

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

No.169 2023.11

今回の内容

- コラム 「あたりまえを探して」「店長の何を話そうかな」

「四方山閑話」

- おすすめ商品 新米! 生姜レシピ サラダマスター鍋 暖房サンラメラ 天山はちみつ「森羅万象」 紅絞り豆 加藤木材 MentalOil マンガ完成!
- その他 入荷カレンダー

営業時間 10:45~19:00 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

(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



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」コ-ト。



ほんどう(本道)

こんにちわ! みなさんお元気ですか?
みなさんは情報を集める時どのような方法が多いですか? やはりスマホやSNSは便利で手取り早くいいですね。そこからTVもじっとしてれば目と耳から入って来て集ちん。コロナ禍では沢山の情報が交錯し思考停止しちゃうような立でした。専門家の見解が毎日伝えられていましたが世界的な混乱の中、少ないデータから分析して予想し発言せざるを得ない状況でした。後々「間違えていた」と分かることも沢山あったと思いますがインターネット上ではそんな投稿はバツと削除でき、私も幾度となく「あれ? このサイトにデータが出ていたはずなんだけど、何処行った?」という事がありました。TVで発言したことが違っても「間違っていました。申し訳ありません。」とお詫びする番組あったのかしら。間違えて(もうことは仕方ないにしてもお詫びして訂正するのが筋ですが)スポンサーのあるTVでは、詫びたくても詫びさせてもらえなからトリするのでしょうか。それに対して本は凄いと鬼うのです。一度世に出たらそうは簡単に抹消できない。証拠品として残るので。だからそれなりの確信、自信、責任がないと文字として残すことは無いでしょう。私は本が嫌いでした。子どもの頃、絵本なんて全く興味無かったぞ。小学校の国語スビーやぎんぎつね、スーホの白い馬などあらゆる本も覚えてなく只々退屈...。中学、高校に至るとは現代国語に出て来た物語なんていつも記憶に「ごさいせん(笑)。ちよと色気付いてファッション誌を

買っても写真しか見てないし、本屋でファッション誌を買ってる自分ってカッコイイと、そこに満足していたようなじ。そんな私が「本って凄いい!」とやっと気付いたので目出たい事です。R5.11.19(日)に開催のイベント「いま蘇る本モノの青見・食・農」は2冊の本の出版記念として行われます。そのうち1冊はサン・スマイルが出版した本です。先人が残して下さった経験、研究、知識を後生へ伝えてゆかなければならないという責任と、必らず健やかな人生の役に立つという自信を持っているからこそ文字として世に出させて頂いています。1人でも多くの方へ情報としてインプットして頂けたら嬉しいです。今、私がハマっているのは、自分が求める答えを裏付ける本と同時に、反対意見の本です。これがなかなかおもしろくなるといふほど。へえ、あ! だからこうなってるんだ〜などと自然食業界に25年も居る偏った思考からチロツとはみ出させてくれる楽しいです。中には100%理解不能で受け付けず途中で放り出す本もあつたりと。又、アンケート結果や口コミ情報は丸飲みキケンとか聞いても左右されがちる例えは「朝食を食べましたか?」というアンケート結果を見る時、食べた0%、食べてない0%とか出てきまが、その中身ってしっかり食べた人もバナナ本も昼頃に食べた人もみな「食べた」の方へ入るのでかなり意味ないです。知らないネット上、TVの人達より身近な人達はどんな事に喜び、悲しみ、困っているのか? 一番知っておかなくてはいけないのはそんな意外と近くの情報なのかも知れないなと思つたのでした。

Mental Oil マンガ完成！



たくさんの方にご愛顧をいただいております！
ホップで純粋な CBD(商品名 Mental Oil)を作ったのは実は！！日本でサン・スマイルだけなんです！
現在、全国各地で販売していただいております！

そして、この度、医師の上古先生の監修の元、漫画が完成しました！

無償でお配りしています(^^)／

それにしても Mental Oil は 10 年以上求めていたけど、見つからず、やっとであった CBD です。

食生活がしっかりしていれば不要なものです、
現代生活において、多くの方の体にお役に立てると思います。

それに依存性もないですし。

安心安全の食+食生活+ちょっとした時に Mental Oil！

詳しい、資料もご用意していますので！ぜひスタッフにお声掛けください！(^^)！

CBD は特定の〇〇に効果があるというものではありません。

人間が健康で、安定して活動、生きて行くために必要な恒常性を助けてくれるもので、過剰摂取もありません。ほんとに優れモノ。ほんと自然界からの贈り物だなあ とつくづく実感します！

レジにお試しがあるので、ぜひ試してみてくださいね！



メンタルオイル Mental Oil (CBD600mg)

¥22,680 (税抜 21,000 円)

名称:ホップオイル含有食品

原材料名:MCT オイル(インドネシア製造)、

Kriya®Hops 抽出物(花序のみ使用)

内容量:28g



上医・中医・下医

以前打撲や捻挫等したときは、今までは冷やす、アイシングするのが常識だったのが、それが覆されたようなことを言っていました。冷やすのではなく逆に温めると。現にあるフィギュアスケートの選手が怪我をしたときに、その方法で対処したというようなことを言っていました。私は以前から怪我したときに冷やすことに大いに疑問を持っていました。第一、打撲や捻挫などの怪我をした時腫れて、熱が出て、痛む、そのような症状は治るため修復するための過程であり、その過程を通してそういったけがは治るのであり、なにもせず自然に任せておれば自然に治るし、怪我した処は前よりも強くなります。それを冷やしたり、痛み止めを打ったり余計なことをするから、かえって怪我が長引くし、第一予後がよくなく、以後けがをしやすくなるのは誰でも経験がある事と思います。野球のピッチャーなども投げ終わった後肩をアイシングしていますが、それをするようになってから200勝ピッチャーが出なくなったという一説もあります。確かに昔の投手に比べると現在の投手の方が肩の故障が多いように思いますし、丈夫ではなくなった感があります。私が野球をやっていた頃はピッチャーは投げ終わった後は軽くキャッチボールをしてクールダウンしていました。車もオーバーヒートした時は、いきなりエンジンを切らずアイドリング状態でクールダウンするそうです。やはりそれが自然の摂理に合っていると思います。肩をアイシングするようになったのはスポーツ医学というものが入ってきてからのことらしいですが、やたら教科書的な知識とか理論とかでこねくりまわしているような感なくんばあらずです。蛇足ですが、北海道北見の無肥料自然栽培農家の故秋場和弥さんの息子さんは高校で野球をしていました。ピッチャーをやっていたのですが、和弥さんは監督にくれぐれもアイシングはしないでほしいと直訴していました。かつて私はふくらはぎの肉離れをした時に自分の体で実験したことがあります。治る過程として、痛み、腫れ、熱等は当然ありましたが、一切何も処置しませんでした。最初腫れて足の甲が倍以上なり、どす黒い紫色になりましたが、痛みはヒーリングのお陰でほとんどなく、約1か月位で完治しました。何らかの処置をして治る時間と全く同じでした。肉離れは一度すると、くせになり何度もなるような話を聞いたことがあります。人体が治ろうとする過程で余計なことをして邪魔をするからだだと思います。自然の過程に任せて治癒すれば、筋肉等の組織は以前よりも強くなっているはず。それが本当に精妙に創られている人体の為せる技であり、深く人間の頭では図ることのできない神秘なるものだと感じています。実際、私は予後が非常によく前よりも強靱になった気がします。面白い話があります。ある方がアキレス腱を切ったそうですが、医者手術するのとならないのでは治る期間はどうかと尋ねたら、「いや、一緒です」と答えたそうです。それじゃ痛い思いして身体を傷つける手術なんかする必要がなく、その方は手術しなかったそうです。当然ですよ。100人中100人がそうですよね。中には医者を神様のように思っている人は手術をするかもしれませんが。しかし、その医者の方は正直ですね。黙っていて手術をすればお金になるのに。私は指圧専門学校に行ってから解剖、

生理学等を学んでから、また人体の神秘を学んでから、病気というものは自らの力で治るという事を確信いたしました。だから歯医者とは別として病院には行った事はありません。本よりそういった事を学んでいなかった頃でさえも、医者には雇ったことはほんの数回位しかありません。何よりも病院が大嫌いでありましたし、それに病院や薬に頼るという事は、何か自分が負けた気がしていたからです。今となつてはその性格で良かったと思っています。薬等で自分の身体を汚さないで済みましたから。しかし無知が故に変な物を一杯食べていますので、その毒素はどれほど溜め込んでいるかは想像つきませんが、今生命力あるものを食べて少しづつデットクスしてもらっています。武術に於いては「秘伝とは睫毛の下にあるものなり」とあります。秘伝、奥義といったものは意外と身近にあるものである、所謂灯台下暗しであります。同様に真理というものは実は簡単で単純なことであったりします。私は解剖や生理学を学びましたが、人間には元に戻る機能、即ち恒常性機能、ホメオスタシスが備わっていることを学んだ時、之こそが肝心要の真理であると覚りました。だから人体に係るその外のことは枝葉末節に過ぎないと。今の医学はその本質を忘れて、枝葉末節な事ばかりを追いかけているので迷妄に陥っているのではないのでしょうか。その本質を追及するためだけに多くの時間、研究費をかけていけば今の医学はきっと次元の違う素晴らしいものになっていたに違いないし、人類の幸福も格段に増していたに相違ありません。人間の身体は元々病気にならないように完璧なシステムを持っているようです。そのように創られているもようです。本当の医者というものは人々をそのように導き指導するものであり、薬もない注射もないで有名であった故真弓定夫先生もそのように仰っておられます。大昔の聖人はすでにそのことを看破していて、かの医聖と謳われたヒポクラテスもそうですし、中国にも、上医はいまだ病まざるものの病を治し、中医は病まんとするものの病を治し、下医はすでに病みたる病を治すとあります。また上医の勤勉な医者は、毒さえも薬となして人を助ける。中医の凡庸な医者は、薬を薬として使って人を助ける。下医の怠惰な医者は、薬を毒となして却って病を重篤にすると。現代はほとんどが中医、下医ばかりではないのでしょうか。また化学合成薬を使って治療する医師を下医と言い、漢方医のことを中医、そして食事で病気を治す人を上医、つまり食医と言うとあり、ヒポクラテスも同じような事を言っています。私達は誰も身体の中にどんなにも勝るとも劣らない名医を持っています。世界中、人類共通の願いは健康であると言っても過言ではないと思います。それには何と言っても先ず自分自身の中に素晴らしい名医がいることを認識し、そのうえで仮に万が一病になったら自分で上医を探さなければなりません。その上医を探すのはそれほど難しいことではないでしょう。すでに先人達はその指針を示してくれていますし、今一度先入観とか固定観念を捨てて素になれば、その答えは自ずとスッと入ってくることでしょ。

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)



小林美智子



香りの良い最高の生姜

味は濃く辛味はやさしく。

無肥料自然栽培の生姜はさすがです。



「新生姜の甘酢漬け」まとめて作っておくと混ぜご飯や寿司の具
添えものにといろいろ使えます。

＜材料＞は、新生姜と八方酢だけ！

＜作り方＞

① 新生姜を薄くスライサーでスライスします。

② 清潔な容器に①を入れて八方酢を
ヒタヒタになるまで入れたら完成です。

※ スライスしてからサッと茹でてから甘酢に漬ける
レシピもありますがそのまま漬けても簡単にできます。
どちらもお楽しみください。



「ほっくり 里芋の生姜としょう油まぶし」

＜材料＞ 里芋、生姜(干切り)、しょう油

＜作り方＞

① 里芋はよく洗って茹でます。

② やわらかくなったら皮をむいて一口大に
切ります。

③ ②を、お鍋に入れて、サッと水分をとばすように
カネイリしたあと干切り生姜を加え
しょう油をまわしかけます
アツアツのうちにお召し上がりください。

※ おしょう油と生姜だけのシンプルな味付けですが
最近ハマって何回か作っています。

生姜とおしょう油の分量はお好みで、お試しください。

ピクルス
酢のもの
マリネなど
ととも使える
調味料です。 360ml ¥508



日本の暖房の常識を、少しずつ、変え続けて40余年…。

遠赤外線輻射式セラミックヒーター

サンラメラ

遠赤外線
暖房って
どれも
同じ
なんでしょ？

ひなたのぬくもりを、すべての部屋に。

健康に
真剣な
暖房って
どんな
カタチ？

家族全員で
安心して
使える
暖房って
どんな
カタチ？

59,800円(税込)
+送料 1,650円(税込)
個室、寝室、足下に！
特別価格!!



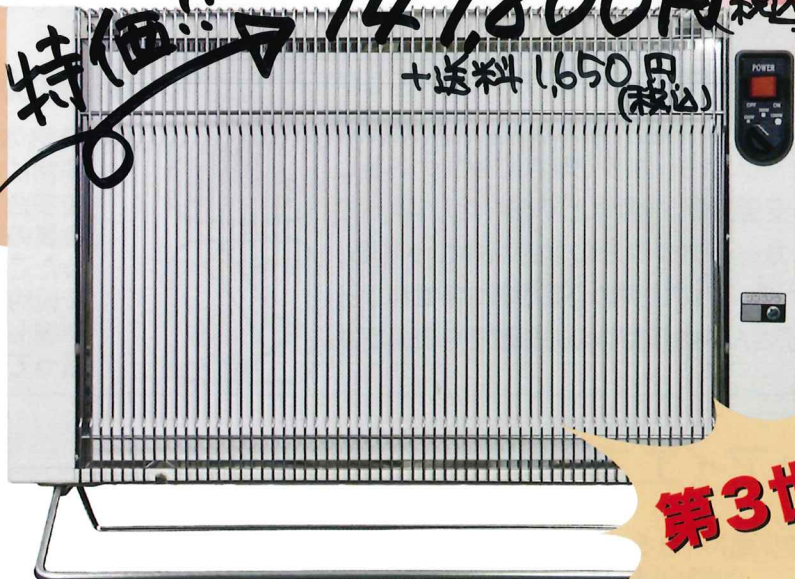
サンラメラ621型 ミルキーホワイト

600W型
本体価格 ¥76,000
特別価格 **¥83,600**

消費電力: 約200W / 400W / 600W
560×413×220mm(5.8kg)
過熱防止用サーモ
転倒安全装置付き
電源ケーブル2.5m
キャスター付き 日本製

暖房能力
3~8畳

149,800円(税込)
+送料 1,650円(税込)
特別価格!!



サンラメラ1221型

第3世代 登場!

大部屋、リビング
オフィスに!
1200W型
本体価格 ¥160,000
特別価格 **¥176,000**

消費電力
約600W / 900W / 1200W
740×520×240mm(12.9kg)
過熱防止用サーモ
転倒安全装置付き
電源ケーブル2.5m/キャスターなし
日本製

暖房能力
6~14畳

事前の告知なく仕様・デザイン等が変更される場合があります



遠赤外線輻射式セラミックヒーター

サンラメラ開発者

インタビュー

陽だまりの暖かさを追求して51年。多くの方々にご愛用いただいている、遠赤外線輻射式セラミックヒーターサンラメラ。基本構造は変わらずとも、年々使いやすくアップグレードされてきました。今回はサンラメラの総発売元である株式会社アイエフの松尾孝則社長から、開発にまつわるエピソードなどをお聞きしました。

Q サンラメラを開発することになったきっかけを教えてください。

元々弊社はトンネルの壁に使用する不燃建材を扱う商社でした。ある時、発熱体を発明した方から「不燃建材の裏側に発熱体を付着させたヒーターができないか」という話を頂戴し、共同開発することになりました。当時はまだ遠赤外線輻射による発熱方式に適したセラミックを適正な価格で入手することができませんでしたが、徐々に利用できる環境が整ったこと、不燃建材の原料供給が難しくなるなどの問題もあっ

て、1984年頃には全面的にセラミックに移行しました。

Q 開発から今の技術を確立するまでにどのくらい時間がかかりましたか。

特許などを含め発熱体自体の技術は数年で確立できましたが、問題はその発熱体にどうやって電気を流すかという点でした。300℃の温度を保ったままセラミックと金属を接合し、さらに電気を流し続けるという技術は非常に高度です。いくつかの方法を経て、ある程度満足できる形にするまで15年ほどかかりました。また経年変化による劣化に対応



するため、改良にさらに数年かけました。ただ未だに満足できたと考えておらず、毎年改良を重ねています。

Q 発熱体パネルの最高温度が約300℃となっています。他社の遠赤外線パネルヒーターだとどこまで高温にはなりませんでしょうか。なぜサンラメラでは可能なのでしょう。

ヒーターの原理は簡単で、金属に電気を流すと発熱します。他社のパネルヒーターはほぼこの金属熱源方式です。ところが一般的に利用できる金属は、大体220〜230℃以上になると赤く光り出してしまいます。本来赤外線というのは「赤の外」と書くわけですから赤くはありません。赤い光は熱とは性質が異なります。赤く光ってしまうとその分電気が

熱以外のエネルギーとして消費されてしまいますし、樹脂や接着剤などの部品や材料も性質が変わったり溶けたりするため、それ以上の温度に耐えようとするとコストがかかります。そこで他社製品の多くは赤く光らない温度で止めるか、赤く光っている面を隠して光が見えないようにしています。一方でサンラメラの発熱体は金属ではなくセラミックやカーボンなどの混合物なので、300℃まで上げても赤くはなりません。

Q 発熱体パネルが高温なのに、銀色のガードに触ってもやけどしないのはなぜですか。

発熱体が出している波長が金属を反射してしまうからです。また、表面のガードは銀色の塗装ではなくメッキとなっています。ガードに塗装した場合、塗料には樹脂を含むため樹脂が熱を吸収してガードが熱くなりますが、サンラメラのガードはメッキで樹脂を含まないので熱くなりません。

Q 部屋全体が暖かくなるのはなぜですか。

温風方式だと暖かい空気が上上がり、空気をかきまぜないと天井付近が暖かく床付近が相対的に涼しく感じるようになります。

このみひらきページだけ 右のページからみてね！



サンラメラ1221型 (3段切替) (1200W)
商品番号 ミルキーホワイト 42019
¥176,000→**特価 ¥149,800**

【仕様】消費電力 (約) : 600w・900w・1200w/サイズ (約) : 幅740×高520×奥行240mm/重量 (約) : 12.9kg/暖房能力 : 6~14畳/過熱防止用サーモスタット/転倒安全装置付き/電源ケーブル/2.5m/キャスターなし/生産国 : 日本/発売元 : ㈱アイエフ



サンラメラ0621型 (3段切替) (600W)
商品番号 ミルキーホワイト 42017-08
¥83,600→**特価 ¥59,800**

【仕様】消費電力 (約) : 200w・400w・600w/サイズ (約) : 幅560×高413×奥行220mm/重量 (約) : 5.8kg/暖房能力 : 3~8畳/過熱防止用サーモスタット/転倒安全装置付き/電源ケーブル/2.5m/キャスター付き/生産国 : 日本/発売元 : ㈱アイエフ

それに対し遠赤外線輻射式は直接空気を暖めるわけではなく発熱体から出てきた遠赤外線が床、壁、ふすまや家具などに吸収されて放出するという繰り返しで、部屋全体の温度が上がっていきま

Q 600W型を2台使用するのと、1200W型を1台使用するのではワット数は同じになります。ですが1200W型を1台使用する方がより暖かく感じるのですが、違いはあるのでしょうか。

1200W型は600Wのヒーターが上下2段になっています。下段のヒーターの熱が上段にも伝わるため、上段は600W+下段からの余熱という熱量になりますので、同じ消費電力でも1200W型の方が暖かく感じるようになります。

Q ペットがサンラメラの前を動かなくなりません。

これはやはり心地よいからでしょう(笑)。ネット上でもサンラメラの前でペットがくつろいでいる画像を多く見かけます。

Q スイッチを入れてすぐに暖かくなる製品が多い中で、サンラメラは立ち上がりに時間がかかりますが、長時間連続運転が可能です。その理由を教えてください。

サンラメラのセラミック

板は通常のものとは異なり、赤外線を通す率が高い特殊なもので、裏側に発熱体が焼き付けられています。このセラミック板自体が赤外線と発熱体が発する熱を通過させるので、セラミック板自体を暖めるのに時間がかかります。長時間の連続運転が可能なのは長年の研究開発の結果、それに耐えるだけの材料と接合方法で製造しているためです。

Q 火事の心配が無いなど、安全に対する配慮に力が入れていると聞いて教えてください。

発熱体は元々、石油のパイプラインを温める目的で開発されたものなので、当初から安全性について配慮されていました。また紙などが直接セラミック板に触れても燃えないというのは、表面温度から考えても当初から判っていたことです。改めてその安全性に着目したのは、1995年の阪神淡路大震災でサンラメラを原因とする火災が1件も報告されなかったことでした。その後部品や材料の見直しなど改良を重ね、2011年の東日本大震災でも同様に火災の原因となることはなかったため、今後も同じ方向性を維持して開発を進めていきます。

健康ファミリー 2022年秋冬号より

毎年品切れしている逸品暖房です！
ほんとうに、ぽかぽかで、この暖房に出会って本当に良かった！
サン・スマイルー押しの暖房です！
風が出ないので誇りも舞わないし、乾燥もしにくいように感じます。
帰宅してこのポカポカがあるととってもホッとします
本当に毎年売り切れなので、ぜひお早めに！
レジに置いてありますので、ぜひ体感してみてください

無肥料自然栽培 サン・スマイルの お米農家さん



能登 小島
Kozima



鯖江 石本
Ishimoto



永平寺 野坂
Nosaka

主食の
おいしいはしあわせを
育てる農家さんたち！



鯖江 コスモファーム
黒田 Kuroda

熊本八代 稲本
Inamoto



鯖江 宮本
Miyamoto

ぞくぞく入荷中！

12月上旬には皆さんのお米が揃います！

お米の買い方

●店頭でいつでも。

●年間で契約して。

の2パターン


(年間で契約は30kg単位とそれ以外の2つの方法があります)
お気軽にお尋ねください!(^^)!



花巻
小山田 Oyamada



魚沼
石田 Ishida



岩手 胆沢
阿部自然農園
阿部 Abe



登米
なりさわ生命食産
成澤 Narisawa



石巻
米の太田屋 Ohta

今年の猛暑の中、田にはいつくばって
草取りをし、
水管理にも普段以上に気を使い、
本当に本当にご苦労されて
実ったお米たち。
毎年、売り切れてしまうので
お得な年間契約も受付中です！



サン・スマイルのお豆を食べようシリーズ!!

紅絞金時菜豆を食べましょう!!

紅絞金時菜豆はインゲン豆の一種です。インゲン豆は手亡豆・うずら豆・トラ豆他いろいろな豆ありますが、紅絞金時菜豆はとても貴重なお豆です。キレイな赤と白の模様は煮ると消えてほんのりピンク色になります。煮汁は旨みたっぷりです！甘煮は甘みを強くしなくても、豆の持つ味で十分に甘さと風味を感じることができます。期待を裏切らない安心感があり食べるとうなずくおいしさです。塩茹も最高で特にシチューは格別です。お豆が入るとグッと旨味が深まります！寒くなり、お豆がおいしい季節がやって来ました、ぜひご賞味ください！



茹でるとおいしそうな
ピンク色になります→



200g 626円 税込



紅絞金時菜豆は北海道のみのり彩園さん栽培しています。障がい者さんと農業をする「農福連携」。みのり彩園はサン・スマイル代表が理事を務める「自然栽培パーティ」に加盟しています。自然栽培パーティは全国90カ所以上の施設の仲間がいます！

スタッフ井浦徹也おすすめ!!

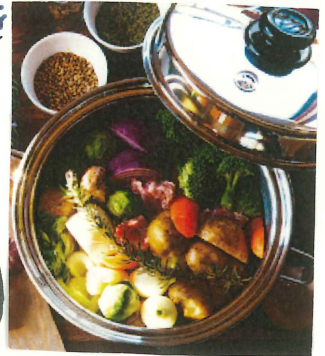
今月のキラキラスポットライトコーナー



SALADMASTER
INDEPENDENT AUTHORIZED DEALER

「サラダマスター」という最高品質の鍋を御存知でしょうか。 ¥64,900〜 (税込)

私はこの鍋で毎日、ご飯を炊き、野菜宅配で届いた野菜を料理することが楽しいです。日々の食卓を彩るこの鍋のすごいと思ったキラキラポイントを御紹介します。



ときめき♥「サラダマスター」
キラキラポイント!

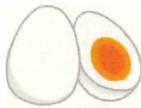
店内に展示します。
詳しいことはスタッフ
お声がけください!

早くできるのにこんなに美味しいは...

何よりも驚いたのが料理ができるまでの早さです。ご飯は炊飯器よりも断然、美味さが違います。蒸らす時間を含め20分ぐらいで炊けて、時短、省エネで毎日の定番です。葉物の野菜も少量の水を入れて弱火と余熱ですぐにできるからすごい!



ふくらみ
ご飯が
ツヤツヤ!!



ゆで卵も
少量の水で
あとい間に
できます!

316Ti含有ステンレス

鍋には超プレミアムな「316Ti含有ステンレス」が使われているため栄養が損なわず食材本来の味が生かされるとのこと。

鍋を購入した時に、この鍋でお湯を沸かしお茶を飲んだ時のあまじも美味しさに感動したことを覚えています。雑味がなく鍋から不純物が溶け出していないように思ったほどです。高額でビックリ仰天ですが子孫の代、その先までずっと受け継ぐことができる最高の鍋。安心安全、おすすめですよ!

料理の腕前が上がった!?

どちらかというと、そんなに料理が得意というわけではありませんがこの鍋を使うようになり、ほとんど美味しくできてしまうので、すっかり料理上手になったと思込んでいます。最高の鍋! 食材はALLサン・スマイル! 作る人の愛情が揃えば家族みんなが笑顔に! 食卓がキラキラしますよ~.



お手入れはこれでピカピカ

お鍋のベンツと呼ばれるほど見た目美しく、ピカピカ、洗練されたデザイン! 常に輝きを保つためにおすすめのお手入れ方法です。

- ① 鍋にお湯を沸かし炭酸ソーダ小さじ二杯入れ、中火で10分程加熱。
- ② お湯を捨てたらキッチンペーパーで汚れを拭きとる。



炭酸ソーダ ¥385 (税込)

100年杉 加藤さんからの通信です！

加藤さんは日本を代表する杉の専門家！その知識は学者さんをしのぎ、想いは天より高く！一度、体感されるとこの意味も分かると思います！百聞は一見に如かず、百聞は一体験にしかず！ぜひ、体感してみてください!(^_^)!

.....

前回はお客さまから【百年杉】寝室リノベーションによる5人家族全員の呼吸器系のうれしい変化についてお聞かせいただきました。今回はその点について多少お話しさせていただきます。



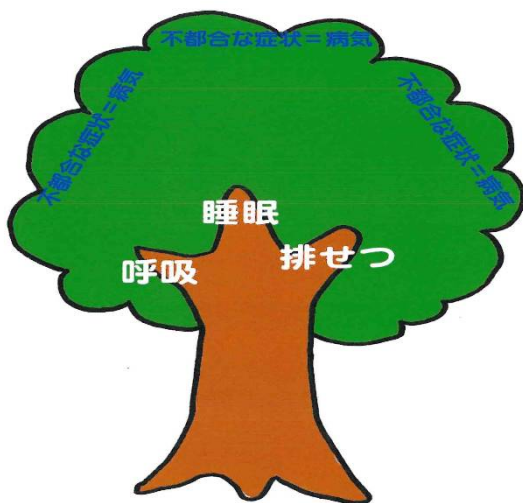
ヒトがそこにいれば、そのヒトのみが知りし様々な「不都合な症状」が存在します。そしてそれらは、ある意味シグナルであって「結果」です。当事者がそれらの「不都合な症状」の緩和や消失を願うことはある意味当然なのですがそれらの枝葉の部分ばかりを近視的に見ている大きな幹としての根源的な問題点を見過ごすことになります。

本項は、人生において最も重要な継続的な選択である「食の質」以外に関して記していきますね。「食の質」に関してはサン・スマイルさんにお聞きくださいませ(笑顔)。

「食」を別物の重要事項として考えて
わたしたちの身体に影響を与えるであろう
「入ってくるモノ」と「出ていくモノ」となれば、「呼吸と排せつ」になります。

わたしは14年間【百年杉】をお客さまにお届けし続けてきて

数百人に及ぶ様々な方々を見てきたのですが枝葉の「不都合な症状」の大元の太い幹として「呼吸と排せつ」があるように思っています。



「入ってくるべきもの(この酸素はがんばった体内の全細胞に報酬として届けられます)が少なく、早々に出すべきモノ(不要であったり害があったり…)をなかなか出せていない」

ということです。この「呼吸と排せつに難あり」の状況が継続すると「睡眠に難」につながっているようにわたしは考えています。

「呼吸と排せつに難があるから睡眠の質が低い」

そうなると体温だって低下するでしょうし、体温と免疫力は比例しますからね。平熱を引き上げるクスリは存在しませんが、わたしは「呼吸と排せつの改善＝睡眠の改善」によって平熱が上昇したとお考えの「お客さまの声」を聞き続けてきました。

でもなぜ？【百年杉】で「呼吸と排せつ」の状況が劇的に改善していくのかは…わたしにもさっぱりわかりません。ただヒトがその生涯で最もたくさん入ってくる物質は「屋内空気」です。なんとその生涯物質摂取総量の約 60%を占めます。飲食物が 15%。

水槽の魚にとって水は、水であればなんでもいいのでしょうか。カルキ入りの水…泥水…清水のような清き水…。これもなぜかは？さっぱりわからないのですが、森を歩いて気持ちの良い空気だと感じる方はおそらく 100%。これだけ多様な考え方や趣味があるのに、なぜか 100%…。もしわたしたちの身体が周辺空気の質…水槽のお魚にとっての水の質によって…身体のいとなみの動きなどを変化させているの？と考えれば…数百人のお客さまの声も腑に落ちてくるのですが、ほんとはどうなのでしょうね。

ご興味おありの方はご予約の上、弊社にお越しになってご体感ください。

鼻呼吸に難のある方は 40 分くらいの【百年杉】ルームの滞在で

鼻呼吸可能になるヒトもいますし

2 時間くらい居れば、ウソのように…帰宅後や翌朝の排せつがドバドバ！という方も多数いらっしゃいます(笑顔)。1～2 時間…だいたいそれくらいの時間軸なんです。

【百年杉】とわたしたちの関係性って…。

あと…そういう不思議な出来事を言う方って、みんな女性なんですよね。

「人間の身体のいとなみ」って、強制デトクス装置である生理とかもそうだけど、女性を死なせないような仕組みが基本になっている感を持ちます。男はどうでもいい感じ(笑)。

女性の身体は「良い空気」の中に身を置くと速攻！体内の巡りが変わるようになってたりして…そういえば女性のお客さまは【百年杉】ライフになってから、生理が月の暦通りの新月か満月になったって口をそろえます。男のわたしにはさっぱりわかりませぬ。

最近じゃ【百年杉】が凄いというより

女性の身体の仕組みって、ほんとに偉大だなあ…って感じています。

来世は女性に生まれたいで～す。ではまた。

(体感のお問い合わせ)【百年杉】の(有)加藤木材

Tel: 04-2957-9444

Mail: woody-kun@gray.plala.or.jp

代表取締役 加藤政実

今月の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



天山はちみつ「森羅万象」
非加熱処理！！酵素いっぱい！！



☆天山はちみつ
「森羅万象」600g
13,500円（税込）

非加熱処理！新疆（しんきょう）ウイグル自治区の野草の蜜源で採れたハチミツを、何も手を加えずに自然そのままの状態でお届けします。日本から遠く4,000キロ以上離れた農薬どころか、農地すら存在しない天山山脈の秘境のハチミツです。そこは、中国北京から2500キロ背後には天山山脈が走り目の前には砂漠。モンゴル、ロシア、カザフスタンとの国境に囲まれたような場所です。

広々とした草原。古くからの伝統をつなぐ遊牧民。天山山脈を望む高原で空気は澄み切っています。中国では古くから、天山山脈などウイグルの高地の草原で採れるハチミツを「天山蜜」とよんで珍重してきました。薬用の高山植物から採れたハチミツは非常に高価で、甘味としてだけでなく地域の住民が民間療法にも用いてきた歴史があります。中国の天山山脈で採れるハチミツは世界一とも言われます。なぜ世界一のなのか？それには理由がありました！ハチミツで一番大事だといわれているのが糖度。糖度が80度に達しないハチミツは発酵してしまいます。天山は高地なので空気が乾燥していてハチミツの糖度が自然に上がります。だから発酵を防ぐため酵母菌を殺す熱処理を必要としないのです。瓶詰めされた瓶のふたを開けると蜜の芳香が漂うのでその違いが分かります。ところが日本のように湿度の高いところではハチは糖度を上げるのに、とても苦労しています。花蜜の多い春から夏にかけては湿度が高く発酵しない濃い蜜を採るのは不可能なのです。



そこで一般的には採蜜してから熱処理を施し酵母菌を殺すことで発酵を防いでいます。熱処理とは酵母菌を殺すために一般に50℃の熱を3時間かける必要があります。ところがこれは技術的に結構難しいです。

50℃を超えないようにするのは、設備投資の出来ない零細養蜂家では難しいからです。

そこで、一般的なハチミツは、水分が多いので一度80度まで加熱し水分を飛ばして熟成します。

ところがハチミツは加熱すると糖が変化して食味が変わってしまう。つまり、味が台無しになってしまうわけです。この熱処理は世界中で行われていることではあるのですが、一般的には隠されていることが多い。こうした理由から加熱ゼロのハチミツは、日本ではほぼ見る事ができません。また今回ご紹介の「森羅万象」は特別なハチミツです！

どこが特別だというと、ウィグルの高原で、夏の間になぜか20日間しか咲かない幻の花。「タンスーン」という朝鮮人参系の薬草の仲間(ツリガネ草の薬草)の花の花粉が大量に含まれている特別なハチミツなのです。天山ハチミツの中でも、最も薬効の高いとされているタンスーンの花粉をたっぷり含んだ貴重なハチミツです。

この特別な「天山ハチミツ」は糖度が高いので、一切の加熱処理を行いません。高価で有名なロイヤルゼリーやポリフェノール、数多くの酵素、ビタミンなどの自然界の栄養素がそのまま入っています。

自然のものを自然のままに食べてみたくありませんか？

1キログラム1万円～数万円、質のいいものは10万円にもなるのでマレーシア商人が大量に買い付けてしまい、まず最初に中国の富裕層やアラブの王族など特権階層から順に行き渡るようになってきているようです。

そんな貴重な天山はちみつ「森羅万象」ですが、今まで値上げをせず、企業努力を続けておりましたが、輸入品ですので、為替も当時より20%以上上がり、値上げをせざるを得ない状況となりました。12/1より価格を13,500円から16,200円の値上げとなりました。

11/30～12/2までセールを行っております。

サン・スマイルでは特別にセール終了まで13,500円値上げ前の価格でご提供させていただきます。

さらにセール期間中は10%offとなります。

是非この機会にお買い求め頂けたら幸いです！

セール中はメーカーの河野さんがデモ販売予定です！12/1

試食もできますので、ウィグルの天山はちみつを一度

お味見して頂けたらと思います！！



いろいろな あたりまえ を探して

松浦智紀

人間が地球上でずっと生かしていただく。
地球の一部に人間がいる。
大自然の一部の中に人もいる。



日本は資本主義ですから、上記の概念を必要としていない国です。
資本主義は「ヒト・モノ・カネ」の三大要素から最大利益(カネ)を出すという考え方。

日本にいと、資本主義でないなら、社会主義とか共産主義とか？と端的にイメージされる方がある程度いらっしゃるようになります。

物事を考える時に、根っことなる根本的なこと、そこから幹を育み、主枝から分岐する枝を育む。その根本を俯瞰的に見ること、考え方がブレず、また柔軟になります。

資本主義の日本に住む以上

人間が地球上でずっと生かしていただく×資本主義＝ の答えを探し、実践する必要があります。

例えば「水」に着目した時、「水」とどうかかわって生きて行くか。

「お水」を大切にしよう！と節水に気を遣うのもよいでしょうし、食器や服を洗うそしてお風呂場で合成洗剤を使わないでせっけん系にする。せっけん系も極力少量にする。出汁や醤油の余ったものなるべく流さないように大切に使う。水に流れると塩分などが多くて生物が生きにくくなってしまいますから。

30 年ほど前は日本各地でまだ井戸水が飲めていました。現代では日本中のほとんどの井戸水は「飲料不可」になっています。

その原因は農業が大きいです。肥料の使いすぎ、農薬の使い過ぎにより、それらが地下に浸透し、地下水が飲めない状況にまでなってしまった。

では地下水を保全するために肥料や農薬を極力使用しないものを食べよう。無肥料自然栽培の野菜を食べよう。そういう栽培をする農家さんたちを応援しよう！

結果的に私たちは化学物質が少ない食を食べられて健康にもつながる。

プランターでも種をまいて、何かを育てる。じっくり観察すると命の神秘にも気が付く。

資本主義にないものは、人の幸福、人の健康。そして地球の資源が無限にあるという前提です。

お金はとても大切ですけれど、現代の行き過ぎた資本主義において、すこし偏った資本主義思想を知らず知らずのうちに私たちは刷り込まれています。

私たちにとって、あなたにとって、家族にとって、地域、社会、国、世界にとって幸せとは何だろうか？

行き過ぎた資本主義で生き続ける私たちは、刷り込まれたあたりまえであって、実はあたりまえでない常識を見つける探していくことも視野を広くし、新たな幸福を見つけるきっかけになるでしょう。

2023年11月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



November

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(夕方)
島田豆腐・・・水
コロッケ・・・土

	水	木	金	土	日	
2	1 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	2 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	3 電磁波セミナー 10:45~12:15 文化の日 営業します!	4 コロッケ 	5 定休日	
6 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	7 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	8 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	9 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	10 ひなたぼっこ会 10:45~12:15	11 コロッケ (26周年!) 	12 定休日
13 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	14 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの美カフェマフィン 佐藤たまご	15 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	16 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	17	18 コロッケ 	19 東京都立産業貿易 センター (浜松町) イベント「いま蘇るホン モノの育児・食・農」 (店は定休日)
20 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	21 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	22 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	23 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご 祝日 営業します!	24	25 ポイント3倍デー コロッケ 	26 定休日
27 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	28 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの美カフェマフィン 佐藤たまご	29 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	30 セール パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご ムソークリスマス㍻切	1 セール 11/30-12/2は お陰様で創業26周年! 大感謝セール開催!	2 セール コロッケ	3 定休日
<p>11/19は「いま蘇るホンモノの育児・食・農」イベント in 東京都立産業貿易センター 浜松町 11/30~12/2はセール!! わくわく楽しみ~!!</p>				8	9 	10 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 担当代表松浦とものり

R5.11月はお休み・12/18(月)

「病気になる生活の仕方」 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 担当店長ほんどう由樹子

R5.11月は電磁波セミナー(下記)・12/5(火)

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(初級) 担当店長ほんどう

R5.11/3(金祝) 子どもOK! 楽しく電磁波を知る! (小4位~大人まで)

気になる体への影響と共にかしこく暮らす方法は?



★ひなたぼっこ会 担当ひなた道男

R5.11/10(金)・12/15(金)

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♪

参加費 500円 場所:店内奥和室 定員:各大人5名様程度(1名様より催行)※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

イベント開催時間が11月から変わります。ご注意ください。

各イベント 10:45~12:15

締め切り日と入荷日(クリスマス・おせち)

クリスマス : ムソーカタログ 11/30(木) 創健社カタログ 12/2(土) 入荷日 12/18(月)

おせち : ムソーカタログ・創健社カタログ共に 12/7(木) 店頭お渡し分入荷日 12/26(木)16時以降 年内営業は 12/30まで

年内最終! SALE

日程決定(*^-^*)11/30(木)~12/2(土)

11月のポイント3倍デーは30日がセールのため

11/25(土)です!

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。