

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

●医食住カーニバル開催！

●コラム

「松浦日記」「何を話そうかな」「四方山閑話」

「かゆかゆさんがやってきた」

●おすすめ商品

無肥料自然栽培麦茶・クアバ茶

●その他

お野菜宅配定期便・入荷カレンダー

No.166 2023.8

営業時間 10:45~19:00 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

(7月3日より10:45開店になりました)

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

この通信はホームページにカラー版をアップしています！



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



なんと！ふじみ野に！

日本各地で活躍のすごい人たちが集結します！

医療、食べ物、ご自宅内の環境等々、健康、元気、気持ちがいい

生活は、みんな繋がっています。どうつながっているの？

長年専門的に活動してきたスペシャリストが集結しセミナー、、というと

堅苦しいのでカーニバル！開催(^)/

篠原歯科医師は、削らない歯医者さんで有名。コロナの最中に「発酵食品が大

切！」と なんと、医院を開放して味噌造り教室を開催したり本質を実践していま

す！相良さんは三児の母で沖縄で発酵の学校の校長先生！清水さんはおなじ

み、住環境のプロフェッショナルそしてサン・スマイルメンバー！

明石農園、3552 食堂、そばの実カフェさんの出店もあって、こんな機会はまずあ

りません！

ぜひぜひ、お申し込みをお待ちしております&

自然食や自然な生活をお勧めしたい方へもおすすめいただけたら

嬉しいです！一日ビッチリ楽しみながら学びましょう！

日時

2023年 **9** 月 **3** 日(日) 10:00-17:00

場所

ふじみ野産業文化センター

料金

マルシェ入場無料／セミナー参加費 5,000円

おみやげ付き！

医食住カーニバル実行委員会
お問い合わせ ☒ ishokujucarnival@gmail.com
Instagram ID:ishokujucarnival

イベント
詳細は
こちらから



協賛

明石農園 / 3552 食堂 / サン・スマイル / クリーンライフECO

医食住 カーニバル

2023年9月3日(日) 10:00-17:00

限定100個予約受付！
自然栽培のやわらか玄米
「まこわやさしい」
無添加和食弁当

入場無料

11:30-13:00

オーガニック
マルシェ開催



出店者
募集中

セミナーは
オンライン参加可能！
アーカイフ(録画配信)有り

医食住 セミナー内容

10:00-11:30

医と食

食べ物とのファーストキス
～噛むことはすごい！口から発酵を～
虫歯菌や歯周病菌が悪いわけではない！？口の中も腸の中も発酵食品も、大切なのは菌たちのハーモニー。

13:00-14:00

食と住

食と住でデトックス！
～菌(おれ)と一緒に住まないか？～
どんな思いで育てられた食べ物に対して体が喜ぶのか？そして日々暮らす住空間がどんな環境になっていると体が喜ぶのか？

14:30-15:30

住と医

もう怖くない！電磁波との暮らし方
～キャベツ一枚の奇跡～
歯と電磁波の関係？もはや避けることのない電磁波と上手に付き合う方法

16:00-17:00

医食住

登壇者全員コラボトーク&質疑応答
どれも欠かせない！ポイントまとめ
がんばらなくてもいい、楽しく健康に生きる医食住のヒント

講師紹介



デンタルハーモニー・横浜
院長
篠原たくや

和歌山県出身、歯科医師。
「できるだけ歯を削らない、できるだけ歯を残す」をモットーに、身体にやさしい治療を心がける。
院内は、漆喰と天然無垢材を使用。電磁波対策や化学物質対策を行い安心して来院できる環境作りを行う。二児の父。



自然食の店
サン・スマイル代表
松浦智紀

1997年に地元埼玉県ふじみ野市にお店を設け、現在は自ら栽培をしながら、無肥料自然栽培、固定種野菜を中心とした自然食の販売、卸売りを行う。セミナー講師などを行いながら「おいしいはしあわせ」を広げている。自然栽培のパイオニアとも呼べる存在。



クリーンライフECO
代表
清水義教

化学の発達により私たちは便利で快適なものに囲まれて生活ができています。一方、その便利で快適なものが環境や健康に負荷をかけていることに矛盾を感じ1999年から都内と近郊の一般家庭を対象に化学薬品不使用のハウスクリーニング業を開始。各企業の技術指導にも携わる。



2級電磁波測定士
(EMFA)
本道由樹子

サン・スマイル店長。
生活に密接な食事・掃除・電磁波・子育てなど学ぶにつれ、情報の偏り加減に衝撃を覚え、発信していく使命を感じ現在に至る。毎月、子育ておしゃべり会を開催し、自然派育児について語らう。電磁波とかしこく暮らす生活をご提案中。



発酵ライフ推進協会
沖縄校校長
相良歩実

沖縄県在住、三児の母。
一般社団法人わたしとちきゅう代表理事 / wholesome主宰 / 発酵ライフアドバイザー-PRO./ 柔道整復師 / ホメオパシ子どもたちにより良い地球環境を、との想いで、食・農業・医療の本来の在り方を問う企画や発信を続ける。

会場参加も
オンライン参加も
こちらから
お申込み可能です！

詳細
お申込みは
こちら



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 草が大変！という事で！スタッフみんなで草取り&芋ほり！最近の猛暑、、夕方からしかできないので時間との勝負！自然は待ってくれない！私は元駅伝マンで真夏のランニングも好きでしたが最近の暑さには耐えられない！（って年取っただけかも(笑)）

→10月28日29日開催予定の第11回自然栽培フェア in 中野の会場打合わせ！今年は過去最高の出

店で2万人を超える来場者様予定！皆！予定空けておいてね！



←どら焼きなどでおなじみの「はら山」さん。そばの実カフェの小池さんと工場訪問！そば粉を使った和菓子がこれから続々出てくるかも！簡単にはできないので日々研究中です！こうご期待！

→9月3日ふじみ野開催の「医食住カーニバル」打ち合わせ！お酒飲んでる写真ですがお許しを！とっても素敵で楽しいイベントになりそうです！皆！申し込みお待ちしております(^)/ (詳細別ページ)



←「まごわやさしい」コラボ御弁当！7月はラトゥウ丼！お申し込み殺到！ありがとうございました。おいしいはしあわせ～

→新しい看板！！100年杉ならず200年杉！を加藤木材さんが提供してくれました！加藤さん大感謝！！横面には想いが書いてあります～ぜひ見てね！



←「農福連携におけるマーケティング、販路の作り方」という内容で、千葉大学で講義させていただきました(^)/ 皆様向上心がとても強くて楽しかった！



←イタリア食のセミナーで知り合ったルカさん！いやぁイタリア人は面白い！と思ったら失礼ですが日本人と違いすぎるのに、食は日本人に合うという不思議！



←無肥料自然栽培から自律と和を紡ぐ nico という普及団体がキラリ☆ふじみサーカスバザールに出店！とっても楽しいので、来年ぜひ皆様のぞいてみてね！

→店長の本道とJICA 東京事務所へ！Bhutanプロジェクトの打ち合わせ！



2023年7月24日～28日 Bhutantへ渡航しました。2024.1～2026.12までブータンでオーガニックを定着させるプロジェクトの準備！農家、企業、政府、農業試験場、JICA 等多くの方へ説明し、皆様とても喜んでいただいて協力を取り付けてきました(^)/ と〜っても素敵な活動になりそうです！

正式なプロジェクト名は「チャナチェン村をモデルケースとした低投入オーガニック栽培の技術向上と安定販売」
IMPROVEMENT OF LOW-INPUT ORGANIC FARMING TECHNIQUES AND STABLE SALES THROUGH THE MODEL CASE OF CHANACHEN VILLAGE IN KINGDOM OF BHUTAN

無肥料自然栽培としたかったのですが、理解が難しかったので低投入栽培にしました！世界一幸せな国を目指す Bhutan!から沢山学びを得て、日本にお伝えできたらと願っています(^)/



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ト.



ほんどう(本道)

こんにちは、(ほんど-です。20年前と14年前に子どもを産みました。只今更年期と呼ばれる45~55才のど真ん中ですよ。コロナ禍が明け夏祭りもやっと沈黙を破り楽しみにしていたら、子ども達は「友達と行く!」とすっかり親から離れていてショックを受けた2023年夏。こんな事ならもっと沢山祭りへ一緒に行っておけば良かったと思っても後の祭りごありました...。そして気付けば更年期。ところが至って気に過ぎしています。何故私は元気なのか? 要因は色々あるのかもしれませんが振り返ってみると産前・産後の事が思い出されます。出産前後1ヶ月はとにかくケ-タイやTVなどの光を避け、産後は特に。お風呂は勿論水仕事をしませんでした。フニャフニャの我が子をケ-タイで写真や動画にして友達にメールしたかたどすが、それもなるべく少なく我慢しました。何故かと言うと、昔からの言い伝えで産後は水仕事をなるべくからず、床上げまでの1ヶ月はゆくりすることとあったからです。でもそれは昔の事で今は洗たくは水に触れず洗たく機がしてくれますし、井戸から水をくんで来て家事をするなんてことはありませんから大丈夫と言われます。でもやはり昔からの生き方の掟には意味があるだろうと。産後の養生がしっかりとれれば更年期が楽だと。幸い私は親の近くに住んでいたのでもちろん1ヶ月丸々身の周り全てをみ任せし昔ながらの養生をさせて頂きました。その間お風呂なしでも体臭が酷いということも無かったのは発見でした。毎日洗っても1ヶ月洗わなくても臭わ

ない(笑)。出産によって血の巡りがぐわーと変わる時、頭に血が上ってしまわない様に水と光に気を付ける事が出来た。親や身内の苦勞が報われ、私は元気に更年期を迎える事が出来た! ありがとうございます!!
そして今は、最近読んだ本に書いてあった言葉が胸に残っています。「死の質」現在の日本人の死の質はとて悪くなったと記されてました。確かに...。最愛なのは自殺という死に方。悲しいかな、今の20~40才代の死因のトップが自殺です。また殺人。人の死を他人が決めること。そして戦後蔓延している様々な病。精神病。これからの子ども達の死の質はどうなるのだろう。小児科医故真弓定夫先生は、このままでは親が子を送り出す逆サイムが増えるだろうと指摘されています。そうならない為にはどうしたら良いか。自分自身の死の質はどうなるか? そのヒントは色々な方々が色々な角度から教えてくれていると思います。それを拾ってゆくとど確実に死の質は上がるでしょう。成長期・反抗期・思春期、更年期と親に守られ過ぎして来ました。これからはこの宝の「愛」を無駄にけないうに親として自分自身。そして子ども達の死の質向上に努めます!! 産後の養生中、20年後の更年期に今が楽なるなんて、何で分るんだと正直思っていました。やっぱりやって良かったんだと現在実感中。これから先、死期が来た時も、やっぱりこれで良かったんだと笑顔が出るように...

地 場

私は中国武術の師匠の「武術の練習だけやっても上達はしない。いい音楽、いい映画、いい本等そういうものに触れなければならない」という教えを心に留めそのように努めてまいりました。また中国武術の一番の秘伝は「意念」であり、師からいくら動作を教わっても、そこに意念が伴わないとただの形だけになってしまいます。その意念を磨くためにチベット密教の瞑想やシルバマインドコントロールといったものを学びました。チベット

密教は東京在住のブータン人に学びました。早く密教の瞑想法と言った行を習いたかったのですが、順序として先ず顕教(所謂教え、座学)を学ばなければいけないということで、それから始まったのですが、もう退屈で退屈だったのを覚えています。

そして、シルバマインドコントロールと言うのは、ホセシルバという人が開発した潜在能力を引き出すためのメソッドで、土日次の週の土日と都合 4 日間朝から晩までのスケジュールでした。眼目は、セルフマインドコントロール、即ち自分で自分のマインドをコントロールすることで、いろいろな訓練をしました。例えば、両方の手にバケツを持って一つは暖かいお湯、もう一方は氷の入った水に手を入れてる事をイメージします。実際にはバケツなんかありませんし、ただイメージするだけです。すると暖かいお湯につけたとイメージした手が実際暖かくなります。氷につけたとイメージした手は冷たくなって痺れてきました。またその他にイメージで葉っぱの中に入る練習、本当に葉っぱの中に入ったような感覚になりました。その他いろいろなイメージトレーニングをしましたが、いまとなっては忘れてしまいました。圧巻は、最後の日に行う総まとめとも言えるべきケースワークというもので、これは 3 人一組になり、一人が自分の身近な病気或いは怪我をした人の名前だけを向かいに座っている人に告げます。情報は名前だけです。すると名前を告げられた人は、瞬時にその人がどんな病気であるか、どんな怪我をしたか、それはいつかその日づけまでパパッと浮かんできます。考えるとかそういうことはなしでパパッと。それはこのワークに参加したおよそ 40 人位全員がそうでした。浮かんでくるのは皆それぞれで、ただ病気や怪我が何となしに瞬時に浮かんでくる、私の場合はこれでした。ある人ははっきりした映像のビジョンが浮かんできた人もいました。一人二人だとただのまぐれという事もありますが、全員が名前だけでその人の病気、怪我を言い当てることができたのです。人間の潜在的な底知れない力を垣間見た想いでした。しかし、このワークショップはいろいろな講師の方がおり、ある講師の下ではケースワークで私たちが体験したような結果がでなかったことも聞いております。想うに、私たちの講師の方の導き方が良かった、或いはその方が私たちの魂というか、それをその時は覚めさせる地場を作る力があつたのでは。それは目に見えませんが当人にとっては大変な負担と言うか労力があつたと

思います。その講師の方はとても穏やかな方でいつもニコニコされていたのですが、目に見えないところでとてつもないエネルギーをすり減らしていたのでしょう。その方は日本における瞑想指導家の第1人者であられたのですが、60 ちょつとで亡くられています。多分あまりにもご自分の気、エネルギーと言ったものを放出し続けてきたからではないかと思っています。中国の気功の外気治療というのがあります。人体に触れずに自分の掌から出る気によって治療するものですが、けっこう施術した者がポックリ死ぬことが多いと聞きます。それは自力でやっているので、多分自分の気、エネルギーを放出して気が無くなったからではないかと思っています。気は生命の根源的なエネルギーといわれていますから。中には外気治療を禁止する気功の先生もいると聞いております。目に見えない力は非常に大きいものがあるだけに、それを取り扱うにはなまじっかのことはできません。それも自力でやるにはあまりにも危険で大変なことです。精神世界と言うのは玉石混交で、すごい本物もいれば当然偽物もあります。本物であればあるほど目に見えない大きな力に耐えうるほどの気が エネルギーがなければ自分の身が危険です。例えあつたとしても自力でやっている限り身体は消耗していきます。偽物はもともと力がないのだから大して問題はないのですが。

先日、腰が痛くなったと時間外でしたが指圧を受けに来られた方がいます。エストネーション(指圧の施術室や出荷センターの事務所がある建物全体の名前で、東から世界に発信すると言う意味があります。)の玄関を開けて入るや、「あれ、よくなっている。この動作が今まで出来なかったのが出来る、不思議だ不思議だ」とさかんに言われていました。「じゃあ、もう指圧はいいですね」と言ったら、慌てて「いえいえ、お願いします」と(笑)

そうなんです。このエストネーションはサン・スマイルの会長がヒーリングとカウンセラーをされていた頃から、ここに来たら良くなる、それどころか駅に着いた時点で良くなっている、又は電話で受けている時からもう良くなっているということがざらにある地場であります。そういった地場を、言ってみればシャーマンの様なものである会長が築き上げて来ました。しかし、それは決して自力によるものではありません。この空間には目に見えないとてつもない気、エネルギーが充満しています。それを使うすべを知っているのです。そして手前味噌になりますが、この空間は素晴らしいと多くの方に言っていていただいております。木造で壁はすべて珪藻土、本畳の和室、季節ごとの室礼、絶えず花を欠かさないうよう生けております。これも、会長の来られた方にほっとしていただけたいとこの想いでそういった空間を拵えています。その空間と地場のエネルギーが相まって、このエストネーションに入るや良くなることがままあるのです。これからもその空間が光輝くよう清掃等、完璧に磨き上げて精神的に、或いは肉体的に悩みを抱えておられる方々をお待ちしております。

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)

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「麦茶」
夏の定番商品復活！！

☆無肥料自然栽培

麦茶 300g

799円

暑いこの夏を
麦茶で乗り切ろう！！



夏の定番麦茶！無肥料自然栽培粒麦茶が復活致しました！！

3年ぶりの販売になります！！大変お待たせしました！！

長野県産六条大麦（品種：ファイバースノウ）を使用！

使いやすくジッパー付のパッケージにリニューアルしました。

1.5リットルの水に20～30g入れ約5分程度煮出します。

入れる量や煮出す時間、冷ます時間など変えることにより、オリジナルの自分ならではの味をお楽しみ頂けます！！

煮出し麦茶には、水出しにはない香りや風味があり、とてもおいしいです。是非お試しください！！

この夏は
この麦茶で決まり！！

☆なんで麦茶がいいの？

体を冷ましてくれる効果があると言われていています。麦茶の原料は大麦です。大麦には体を冷やす働きがあると言われており、熱中症対策にも効果が期待できます。麦茶には多くのカリウムが含まれており、利尿作用があると言われていています。尿と一緒に熱を体の外へ放出し、体温を下げるのです。

また、脱水症状対策にもなります。夏は大量に汗をかくので、水分不足と共に、ミネラル不足になります。脱水症状に気を付けないといけません！ですが、麦茶には豊富にミネラル（ナトリウム、カリウム）が含まれています。

体から出た水分やミネラル分を補うことができ、脱水症状対策にも効果的です。暑い夏の強い味方です！

麦茶は夏のイメージが強いですが、最近では1年中飲む方もいらっしゃいます。煮出す粒麦茶を是非お試しください！！

☆無肥料自然栽培 麦茶TP10g×20P

680円



☆煎り大豆60g **280円**

私たちが作っています



☆煮出すの大変！手軽に飲みたい！

そんな方にオススメの麦茶無肥料自然栽培ティーパック麦茶！

山梨県丸玄さんが栽培した無肥料自然栽培大麦を東京麦茶の老舗川原製粉所さんで加工した麦茶です。無漂白のティーパックを使うこだわりです。

水出しでもとってもおいしい！1Pで1.5リットルから2リットル作れます！

パッケージが今年リニューアル！丸玄さんの畑の栽培面積はなんと東京ドーム約3個分あります。そこで大麦・小麦・大豆を栽培！強力粉や煎り大豆など他にも取り扱い商品がございます。あわせてお試しください！！



スタッフ 早川

夏は グアバ茶で乗り切ろう!

～ 南国にしがわ農園のグアバ茶の特徴～

空気も水も清らか。のどかな自然が広がる高知県南国市久礼田に、南国にしがわ農園があります。そこで、農薬や肥料、除草剤を一切使用しない徹底した自然農法でグアバが育てられています。

自然の生態系がよみがえり、葉を食べる虫も、それを食べる虫も集まってくる。お茶は、直接、茶葉を、水出しやお湯で煮出して飲むため、農薬を使っていないという事は、とても大切な事です。加えて、自然栽培で育てられた植物は、色や香りが濃厚なだけでなく、含まれる成分も秀でています。



2g×5包入り ¥648yen

2g×10包入り ¥1,188yen

2g×30包入り ¥3,240yen

私が初めて、グアバ茶を飲んだ時、苦みや渋みもなく、どこか高貴な香り広がる非常に美味しいお茶だと感じました。ノンカフェインなので、お子様や妊娠中のかた、就寝前にもお飲みいただけます。また、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力が強い飲み物です。

炊飯の時に、「水」を替えて「グアバ茶」で炊くとお米がもちり美味しく酸化しづらくなるそうです。

高知大学との共同研究で市販のグアバ茶やトクホ取得のお茶と比べ、ポリフェノール含有量が非常に高く、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るそうです。

お客様から「糖尿病と言われたが、数ヶ月飲み続けたら、血糖の数値が良くなった」、「ダイエットに成りかけた」と等のお声が聞かれています。

ごぼうよりも食物繊維が豊富だそうです。腸活や便秘にもオススメです。ティーバック1包でお湯をかけるとカップ3杯飲めますが、煮出すと2〜3Lでき、とても経済的です。私は、毎日、500mlのマイボトルにティーバック1包を入れ、水出しして飲んでいますが、疲れ知らずです。

かゆかゆさんがやってきました!!



タニマキ ユミ

息子のアトピーに片手する体馬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ひする方法をご紹介します。

シリーズ その⑤ ～ 汗は商材か味方か?! ～

アトピーの次男は、森のような広大な敷地のある私立幼稚園でのびのびと体を動かして育ち、そこで培った体力を無駄にしないため、小学校1年生のときにミニバスケットボールを始めました。長男は野球をやっていたのですが、野球は着る枚数や履く枚数が多くて、服装が嫌だ、ベルトなんて無理!と。(笑) とにかく走ることが大好きで、ボールを操ることよりも、準備体操のランニングや走り込みのトレーニングを楽しんでいました。

真夏はだらだらの見事な汗! 傷にしみるかなーと心配していましたが、汗をかいた後の顔は、ゆで卵のようにツルツル☆☆ 夏は汗が辛いよね〜とよく言われますが、逆に、新陳代謝が高まって絶好調になるけど! ...ということに気がつくまで。練習着の素材がバタついて胴体に湿疹が出たりするので、裸でできればもっと良いのかなあ?と思ったりします。(笑)

練習後は、わかめの味噌汁やきゅうり漬けを食べたりして塩分補給を
しています。塩は、日本人の体に合った日本近海のミネラル豊富な**手塩**や
栗國の塩がオススメ!

さて、スポーツをしていると必ず直面する「スポーツドリンク」「ゼリー飲料」問題は、最近ではもっと手軽に「塩分補給タブレット」。バスケの指導者からは、「夏はスポドリにしてください」と指示があります。

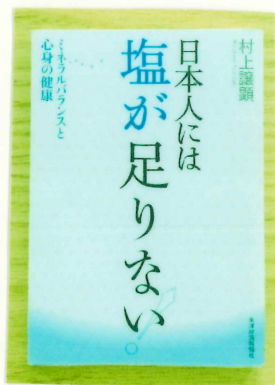
スポーツドリンクには500mlあたり30g以上の米糖類(果糖やドウ米糖や石糖)が含まれているものもあり、又、人工甘味料も使われているので口が乾いてどんどんどん谷欠になってしまったり、虫菌や発がんの危険性もあると言われています。

暑すぎて食べられない...とか、食べ過ぎると走れなくなるから...と、試合のときにはゼリー飲料をろっも牛も持ってくる(持ち込んでいる)ご家庭があります。血糖値が急上昇して試合中20分間はどんどん走れども、試合後はぐったりしています。

我が家では、みんなと同じように汗という本人の気持ちは汲んでおやつ的に少量持たせますが、食欠んだら必ず水を飲むように言っています。又、空腹時に熱いので最初にお腹に入れないよう、必ずおにぎりを食べてから!あくまでもデザートだよ、と言ってあります。普段は水(たまに麦茶)と塩(イオンソルトポケットタイプ)を持ち込ませています。

長男が少年野球をしていたときは、一口梅干しを用意していました。練習の合間にみんな喜んで食べていました。スポーツドリンクの入ったツバグのとまりに塩を置いてみたときは、ほとんどスポーツドリンクを飲みます。塩をなめて「これ、イイネ〜!」と喜んでいました。体は正しいものを欲しているんだなーと気づきました。

暑くてちよと外に出たり動くのも億劫な時期ですが、今こそ良い汗をかいてテトックスレたら、レッカリ水分と正しい塩を摂って元気に夏を楽しんでいきましょう!!



塩は人間の体に欠かせないもの。
減塩は間違え!!?
塩不足から起きている現代人の健康障害について、村上さん自身の体験をもとに、とてもわかりやすく書かれています!



『日本人には塩が足りない!!』
ミネラルバランスと心身の健康

村上 譲 顕
よしあき

- ・ NPO法人日本食用塩研究会代表理事
- ・ 海の精株式会社代表取締役

- ★ 塩が足りないと貧血症になる
- ★ 塩が足りないと朝目起きられない
- ★ 塩が不足すると腸が不健康になる
- ★ 塩とアトピー
- ★ 塩をとらないと無気力になる
- ★ 塩が不足すると毒素を排出できない

- ★ 「本来の塩」と塩化ナトリウムは違う
- ★ 日本内のミネラルバランスをセリもどす
- ★ 「塩をとると高血圧になる」のうそ
- ★ ナトリウムの単独過剰摂取こそが問題

≡ 気になる内容が盛りだくさん!! ≡

今月のキラキラ☆スポットライトコーナー



「宅配野菜」

8月31日は「や・さ・いの日」！私はサン・スマイルの宅配野菜が届くことが毎週楽しみで箱を開けると「わあ〜っ！」と身体が喜ぶキラキラ☆のお野菜にわくわくします。その時々、入荷してくる自然栽培の野菜をセレクトにした宅配野菜。忙しい毎日を送る方、いつも最高の野菜を味わいたい方、一度試してみませんか。

♡ときめき♡
「宅配野菜」
キラキラ☆ポイント!

- ◆Lセット(8~12品) ¥4,104
- ◆Mセット(6~8品) ¥3,132
- ◆Sセット(5~6品) ¥2,646
(1回/送料・消費税込)



生命力あふれる野菜

毎回、旬の野菜を楽しめます。今、特に夏バテして食欲が低下している時に種類豊富な夏野菜を食べるとご飯がすすみます！以前、送っていただいた葉物が少ししんなりしていましたが水にしばらくつけるとシャキッ☆☆☆力強さを感じました！

シンプルな料理が1番です

私の80代後半になるキラキラ☆ママには隔週でMセットが届きます。料理があまり得意ではありませんが「適当に作ってみたら凄く美味しくできたのよ〜」と毎回、自画自賛します(笑)ボケ防止にもなっているようです！



塩とオリーブオイルだけで作るのが好きです

スマイル・ワールドの 出荷センター

出荷している建物の名前が「スマイル・ワールド」というのがステキです！ここから世界に広がっていくという壮大なイメージです。きっと心地良い素晴らしい気がある場所なのでしょうね。



◆スマイル・ワールドで野菜がキラキラUPしている感じがします

なんか心地いいな



自然栽培の美味しさ!

宅配野菜を紹介し定期でとるようになった知人から「スーパーで売っているのと断然違う!」「野菜が苦な子供がおいしい!と喜んで食べてました!」と好評です!

2023年8月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



August
令和5年

佐藤たまご・・・火/木
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(14・17日お休み)
島田豆腐・・・水
コロッケ・・・土

8/24～26はやさいの日セール！！
8/30.31はポイント3倍！
わくわく楽しみ～！！

	水	木	金	土	日	
	28	8/24～26はやさいの日セール！！ 8/30.31はポイント3倍！ わくわく楽しみ～！！		29	30 定休日	
31	1 電磁波セミナー 10:00～11:30 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	2 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	3 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 佐藤たまご	4	5 コロッケ 	6 定休日
7 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	8 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	9 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	10 おしゃべり会 10:30～12:30 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 佐藤たまご	11 電磁波セミナー 10:30～12:00	12 コロッケ 	13 定休日
14 どもの会 10:30～12:30 パン (くろうさぎ)	15 ひなたぼっこ会 10:30～12:30 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	16 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	17 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご	18	19 コロッケ 	20 定休日
21 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	22 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	23 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	24 セール パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 佐藤たまご	25 セール そばの実カフェ店頭販売	26 セール コロッケ 	27 定休日
28 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	29 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	30 ポイント3倍デー パン (3552食堂) 島田有機豆腐	31 ポイント3倍デー パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 佐藤たまご	1	2	3 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。

★わくわくイベントごあんない★

★ともの会 R5.8/14(月)・9/5(火) 担当代表松浦とものり

両日とも「病気にならない生活の仕方」
畑仕事や生活の疑問も聞いちゃおう！



★子育ておしゃべり会 R5.8/10(木) 担当店長ほんどう由樹子

ワクチン・食べ物・病気
子育ての色々な話題おしゃべりしましょ！



★からだと電磁波 R5.9/23(土・祝) 担当店長ほんどう

パパママ向け「電磁波って何だろう？」電磁波の恩恵を受けながら賢く暮らすにはまず電磁波の性質を知ろう♪（初級者向け）



★ひなたぼっこ会 R5.8/15(火)・9/18(月・祝) 担当ひなた道男

経皮毒の話「経皮毒について」初めての方大歓迎！

どちらの会も食や健康、環境など少人数で和やかな雰囲気の中毎日の生活に密着して話題を掘り下げていきます。皆様のくらしが楽しく笑顔で、明るく健康的でありますように。お気軽にご参加ください♪

※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

参加費 500円

10:30~12:30

店内奥和室

各定員大人5名様程度

1名様より催行。

★イベント開催 in ふじみ野市産業文化センター貸切！

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

「食」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

「住」電磁波測定士2級本道由樹子

様々な角度から皆様の暮らし全体を丸っとつなげ、もっと元気で健康で明るい毎日を考えます。リアル参加、オンライン参加お選びいただけます。また見逃し配信ございます！リアル参加でも見れなかった部分は後からチェック可！

やさしいの日

SALE

8/24-26

(木・土)

ポイント3倍

8/30(水)

8/31(木)

【おしらせ】令和5年7月3日月曜日より

10:45 オープンへ変更となっております。

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。