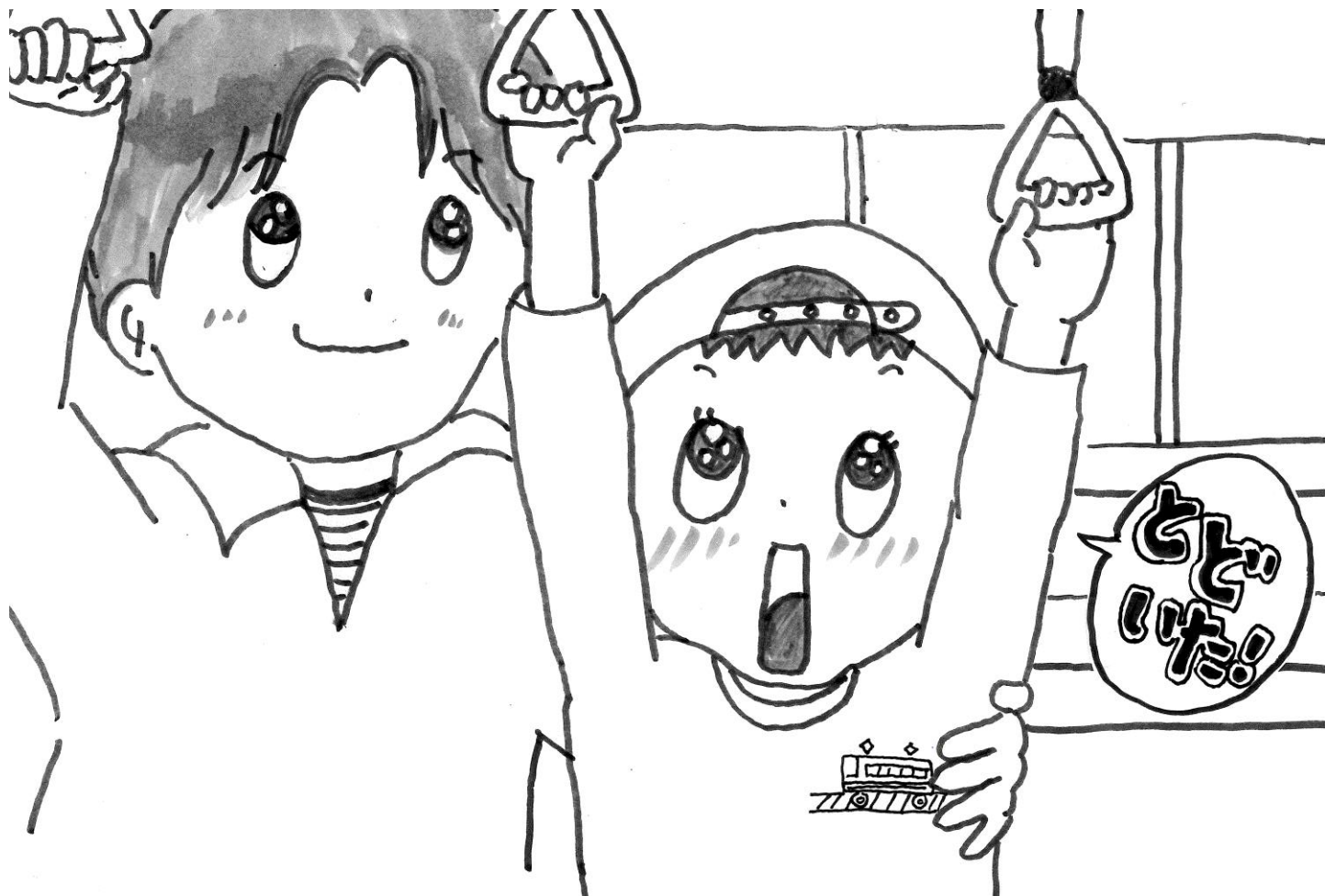


# おいしいはしあわせ<sup>®</sup>



## サン・スマイル通信

### 今回の内容

- ・コラム「命がつながる」
- ・コラム「四方山閑話」
- ・コラム「今日は何を話そうかな」
- ・スーパーマーケットトレードショー出店
- ・コラム「米と日本人 シリーズ9」
- ・レシピ「桜キラキラあんみつ」「お祝い膳にはちらし寿司」
- ・おすすめ商品 ふりかけ各種・豚肉・芋グラッセ
- ・入荷カレンダー

No.161 2023.3

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



農・福連携!!  
愛知県のみもん福祉会様の  
季刊誌に、紹介して下さ  
いました。つながる  
ご縁~♡

MUMON

# Work Friends!

自然食の店  
「サン・スマイル」



## Thought

思い

持続性を求めて栽培されたもの、作られたものを、人はおいしいと感じる感性を持っている。環境の持続可能性や健康維持につながるのではないかという意義から「おいしいはしあわせ」を大切にしています。わたしたちの食材は大量生産、大量消費には向いていません。全国の生産者、食品メーカーが各地の自然や食材の命と向き合って生まれたものばかりです。その想いを皆様と共有し幸せのお役に立てたらと願った会社です。農福の自然栽培で生まれた野菜を食べた方は、味はもちろん好評ですが、とても純粋で元気になるお野菜だという感想を多くいただいています。これからも、無門で栽培された野菜を含む、自然栽培のお野菜を多くの方々に食べていただき、この感動に触れてほしいと願っています!(サン・スマイル代表松浦さまより)

## Thought

その他

サン・スマイルでは太極拳・八極拳教室、指圧ヒーリング治療院、放射能測定、店舗でのお話会などの実施。ご依頼があれば代表の松浦智紀さんが、自然栽培や食、免疫UP等につながる講演会を全国どこでも行っているそうです。無肥料自然栽培に関わる深い話や、おすすめの商品を紹介している『サン・スマイル通信』を発行しており、バックナンバーがホームページ内で読めます。ぜひご覧ください!

## Info

情報

~おいしいはしあわせ~ サン・スマイル

住所 埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27  
TEL 049-264-1903 FAX 049-264-1914  
営業時間 10:00~19:00(日曜定休/祝日は営業)  
HP <https://www.sunsmile.org>



野菜の定期宅配を全国的に行っており、大募集中です!

サン・スマイルHP

— むもんに縁のあるお店や団体を紹介します —

むもんとの

縁

無門福祉会も参加している自然栽培パーティの仲間で、全国の自然栽培の野菜や米などの流通を行っており、むもんも出荷しています。また、販売に

関する知識も豊富なので、梱包や保管の仕方などのアドバイスももらっています。

## Concept

お店の紹介

埼玉県ふじみ野市に店舗・出荷センターがあります。店舗では無肥料自然栽培の野菜、お米、加工品やオーガニックコットン衣類、ナ



チュラルコスメ等、約2,500アイテムを販売しています。他には全国約150件の農家さんと契約し全国への野菜宅配セット販売、卸売業、商品開発、出版、ブータンでの海外事業などを行われています。

編集後記

今年度の広報では無門福祉会が考える新しい社会的価値をテーマに特集してきました。無門福祉会が36年、障がい者支援と向き合い、「みんなの幸せ」について考えた中で出てきた社会が幸せに暮らすための価値観ともいえると思います。今年度のテーマを振り返り、こういう社会になると良いなと思う人がたくさんいるのではないかと感じています。理想のまま終わってしまうのではなく、一人一人が行動に移すことで社会が変わっていくと思います。まずは自分も何か行動に移そうと、そう感じた特集テーマでした。(鈴木)

無門福祉会

〒470-0376 豊田市高町東山7-43 TEL: 0565-45-7883 FAX: 0565-45-7886  
E-mail: [info@mumon-fukushi.net](mailto:info@mumon-fukushi.net) Web: <http://mumon-fukushi.net/>

## 命がつながる

サン・スマイルでは食品、食材を販売しています。「食」というと食べ物ですが、すべての食べ物は地球の大地や海、川に生きていた、もしくは生きている命たち。私たちは食べたものから体ができていますし、口から入ったものだけからできています。

たくあんでしたら、たくあんの原料は大根。サン・スマイルでおすすめしていた限定たくあんの生産者は関野農園さんです。大根の名前は宮重さん。宮重家(みやしげ)と言ってもいいかもしれ



れません(笑)。その宮重家の大根も毎年9月頃に種が畑にまかれます。種も生き物です。



その種をまくと芽が出て二葉ができ、その命はすくすくと育っていきます。もちろん台風シーズンですので台風で全滅してしまう可能性もありますが、その中でも人が手をかけ、愛情をかけているとしっかりと育ってくれてその姿を見ると嬉しくて感謝です。見事育ってくれた宮重さんは抜かれてサン・スマイルに届きます。(一部は翌年夏前まで植えられ花を咲かせて種をとり、その種をまた撒きます)

宮重さんは2週間ほど干されて、ふにゃふにゃになります。頃合いを見て下漬。本漬けではサン・スマイルの全国の無肥料自然栽培米農家が栽培したお米の糠とサン・スマイル農園で生まれ育った唐辛子、函館近辺で生まれ育った真昆布が加わります。

そしてさらに約2週間後、浅漬けたくあんのできあがり！

そのたくあんは私の心も体も満たしてくれて、幸せなひと時をくれて、さらに私が生きて行くエネルギーもくれます。ありがたい。最高に幸せな時で、命をいただいている感がいっぱいです！そうして命がつながっています。

農家のように多くの時間を多くの生き物と共にしていく仕事。農薬や肥料を使わないと余計その命との向き合い方が深く真剣にならざるを得ません。

人間は大根一本、お米一粒自ら作り出すことはできません。

私たちの命をつなげてくれる命、太陽に感謝感謝です。ありがたい。

地球温暖化、日本経済、世界経済、日本の政治等など、多くの問題がある世の中ですが、生きて行くうえでとても大切な命と向き合い感謝する生き方を、一つずつ再発見して生活のあたりまえにしていくことができれば、さらに素敵な人生になっていくでしょう。サン・スマイルのお客様には今更！と言われそうですが！（失礼しました！）



私は、植物にも動物にも、人間にも生きとし生けるものそして大自然に素直に感謝して生きていける生き方はとても素敵だと思います。無肥料自然栽培、農に関わることは、求める心があれば多くの事を大自然は教えてくれます。太陽や土、植物は本当に不思議で学びが毎年多くありますよ。あまり土と触れる機会が少ない方はぜひバケツイネやプランターでも日々の生活に食べてしまうけれど命のある生活をおすすめします！

記：松浦智紀

## 自分とは

先日サン・スマイルのあるスタッフが亡くなられたお父さんの位牌をしばらくは作れなかったのですが、念願かなってお位牌を作り喜びを持って仏壇に収めました。そうしたら何とその何日か後のお父さんの命日に、サン・スマイルのお店に亡くなられたお父さんと同姓同名の方がいらっしゃいました。多分、お位牌を作ってくれてありがとうとお礼を言いに来たのでしょう。それを聞いたそのスタッフは涙があふれてたと申していました。私も身震いしました。私にも似たような経験があります。父親が亡くなり、福岡で葬儀を済ませて自宅に帰って来た時の事です。お勝手口の扉を開けると、すぐさま1羽の燕が入ってきて部屋の中をぐるっと回ってそして出ていきました。すぐに「あ、親父が来たんだ」とやはり涙が溢れでました。と申しますのは、父親は昔国鉄で働いて、国鉄と言うのは今のJRですが、その国鉄の象徴が燕でした。今でもJRのバスには燕が描かれています。そんな訳で葬儀から帰って来た時に、家の中に入って来たのが燕だからこそ即座に「親父が礼を言いに来たんだ」と思った次第です。この世には偶然と言われる出来事や、摩訶不思議な事がごまんとありますが、よくよく紐解いていくと偶然なことが必然であったり、魔訶不思議と思われることも「あ、なるほどだよなあ」と肯けることが多々あります。唯物的にしか考えられない所謂輩の髓から天井を覗く学者、何々の専門家からすれば鼻息を荒くして、そんなことは到底信じられないとのたまうでしょうが。人の想いというものは時空を越えて伝わるものです。そんなものは科学的に云々というのは全くのナンセンスで、誰しも一度や二度経験しているはずで、ただ学者や、専門家達はそれを実際には否定できないのだけれども、科学的に説明できるすべを持っていない故に相当なジレンマに陥っているに相違ありません。科学的に説明できないものだからそんなものはないと言うしかないのでしょう。

科学は遺伝子さえも解明できたような事を言っていますが、実際はほとんど分かっていないのが実情



かと思います。ただ科学的に遺伝子の存在がわかった事は大きな意味があったと思います。それだけで済ませれば良かったのですが、人間が踏み込んではいけない領域まで入ったせいで遺伝子組み換え作物、ゲノム編集作物、そして今度のワクチンなど身体に入れたらどうなるか全く分からない未曾有の恐怖に人類はさらされています。遺伝子の存在をいい方に考えれば、人類はすばらしい方向、未来に進めたのではと思っています。

人には両親がいます。その両親にも両親がいます。そしてその両親にもまたその両親にもと、ずっと辿ればそれこそどこまで続いているか想像出来ません。という事は今の私たちはいろいろな先祖の遺伝子を持って今の自分があることとなります。温故知新という諺があります。文字通り故きを温めて新しきを知る、同じことが言えるのではないのでしょうか。例えば人間誰も自分というものが分からなくなることがあります。なんで自分はこんななんなんだろうかと思ひ悩む時は、自分の祖先にはどんな人がいたのかを調べることが可能なら、きっとご先祖様の中には素晴らしい人格を持った方や素晴らしい功績を残した方が中にはいらっしゃるかもしれません。それがわかれば「自分にもその血、遺伝子が流れているんだ」と思えば、自分自身というものが少しはわかるかもしれませんし、自信が持てるかもしれません。逆に順風満帆で自信過剰みのは、ひょっとしたらご先祖様の中にはちょっと道を踏み外した人がいたことが分かれば、「いけない、いけない自分にもそういう血、遺伝子が流れているから、これからは謙虚に自分を律しよう」と考えるかもしれません。先祖を知るという事は、結局は自分自身を知ることには他ならないと思います。私も今になって父親、母親、祖父母にご先祖様のことを詳しく聞いていけばよかったなあと悔やんでいます。



ネイティブ・アメリカンには 7 世代先を考えるとの教えがあります。素晴らしい教えであると思います。今の時代に生きている自分達が思ったこと経験したこと、その血が次の世代また次の世代また次の……へと受け継がれていくのですから、襟を正した生き方をすることを世界中が心がければ、世の中は素晴らしいものになるのでは。

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)

# てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」-



ほんどう由樹子

こんにちわ!! ほんどーです。

私はもしかしたら健康診断へ行ったら病気の疑いをかけられるかも知れない? 25年以上健康診断はしてないので分かりようありませんが幸いに大きな異変を感じていないので誠に有難い限りです。しかし代謝がグッと落ちていることを実感してきました。何故かと言うと食べた分太るからであります。

出産後体重が増えたのですが約20年間その太った体重でkeepしておりました。それがここへ来て維持できなくなってきたり始めたのであります。食べる量は増えてないのに、体重が増えるのです。食べる事がとても楽しい私は、いかにして今迄通り食べつつ太らないかを日々考えています。結果「それは無理な相談だぞ」という結論へ行き着きそうになってしまうのですが、どうしてもそこへ着地したくないとモがいて詰まりました。今回はそのうちの一つ、酵素についてお話ししたいと思います。

食べる→消化する→吸収する→排泄する  
これ、全て酵素がそれぞれ働いています。人の体の様々な営みに欠かせない酵素。人体だけでも5000種以上あるそうです。まだ発見されていないものもあるかも知れないと思うと凄いな数ですね。特に消化するという作業には食べた量と質に比例して消化酵素が必要。沢山酵素を使うと老化も早い。

酵素ダイエットはそこをうまく使ったものですね。酵素を沢山含む食べ物を調べるよ。カブ、大根、みそ、納豆、リンゴ、モロ、パイナップル……

ん? パイナップル?! サン・スマイルには青パイナップル酵素の「バイオ-マライザー」があるではないか!! 毎日飲めば食べても太らないかも! っと。

確かに高温にかけると不活性化してしまうほとんどの酵素に対し、100度でも活性力を失わず、更に製造工程において高温処理をしないバイオ-マライザーは酵素のかたまりです。でも、これに頼ってしまうのも腑に落ちない私。「めっちゃ食べ過ぎたー!」という時にはおカを借りています。他には体調不良を感じた時や気合い入れた日、風邪引きさんが身近に居る時などに飲んで助かっています。

食物の酵素も気にかけつつ、他に何かないかなーと調査続行していると、ありました! 唾液です! なんと自ら、資金ゼロで生み出しているのではないですか! 日に1~1.5Lも出ている。質の良い唾液を出すには、呼吸したり、運動する、水を飲むなど、そうそう少し横道に逸れますが、近頃は水を飲む人が減ってきています。子どもも大人も水分補給はお茶が多く水を飲んでない。水、大切! 酵素ではありませんが唾液には美肌・美髪効果の高いホルモン「パロチン」もあります。このパロチンも消化を促進する作用があるとのこと。楽しく会話しながらお食事すると唾液も良く出て消化にも美容にもよいとて最高〜

そう言えば洗剤にも酵素配合して沢山ありますよね。タンパク質、脂質、デンプン質のゴレを流すからです。体の中でも同じことなんだと納得です。

さて、色々モがき詰まりました結果、どの道を通っても食べ過ぎはNGというところへ着地してしまいました。観念して腹9分からは始め中です。お店でお会いしても「やせましたか?」とはくれぐれも尋ねないで下さいませ。

どうぞご慈悲を!(笑)

# 日本最大の食品展示会に 出店してきました！！

スタッフ  
日向



スーパーマーケットを中心とする食品流通業界に最新情報を発信する商談展示会



## ISIMTS 2023<sup>®</sup>

SUPERMARKET TRADE SHOW  
スーパーマーケット・トレードショー

2月15日(水)から17日(金)、千葉市・幕張メッセ全館で開催  
登録入場者数は3日間で62,525名を記録



日本最大の食品展示会「スーパーマーケット  
トレードショー」に3日間出店してきました！！

業者向けの展示会で大手食品メーカーや商社、  
小売店、メディアなどさまざまな業種の方々が  
来場されます。

そんな中、元横綱大乃国 芝田山親方がお弟子  
さんと相撲協会の方を引き連れてサン・スマ  
イルブースにも立ち寄って頂きました！！

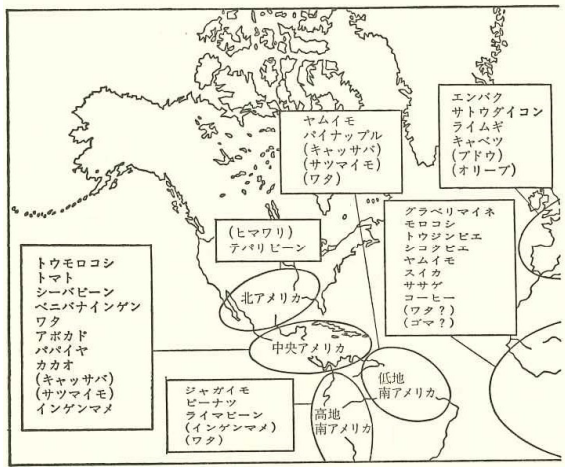
角界屈指の食通、大の甘党で「スイーツ親  
方」と言われており、食にはこだわりがある  
そうです。

今回はCBDオイルについてお話ししました。  
お相撲さんは食事の他にサプリメントを飲んで  
いると聞き、それよりもCBDオイルの方が  
良いですよ！サン・スマイルの野菜の方が良  
いですよ！とPRしました。もしかしたらサ  
ン・スマイルも相撲協会とつながりが出来  
ちゃうかもと心躍らせてしまいました！(笑)  
サン・スマイル商品に興味を持って頂き、た  
くさんの方々とお話ができ、新たなつながり  
もできて、とても有意義な3日間でした！！

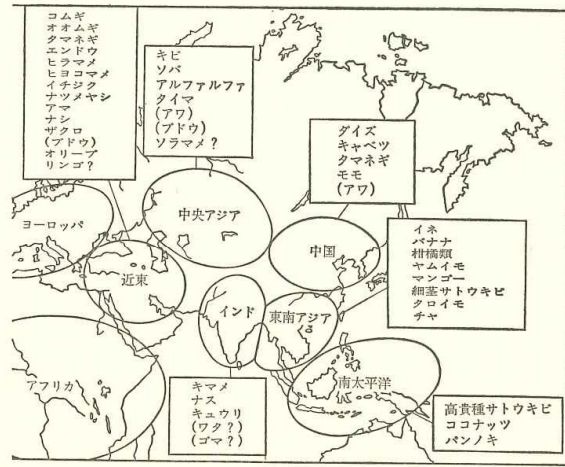


### 3 数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史 (その5)

世界では米、雑穀、麦、ジャガイモ、タロイモ(ヤムイモ)、トウモロコシなどが主食的に食されています。その中でも日本ではお米が主食。



第8図 植物が栽培された場所



(J.R. ハーランによる。『サイエンス (特集食糧)』日本経済新聞社, 1976年11月)

なぜお米が主食になったのか最終です！(シリーズはまだ続きます！)

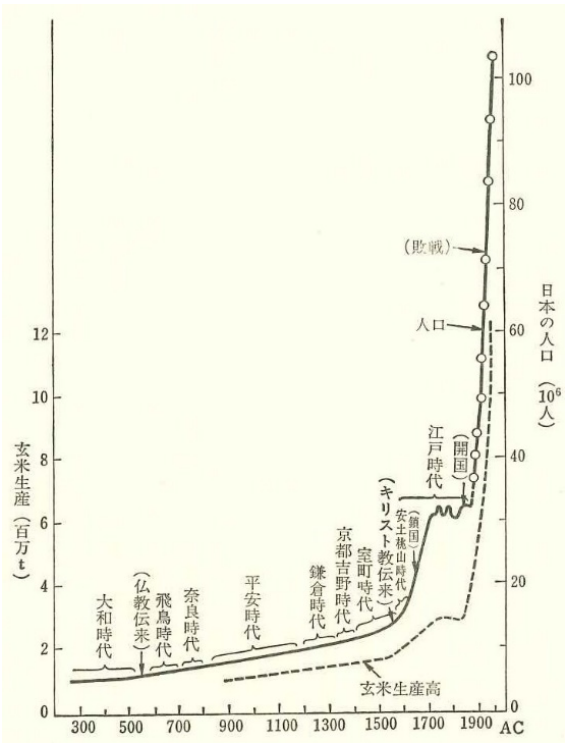
すこし、悲しいというか、現実的な話です。

縄文から弥生にかけて作物の栽培が本格的になり、その結果村ができ、水や飢饉のときなど争いが、いわゆる戦争の原型ができてしまいました。地域を良くしていくために本当に人々を想って地域づくりをしてきた方も沢山いらしたはずですが、しかし、村から荘園、国へという組織ができはじめ、最も重要であったのは食糧でした。お米は太閤検地や年貢ということを考えると分かりますが、現代の「お金」とほぼ同じ役割を持っていました。え〜！と思われる方もいらっしゃると思いますが、食べ物がお金代わりだったというのは本当に理にか

なっていると思います。

西暦 701 班田収授法で戸籍ができました(主に税収目的)、723 年三世一身法(開拓者から三代まで所有を認める)、墾田永年私財法(開拓者に永年私有を認める)そしてそれが荘園につながります(武士の始まり)。昔から国家の考えることはいかに効率的にとりっぱぐれなく税金を集めるかですね…。

日本には「山住文化」と言って、山の中で水田や町とは一線を画した地域もたくさんありました。お正月に鏡餅を供えるのは日本人のあたりまえになっていますが、実は昔はそうではなかったのです。しかしお米文化が食文化と経済文化、支配的手段という意味を持ち始めてほぼお米文化となってしまいました。



第1図 日本における人口増加と玄米生産高 (門司:津野)



主食になったわけというシリーズ1~4の意味もとても大きいですが、そういう意味も大きい。少し悲しいという  
かやるせない感があるのは私だけでしょうか。

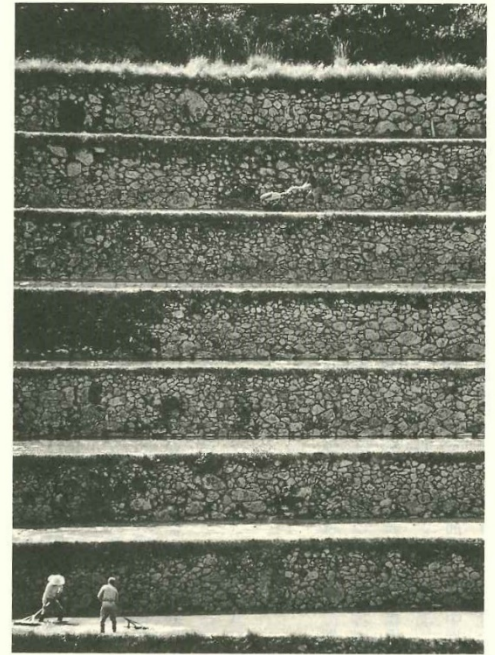
ですので、本当は日本人の主食は米ではなかったのです、本来は穀食、穀類が主食でした。

歴史は現代。日本人はやっと好きな時にお米を食べられるようになりました。

稲作の歴史約 2000 年超史上初めて日本が自給率 100%を継続できるようになったのは昭和 42 年 1967 年  
の事です。2000 年もの間、御先祖様たちが汗水流しながら今の田んぼ、水利が出来上がりましたが、その後、  
お米の栽培を縮小する減反政策が始まり、アメリカの小麦を買わないといけない日本国はパンを広め、お米  
を食べると太るといった偏った情報も含めて何年も前に日本ではパ  
ンの売上金額がお米を抜いてしまいました。なんだか本当にご  
先祖様に申し訳ないような、やるせない感じがします…。

また緑の革命と言われる IR シリーズ稲の開発による化学肥料農  
薬の全盛期、ハイブリッド稲、ゲノム編集、デザイン育種等、いつ  
たいどこに向かっていくのやら…。

少し、ヤキモキするような内容でしたが、ぜひお米を食べる時  
にはご先祖様の涙ぐましい 2000 年に及ぶ努力の結晶、そして現在  
の農家の汗をかき 泥をかき分けながら栽培し、お天道様の恵み  
と、お米という命の感謝を根本に毎日の食卓でおいしいしあわせ  
を感じていただけたら嬉しいです。



石垣水田 (鹿児島県野間岬。撮影：前田真三)

今回品種の話を書きそびれてしまいました。なのでプラスで！

お米の品種は大正時代にすでに 3,900 種類もあったといわれています。

栽培しやすいイネとは、登熟期に脱粒しにくい(実って収穫前にポロポロ落ちない)、ノゲが短いかない、収  
穫量、登熟期を冬前までに迎えること、病気に強い、あまり丈が長すぎないこと、食味等々たくさんあります。

日本人は世界にも稀に見る育種大国だったと思われま。

イネの育種はとても大変です。早朝数時間に咲く稲の花。その前におしべをとって(除雄)、目的とする母親  
に花粉をかけます。これはピンセットで一つずつ一つずつやることで、アブラナ科も大変ですけれど大変に  
根気のいる作業です。私は農学部時代イネが専門でしたが、育種としては自分が生きている間に一つの品  
種を世に出せたら人生成功！というほど、並々ならぬ努力がないとできない！と聞いていました。

現代の品種はそういう先人育種家たちの想いも詰まったお米です！

さて、「米と日本人」まだ続きます！次はお米と日本の文化、信仰の予定です！ 松浦智紀 記



# サン・スマイル熱烈ファンおすすめ キラキラ☆レシピコーナー



あんみつ

春を感じる和スイーツ♪  
桜の香りと心癒す甘さにほっこり♡

## ときめき♡桜キラ☆あんみつ

全部 サン・スマイルの食材で 心ウキウキと春の訪れを感じながら  
寒天たっぷり! ヘルシーなあんみつを作って楽しんでみませんか。

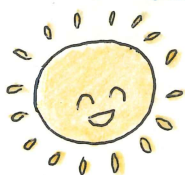
### まずは 寒天を作ります!

鍋に水500ccと「寒天粉末」5g入れ  
火にかけ、1~2分程 煮たら型に流し  
冷やし固めます。☀️ 寒天はかき  
カンタンです(笑)

- ① 寒天をさいの目にカットします
- ② 器に寒天を盛りつけて  
「有機小倉あん」「三色だんご」  
「缶詰のみかん」(薬品処理はなし)  
いちごをのせます
- ③ 「桜の花の塩漬け」をあんの上に  
トッピングします。
- ④ 豆腐クリームを添えます  
※作り方は通信1月号に掲載されてます!

あんみつといえば「黒みつ」をかける  
のが定番ですが「ブタンはちみつ」や「デーツシロップ」も  
おすすめです。優しい甘さになりますよ〜

「桜の花の塩漬け」は、他にお吸い物に  
浮かべたり、細かく刻んでご飯に混ぜ  
たり、もちろん お菓子作りにも!  
ほのかなピンク色が素敵でこれだけで  
春を感じさせますね



サン・スマイルの食材で作った  
あんみつは本当に最高です。  
ぜひ、おためしください。



酵母  
エキス  
を  
辞めました!



# ムソーさんのチャレンジ応援してます!

旨味を出すために使われる「酵母エキス」ですが、ムソーさんは 素材のおいしさと、それを最大限に生かせる製法を追求しています。その1つが「このふりかけシリーズ」!

- ◆醤油…ヤマヒサ本醸造醤油 ◆食塩…シママース
- ◆発酵調味料…味の母 ◆米酢…飯尾醸造純米富士酢
- ◆砂糖…てんさい含蜜糖 ◆ごま…有機白ごま



日本の海の幸たっぷり

## 天然素材のふりかけ

21382 <ムソー>

しそわかめふりかけ

<35g>

421円(税込価格) 390円(本体価格)

○原材料: わかめ(北海道産)、だし(鰹節、真昆布、椎茸、乾帆立貝柱)、砂糖、有機白ごま、根昆布(北海道産)、醤油(小麦・大豆を含む)、食塩、発酵調味料、赤しそふりかけ、米酢、菜種油(菜種(国産))

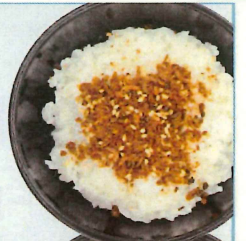


21383 <ムソー>

おかか昆布ふりかけ

<35g>

421円(税込価格) 390円(本体価格)



21427 <ムソー>

海鮮小魚ふりかけ

<35g>

421円(税込価格) 390円(本体価格)



21428 <ムソー>

梅しそひじきふりかけ

<35g>

421円(税込価格) 390円(本体価格)



5月6日は  
「ふりかけの日」

ふりかけの始まりは大正時代、日本人のカルシウム不足を心配した熊本の薬剤師・吉丸末吉氏が、小魚を乾燥して粉末にし、青海苔や胡麻を加えて、魚嫌いな人でもごはんにふりかけて食べられるよう考案したといわれています。ふりかけの日は、末吉さんの誕生日(明治20年5月6日)にちなんだ日付です。ふりかけはもともと滋養豊富な栄養補助食品。ムソーのふりかけで、おいしく栄養チャージを。



ふりかけの考案者は  
薬剤師さん  
だったんだよ!

カルシウム不足のためにふりかけを考え出した薬剤師さんがいらしたなんて知りませんでした! やっぱり体の元気に大切なのは、まず「食」であると伝わっていたのですね。その方の開発したふりかけが 発売された日とかではなく、お誕生日が5/6で、その日を「ふりかけの日」にしたのもほんのり嬉しい!

人気No.1は  
しそわかめ  
根こんが入りです!  
海鮮小魚ふりかけは、小エビがたっぷり入ってます。何匹入ってる? ー!!

今月の  
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



薬を使わない自然な豚さん  
ご褒美の味！「保美豚」ほうびとん

しぜんが、おいしい。



保美豚  
HOUBI-TON



温暖な気候の渥美半島の先っぽ、愛知県田原市保美町で抗生物質などの薬を使わず、自然治癒力や免疫能力を高める食べものを与え、病気にならない丈夫な体に育てる飼育方法で育った豚さんはとても優しくおだやかです。ストレス少なくのびのびとゆっくり育てることで、きめ細やかなやわらかな肉質になります。優しくおいしい「保美豚」（ほうびとん）是非お試しください！！

種類はバラスライス・モモスライス・ローススライス・小間切れ・ミンチ・肩ロースカツ用・ウインナー・ベーコン・ロースハムとたくさんの種類をご用意しております。

食べたらほんとおいしい！油っぽくなく、肉が締まっているのにやわらかい。口の中でとろけてしまうお肉です。安心でおいしい豚さんを是非皆様の食卓で頂いてほしいです！！1頭買いをしておりますので、入荷部位によって毎回ばらつきがあります。人気商品は欠品になることもございます。その際はぜひ他の部位もお試してください！！

（1頭から同じ部位は何個もとれないので）

どうぞ宜しくお願い致します！



バラスライス200g / 691円

モモスライス200g / 666円

ローススライス200g / 907円

小間切れ200g / 585円

ミンチ200g / 472円

肩ロースカツ用120g × 2 / 907円

ウインナー120g / 475円

ベーコンブロック200g / 1,242円

ロースハム150g / 1,123円

\*全て税込価格です。

サン・スマイルスタッフおすすめ  
**今月のスポーツライトコーナー**



たさく みゆみ

もうすぐ  
 春ですネ〜

お祝い膳には  
**ちらし寿司**

子どもの頃、家族にお祝い事があると、祖母はいつもちらし寿司を作ってくれました。その味をご紹介しま〜す!!

親になり、日々作っている食事は、ほとんどが「10歳まで」一糸縷に暮らしていた祖母の料理の味。(母は仕事が忙しかったので)

昨年、93歳で天に召されました。いろいろな味を覚えても、体が求めるのは、子どもの頃に覚えた味はないか...と、しみじみ思う今日この頃です。

オススメ材料

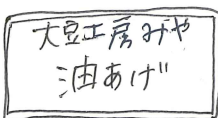


飯尾醸造  
 富士おし酢  
 360ml 756yen

「4ツ入り」  
 しつり♡



恒食  
 スライス干し椎茸  
 (九州産)  
 30g 497yen



大豆工房みや  
 油あげ"  
 2枚入り 259yen

国産大豆100%  
 消泡剤不使用

金糸卵

絹さや

夏場はきゅうり

人参・椎茸・油揚げを  
 酒・しょうゆ・みりん・  
 椎茸の戻し汁で煮る

味付けは  
 コレだけ!

白ごま入りの  
 酢めし

水でゆっすり  
 戻すのが  
 ホイホ!

もちろんだと!  
 濃くてあま〜い♡



伊藤さんや  
 安藤さんの  
 自然栽培人参  
 65yen/100g



今月のオススメ  
 絵本♡

「おあきくなる、というこは」  
 作・中川ひろたか 絵・村上康成



# 商品紹介

食べる、は楽しい  
サニコーの提供  
でお送りしま

by. ひまな高3女子(JK)  
彩椰

50g

今回紹介する商品は...

税込

『芋グラッセ』 ¥378

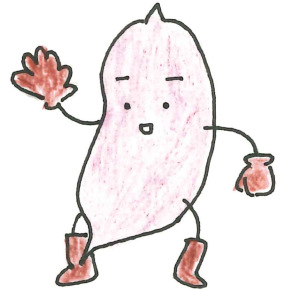
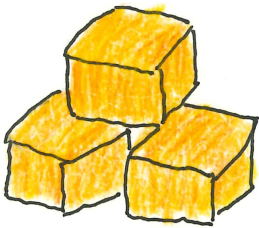


サニコーの商品で、初めて食べた時、  
美味すぎて、びっくりした...!

このお菓子は、お菓子コーナーにひとりと置かれて  
いるので、食べた事がな\\人を見た事なり  
人も居るのでは?!


おすすめ商品なのでぜひ一度食べてみて下さい!!  
今回はそんな芋グラッセの魅力を  
まとめてみました!!

## おすすめ ポイント



### 〇 原材料もシンプルで食べやすい!

原材料は、九州産紅はるかと北海道産てん菜由来の  
砂糖の2種類のみ!

形もシンプルで、こんな感じにキュービック型だから、  
息抜きやお菓子にぴったりな商品

### 〇 食べた時の食感・味も魅力!

芋の周りを砂糖でコーティングしているので、初めは、サクッと  
していて中は、しっとりで、芋の美味しさが出まわっています!  
1回買ったらまた買いたくはってしまうかも...!

2023年3月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



March  
令和5年

月	火	水	木	金	土	日
27	28	1 佐藤たまご パン(3552食堂) 島田有機豆腐	2 パン(くろうさぎ) みや豆腐タチ	3 佐藤たまご	4 コロツケ	5 定休日
6 パン(くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タチ	7 亜麻仁卵・オガ「ユウカイ」 アグリコラたまご	8 佐藤たまご パン(3552食堂) 島田有機豆腐	9 パン(くろうさぎ) みや豆腐タチ	10 佐藤たまご	11 コロツケ	12 定休日
13 パン(くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タチ	14 ともの会 亜麻仁卵・オガ「ユウカイ」 アグリコラたまご	15 ひなたほっこり会 佐藤たまご パン(3552食堂) 島田有機豆腐	16 パン(くろうさぎ) みや豆腐タチ	17 佐藤たまご	18 コロツケ	19 定休日
20 パン(くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タチ	21 おしゃべり会 春分の日 営業しております! 亜麻仁卵・オガ「ユウカイ」 アグリコラたまご	22 佐藤たまご 島田有機豆腐	23 パン(くろうさぎ) みや豆腐タチ	24 佐藤たまご	25 コロツケ	26 定休日
27 パン(くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐タチ	28 亜麻仁卵・オガ「ユウカイ」 アグリコラたまご	29 佐藤たまご パン(3552食堂) 島田有機豆腐	30 ポイント3倍デー パン(くろうさぎ) みや豆腐タチ	31 ポイント3倍デー 佐藤たまご	1 佐藤たまご…月/水/金 アグリコラたまご…火 くろうさぎパン…月/木 3552食堂パン…水 みや豆腐…月/木 島田豆腐…水 コロツケ…土	2 定休日
<p>3月にはポイント3倍が2日間！3/30(木)～31(金) ご来店お待ちしております！！</p> <p>おうちの冷蔵庫に貼ってね！</p>						

\* 予定が急遽変更になる場合がございます。ご了承ください。

\* 3/22の3552食堂のパンはお休みです。

## 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も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)



## 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. 3/14(火) 4/6(木) 代表マツウラトモノリの会

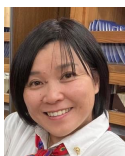
両日とも「病気にならない生活の仕方」

★子育ておしゃべり会 R5.3/21(火・祝) 4/20(木) 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 R5.3/15(水) (3/10(金)から変更) 4/19(水)

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。ひなたぼっこ会は営業主任 日向道男との勉強会です！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。

### ポイント 3 倍

### 3/30(木)・31(金)



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♥

コロナ当初から店頭に掲示しておりました【マスク着用任意店】掲示を外す予定です。今後は「個人の判断」というニュアンスで報道されています。もともと義務・強制されておらず、ずっと個人の判断でしたのでなんだかしっくりきませんが(笑)。ステッカー外すことが一つの時代、歴史が終わったような感あります。



## みんな だいすき



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