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　松浦日記 最近の出来事
- コラム「何を話そうかな」利他愛の国ブータン
- コラム「四方山閑話」サイレント・パンデミック
- ＮＥＷ　連載コラム「かゆかゆさんがやってきた」
- おすすめ商品　無肥料自然栽培の新茶・アーク牧場の
  ウインナーほか・ＣＢＤ「メンタルオイル」
- 体験談「白内障の手術を受けずに」
- ご案内　サン・スマイルの指圧ヒーリング
- コラム「米と日本人シリーズ 12」米の食べ方・玄米と精米
- コラム「かゆかゆさんがやってきた」第２話
- おすすめサン・スマイルの動画のＱＲコード　馬油の本村さん他
- 入荷カレンダー

No.163　2023.5

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

SUN SMILE

サン・スマイル松浦日記　　最近の出来事をご紹介！



昨年からサン・スマイルの店頭に並んでいる入間「どぅどう農園」須田さん。新規就農、固定種、無肥料自然栽培でがんばっています！
農園の意味はどういう意味なの？と聞きましたら「どぅどう」って勢いがある響きじゃないですか！それで決めました！
と。とっても純粋な須田さんのお野菜はその純粋さが味にも出ています。ぜひお試しください!(^^)!

・・



世界干し芋大会に参加！（株）T ファーム代表、茨城県最高品質農産物研究会の会長、無肥料自然栽培でサツマイモ栽培し、正解最高峰の干し芋製造技術を持ち、さらに、サン・スマイルの JICA ブータンプロジェクトで栽培技術顧問になってもらいました照沼勝浩さんも主催した、「世界干し芋大会」に（午前中だけ、、）出席しました。世界数か国からも集まり、世界での干し芋の重要性を再認識！そしていま、サツマイモで大人気の「べにはるか」の誕生秘話を聞いてきました。



普段何気なく食べているお野菜や果物お米、実は涙ぐましい長年の努力から生み出されているものがたくさんあります！「べにはるか」を世に出したのは「農研機構九州沖縄農業研究センター」の 4 人の研究者です。

「食べる時に喉につかえないサツマイモがこれから必要ではないか！？」「よし、しっとり系食感の新しいサツマイモ品種を研究しよう！」と 1996 年から育種が始まりました。
そして 11 年の年月をかけて世に出たのが「べにはるか」。

まず一年目に約５万粒の種を採取、次の年にそのなかから約2000種類を選んで栽培。次の年には約200系統、さらに次の年に約 50 系統栽培と徐々に選んでいき、病気の抵抗性や品質評研究会で焼酎適性、加工適性などを経て、まさに選りすぐりのサツマイモです！今は時期ではないですが、、そんな思いをはせるとサツマイモを見る目が変わりますよね！



会場で売っていた「干し芋カレー」を買いました。刻んでルーに入っているのかな？どうなっているのかな？？と わくわくしていたら！なんと！

干し芋が乗っているだけやんか！っと（笑）！

でも意外に合いました（笑）

・・

有機認証団体の ACCIS さん。

代表の塩田さんには過去にも大変お世話になっている団体です。



有機認証団体でも本当に違いがあります。塩田さんはご自身が無肥料自然栽培のお野菜を食べたい！という想いがあってとっても農家想いの認証団体の代表です。

認証団体の関係者が利害関係者が多くを占める団体も多くありますが、大人の事情ではなく純粋に普及啓啓蒙活動を行っています。

そしてこの団体の協力を得ながら、サン・スマイルは将来ちょっと新しい面白いことをやろうと画策しています（笑）

まだ構想段階なので何も言えませんけれど、こうご期待！

・・

サン・スマイル農園１ ！





サン・スマイル農園でアスパラガスが出てきました。

野菜の味七不思議（笑）で、例えばトマトを丸ごと食べた時と、スライスした時。同じトマトでも味が違うのはなぜか？という事が昔から言われています（まだ未経験の方はぜひためして！）。

昨年ふっと思って、ではもしかして畑からもいだトマトと、トマトの樹になったまま食べたトマトは味が違うのではないか！？と思って、やってみましたら・・・・違う！なっているトマトを食べた後、すぐにもいで食べたその数秒で味が変わる！？なんて科学的にはわかりようもありませんが、確かに違う！それをアスパラで実践！虫よりたちが悪い！？（笑）





愛知、静岡を中心としたスーパーマーケット渥美フーズさん。実は会長さん、社長さんの渡会さんとは懇意にさせていただいています。(写真は現　渡会社長)
サン・スマイル営業担当日向の努力もあり、サン・スマイルの商品も販売いただいています。
この日は、「病気をしない生活の仕方」の講演を豊橋、浜松でさせていただくために伺いました。
渡会さんは農園もされていてほぼ毎日畑で野菜等を栽培しています。キャベツは無農薬でできた立派なキャベツ！講演会に来てくれた方が喜んで購入していました(笑)



ムソーと言えば、サン・スマイルにも沢山の商品があります！ムソーさんは小売店もやっていて桜新町店の方がサン・スマイルを見たい！とお越しになりました。左から二番目の方は「藤井」さん。覚えていらっしゃる方もいるかもしれません。15 年～20 年ほど前、サン・スマイルの担当営業マンでした。よくデモ販売で梅醤番茶や、デンシーをご紹介してくださいました。
藤井さんは、再雇用で桜新町にある「むすびガーデン」で働いていらっしゃいます。近い将来に藤井さんを招いた勉強会もしたいと思っています。マクロビオティック、玄米正食にかんしてとても造詣が深く、学びになります！こうご期待です！



サン・スマイルのお米の生産者、新潟県南魚沼、無肥料自然栽培でコシヒカリを栽培している石田さん。
実直でお花のような心を持つ石田さんのお米は銘柄米ということだけでなく、別格！
量はまだ少ないですが今後、増えていきますように！お願いしました
今、少し販売していますが！新米もご期待ください！

サン・スマイル農園 2





3 月 16 日に植えたジャガイモ→4 月 22 日の写真です。
サン・スマイル農園では 7 年ほど前にジャガイモを植え付けて　病気で全滅したことがあります・・・
それからトラウマになっていました、7 年目の再チャレンジ！上手に育ってくれたらコロッケに！





サン・スマイル農園は 2012 年から始まったので 12 年目。ずっと肥料、農薬は使っていません。
サン・スマイルの店から徒歩 2 分くらいの場所にあります。
これからは、トマト、ナス、ピーマン、ネギ、落花生、バジル、キュウリ、オクラ、大葉などなど！とっても賑わいますよ！

・・・



「むすび」誌に掲載！（とても嬉しい！）
サン・スマイル出版部で本格的な初出版「確実に病気をしない生活の仕方」「農薬の有用性と有害性」を正食協会さんの「むすび」誌で紹介いただきました！
正食協会さんは昭和 33 年創業。日本において食を伝える歴史ある普及啓蒙団体です！
「むすび」誌を読んだことがない方は、一度はぜひ読んでみてください！「正食協会」で検索！
書籍はネットでも購入できます！→
たくさん宣伝のご協力もお願いします！

おいしいしあわせで、さらにハッピーに！

てんちょーの「今日は何を話そうかなコーナー」



ほんどう(本道)

こんにちは!ほんどーです。
「利他愛」という言葉、あまり日常的に使われませんが「自己愛」の逆の意味で、自分では無く周りのみなへかける愛を意味した言葉です。この利他愛を国策として掲げている国があります。幸せの国ブータンです!
サン・スマイル松浦が小豆プロジェクトのコンサルとして訪れている国ブータン。そしてこの度、JICA(ジャイカ)草の根プロジェクトへ某大な提案書類と資料を松浦がまとめあげ、なんとその企画が採択されました!これは本当に、本当に、凄い!!
JICAをご存知ない方もいらっしゃると思うので少しご案内しますと、よく知られているプロジェクトは青年海外協力隊です。私の友人も20代の頃、意気揚々と出発して凄いなと思いました。JICAは途上国支援をしています。又、各国大使館とのつながり等国際協力事業をする独立行政法人です。(所管は外務省)
採択されたプロジェクトを実行しにブータン入行くまで、まだまだ沢山の事前打合せが必要ですが、本当に凄いです!
因みに、JICAのHP、草の根プロジェクト2022年の一覧に(有)サンスマイルと掲載されてますので是非見てみて下さいね。
さて、ブータンについて、松浦からも色々と聞いたり、先日はなんとブータン政府の関係者含め約20名のブータン人の方々がサン・スマイルへ視察へみえたりして、私も自分で、なぜ幸せの国と世界から注視されているのか、本を読んでみましたら、日本の幸せ概念とは大きく異なってました。キーワードは利他愛。驚いたのは3.11の震災時、ブータンは支援もですが、なんと一ケ月も日本を想って裏に般し祈りを捧げていたというのです!!知らなかった私はなんとも言えない気持ちになりました。ブータンには路上生活者が居ないに等しいというのも、皆、つながった家族という考えからだそうで、他人の幸せを願う国民性からで、正に利他愛です。日本にも「情は人の為ならず」という「ことわざ」がありますが、結局、巡り巡って自分の幸せとなると説かれています。ブータンが掲げる国民総幸福(GNH)は幾つかの観点から説かれていて、その中の利他愛精神は国民にしっかり根付いているのですね。ブータンの幸せと日本の幸せが全く違っている事が分りました。本当はブータンの方が人として豊かで、文化があり、生きているという満足感に満たされているのかもとしみじみ思います。
フェアトレードという言葉もすっかり知られるようになりましたが、途上国において、学校へ行く事や近代化をすすめる事が必ずしも幸せとは限りません。人と人とのつながり、困らないだけの食、それだけでなんという幸せか!そう考えるとSDGsも世界一律に同心概念とは疑問もあります。それぞれの幸福なので。
もう一つエピソード。昭和天皇が亡った際4代目ブータン国王はみぞれの極寒の中コートも着ず国の正装(民族衣装)で参列し、他国のVIP達が、日本に訪ずれたついで外交をしてゆく中「そのような目的で来日した訳ではない」と、帰国されたそうです。日本と友好関係にあるブータン国王の誠実さ。国王あっての幸せの国なのですね!

馬油 ＆ ハーブウォーター

サン・スマイルでおなじみの本村さん。
馬油とハーブウォーターの動画完成！
馬油はサン・スマイルのほとんどのお客様は常備されていると思いますが、約 11 分で分かりやすく説明！
そしてハーブウォーターは、なんと本村さんの故郷、長崎県の野母崎で無肥料自然栽培ハーブを本村さんが栽培した原料を使い、しかも品質が半端ない！こちらは野母崎の魅力と合わせてぜひ動画をご覧ください(^^)/



本村さんは今年現職を退職されます。
2023 年 5 月末に予定しているサン・スマイルのセールの木曜日金曜日そして土曜日の午前中が本村さんに会えるラストチャンス！ぜひ本村さんに会いに来てくださいね！



そしてその前にぜひ動画もご覧ください！

ハーブウォーター動画
YouTube→

←馬油動画
Youtube



四方山閑話

サイレント・パンデミック

サイレント・パンデミックという言葉をご存じでしょうか。

「気づかないうちに感染が爆発的に広がる」というその通り、世間一般的にはほとんど知られていないところでその現象が起きているそうです。AMR（薬剤耐性）の細菌、即ち抗菌薬が効かなくなる、そのような耐性を獲得した「薬剤耐性菌」に起因する死亡者数は、2050 年にはがんによる死亡者数を抜いて 1000 万人に上ると推定されているそうです。

この薬が効かなくなるということは、ある意味ではわかりきったことであったと思います。

スーパー雑草をご存じでしょうか。除草剤が効かない雑草のことです。除草剤に耐え勝ち抜く雑草が生まれてくるのは何の不思議はありません。そのスーパー雑草を殺すさらなる除草剤を開発し使えば、更にそれに耐えうるスーパー、スーパー雑草が生まれることは自明の理です。薬剤とて同じことです。人類が躍起になって細菌やウィルスを「殺してしまえ、やっつけてしまえ」と薬を開発し使用すればするほど、それに打ち克つ細菌やウィルスが生まれるのは歴史を振り返れば一目瞭然のはずです。細菌やウィルスだって生きものですから、「この野郎、やっつけてしまえ、殺してしまえ」と思えば、「なにをそうはさせんぞ」と刃向かってくるのも当然です。所謂科学者や学者たちはあくまでも唯物的な考え方しかできないので、遮二無二そういったものを如何に滅亡させることしか考えられなかったのでしょう。尤も彼らは人類のためによかれと思い研究開発をして来たのでしょうが。

自然農法創始者の岡田茂吉氏は、昭和の初期にはすでに、薬がいずれ効かなくなる時が来ると言われています。その慧眼驚嘆せざるを得ません。また人間には病気を治す自然良能力があるとも言われています。それではサイレント・パンデミック、薬が効かなくなる時代を私たちはなすすべもなくただ座して待つしかないのでしょうか。そんなことはありません。人間が科学的に造り出すより遥かに強力な、免疫力、自然治癒力、自然良能力等もともと我々人類は授けられています。人間は元

来病気を治す力があるのに、いつからか薬に頼るようになりました。廃用委縮というのがあります。筋肉を使わないでいると、いずれ筋肉が委縮してだめになることです。これと同じことが内臓にも言えます。食物を摂って最終的な栄養素に変換する働きが内臓の役目なのに、サプリメントばっかり摂っていると「そうか、それじゃ俺の役目はいらんちゃ」と働かなくなり弱ってきます。栄養補給のためとサプリメントを摂っていることが、皮肉にも内臓を弱らせて結局健康を損なっているのです。そのことは人間本来持っている免疫力にも言えることです。薬ばっかりに頼っていると、そういったものが衰えるのは当然のことです。そしてこの免疫力はどんどん高めることができます。それもその力は計り知れません。この免疫力を高めるために大きな役割を担っているのは勿論食べ物です。それも生命力、気のあるものです。サン・スマイルが普及推奨している無肥料自然栽培のものは、火（太陽）、水、土の三位一体の力で育ったすばらしく気、生命力を持ったものです。それらを体に取り入れれば、細胞は生き生きと活性化し免疫力が up するのは疑いのない事実です。また自然栽培のものだけでなく、サン・スマイルに品物が入るや、その気が更に高くなるのは自他共に認めところです。最後まで健康で生き長えることは人類共通の願いであるはずです。サン・スマイル初出版の故伊藤慶次先生の「確実に病気をしない生活の仕方」の確実とは文字通り 100％病気にならない生活の仕方があると仰っています。是非手に取っていただければと思います。また免疫力を高めるための講座も代表松浦の「ともの会」や店長本道の「おしゃべり会」まだよちよち歩きですが、スタッフ日向の会もございます。勿論ヒーリング、指圧、太極拳も免疫力を高める効果があります。結局コロナの件でわかったことは、国は国民の健康を守れない、いや守るすべを持っていないということではないでしょうか。自分自身の命、健康を守るのは結局自分自身でしかありません。例えサイレント・パンデミックが来たとしても、何の憂いもない安心立命の境地になる様、しっかりと免疫力、自然良能力を高めていきましょう!!それは確実に可能であります。

スマイル・ワールドサン・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）

新茶の季節です!!

冬の間に栄養分を蓄えて、新芽が成長中！

新茶ご予約受付中！！
新茶ならではの旨みと甘味は旬の味！

静岡県島田市の善光園　増田さん





深蒸し茶【極上】100ｇ　1,944円

春の新茶シーズンに収穫する一番茶は、冬の間に蓄えた栄養と柔らかい旨味があります。そんな一番茶のみで仕上げた最上級の深蒸し緑茶です。善光園のこだわりの１つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。新茶の中でも一番柔らかい芽だけで仕上げました。すっきりとした飲み口の中にまろやかな甘みが広がる上品なお茶です。お客様用や贈り物にも人気があります。善光園で一番おいしい緑茶はこれです！



彩香100ｇ　1,188円

ワイルドなインパクトのあるお茶になると思っていましたがまろやかでやさしい感じのさわやかなお茶になりました。くせが無く何杯でも飲みたくなります!体にスーと入るような。



まるごと彩香50ｇ
1,080円

新茶をまるごとパウダー状にしました。お茶の栄養成分すべていただけます。お手軽においしいお茶が楽しんで頂けます！無農薬、無肥料だからこそ出来るものです。夏は冷茶で、またお料理、お菓子づくりにも是非おすすめ！

もうすぐ新茶の季節です！冷凍すると
新茶をいつでもお楽しみ頂く事が出来ます！



かなやみどり100ｇ
1,512円

地元の金谷で作られた品種で『かなやみどり』という少し珍しい品種です。一般的な『やぶきた』品種よりも綺麗な緑色の水色とカテキンが多いのが特徴です。花粉症に効果があると言われる「カテキン」の含有量が緑茶品種の中でも特に高いです。また、カテキンは緑茶の薬効効果の第一にあげられる成分ですが、いわゆる渋みの成分でもあります。新茶の柔らかい芽のタイミングで収穫することにより、甘みと渋みのバランスがとても人気があります。人気の品種ですが、茶畑が限られるため毎年完売してしまう商品です



善光園ブレンド100ｇ　1,188円

ブレンドで「やぶきた」と「かなやみどり」のそれぞれの良さを引き出しました。やぶきたは色や味も優れております。かなやみどりは「やぶきた」を親にして、綺麗な緑の水色と緑茶の一番の栄養価であるカテキンを多く含んでおります！ステキなハーモニーをお楽しみください！



やぶきた100ｇ
1,080円

善光園のこだわりの１つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。普段使いにおすすめします。甘いお菓子とよくあいますよ。



くき茶100ｇ　864円

意外と知られておりませんが、くき茶ってうま味と甘味凄いんです！茶葉ではないので苦くないんです。うま味と香りは茶葉の部分より多く、しかもお手頃価格！静岡出身スタッフはくき茶を愛する思いは凄いものです！残念な事にすぐに完売しちゃいます。今がチャンス！

Ark館ヶ森

サン・スマイルに**新登場！**
アーク牧場のウインナーなど
ご紹介！魅力いっぱい！
おいしいはしあわせ～



食と農業に対するこだわりを形にしたArk(ｱｰｸ)牧場では命と自然の素晴らしさを五感で感じることが出来ます！若者が魅力を持てる農業として農薬を使わず育てた四季折々の野菜やたくさんの小麦を自家栽培。収穫された農産物はおいしいお料理、お菓子となります。子どもも一緒に楽しめる体験・アクティビティや草花そして今年2023年4月にリニューアルオープンし更に素敵な憩いの空間が！新しいレストラン＆ショップでは広い牧場を眺めながら開放的に「おいしいはしあわせ」を満喫できます！そんな素敵な牧場からとってもおいしい
豚ちゃんの加工品がサン・スマイルへ届いています！
まだ販売から間もないのですが、既にお客様から美味しい！次はこれを食べてみるわ！などうれしい声が続々。
ぜひArk牧場からの贈り物をご堪能ください♪





こんにちは！サン・スマイル様に生産品のご紹介をさせていただいています、Ａｒｋ館ヶ森営業部の藏方真依と申します。私は入社して最初の2年間、豚のお世話をする養豚事業部で生産のお仕事をしておりました。愛情をかけて豚たちを育てた当時の経験があるからこそ、現場で汗水流して働いている社員の方々の想いも、苦労も一緒に背負った気持ちで、その命を届けようと日々お仕事に邁進させていただいています。

私たちは、「家族に安心して食べさせられるものだけを作ること」を掲げています。そのため、全ての生産品は添加物（保存料、着色料、うまみ調味料、増量剤、結着剤、発色剤、香料）を一切使用しておりません。ハム・ソーセージを作る技術は、本場ドイツのミュンヘンで現地の技術者から継承しています。しかし、現地の技術者をもってしても、添加物を使わない無添加でのハム・ソーセージ作りは大変難しいと言われましたが、帰国後も、諦めずに挑戦を続けました。そして、現在のような無添加での製法を確立するまでに、10年を費やしました。弊社の先代の社長である橋本輝雄は、当時の商品開発の責任者を明け方に訪ねた時、作業場の地面に布団を敷いて、そのまま仮眠をとっていた姿を何度も見ていたそうです。
当時はとにかく寝る間を惜しんで、商品開発に明け暮れていたと。その苦労は計り知れません。当時の職人の方は、今でもハム工房の工房長としてさらに20年以上、無添加でのハム・ソーセージ作りに尽力しておられます。
アークグループの理念は「食はいのち」。生産者の想いも一緒に、これからも美味しく、そして安心・安全にこだわった生産品を、みなさまにお届けできるように頑張ります！！









バラベーコン85ｇ702円　ミニウインナー200ｇ846円　あらびきソーセージ85g576円
ミニフランクフルト（和風）90g558円　ロースハム85ｇ972円
ドライソーセージミニ（ちいちゃいサラミのような感じ）45ｇ486円
角煮120ｇ936円（脂もしっかりあるのに胸焼けしづらい！）
焼豚70ｇ504円（5枚くらい入ってます）　☆彡いちおし！吟醸漬け100ｇ×2枚1,242円　ほか

金額は税込みです

ジューシーで優しくてどれもこれもとっても美味しい！
脂も良質で変な重たさがない割に満足感はしっかりです！



Ark館ヶ森
ホームページ

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
日向



SUN SMILE

ホップ由来！！
CBDオイル「Mental oil」！！



CBDオイル
「Mental oil」28g

22,680円

麻ではなくホップから
作られたCBDオイル！
クリアホップス　CBD600 mg

CBD（カンナビジオール）オイルを発売して、たくさんの感動の声を頂きました。
一部を掲載します！（次ページ）
現在注目されつつあるCBD。今までは麻由来のオイルしかありませんでした。サン・スマイルのCBDオイルはホップ由来です。
幻覚作用があるTHC（テトラヒドロカンナビノール）はホップにはそもそも含まれず安心して使えるます！
この特別なホップは植物特許も取っております。ホップだから苦いのかな～と飲む前は思っておりましたが、飲んだら私はとても飲みやすかったです。飲んだら睡眠の質が上がり、疲れにくくなったと感じました。同じような声はたくさん耳にします。依存性は無く、寝る前にいつも飲みますが、忘れて寝てしまうことが結構あります。（笑）
何かストレスを感じている。しっかり眠れない方とにかく健康になりたい方。是非お試しください！



商標登録証
(CERTIFICATE OF TRADEMARK REGISTRATION)

登録第6661235号
(REGISTRATION NUMBER)

商標 (THE MARK)　（標準文字）

Mental oil

指定商品又は指定役務並びに商品及び役務の区分
(LIST OF GOODS AND SERVICES)
第 5類　食用油脂を主原料とするサプリメント

その他別紙記載

商標権者 (OWNER OF THE TRADEMARK RIGHT)
埼玉県ふじみ野市苗間1－15－27
有限会社サン・スマイル

出願番号 (APPLICATION NUMBER)　商願2022－103305
出願日 (FILING DATE)　令和 4年 8月24日 (August 24,2022)
登録日 (REGISTRATION DATE)　令和 5年 1月12日 (January 12,2023)

この商標は、登録するものと確定し、商標原簿に登録されたことを証する。
(THIS IS TO CERTIFY THAT THE TRADEMARK IS REGISTERED ON THE REGISTER OF THE JAPAN PATENT OFFICE.)
令和 5年 1月12日 (January 12,2023)

特許庁長官 (COMMISSIONER, JAPAN PATENT OFFICE)
濱野幸一

商標登録されています！！

体験談をまとめてみました！

偏頭痛持ちで使用してすぐに症状が和らぎ頭がすっきりしました！生理痛も良くなりました。　30代女性



朝の寝起きが楽になった。目覚めがスッキリ！　60代女性



寝つきが悪くなかなか眠れなかったが、夜に0.5ml飲むようにしたらすぐ眠れて、睡眠が深くなりました！

30代男性



夜何度もトイレに起きていたのが無くなった。

50代女性



色々なうれしい声を頂いております！

脳梗塞になり、現在リハビリ中で最初はあまり動けなかったが、飲むようにしてから、身体がうごくようになってきました。

70代女性



ドライアイの人が目薬さしてもだめだったのが、夜寝る前に飲み、起きたら涙が出て、瞳が潤うようになってきた。

50代男性



麻のCBDｵｲﾙを飲んだら、胸が苦しくクラクラしたが、このCBDｵｲﾙを飲んでも平気だった。飲みやすかった！元気になった気がします！

40代女性



花粉症の症状が和らぎ楽になりました。頭もスッキリするようになりました。

70代男性



※ご購入頂いた方のご感想です。効果には個人差があります。



私の白内障どこへいった？

E・Mさん　70代女性

おめめが、きらきら。
お外も安心して歩けるようになったのよ♡

※あくまで個人の体験談です。効果には個人差があります。

白内障と分かって、手術を受けることなりました。
手術代金は確か。。。
30万と50万どちらにしますか?と聞かれ、30万なら老眼鏡50万なら老眼鏡いらず
ですとのご案内でした。

手術の前に　血液検査、尿検査、心電図、胸部レントゲン、あと一つなんだったか
忘れちゃったけど
とにかく、白内障の手術の前にこんなに検査があるのかと不安でした。

いざ　検査の日。 血液検査、尿検査と進み　心電図を受けた直後から背中が痛み
先生へ「こんなに痛くなっちゃって大丈夫かしら?」と尋ねると「大丈夫」とお返事。
何が大丈夫なんだろう?すごく痛い…。
いよいよあまりの痛さで病院から逃げだし寝込んでしまいました。

おうちでやったこと

サン・スマイルのバイオノーマラーザー(※1)とMental　oilを飲みました。
社長から　おまたへMental　oil(※2)を塗るといいとアドバイスいただいて
素直にやってみました。女性は特に粘膜部分なので吸収が高いと。
もちろん白内障の目の周りにもしっかりとつけました。

数十日経つと・・

あら、時計が見える!
TVが眼鏡なしで見える!
大きな看板もボケないで見える!
あら、あら??　いつの間にか白内障がよくなりました!?

結局、手術前のPCR検査も50万円の手術もしないで済んで、びっくりしています。
老眼鏡も買わずに済んでいます。お安く済んじゃいました!

※1　バイオノーマライザーは青パパイヤ酵素です。
※2　Mental　oilはホップ由来のCBDオイルです。

インタビュアー店長本道

今月の サン・スマイル熱烈大ファンおすすめ キラキラ☆スポットライトコーナー

指圧ヒーリング

サン・スマイルには指圧治療院が開設していることをご存知でしょうか？
私は、肝機能を悪くして、体が思うがままに動かず、どうなるかと思った時期があり、サン・スマイルの生命力の高いお野菜とお米を食べるのはもちろん、指圧のおかげでみるみる回復し、毎日がキラキラと輝き始めました。最近、少し疲れを感じる方、体に痛みを感じる方…ぜひ、おすすめします！



院長である指圧師の☆松浦学先生です！
なんと武術の先生でもありパワーと氣にあふれてます～

ときめき指圧ヒーリング キラキラ☆ポイント！

ソフトタッチで安心！

力づくで押す指圧ではなく、
圧がス～ッと深部まで浸透します。
頭のてっぺんから足のつま先まで
全身指圧が嬉しい！
もみ返しがありません。



お部屋がヒーリングスポットのよう

オーガニックコットンの布団、珪藻土の壁、
無垢の木の家具、電磁波対策、
ステキな室礼…これだけでパワーを感じ
心地良い気に包まれます

女性はビューティー度がUP！

血行が促進されるので肌にツヤが出たり、表情が穏やか、笑顔が美しいと思われることでしょう。私の場合、姿勢がいつもピンとしていると周りから言われることが多いんです～♥

受けた後はこんな感じになります！

私の知り合いの方で腰のひどい痛みと仕事上の悩みでうつ病になる寸前だったのが指圧を受けた翌日、うずくまるほどの激しい腹痛と下痢をして、その後、なんと周りが驚くほど表情が良くなり、仕事上での大きな大役を果たすことができました！





妊婦さんや子供もOK！

詳しいことは、気軽にスタッフにお声がけくださいね！

米と日本人 「米の食べ方」「玄米と精米」

世界的に食べられている方法としては

1. **蒸す（強飯（こわいい→おこわ/ちまき等））**
2. **煮る（パエリア等）**
3. **炊く（姫飯（ひめいい））**

日本では炊いて食べるのが一般的ですけれど、お米を炊いて乾燥させお湯を入れるだけで食べられるようにしたアルファー化米は非常食としても一般化してきています。数年前のこのアルファー化米技術が進んで、だいぶ美味しくなりました。アルファー化米なんて言うと、近代の技術を使った食べ物のように感じますが 1,000 年以上前の平安時代もアルファー化米を常食していたということ！「乾飯/餉（かれいい）」「糒（ほしいい）」と言っていました。腐りにくく軽い乾飯は旅や戦争にもってこいだったようです。

おむすびの起源もいくつかありますが「強飯」を楕円形に握った「屯食（とんじき）」が基とも言われています。西暦 700 年頃大宝律令 軍防令（海外からの敵に備える令）では糒（ほしいい）は 20 年間備蓄と決められていました。すごいですよね！

お米の食べ方では、日本の国菌である麹（アスペルギウス・オリゼ）はお米（オリゼ）があるから醸される日本の発酵食文化の原点ですし、米粉文化も生まれました。（他にも沢山ありますが）

そして、玄米と白米どちらがいい？というと感覚的にも玄米が体にはよいのだろうけどね～と思われている方が多いかともいます。

日本で一般庶民が白米を食べ始めたのは江戸中期、水車の導入が進んだ頃というのは以前書きました。そのころから、日本人は歯磨きをしたり、トイレの後に紙が必要になったといわれています。玄米は今の圧力釜で炊いたように柔らかくなくて、おかずも固いものばかりでしたから食べながら歯磨きできたいたのではと推察されます！

さて、「糠」という漢字と 「粕」という漢字、両方「米へん」が付いています。米+康（健康）＝糠、

人に対する米の健やかさは糠にある。白米は粕。という漢字です。

中国唐の時代、精米技術が進んだ同国では、どちらを食べたらよいのかと議論になりました。当時の皇帝は官僚を集め、白米を食べるグループ、玄米を食べるグループに分け様子を見ました。そし

て白米を食べたグループより玄米を食べていたグループの方が健康で仕事もしっかりとこなせたという結果に。その時に「糠」「粕」という漢字を作ったといわれています！

（漢字は漢の時代以外でもつくられていた！）

フランスのルイ 14 世（だったと思います）の時代に、白いパンができました（精麦した白い小麦粉）。

従来の全粒粉とどちらがいいのか？という実験を行い結果は唐の実験と同じ全粒粉が体にはいいという結果でした。

しかし、当時白いパンを食べたかった王様は、両方食べてもよいという事にしよう！ということで、現在でも正式なフランス料理では全粒粉パンと、白パンの両方がでてきます。すごい歴史ですよね。

さて、玄米に対してはフィチン酸やアブシジン酸が悪者にされることがありますが、気にするべきは農薬であって私はフィチン酸もアブシジン酸も気にしなくてよいと思います。玄米を食べる時には最低 30 回は噛む必要があります。ゆっくり食べるという事です。そうすると満腹中枢に作用しやすくなりますので食べる量も減りますし、しかも腹持ちもいいのでお腹もすきにくい＆眠くなりにくい等いいことずくめです。便にそのまま玄米が出てくるようだと噛みが足りない、、、アウト！です！

白米にはほとんど含まれていなくて、玄米に含まれている成分の代表と言えば

γ－オリザノール：自律神経調整、シミしわ予防

アラビノキシラン：NK 細胞活性、抗酸化

イノシトール：肝機能改善、動脈硬化予防、高脂血症改善

iP6（フィチン酸）：抗酸化作用（抗がん作用・老化遅延効果・排毒排泄作用）

GABA（γ－アミノ酸）精神安定、血圧安定

フェルラ酸：認知症予防

です。

玄米は本当にすごいのですよ。というか、歴史的に見れば白米は本当に栄養が減っているといった方が正しいですね。圧力釜や圧力付きの炊飯器で炊いた玄米はとてもたべやすいですよ！でも、、やっぱり玄米は苦手、、と言われる方は7分などの分付米に雑穀（ひえ・あわ・きび・アマランサス・キヌア・麦・もち麦等々）をお好みで入れるのがおすすめです。ぜひ体調の変化を感じてみてくださいね　　次回はシリーズ13　最終回！　現代の稲作と将来そして私の想い！

松浦智紀記

かゆかゆさんがやってきた!!



たさん まゆみ

息子のアトピーに関する体験談をシリーズでお伝えさせていただきます!
かゆかゆさんはお友だち♪前向きにアトピーとおつきあいする方法をご紹介♡

シリーズその② ～グッバイ☆ステロイド～

次男は、2歳2ヶ月まで家庭保育室に通いました。産休明け復帰で母子共に無理があったら仕事を辞めようと決めていたのですが、本当にその時がきたのです;; 当時の職場の先輩から「仕事の代わりはいても、母親の代わりはいませんよ。」とありがたい励ましのお言葉を頂き、退職しました。

常に小児科・皮膚科通いをし、薬に頼りながら体調7割を維持する生活…入院もしました。(保育園に通うお子さんにはよくある話ですね涙)塗り薬があまり効かなくなり、ある時、「では、もう少し強いのを出します」と言われて、初めて「一生薬を手放せなくなるのでは!?」と不安を覚え「ステロイド」という言葉を検索したのです。その恐ろしさを知って、「ステロイドを止めるには?」「薬に頼らずアトピーを治す方法は?」「そもそもアトピーって何?」とネットを検索したり本を探し始めたりしました。

サン・スマイルに行っては悩みを相談していました。食事は砂糖を止め農薬を避け、和食を心がけるように改善していきました。「子育ておしゃべり会」に参加した時、ワクチンも関係しているかも?という話も出て、初めてワクチンのことを考える機会となりました。(それ以降、接種していません♡)又、自分にピッタリくる本とも出会いました。

ようやく気持ちが軽い、ステロイド剤、保湿剤と決別する時がやってきました。同時に現れたのが、強烈なかゆかゆさんです!だいたい16時、24時、4時になるとやってきて暴れ出します♡副交感神経が優位になる時間帯です。母子共に寝不足の日々…。ステロイドを止めたら、ものすごい吹き出し(毒出し)現象で、体中から臭いのきつい黄色い滲出液が出始めとにかく痒がりました。体から薬が手抜け切るには、薬を使用していた期間の倍の期間がかかる…とアトピっ子仲間から聞いていました。うちの子は4年はかかるのかぁ…;; (実際は1年8ヶ月でした)

全身とびひになってしまい、皮膚科を受診して再びちょこちょこステロイドを使い始めてしまいました。秋になるとやっぱり効かなくなり「落ち着くまで強めにしましょう」…と。これでは、同じことの繰り返しだ…!

2度目の脱ステに踏み切ります。もう絶対に後戻りはしないぞ!と強く心に決めて、薬箱にあったものを全部捨てました。診察券も捨てました(笑)

我が子の生命力を信じよう。可哀想だと思ってはいけない。子どもが「自分は可哀想な子」だと思って暗くなってしまうから。誰に何と言われようと、自分の決断に自信をもとう。明るく楽しい毎日にしたい。かゆかゆさんはお友だちと割り切ってつきあっていこう。いつか大人しくなってくれたらいいなあ…。

しだいに、アトピーを治すことよりも、とにかく毎日笑顔ですごせるようにしたい、息子をのびのびと強く逞しく育てたい、と考えるようになりました。

寝不足で時々涙が出てしまっていた私に対して、夫は、「そんなに辛いのなら、薬使ってもいいんじゃない？また別の病院に行ってみたら？」と言ってくれました。しかし、母の固い決意です。この子を幸せにするために、私がくじけてはいられません！逆に奮い立たされました。

幸か不幸か、夫はいつも爆睡で……一緒に悩んだり寝不足になるよりいいか！と、思うようにしました(笑)

つづく……。



『子どものアトピーは自然に治す』
竹川春日美
(文芸社)

著者の3人のお子さんは、
重度のアトピーでした。
対処でしかない医療を選ばず、
克服するために、何もしないで
自然治癒を待ちました。
親の心のもちようやシンプルな生活のすすめ、
食事の考え方など、経験したこと、
実践したことがわかりやすく紹介されています。



かゆかゆさん

おいしいはしあわせ動画シリーズ！など！Youtube 配信中！ 30 種類以上！

【サン・スマイル自慢のつながりや商品等々！ぜひご覧いただけたら嬉しいです！】

サン・スマイルと仲間！

★サン・スマイル創業までのお話(^^)
★サン・スマイル創業からのお話
★無添加のお弁当屋さん「まごわやさしい」世田谷に Open!
★人と食をつなげる ダイニングバー Linio リニーオさん
★そばの実カフェ sora 代表小池ともこさん
★東京都大手町駅で自然な飲食店 大西礼二さん

全ての動画は
こちらから観られます！

生産者さん！

★青森県 望日可ん農園 りんごの工藤さん！
★稲葉ファーム 北海道 岩見沢
★ブータンの農家さんご紹介！
★阿部自然農園 岩手県奥州市
★宮城県登米 なりさわ生命食産
★稲本農園
★野坂農園
★からたち(水俣) ★棚宗サラダ農園
★無肥料自然栽培ハーブウォーター(化粧品)
★みのり彩園 ★南国にしがわ農園 ★空の下
★和醸 岩本園 岩本喜裕さん







武術！

★八極拳 説明 演舞
★陳式太極拳 忽雷架中国武術 力の出し方
★太極拳 と 八極拳





指圧

★浪越徳治郎師の基本指圧を素とした指圧説明
★サン・スマイル 日本指圧ヒーリングのご案内



サン・スマイルおすすめ商品など！

★すごい！馬油！
★人間工学に基づいてつくられた縄跳び！

その他

★Takeoff from Bhutan Paro Airport
★はじめてのお料理教室「オムレツ」「ジャーマンポテト」「たべる野菜スープ」

2023年5月

営業日・入荷日カレンダー

ゴールデンウイークも休まず営業中！

自然食の店　サン・スマイル

May

令和5年

月	火	水	木	金	土	日
1 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	2 おしゃべり会 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ アグリコラたまご	3 こもの会 憲法記念日　営業してます！ 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	4 ひなたぼっこ会 みどりの日　営業してます！ パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	5 電磁波セミナー こどもの日　営業してます！ 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 みや豆腐夕方	9 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン	10 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	11 電磁波セミナー パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	12 佐藤たまご	13 コロッケ 	14 定休日
15 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	16 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ アグリコラたまご	17 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	18 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	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 みや豆腐夕方	23 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン	24 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	25 セール パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	26 セール 佐藤たまご	27 セール 	28 定休日
29 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	30 ポイント3倍デー 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ アグリコラたまご	31 ポイント3倍デー 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	1	2		4 定休日
				9		11 定休日

セールは5/25～27の3日間　ポイント3倍デー5/30･31の2日間　電磁波セミナー5/5と5/11に開催！

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
コロッケ･･･土

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。

日直てんちょ～の　１時間目からＨＲ（リアル版）

「くらしの中のどこにある？電磁波初級編」セミナー

目に見えない電磁波だけれども無視できない。

なんだかおもしろい日本語ですが（笑）

電磁波の種類、家の中の電磁波、体への影響などを知って
うまく付き合っていく方法を身に着けちゃいましょう！



２級電磁波測定士

ほんどう

参加費　500 円
定員　5-6 名
場所　店内奥和室
担当　店長本道
5/5（金・祝）
5/11（木）
10：00-12：00
お申込み
お待ちしてます♪

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　R5.6/23(金)　7/15（土）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　R5.6/22(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　R5.6/2(火)　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、ひなたぼっこ会は営業主任 日向道男との会です！食や健康、環境など毎日の生活に密着して話題を掘り下げていきます。楽しく笑顔で、明るく健康的でありますように。
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。

PayPay

サン・スマイル限定クーポン

【あなたのお宝さがしキャンペーン】

4/29（土）～5/24（水）

5%ポイント還元！

最大付与上限　1000pt　１回の決済上限 1000pt

期間内または予算達し次第終了

気になるあれこれを
お得に　食べて！使って！みよう！
あなたにぴったりのおいしいお宝がきっと
まだまだザックザク（＊´艸｀）

SALE↓

5/25(木)-5/27(土)

ポイント３倍↓

5/30(火).31(水)

翻訳機械ポケトーク導入！
74 言語対応！
We have installed a translation machine ” Pocketalk”.
Available in 74 languages❤



みんな
だいすき

SUN SMILE

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