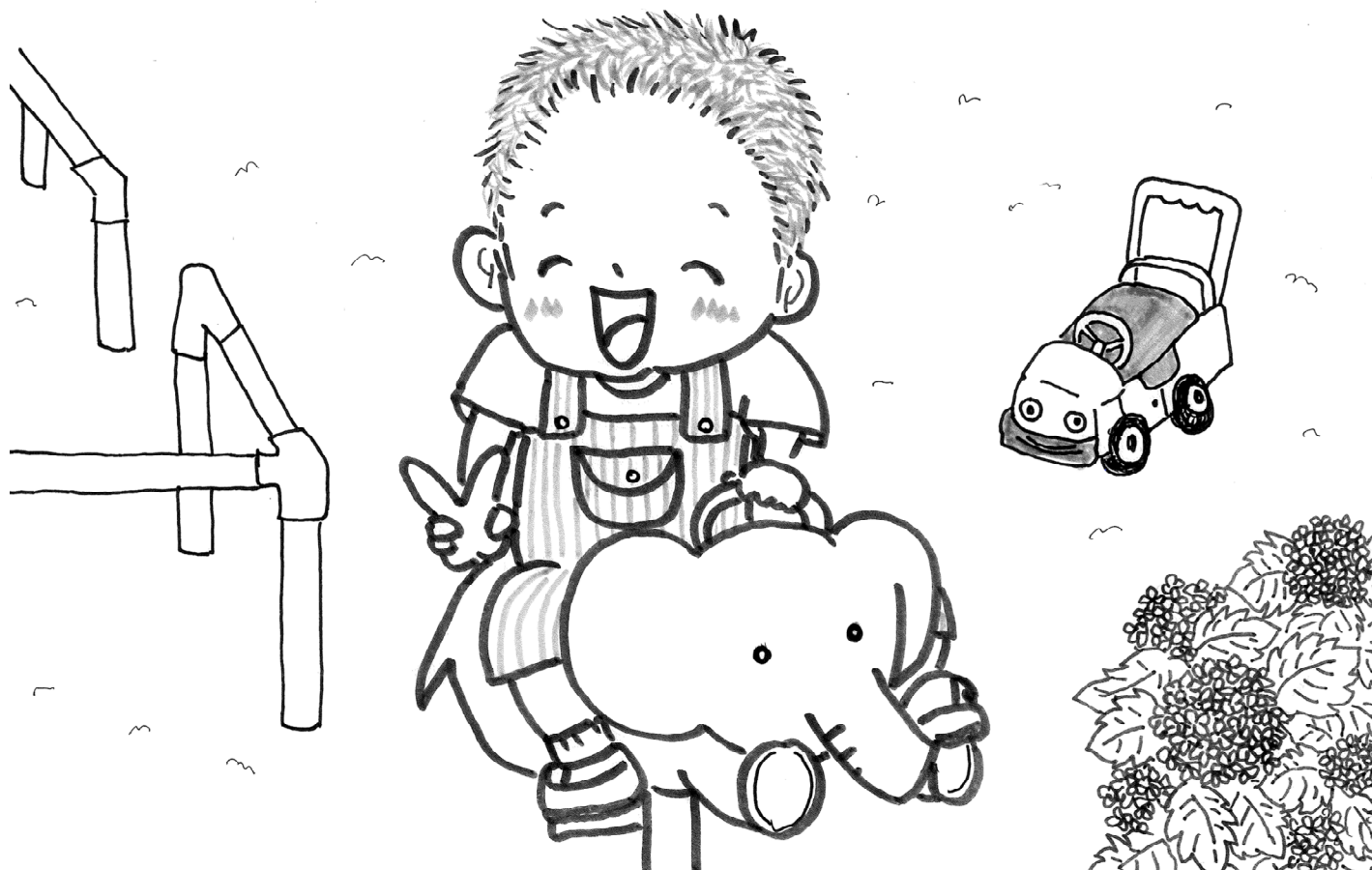


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- ・コラム 松浦日記
- ・コラム「何を話そうかな」
- ・コラム「四方山閑話」デトックス
- ・コラム 最終回「米と日本人シリーズ13」稲作
- ・コラム「かゆかゆさんがやってきた」
- ・おすすめ商品 おそうめん・うどん・おそば・ハーブ水・天
海のしずく（基礎化粧品）
- ・レシピ かんたん味噌漬け
- ・入荷カレンダー

No.164 2023.6

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



サン・スマイル松浦日記

最近の出来事をご紹介！



サン・スマイル農園に埋炭！

「いのちが教えるメタサイエンス」「共鳴力」等の著書があり、北海道で「共働学舎新得農場」を運営されている宮嶋望さんに学びをいただき、畑のマイナス電子の流れを整えるために炭を埋めました。地表から 50 cm 以下に入るように埋めたので作土に混ぜていません。

畑の理想は南北の畝で、朝日の波長の短い光から夕方の方の波長の長い光を受けることによって作物にもよい影響を与えます。南北なんてそうそうできるわけではないので炭を埋めることで整える！実験開始です！わくわくです！

.....

自然食関連のインターネット通信販売している「プレマ」の中川社長がご来店！松浦とはお互いに創業して間もないころから、20 年以上のお付き合いです。中川さんは中目黒にビーガンジェラートの店をつくったり、食品加工メーカーを作ったり、電磁波フリーの住まいを提案したりと多岐に活動されています。



.....



「食の未来を創造する会」という会があります。途中名前を変えながら 10 年以上活動しています。

いわゆる自然食関係の全国のお店さんが集まって年に数回勉強会や、現地視察などを行っています。

全国の自然食専門店も、さらにお客様へお役に立てるように勉強を欠かしていません！（じつは、松浦は会長

をしています）今回の会場は、渥美フーズさんの視察と勉強会等でした。↑の写真は渥美フーズさんの自然系レストラン（渡会社長）。な

んとレストランの周りで鳥をかっています（笑）。他に農場も持っていて渡会社長は作業着。私も同じ作業着をまねしました（笑）

.....

こちらは食の学校での懇親会写真。左が学校校長の塩川先生、一番右が渥美フーズの渡会会長（↑のお父さん！）、右から二番目はスーパーマキイの牧井社長です。マキイさんは博多で 24 時間営業しているオーガニックスーパーです。なぜ 24 時間？とお聞きすると、お店を始めたときにシャッターをつけるお金がなかったので、24 時間にしてそのまま今も続いていますと。みなさま 50 年以上前から自然食の世界を切り開いてくださった偉人です！先人に恥ずかしくないよう私もまだまだがんばります！



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんどう(本道)

娘はなにわ男子の大ファン!! (アイドルグループ) DVDを鑑賞する時、一緒に鑑賞しよう♡と誘われます。あまりに生き生きとハイテンションで解説するので聞いてあげなくちゃと早打ち。気付けば私もなにわ男子が女子きになっているようだ。娘は念願のハムスターを飼っている。世界一かわいいと毎日赤ちゃんに話し掛けるおな甘い声で愛でている。ホウーッがかわいいとほと私の所へ連れてくる。どうやらハムスターも好きになららしい。ほぼ毎日なにわ男子とハムスターネタを見聞きました結果、しっかり染められました(笑)

つい先日、娘へ子宮頸がんワクチンの予防接種案内が届きました。その冒頭の「子宮頸がんワクチンは平成25年6月から令和3年度末まで積極的な接種機会を差し控えてきましたが...」云々。この初っ端の一文を讀んで私がひっかからない言訳が無い事を、きっとこれまでこのてんちゃん-の何を話そうかなコーナーを讀んで下さった方は容易に想像して頂けるかと思えます。平成25年から令和3年の10年もの間、それ以前は無料でガンガン接種を奨めていたワクチンを機会無くなった理由が、この手紙だけでは分かりません。詳しくは厚労省ホームページで案内されています。今回は子宮頸がんワクチンがどうだこうだとお伝えしたいのでは無く、こういったお手紙などで案内が来た時、少し深掘りしてみませんか~という提案です♡間違えても「無料接種だ!早く予約しよう!」と先走らないで様子を見て探ってみてから決断しても遅くない!

TVのCMで子宮頸がんワクチンに限らず、良いイメージで繰り返し目に、耳にすれば「私」がなにわ男子やハムスターを女子きにした様に女子イメージを持つようになるでしょう。学校や病院にはポスターが見られたりもしますが、そこには今回のお手紙のようにデメリットやワクチンの詳細はなくプラスのイメージとなる情報が載りインプットされちゃいます。QRコードが示されて詳しくはこちらへと案内されます。自分で調べて自分の責任で全て決めて下さいというスタイルだと言う事を決して忘れてはなりません。1本のワクチンがも知れませんが、それはワレ先の孫のことまで考えての重要な決断となるのです。話しが飛びますが、子ども手当てや色々な控除や補助金などはTVでCMしたりポスター貼ったり芸能人を起用して積極的に私達へインプットしてきませんね。しかるべき機関であればこちらが知らぬ間に全ての預金通帳も調べられる手段があるのに「本道さんちは子ども2人だから手当てを自動振込しますネ!」とすることも可能な気がするのですが♡手続き期間逃せばチーンです。

次ページに我家へ届いたお手紙を載せます。自分で調べた結果、やはり私は未接種が押し目。なにわ男子は大橋君とジェイイチー君押し目。動物はハムスター押し!?とまではいってないかな♡。医・食・住、自分の押しを見つけよう♪

予告 9月3日(日)ふじみ野産業センターで医・食・住カーニバル開催!!
詳細 Coming soon☆-お楽しみに!

ほんでう宅へ届いた市からのお手紙です。

令和5年5月8日

子宮頸がん予防接種が完了していない皆様

子宮頸がん予防接種（HPV ワクチン）のキャッチアップ接種について
大切なお知らせ

なぜ10年間
差し控えてたの？

子宮頸がん予防接種は、平成25年6月から令和3年度末まで、積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、令和4年3月18日、厚生労働省より「HPV ワクチンのキャッチアップ接種の実施について」の通知があり、これまで差し控えていたワクチン接種について、差し控えの期間中に定期接種の対象であった女子のうち、ワクチン接種が済んでいない人に、接種を勧奨することとなりました。

接種をご希望される人については、定期予防接種（公費）として接種が可能ですので、厚生労働省のホームページ、リーフレットなどをご覧ください、有効性や副反応について医師とよくご相談の上、接種をご検討ください。

なお、令和5年4月より、従来の2価ワクチン（サーバリックス）と4価ワクチン（ガーダシル）に加え、新たに9価ワクチン（シルガード9）もキャッチアップ接種の対象となりました。

↑9価!! 差し控え中に作られたパワーアップワクチンかな?

※定期接種として公費で接種できる期間は、令和7年3月31日までとなります。

※このお知らせは、令和5年3月31日現在、接種対象である平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの人のうち、子宮頸がん予防接種を3回接種していない人に送付しています。既に接種が完了している場合は、公費での接種対象外となりますので何卒ご容赦ください。

※子宮頸がん予防接種は3回の接種完了までに、約6か月の期間がかかります。

※既に1回目及び2回目にて2価ワクチンまたは4価ワクチンを接種済の人におかれましても、医師との相談の上、9価ワクチンを接種することは可能ですが、なるべく同じ種類のワクチンで接種を完了してください。 ← 同じワクチンおすすめ理由は? 違う? 違う?

※既に自費で2価・4価ワクチンを接種された人は、払い戻し（償還払い）が可能な場合がございます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

厚生労働省のホームページ



厚生労働省 HPV で検索

ふじみ野市のホームページ



ふじみ野市 HPV で検索

ここから色々調べたら、接種を検討してねということですよ!

《問合せ先》

ふじみ野市保健センター 健康推進係
電話 049(264)8292

そもそも子宮頸がんは何故かかるのかわからない...
予防接種以外の予防策は無いのかな?



ふじみ野市けんこう大使「ふじみん」

デトックス

私がまだ大学生だった頃断食をしたことがあります。夏休みで実家の福岡に帰っていたのですが、家族皆（父、母、兄）断食をして効果があったらしく、それじゃ私もやってみるか、自宅でちゃんとした指導の下行いました。完全な断食は2日でしたが、その前は徐々に食事を減らしていき、その後は徐々に増やしていく、都合約1週間位のスケジュールでした。始めるにあたって、家族に気をつかわれるのがいやだったので、「別に俺に気を使わんでいいけん、すきなように食べちゃんない」と言いましたし、家族のものも「わかったわかった」と言っていたのですが、完全な断食の2日目はさすがにきつく、眼の前でパクパク食べるのを見てたらなんか無性に腹がたち、「なんか無神経にパクパク食っちゃうんか、少しは気使ってもよかやないか」と心の中で思ったものでした。何とか2日目を終えて次の朝は本当なら重湯から始めるのですが、若いからごはんでもいいとのことだったので、おかゆを食べたのですが、その時食べたおかゆの何と美味しかったこと、今まで食べた中で一番美味しいと感じました。そして断食の最終日には宿便がいっぱい出てその色と量に驚きました。断食を終えた時、体重は勿論減りましたが、それより何も心までもが軽くなったというか、何と言いますか晴れやかな、一種ハイな状態で、何でも許すことができるそんな気分になったことは非常な驚きでした。完全な断食の2日目は本当に辛かったのですが、終えた後のあの心の軽さ、すがすがしさを思うとまた是非ともやりたいなと思うほど、辛さを補ってなお余りあるほどの精神的な満足感を味わうことができました。宿便がとれ腸内が掃除されたのは勿論、心の掃除までしてくれたように感じました。しかし、断食もちゃんとした指導の下やらないと、却って健康を損なうことがありますので気を付けなければなりません。

体内から有害物質を排出することをデトックスと言います。デトックスに関してはいろいろな本が出版されていると思います。中には何々の食べ物を食べたらいいとか、何々の物質がデトックスの効果があるとか、いろいろな情報が錯綜しています。栄養素も含めてそうと思いますが、食べ物に気、生命力があって初めてそういうものが満ち溢れるのであり、またデトックスの力も旺盛であるに違いありません。私が北海道北見の無肥料自然栽培農家故秋場和弥さんの農場で住み込みで研修させていただいていた頃、食事は全部無肥料自然栽培のもので、どれもとても美味しいくそして「力」がありました。お米も自家用で作っていましたが、このお米が結構ぼそぼそでまずいだけでも美味しいと、何とも不思議なお米で何杯



とにかくだだっ広い北海道の畑

でもいけそうで、もう朝からお代わり 4 杯は当たり前でした。昼もその位で夜も同じかもっと食べていたような気がします。何せ当時約 30 町もの（1 町は 100m×100m）畑をすべて無肥料自然栽培でやっていたので、その労働の質・量とも半端でなく、それだけ食べないと体がもたなかったのでしょう。とにかく日本一きつい農場であったのは間違いなく、何十人と研修生を受け入れていたようですが、夜逃げするものも相当いたそうです。あんな何もない所で駅も遠いし夜中にどこに行ったのだろうと思ったものでした。私は農作業で極限まで体力を使いきってふらふらになりながらも鞭打って、必ず中国武術の練習を全身全霊で行っていました。晩御飯を食べて風呂に入ったらなんだか疲れも感じなくなり、朝早いので早く寝らなければならないのですが、面白い本がたくさんあったので夢中で読んでいました。後もう少し後もう少しと思っている間に、いつの間にか 1 時、2 時になり「ヒエ〜、もうそげな時間か！」と慌てて眠り、気づいたら 5 時にセットした目覚まし時計に目覚めさせられます。毎日がそんなふうでしたが、不思議と疲れも全く感ぜず、いつも目覚まし一発でぱっと目覚め「よ〜し今日もいっちょやるか！」と活力満々でエネルギーが有り余っている感じでした。その時私は 40 歳でしたが、家族の方々にも「こんな 40 歳の人を見たことがない」と言っていたほどの元気満タンで、仕事も 20 代の息子さんのスピードに劣らず動けていました。それもこれも偏に無肥料自然栽培の食べ物を毎日摂っていて、その底知れぬ気、パワーをいただいているからに相違ないと、その「力」に驚嘆せざるを得ませんでした。またある

時、同じ無肥料自然栽培農家の故伊藤秀幸さんと酒場で飲んでいると、突然ちょうど上顎洞、鼻の脇からピューと大量の膿が飛び出してきて、眼鏡が見えなくなるほどレンズに覆いかぶさりました。その当時は人間の体の仕組みの知識はほとんどありませんでしたので、ただただびっくりするだけだったのですが、今となっては、それは無肥料自然栽培の食べ物の力でデトックスしたのだと理解できます。また、ある年の真夏に原因不明の高熱が1週間位続き、とにかく汗をかかなければと、くそ暑い中布団にその上毛布まで着てひたすら寝ていました。大量の汗がでますので、布団や毛布を頻繁に干さなければなりません。外で干すスペースがなくなると家の2階の廊下の手すりに干していたのですが、一階にいると2階から吐き気を催すすさまじい匂いがしてきました。それは紛れもなく農薬の匂いでした。また、以前に鉛を扱う仕事をしていましたが、妻が鉛の匂いもすると言っていました。多分汗と一緒に排出されたのでしょう。その他、歯を磨いていたら歯茎から豆腐をぐちゃぐちゃにした様なものがそれこそ際限なく出て来ました。あの時、医者に罹り薬や熱を冷やす等の処置をして熱を止めていたら、あのようなデトックスはなく、体の毒素は溜まったままだったことを思うと、本当に驚くべきデトックスを体験させていただいたことに感謝せずにはられませんでした。

部屋の入る所を「出入口」と言いますが、決して「入り出口」とは言いませんよね。このことは図らずも「出す」ことの重要性を物語っているのではないのでしょうか。お金も「金は天下の回り物」とありますが、これもまた真理で出すから入って来る、よく考えれば当たり前のことですね。人間の皮1枚の下は膿だらけと言われていています。それほど私たちは農薬、添加物、薬等毒素を溜め込んでいます。入れた毒素は出さなければなりません。人はもともとそれを排出する力をいただいているのですが、その力を含めて免疫力とか自然治癒力と言うのではないのでしょうか。自然栽培の土は、肥料、農薬等で汚されていませんから、本来土の持っている力をいかに発揮できるのであります。人間も土から生まれて土に還ると申します。人間も土と同じように体の中をきれいにすれば、本来持っている力を驚く程発揮するのではないのでしょうか。しかし、食べ物がよくないとその力は充分発揮されません。気、生命力ある食べ物を摂ってその力を充分発揮させ、少しでもきれいな体にリセットして健康で生き長らえたいものです。

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

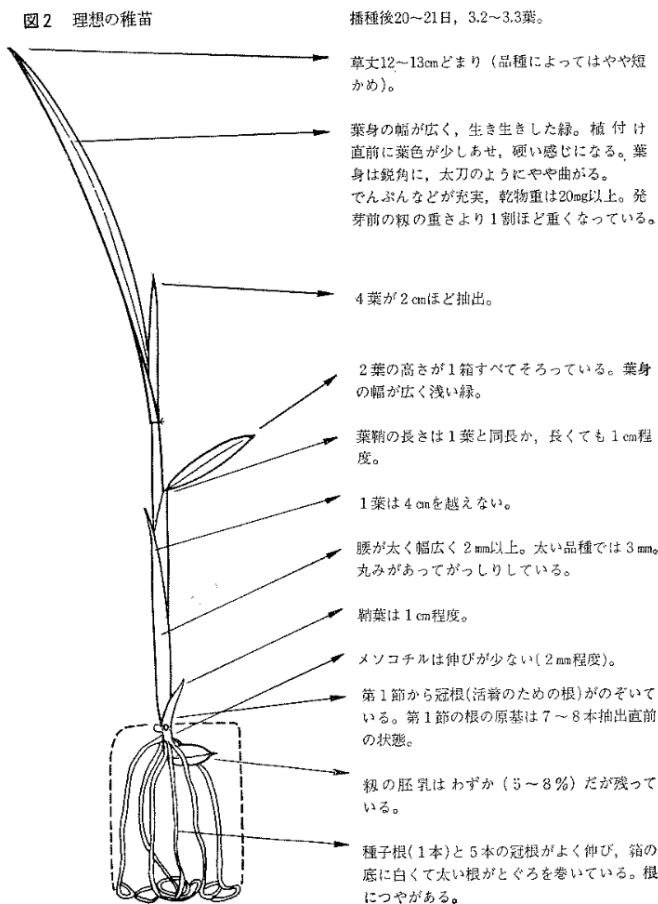
(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)

米と日本人 「稲作」

昭和 40 年頃(1965 年)以前と現代の稲作についてみてみましょう！

今から 2500 年ほど前から始まった稲作。日本人が好きな時に過不足なくお米を食べることができるようになったのは昭和 42 年頃と以前書きました。それ以前とそれ以降では劇的な変化があったということです！とても大きな要因は品種改良と機械化、肥料、農薬、除草剤の一般化です。(もちろん植物生理の研究など要因は多岐にわたります)

敗戦前まで 10a(300 坪)当たり玄米の収穫量は 300 kg 程度、現代は無肥料、無農薬でも 360 kg～420 kg。農薬などを使用すると 500 kg 超えと驚異的です。



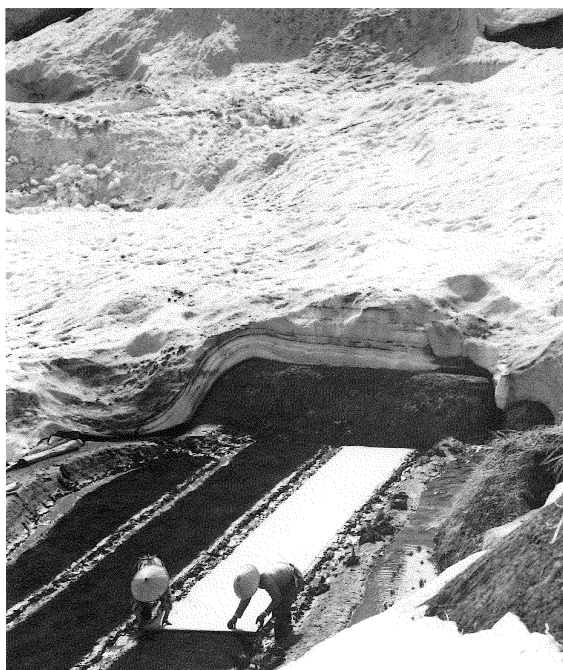
さて、技術で言うと、稲の苗づくり。苗半作(なえはんさく)という言葉があり、苗づくりがその後の稲の健やかな成長に大きな影響を与えるという言葉です(苗の良し悪しで収穫の 50% 決まる！)。

理想の苗とされるのは左記のとおり。なかなかすごいですよね。この理想の苗を求めて農家さんたちは種の選定から、種まきの時期、水管理、苗の土管理、温度管理等々様々な要因を複雑に計算、そして作物生理学と経験を合わせて最高の苗に仕上げるように努力します。あれ、また話がそれそうなので、本題に戻ります。

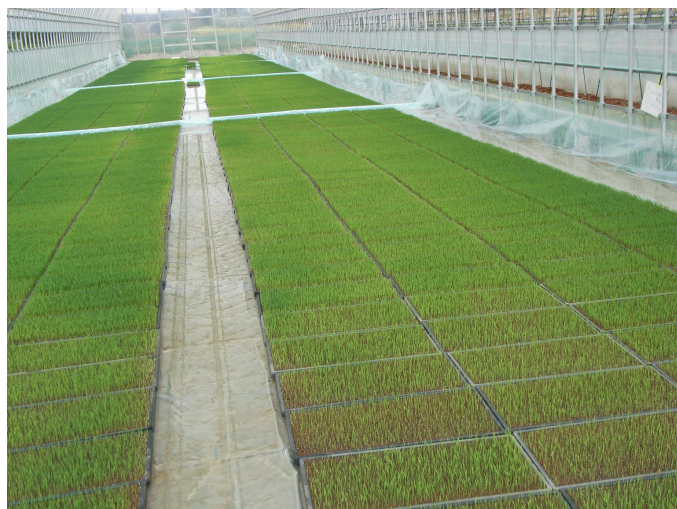
現代の稲作は「機械一環生産」と言われています。耕起、畦ぬり、種の選別から、種まき、苗

床の土入れ、代掻き、田植え、収穫、乾燥、選別、運搬等々全て機械を使うことが一般的です(現代は無人的機械も！)。無肥料自然栽培の場合には、除草剤を使わないのでどうしても、機械除草プラス手での除草が必須になります。苗床の土も、農協などから買わずに自分で作る方が多く前年の秋からその土造りを始めている農家も多々いらっしゃいます。

一般栽培と無肥料自然栽培の違いはありますが、一般的なことを見ていきましょう。



こんなに雪があってもできる。保田新渡戸苗代が、戦後、北海道、東北地方の寒冷地で急速に普及した理由が、この写真を見ているとわかるのではないかと思います。新潟県松之山町浦田。昭和56年（1981） 撮影・米山孝志



まずは苗造り。左は残雪残る中で手作業！そもそも昔は苗代(なわしろ)と言って、田んぼの一部に水を張り田んぼで直に苗を作っていましたが、現代では苗箱で作

るのが一般的です。田んぼ直播では、取り出すときに根を切らなければならないのでとてもとても大変でもありました。また温度管理も繊細にはなかなかむつかしいです。



戦場でも田畑でも、働く馬と人は人馬一体だった。人と馬の呼吸が合わないと、狭い田のなかをすきやマンガを引いてまわることはできなかった。秋田県滝沢市山田。昭和35年（1960）5月 撮影・佐藤久太郎



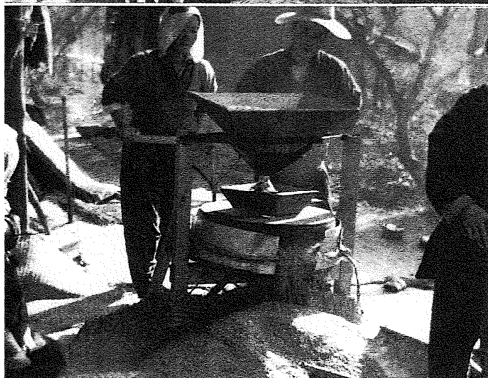
↑こちらは「代掻き(しろかき)」作業です。田んぼは、田んぼに水を入れた後に田を平らにすること、表面の土を細かくすること等を目的として「代掻き」をします。左はトンボのようなものまた馬で作業をしています。現代はトラクターです。これを手作業するのも本当に大変です。



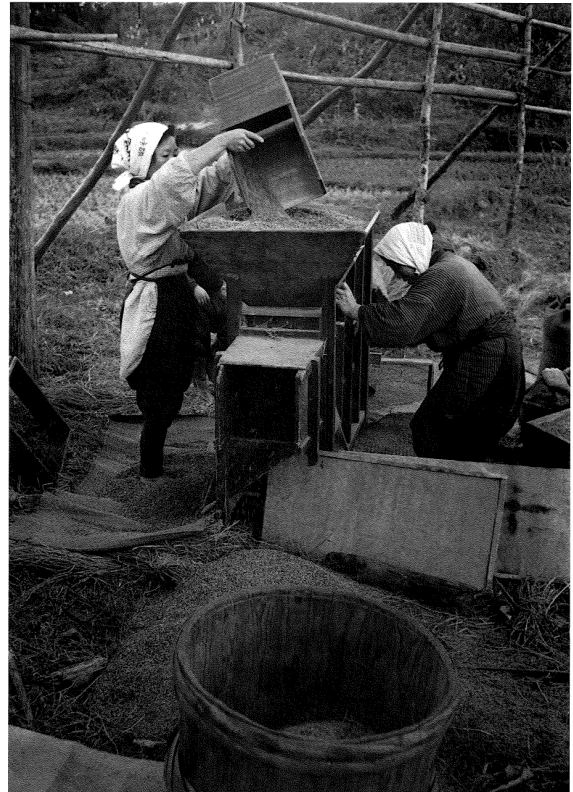
大正時代に普及した足踏み脱穀機。脱穀の能率は、千遍こまとはくらべものにならないほどであった。足踏み脱穀機を動かすゴーン、ゴーンという音が長くいつまでも聞こえる年は豊作だった。秋田県湯沢市山田。昭和38年（1963）10月 撮影・佐藤久太郎

こちらは収穫からの作業。

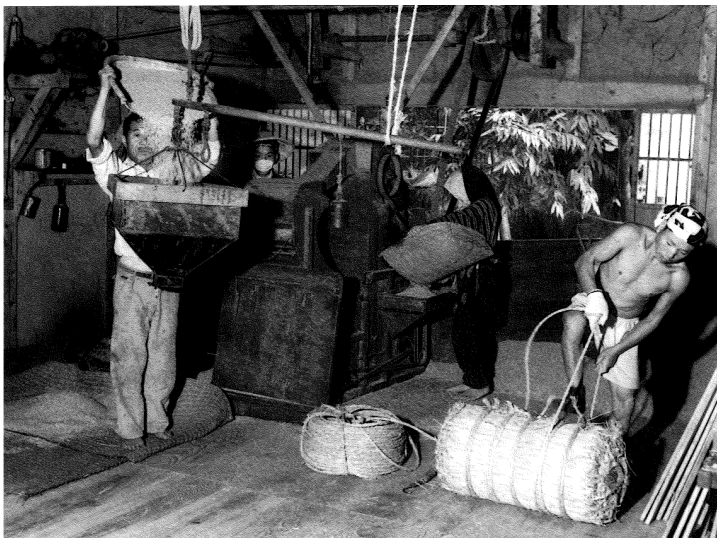
収穫したお米は脱穀します。昔は足踏み脱穀機を利用しその後、粃すり(玄米にする)、さらに選別等を行います、それも全て道具を使った手作業です。



上の写真の左側、ふたりが柄を押すのが土するす。下の写真は改良されたするす。長野県阿智村。昭和12年（1937） 撮影・熊谷元一



脱穀した安菜ともみ殻を分けるとうみ。左のお母さんのうしろにあるふいで簾い、大きなゴミを取り去ってからとうみに入れる。手前の四角の口から出るもみ殻が、右のおばあさんの足もとに出てくる安菜と再び濾じらないように、囲いがしてある。岩手県湯田町。昭和34年（1959） 撮影・大野源二郎



動力化によって、脱穀ともみ殻を分ける人力は軽減されたが、安菜をはかり、依詰めにする作業はまだつづいた。俵が全面廃止になり、麻袋や紙袋になるのは昭和50年（1975）である。新潟県新潟市中野小屋。昭和29年（1954）10月 撮影・中俣正義

そして、出来上がった綺麗な玄米を袋に詰める作業ですが、これが驚きです。

お米を俵に入れて流通するというのは、時代劇？と思われる方も多いかもかもしれませんが、昭和40年代までは普通に流通していました。俵での流通が廃止になり、紙(や麻)袋になったのは昭和50年(1975年)です。

昔は一日一人で 300 坪を鋤を使って耕せたら一人前。と言われていたようですが、トラクターなら 20 分程度で終わります(馬力等にもよる)。機械化貧乏という言葉もあり、現代の稲作農家(畜産農家も)の多くはその様な状態にあります。機械化が進んでよかったのか、悪かったのか？機械は否定できませんが、機械の借金を返すためにリタイアすることもできないという大変な状況もあります。私たちの命の根源で、日本人の文化、歴史をもつないでくれる農家、百姓の皆様が継続して次世代、また次の世代とこの技術を継承していつてくれることを願ってやみません。私たち消費者はそういう真剣に向き合っている農家を買って支えることしかできません。

お米を食べると馬鹿になる、お米を食べると太るといった、商業的に麦を販売しようとする安易な販売手段にマスコミも同調し、1967 年 1,426 万トン生産されていたお米は、2022 年半分以下の 670 万トンに激減してしまいました。お米農家も 466 万戸から 70 万戸と 85%も激減。(1970 年→2020 年)

2500 年前からの御先祖様たちが家族や大切な人、地域みんなにお腹いっぱいお米を食べてほしいと願って努力を重ねてきた歴史から見ると、悲しくなってしまいます。

これからの世の中、正しい情報を実践しながらやっぱりお米は次世代へしっかりと伝えていきたい！瑞穂の国日本を！食卓にお米を少しでも増やして、おいしいしあわせをたくさん感じながら次世代へバトンタッチしましょう！お稲様は神様からの贈り物！

文責:松浦智紀

【日本人と米 シリーズ 1~13 参考文献・引用文献】

栽培植物と農耕の起源 岩波新書 中尾佐助 / 自然と食と農耕 農文協 岩城英夫ほか

稲と米の話 一杉書店 原島重彦 / 栽培植物の起源と伝播 二宮書房 星川清親

米食・肉食の文明 NHK ブック 筑波常治 / 稲作以前 NHK ブック 佐々木高明

米と日本人 静岡新聞社 中井弘和ほか / 粉がつくった世界 福音館書店 三輪茂雄

和食と日本文化 小学館 原田信男 / 日本人とは何か 小学館 江上波夫ほか

日本人は何を食べてきたか 大月書店 神崎宣武 / 麴 法政大学出版局 一島英治

食の歴史を世界地図から読む方法 河出書房新書 辻原康夫 / イネの生長 農文協 星川清親

日本民族 至文堂 水野祐 / 「玄米」のエビデンス キラジェンヌ 渡邊昌監修

米の保管工場 朝日カルチャーセンター / ふるさとの伝承 DVD NHK

かゆかゆさんがやってきました!!



田作まゆみ

息子のアトピーに闘う伊藤馬兪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の前向きにアトピーとおつきあいする方法をご紹介します。

シリーズその③ ～憂いさに包まれて～

幺カ稚園年少組で脱ステをけに次男。冬になると手の指は今にもちぎれそうなくらいはらりと割れて洗えないほどでした。腕と脚の関節にはペラッと一枚かーぜを当てて首には綿の薄いハンカチを巻いて登園していました。年中半袖短パン、足の甲も足首も沁出液で靴下もはけず、1人だけ裸足保育。お陰で体温が上がり丈夫になりました。が!こ (後でお友だちのお母さんから言われたのですが、首のハンカチはオツヤをしていのだと聞いていたそうです笑)

そういった状況を、周囲に牛持別視するわけでもなく、本人も気にすることなく、みんなと同じようにのびのびと幼カ稚園生活を送ることができていました。

痒くなり出したら、お部屋の隅に寝そべって気があままで掻いていたそうです。「今日、痒くなったとき、ひーちゃんが心配してくれてー」とり帰ってきて話してくれました。ひーちゃんのママに会った時おれを言うと、「ババがアトピーで苦しんでいる姿を見ているからね…」と教えてくれて、親身になって話を聞いてくれました。

夜中の痒みで寝不足になり、草月方よやく寝入る...という日がよくありました。「眠ったばかりなので今日は欠席します」と幺カ稚園に電話をしたことがあり、3回目の時、「送り出しに来てくれたらあとは園でどうにかしますから、お母さんが良ければ、登園させてくださいませか? 遊んで気も紛れますし、眠くなったら寝かせますから。何より、お母さんは夜に帰ると昼間のうちに体を休めてください」と先生から言われました。一人じゃない。支えてくれる人がいる。涙が溢れました。そのような先生のお気持ちや、園児たちの優しい心を育んでいるのだな、と感謝の気持ちでいっぱいになりました。薬に頼らない、という親の方針を受け入れてくださり、安心してお願いすることができました。

友人から言われた言葉があります。「疲れてちゃんとご飯が作れなくても、お家の中が散らかっていても、満足に遊び相手にならなくてあげられなくても、お母さんが「にこにこ微笑んでくれているならば、子どもは安心して幸せでいられますよ」と。何度、この言葉に救われたことか!

今月の

サン・スマイルスタッフおすすぬ
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培

うどん！おそうめん！おそば！



☆うどん

おそうめん

200g 535円



無肥料自然栽培小麦使用
北海道伊藤農場の小麦です。
サン・スマイルこだわりの
逸品これからの季節に！！

☆うどん/おそうめんのこだわり

製造して頂いているのは熊本県天草列島維和島の益田製麺所さんです。麺作り一筋60年！使用している機材はなんと50年の昔ながらの製法です！その日の天候、湿度などで粉や水の量を変えたりしており、まさに職人技です！

益田製麺所さんでしかだせない味でこだわりのうどんとおそうめんなのです！！

原料ももちろんサン・スマイルで厳選した無肥料自然栽培の国産小麦粉を使用しております。

色が濃く感じるかもしれませんが、精麦の小麦を使用しておりフスマは入っておりません。

こんな貴重なうどんとおそうめんをぜひ一度お召し上がりください！！



益田さん夫妻 2014.7

**50年以上愛用されている機械！！
今でも大切に使われています。
これが独自の味を出せる秘訣！！**

益田さんはその日の天候や湿度などに応じて、原料の配合を決めています。延ばし作業は5回に分けて丹念に行います。太さの調整をその時々で見ながら最終的に仕上げていくのが益田さんの職人技です！

たくさん作って色んな所へ販売するのではなく、自分のできる範囲を超えない仕事量で麺を作り、昔からの取引があるところしか今は作っていないとのこと。だからこそ益田さんが作る独自の味が再現できているのです！！

そんな昔ながらのおうどんとおそうめんを是非一度お召し上がりください！！



☆十割そば 山形ちば吉



200g 1,188円

そば栽培に400年以上の歴史を持つ米沢市南原地区で無肥料自然栽培されたそばです！

(品種：でわかおり)

濃厚なそばの香り、そしてクリーミーな「そば湯」は、独特の美味しさです。

二八そばとは違う、魅力的な食感をお楽しみください。麺の表面に、そば粉ならではの舌触りを感じ、モチモチの歯ごたえ。味と香りがふわっと口の中いっぱいに広がります。十割そばだけの味わいを楽しめます。

是非お試しください！！

今月のキラキラスポットライトコーナー



天海のしずく

サンスマイルで今注目されているオーガニックコスメ「天海のしずく」を御存知でしょうか。なんと私は現在アラフィフでシワやたるみ、乾燥などで悩む年齢なのにこの化粧品を使い始めたら潤いが増し、おかげさまで実年齢より若く見られます。女性にとって美しくキレイになることは何歳になっても嬉しいことです。ぜひ、私と一緒にサンスマイルの「天海のしずく」でキラキラ肌を目指してみませんか？

ときめき♡「天海のしずく」キラキラポイント!

サンスマイルの野菜と米を食べているから内側からキレイになっていることを実感します。



ローション保湿パック!

化粧水をたっぷりしみ込ませたオーガニックコットンを顔全体にピッタリと覆うようにパックします。



(あまりの気持ち良さで寝ないように注意してくださいね)
10分程おいてからはがし、鏡で見ると「あれ? シミが薄くなる〜」と驚く美白効果にエステに行った気分になります!

※ 使用後のコットンはそのまま足のかかとにつけるとカサカサ感が解消してしとり!

原料は農薬・肥料・除草剤を一切使用しない、徹底は自然栽培!

化粧品の主原料であるグアバ・ハチマ・ユズ等を土作り、種選びからこだわり、障がい者と言われる方達が生きがいを持って真心込めて丁寧に栽培していると思うと本物さが伝わってきて肌の奥からキラキラしてくる感じも好き。



テントウムシが自然のまいるよ!

年齢は問いません!

もう若くないし...と思ってる方、あきらめないでください! なんと私の母は80代後半ですが「天海のしずく」を愛用していて周りから10才若く見られると喜んでます。フィトシードオイルがしかに効いている感じがするぞ、1番のお気に入りです。



キラキラ80代mama

詳しいことは気軽にちょっと作メンスタッフにお声がけください。



キラキラ肌応援します!

日向さん

これは私の感想です。効果には個人差があります。

これから夏を迎えるお肌におすすめ!!

オススメハーブ化粧水のご紹介です!



私には美しい最愛の妻(かよちゃん)がおります、以前かよさんがお風呂上りに、冷蔵庫で冷やしておりました、謎のスプレーを

シュツ〜と気持ちよさそうにお肌にかけておりました、その瞬間! 部屋がとっても心地よい香りに包まれます! なんだろう? と思い、後で冷蔵庫を確認しますが残念ながら、心地よい香りの元を特定できませんでした。後で本村さんのハーブ化粧水と発覚致しました! サン・スマイルでは気持ち良い化粧品をはじめ、最高にお肌の良い物を販売させて頂いております、天海のしずく・オーブス・クレコスなどなどございます。美しい最愛の妻(かよちゃん)もほとんどの商品を使っております(アンチエイジング効果絶大です)私がこっそり使っている所を見つかり、普段は優しいかよさんですが、惨事に発展します。だからコツリ使っております。これから本村さんが専念して作ってくれるハーブ化粧水! ぜひ一度使ってみて下さい! 感動の気持ちの良さですよ!

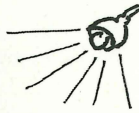


馬油との相性も最高ですね!

スタッフ井浦徹也

今月のスポーツライトコーナー

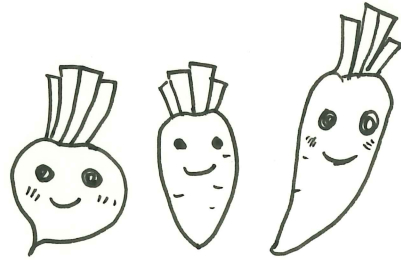
サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

発酵食を毎日コツコツと

野菜のみそ漬け



かんたんすぎですが発酵素たっぷり。冷蔵庫にあるお野菜を、
使ってすぐできます。お野菜のコクが際立ちます♡

＜材料＞

大根、かぶ、しょうが、人参、ごぼう

(ごぼうは、サッと茹がいてから
2~3分くらい、茹ですぎないように)
ごぼうもとってもおいしくなりますよ！

みそ床 { 味噌 300g
みりん 大2~3

みりんは、お味噌が甘口なら必要ない位です。
お味噌に合わせて加減しましょう。

＜作り方＞

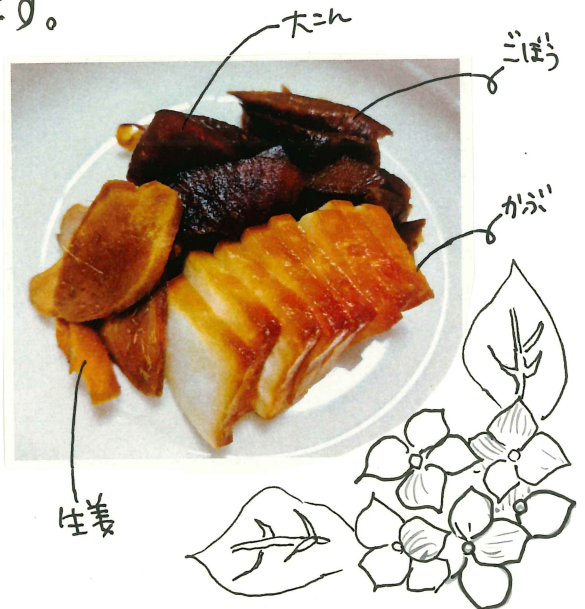
① 保存容器やポリ袋などに味噌とみりんを混ぜて
味噌床を作ります。

② お好みのお野菜を大き目に切って①の中に全体が漬かるように
入れます。ぬりつけるような感じでもOKです。

※ 半日~1日位置くだけでも食べられます。
冷蔵庫に入れておけば2週間位で
しっかり漬ったみそ漬けになります。
ぜひ保存食に便利です。

★ みそ床にしたおみそは
お味噌汁やお料理に使いましょ。

♡「ぜひおためしてください」♡



2023年6月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



June
令和5年

月	水	木	金	土	日	
29		1 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	2 佐藤たまご	3 コロッケ 	4 定休日	
5 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	6 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご	7 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	8 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	9 佐藤たまご	10 コロッケ 	11 定休日
12 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	13 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン	14 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	15 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	16 佐藤たまご	17 コロッケ 	18 定休日
19 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	20 ひなたぼっこ会 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご	21 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	22 おしゃべり会 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	23 どもの会 佐藤たまご	24 コロッケ 	25 定休日
26 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方	27 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン	28 佐藤たまご パン（3552食堂） 島田有機豆腐	29 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	30 ポイント3倍デー ムソー プチセミナー 佐藤たまご	1	2 定休日
<p>ポイント3倍デー6/30 ムソー大西さんのプチセミナー 初開催！テーマは「たまり醤油」です！</p>				7	8	9 定休日
				<p>うちの冷蔵庫に貼ってね！</p>		

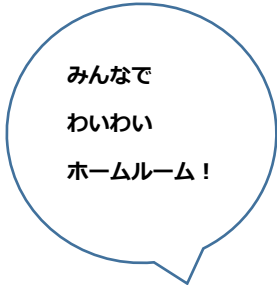
* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

日直てんちょ〜の 1時間目からHR (リアル版)

夏休み特別企画！電磁波初級編 7/26 (水)・8/1 (火)

小学生でも楽しくわかるようにちょっ
とした実験を増やして解説！ご参加は年齢問わ
ず！夏休みはどうしてもスマホやタブレットを使
う時間が長くなりがち…。見えない電磁波を見て感
じて学んでみませんか！？かしこく付き合っ
て目指せ電磁波マイスター！有害電磁波に邪魔されず
ぐっすり眠れる夏を過ごそう♪

時間：10：00～11：30
参加費：500円 親子ペア1組500円
対象：小学生～無制限！
定員：ペア含め6名ほど
場所：店内奥和室
お申込みお待ちしております♪

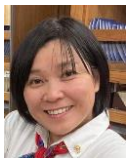


次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」「ひなたぼっこ会」



★**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「病気になる生活の仕方」

★**子育ておしゃべり会** R5.6/22(木)・7/17 (月・祝) 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** R5.6/20(火)・7/18 (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。

ポイント3倍→ 6/30 (金)・7/31 (月)

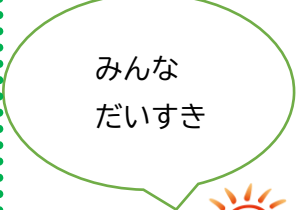
イベント予告☆彡 **医・食・住 カーニバル！**

「医」篠原クリニック歯科院長篠原たくや 「食」暮らしの発酵ライフスタイルリゾート校校長相良歩実 サン・スマイル代表松浦智紀 「住」ナチュラルハウスクリーニング代表清水義則 サン・スマイル店長本道由樹子 医食住からゴレンジャーがまるまるっと手をつなぎ、皆さんの益々の健康を明るく考える！楽しいカーニバルのように！ 詳細は coming soon!

令和5年9月3日(日) ふじみ野市産業文化センター
予定を空けておいてね(^_-)-☆



6/30 (金) 11～16時
ムソー大西さんのプチプチセミ
ナー付店頭販売！初開催！
テーマ「たまり醤油」
サン・スマイル専属
営業の大西さん。
メーカーを沢山訪れ
知ったリアルなお話聞けるよ♪



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。

店舗外装工事のお知らせ

6/20(火)～6/23(金) 老朽化により店舗前面の塗装工事を行います。通常通り営業致します。ご迷惑をお掛け致しますがどうぞよろしくお願い申し上げます。