g 833円

こちらのハーブとオリーブ
オイル&旨い塩だけで
レストラン級のオ末になっちゃう!
イタリアの標高の高いお山
に自生するオレガノの花の
みを摘んでいるそうなのど
すが、なんとその花はたった
数日しか咲かないんですって!!
とても香り高いけれど素材
の旨さの邪魔をしない不思議!

☆おすすめレシピ☆

レシピという程でもないのですが(ゴ)
旬の野菜、例えば今でしたら赤かたり紫だ、
たり丸かたり細長かたりするカブや大根を
くし切りやおし切りに、サツマ芋やにんじん
セロリ、里芋を、夏でしたらインゲンやミニ
トマト丸ごと(又は半割で)し、ナスやピーマン
を適宜に切り、オリーブオイルと塩をまとい
せてオレガノを手でちねりながらふりか
けてグリルで焼くだけ! エリンギやキノコも◎

アサクラのオレガノはトマト料理にも相性抜群! 他にはホトトギスや煮込み料理、鶏肉にもナイスマッチ!

千葉産直サービスの とろさば缶

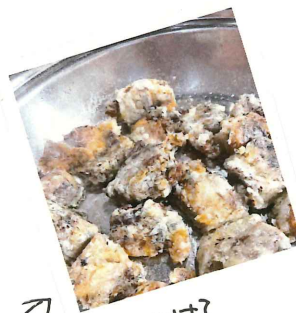


180g
15486円

千葉産直さんの缶詰は
缶詰であって缶詰じゃない!!
焼き塩サバ缶もとても人気ど
すが、私はやっぱりとろさばの
水煮がおすすめ! 缶詰の域
を超えた、ごちそうです! みそ
煮も美味ですが水煮は様
々にアレンジが出来、重宝にス♡

☆おすすめレシピ☆

とろさば水煮を一人大に1パックで片栗粉分
をまぶし、竜田揚げに。長ねぎや季節の
香味野菜を刻んでトッピング。お醤油をか
けていただきます。焼かなくてもダイレクトに
缶から取り出して醤油をタリとしても充分
おいしいんですよ♡



片栗粉をつけて
フライパンで焼く~
長ねぎ
みじん切りのせ



みなさまの簡単レシピ
和にも合いますよ! 美味しい、かんたん、NICE♪

そばの実カマエの ザリョウ



300g 1,188円

こちらがおすすめ、ついつい食べちゃう
和のおやつなんです(笑)
そばの実はじめオートミールやたろ
りのナッツ(カシュー、くるみ、アーモンド
かぼちゃのタネ)にレーズン、甘けは
お空目。和はそのままサクサク
たべるのが好きです。300gも入
っていてこのお値段は安い!
ちょこちょこおやつを買っても
満足できてお財布にもやさしい
とこも大好きです♡



小林美智子

Parchment Baking Paper



if you care

無漂白 パーチメント バイキングペーパー

¥1,045

19.8cm x 33cm

あるとっても便利

オーブンで使うイメージが強くありますが
 オーブン料理やクッキーケーキなどの
 お菓子作りだけでなく
 熱や油・水にも強いので

- ・ 蒸し料理や・煮ものの 落としだ
- ・ お弁当のおかずの仕切り
- ・ 揚げもの、(かき揚げの具材をバイキングペーパーにのせてバイキングペーパーごと 熱した油へ入れます。具材がバラバラになりづらくていいですよ。)
- ・ おむすび を巻んでみました。ラップとちがい湿気がこもらず、ほど良く水分が抜けて時間がたってもおいしくいただきました。
- ・ フライパンやお鍋でお魚を焼く時に 敷くと後片づけも楽ちんです。



ナチュラルなクラフトカラーが
 おしゃれな バイキングペーパーです。

動物性不使用
 塩素や石油・重金属を
 一切使用しない。

身体にも環境にも優しい
 オールナチュラル素材で
 作られています。

量もたっぷり、使い出もあり
 尚かつ エコな クッキングを、
 お楽しみくださいませ♡



ミニバイキングカップ°(90枚入り)、ラージバイキングカップ°(60枚入り)
 550えん 495えん

もございます。是非 お役立てくださいませ。



今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培 グアバ茶



有機 JAS 認証農園
南国にしがわ農園



2.5g×5P 648円

2.5g×10P 1,188円

2.5g×30P 3,240円

無肥料自然栽培グアバ使用
3種類ご用意してます！

お正月ぽっこりお腹になってしまった方、
グアバ茶飲んですっきりしませんか？
ノンカフェインでいつでも飲めます！



100% 無添加・カフェインゼロ

土佐國
TOSAKUNI GUAVA CHA
グアバ茶



煮出して経済的に
1パックで2L飲めます！

毎日飲むお茶だから
こだわりたい

農福連携で無肥料自然栽培 ～グアバ茶の特徴～



有機 JAS 認証農園
南国にしがわ農園

【お味】

味はルイボスティーよりも癖がなく、苦みや渋みもない非常に飲みやすいノンカフェインティーです。

癖がないためどのような料理にも合い、ホットでもアイスでも美味しく飲めます。



【安全性】

有機 JAS 認証を取得した自家農園の茶葉100%使用。

四国、高知県の自家農園で農薬や肥料、除草剤を一切使用しない徹底した無肥料自然栽培。畑の中に水路を作り自然の生態系を大切に、テントウムシやカマキリなどの姿も見られます。グアバの木はホカホカで柔らかな土とかわいい虫たちに囲まれています。

自社工場にも有機JAS加工場取得しております。

生産から加工まで自社で責任をもって行っております。（ティーバッグ充填加工のみ外部委託）ティーバッグは土に還るトウモロコシ由来のソイロン素材、無漂白使用。



【抗酸化作用が高く、腐りにくい。お料理にも】

天然のビタミンCが豊富に含まれており、煮出したグアバ茶を温室に置いておいても1週間ほど腐らないほど抗酸化作用が強い飲み物です。料理家からは、酸化しにくい点が評価され、てんぷらの衣を混ぜる時には「水」でなく「グアバ茶」にすると酸化臭がしにくいというお声を頂いています。

炊飯の時も「水」でなく「グアバ茶」で炊くとお米がもちり美味しくなります。

お料理に使う「水」をすべて「グアバ茶」にすると日持ちがよいです。

また、アルコールで割ると悪酔いしないというお声も聞かれます。

ティーバッグ1包にお湯をかけるとカップに3杯飲めますが、

煮出すと2～3リットルできお得です♪

【健康促進・抵抗力・免疫力アップ】

市販のグアバ茶やトクホ取得のペットボトル茶に比べ、

1.ポリフェノール含量が高い、2.糖質・脂質の吸収抑制の活性が高いことが明らかとなっています。高知大学で生産者みずからが研究、学会発表しております。今後も研究を続けています。お客様から「健康診断の血糖や血圧の数値がよくなった」「便秘が改善された」「ダイエットに成功した」「上品なお味で続けやすい」等のお喜びのお手紙を多数いただいております。

*南国にしがわ農園さんは農業×福祉の連携で6次産業化とSDGsに取り組んでいます。障がい者といわれている人達が「社会で働く」ことで、生きがいを持ち自立できる環境をつくることを目的とし、農作業や加工作業を行っています。売り上げは直接、障がい者支援に繋がります。グアバとは、地球最後の秘境南米アマゾンが原産と言われています。

日本では、沖縄、九州、高知で育てられており、南国にしがわ農園では昭和40年ころから続くグアバの貴重な種を遺伝子組み換えなどせずに、2011年より自家採取で大切に育てています。



とても飲みやすくハマって
しまう味です！
是非一度お試してください！



にしがわさん
紹介動画 →



カンナビノイドシステム（恒常性について その2）

前回のおさらいです！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)。



今回は神経伝達物質について。ドーパミン、セロトニン、ヒスタミン、グルタミン酸等など、たまに聞くことがありますよね。例えば何か運動をしようとして、人間(あなたも、私もです(笑))はドーパミンを放出して興奮状態になります。ただこのドーパミンは過剰に出すぎると体に良くない場合があります。寝る時に出続けていると、興奮状態ですので、眠れなくなってしまいます。
イメージで言うと、『ドーパミンさん、ちょっと出すぎているから出るのを減らしてくれない？』と調整してくれる(逆行性シグナル伝達)のがカンナビノイド(CBD 等)さんです。

カンナビノイドの原料は油のオメガ3とオメガ6(のバランス)です。それが元となって私たちの体は(内因性)カンナビノイドを作り、体の恒常性を維持しています。前回の号で食生活のことに触れました。現代の日本ではオメガ6が過剰も過剰、ものすごく過剰な食生活です。でなかなかカンナビノイドシステムがしっかりと働くことができない。

(食生活を見直しながら!) カンナビノイド自体を取り入れることができるのが CBD です(CBD 自体がカンナビノイドです)。

人間の体は常に健康で正しく働こうとしています。その作用を妨げているのは自分自身です。しっかりと食生活を楽しく変えていきながら、特に選択できない子供には、食の安全性はもとより、しっかりとした食生活を身につけさせることで、未来の子供たちにもつながっていくでしょう。

毎日の食生活が原因の『食現病』と言われる病気は二次的なものも含めて本当に多いですよ。高血圧、糖尿病、高脂血症、透析、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、心不全、大腸がん等など・・・厄介なのはほとんど自覚症状がないこと。体自体が望んでいない食生活をしたら体が痛くなったりかゆくなったり等、症状が出ればいいのですが、人間の体は思いのほか丈夫な場合が多いようで(笑)。
ただ一つだけ、毎日チェックできることがあります。「うんち」です。「うんち」は食べ物と腸内細菌、腸壁の脱落物が中心となった混合物です。腸内細菌様たちが健やかに入れることはとても大きなバロメーター！『うんち』君にありがとうを言いながら、毎日観察しましょう！適度に柔らかく、バナナのような形、臭くなく、紙で拭いても紙につかないというのがいい「うんち」です！健康な方は 80 点を目指しましょう！

松浦智紀 記（図の出典 Peak Health Energy）

1月22日（日）鶴瀬駅周辺で

「【百年杉】体感×お話し会」を開催いたします！

みなさま、本年もよろしくお願い申し上げます。
みなさんを元気にする【百年杉】の加藤木材です。
「食」はサン・スマイルさんに任せておけば大丈夫です。
さあ、今年は「住まいの空気」を変える年にしませんか？！



みなさんが多くの人々に愛されている水槽の中のアイドルだと仮定します。皆が観に来る貴重なお魚さんだとします。

みなさんが元気に泳ぎ続けるように…

安全かつ栄養価を考えたエサを「サン・スマイル」さんは考えて提供し続けてくださります。
まったく素晴らしい！

わたしはみなさんの水槽の「水の質」を変えることによってみなさんの未来の幸せの到達度を向上させることができます。肝心の水が腐ってはいけません。



「会場内の風景をチラ見せ…その空気感にご参加いただきますと…」

1月22日（日）

会場：東武東上線「鶴瀬」駅西口周辺。

時刻&参加費：現在策定中です。追ってご連絡させていただきます。

今はまず日程の調整をお願い申し上げます。

「サン・スマイル」さんにてご参加のお申込を頂ければ会場などの詳細をお伝えいたします。

会場は【百年杉】リノベーション工事済みのお客様の住居ですので、住所を公開できませんが、参加者の皆さまには改めましてご連絡いたします。【百年杉】の空気に身を置きながら、【百年杉】オーナーさまを「聞き手」に招いて、聞き手の問いに代表の加藤政実が「住まいの空気の疑問」に答えていくスタイルです。参加人数は10名以内という少人数に限定する予定です。

【百年杉】を知るにはまたとない機会です！

カレンダーに「お印！」をお願い申し上げます！

「お部屋の空気」を変え始めた年にいたしませんか！！

木村 秋則自然栽培講演会

木村秋則式自然栽培『原点回帰』

2023.1.29(sun) in Sapporo Park Hotel



『木村秋則氏プロフィール』

1978年りんご栽培をしてしていた中で、農薬に過剰反応する妻をきっかけに、福岡正信の著作『自然農法』を参考にして無農薬のりんご栽培を始める。苦悩の日々を経て11年目に無肥料・無農薬のりんご栽培に成功。リンゴが実らなかった時期に、あらゆる農作物を無肥料無農薬で栽培し『自然栽培』を確立した。2006年NHK『プロフェッショナル 仕事の流儀』に出演し大反響を呼ぶ。

著書に『リンゴが教えてくれたこと』(日本経済新聞社出版)

『百姓が地球を救う』(東邦出版) 他

リンゴが実るまでの半生を描いた『奇跡のリンゴ』(幻冬社)は2013年に映画化され全国公開された。現在も畑と向き合いながら自然栽培普及に日夜励んでいる。

日時：2023年1月29日 日曜日 (開場時間：12:30)

会場：札幌パークホテル (札幌市中央区南10条西3丁目1-1)

会費：2,000円

講演：木村 秋則氏

12:30~開場 / 13:00~14:00 木村秋則講演会

14:00~14:15 休憩 / 14:15~ パネルディスカッション

パネルディスカッション：山根 英明 (あっぷる株式会社代表・木村秋則秘書)

松浦 智紀 (有限会社サン・スマイル・自然栽培パーティー理事) / 柳瀬 麻由子 (みのり彩園・自然栽培パーティー理事)

羽田 眞紀子 (株式会社Seed・シゼンタイ北海道農学校主催・自然栽培パーティー会員)

チケット購入・お問合せ (QRコードからwebshopよりチケット購入できます)

TEL 011-624-7574 / 携帯 090-7517-6455 (担当：羽田)

mail : shizentai.hokkaido@gmail.com

<https://www.ethical-market.jp/>

主催：株式会社 Seed

協力：札幌パークホテル / みのり彩園 / 有限会社サン・スマイル

自然栽培パーティー・シゼンタイ北海道



株式会社Seed 前会長 高木 晃が2012年札幌で貸し農園・レストランの事業していたところに、木村秋則氏が訪れたところから、私たちが自然栽培を始める出会いになりました。出会いからすぐに、木村秋則氏の農学校に通い翌年春から西区小別沢に農地を借り自然栽培農家を目指し10年を迎えます。日夜畑と向き合い、新たに発見したことなど交えて、木村秋則氏の自然栽培農法について語っていただく時間を、たくさんの皆さんと共有したいと思います。

2023年1月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



January

令和5年

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29 	30 	31 	1 定休日
2	3	4	5	6 初売り 佐藤たまご	7 コロッケ	8 定休日
冬期休業						
9 成人の日 営業しております！ 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	10 亜麻仁卵・オガニックタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ SORA	11 佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	12 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	13 佐藤たまご	14 コロッケ	15 定休日
16 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	17 亜麻仁卵・オガニックタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ SORA	18 佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	19 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	20 佐藤たまご	21 コロッケ	22 定休日
23 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	24 おしゃべり会 亜麻仁卵・オガニックタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ SORA	25 ともの会 佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	26 ひなたぼっこ会 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	27 佐藤たまご	28 コロッケ	29 定休日
30 ポイント3倍デー 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	31 ポイント3倍デー 亜麻仁卵・オガニックタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ SORA	1	2	3	4	5 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。

今年もよろしくお願ひします！



次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」「ひなたぼっこ会」



★ともの会 R5.1/25(水)・2/11(土・祝) 代表マツウラトモノリの会

両日とも「病気にならない生活の仕方」

★子育ておしゃべり会 R5.1/24(火)・2/3(金) 店長ホンドウユキコの会

みんなでワイワイいろんな話題

★ひなたぼっこ会 R5.1/26(木)・2/23(木・祝) ヒナタミチオの会

経皮毒の話「経皮毒について」初めての方大歓迎！



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。

1 月のポイント 3 倍デーは
30(月).31(火)
是非ご活用ください！

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。

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