

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

No.170 2023.12

今回の内容

- コ ラ ム まつうら日記・店長の何を話そうかな・四方山閑話・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 コロッケ・玄米もち・生姜レシピ・ヤクの衣類・美髪大作戦!・バスウォーター・ぼかぼか段暖房サンラメラ・キムタクチャーハン
- そ の 他 今年の作柄・イベント終了報告・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



「まつうら日記」

お陰様でサン・スマイルは創業 26 周年！たくさんのお祝いをいただきありがとうございます！！
10 月のご報告もまだでした！



10 月は 11 年目の自然栽培フェアを開催！たくさんの皆様のご来場、ありがとうございました！



まごわやさしいコラボお弁当は唐揚げ弁当とぶりの照り焼き弁当！もう、最高でしたね！ぶりの照り焼きは麴漬けにして絶妙で中まで均一に味が染みている！こんな食べたことない！っていうまさに元気があふれ出る

お弁当でした！コラボお弁当 12 月はお休みですが、2024 年もお楽しみに！



←サン・スマイルで今年デビューした Ark 館ヶ森のソーセージ。牧場の社長、橋本晋栄さんです！もともと埼玉で牧場をやっていましたが、お父様が岩手に新たな牧場を求めて移住、開墾しながら豚を育て、無添加のソーセージを完成させます！若くして他界されたお父様になり、橋本晋栄社長はその志を 120% 受け継ぎ、さらに進化し続けています！岩手に行かれることがありましたらぜひ立ち寄ってみてね！

↓ 地元農家さんの渋谷さん(左)、明石さん(右)。

(関野さんもですが、この時はいなかったの)

明石さん、渋谷さんとは 15 年くらいのお付き合いです。
まだ 20 歳台だったかも？

お互いに信念を曲げずに生き残ってこれたことは本当にすごいことだと思います。

明石さんは研修生を積極的に受け入れて、多くの新規就農者を輩出しています。

渋谷さんはとても実直で頭がよくて、まさに無肥料自然栽培の生き字引と言ってもよいでしょう！ふじみ野近辺には本当に

優秀な方が多くて嬉しいです！埼玉から全国へ！世界へ！という事で、翔んで埼玉第二章も上映開始しましたね！観にこう！（笑）！

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ト



ほんどう(本道)

サステナブルという単語。いつの間にかよく耳にするようになってきました。意味は「持続可能」とか「永続可能」。先日行われた正食協会さんとのコラボイベントに登壇されたお一人、伊藤英紀さんはサステナビリティ経営コンサルタントのお仕事をされている方で自然派産婦人科医。古く伊藤慶二先生の息子さんです。私はその職業に興味津々！イベント終了後不躰ながら質問せぬに。会場企業を中心にお仕事されていますが私のような初歩的な疑問にもニコニコ答えて下さいました。そんな中で家庭内でのサステナブルとは？という話題に及んだのがおもしろかったです。SDGs等大きな動きがある中、一番小さな集合体で自分がもろにそのうちの一人である家庭の過ごし方は果してサステナブルなのだろうか？私の今の子育てが、孫、ひ孫...と永續された場合、何らかの影響を起すことは明白です。ん〜、ごもいずれ枯渇するとか、知っている石油はガソリンからつう製品など生活に密着して使っていますし、(因みにお薬の多くは石油を使用) 何か何とかなさんだらうなと思っっているかも知れない。私が生きている間は無くならないだらう...とどこかで思っているから使い続けているのだらう。あーっ！！全然サステナブルじゃあないではありませんか。今日から石油由来のものは買わないようにしようと言うのは無理な話し、ではどうするか？サステナビリティ経営コンサルティングならぬサステナビリティ生活コンサルティングを大人

達は個々に考え行動しなければならぬであらう。例えば〇円ショップの買い物は作り手の手元には一体いくらの中入がいくのだろうか。壊れたらまた買えばいいという循環はずっと続けてゆけるのだろうか？家の排水から合成洗剤、香料流し続けてもずっと大丈夫なのだろうか？農薬、食品添加物による土壌の汚染はこのまま続けていくとどうなる？(またまた、子どもが巣立って行った後、パートと死ぬまで生活をサステナブルできるのか？(笑)等々。改めて思い直す良い機会を頂きました。結局は個人が家庭をつくり、社会を作っているのだから個々が持続可能かどうかを考え、選んだ行動をしないとSDGsが達成できないだらうと思います。あ、SDGsを推奨している訳ではなく...その国、地域、地元、家庭それぞれで幸せは違うのですが、その「幸せ」は持続可能なのか、残してゆくべきものなのかですかね！そう考えると2、30年も前、いえもっと前からの方もいらっしゃるが、サスマイルが出会った農家さん達はずっとサステナブルな暮らしを見据えてらっしゃって、なんて最先端なんだと思います。サスマイルがおすすめているサステナブル農業「無肥料自然栽培」の作物はとておいしくて気持ちよくて体もよろこんでるのが分ります。土も美しく癒される♡まっとう家の中ど気付いたところをサステナブル化したら、もっともっと心地良い空間になるだらうと思っただけ、私は何が出来るかな〜

古事記

ある泊まった旅館の部屋に「古事記」が置かれていました。ちょっと感動しました。日本の旅館、ホテルには聖書がよく置かれていたので、よくぞ置いてくれたの想いでした。手にとってぱらぱらと捲ただけでじっくりとは読まなかったのですが、巻頭の作者の前書きに 20 世紀最大の歴史家と称される人の言葉を引用されていて、それは「12、13 歳までに民族の神話を学ばなかった民族は必ず滅びる」とありました。それが強烈に心に残っていたので、それと古事記はいろいろと翻訳されているものをパラパラと読んだことがあるだけで、じっくりと読んだことはありませんでした。やたら難しい神様の名前が出てきてとても覚えられないと敬遠していましたが、作者の方が古事記はやたらと出てくる神様の名前は覚えなくてもよいです忘れてください、古事記からは日本人の考え方とか特性、そういったものを感じ取ってくださいと言うようなことを言われていましたので、今度はじっくりと読んでみたいと思い、作者の名前をメモして後日購入しようと思っていたのですが、そのメモ用紙を無くしてしまいました。どうしても読みたかったので、旅館に電話して作者の名前と出版元を教えて欲しい旨を伝えました。すぐ調べていただいたのですが、その本は非売品とのことで、「今余りがありますので送らせていただきます。」とっていただきました。「大変ありがとうございます。お手数をおかけして申し訳ございません、着払いをお願いします」と伝えると、「お気遣いありがとうございます」と言われ、却って恐縮しました。早速翌日、本が届きましたが着払いではありませんでした。すぐお礼の電話をしましたが担当の方はお休みでしたが、電話に出られた方はちゃんとそのことを引き継ぎされていたらしく、「無事本は届きましたでしょうか」と言われていました。「くれぐれも担当していただいた方にお礼を申し上げます」と電話を切りました。しばらくは感慨に耽っていました。その旅館の方々の心地良い対応に。全然マニュアル的でないとても真心のある対応に心が躍り、その日は何か1日ウキウキした想いでした。流石名旅館と言われるだけのことはあるよなあと大変勉強になりました。老舗ホテルとして他の追随を許さない帝国ホテルのサービスの理念は「 $100-1=0$ 」だそうです。帝国ホテルに対する顧客の評価は「さすが帝国ホテル」か「帝国ホテルともあろうものが」のいずれかであって、中間がない。つまり、1つのマイナスが全体の評価をおとしめる。だから、 $100-1=99$ ではなく、 $100-1=0$ ということだそうです。サービス業だけでなく、全ての企業がそのように心がけたら、また企業だけでなしに社会全体がそうであれば、どれだけ風通しの良い円滑な社会が生まれるかは想像に難くありません。

さて、先の 12.13 歳までに民族の神話を学ばなかった民族は必ず滅びるとあるのも、民族の神話を知ると

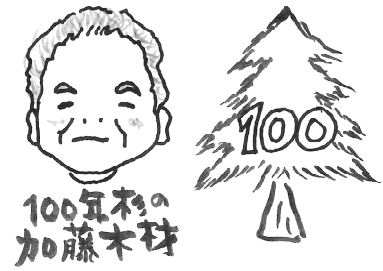
いう事は、その国の歴史を知ることに他なりません。自分の国がいつ出来たかも知らない、自分の国の神話も知らない、自分の国の歴史も知らない、ということは取りも直さずつまり自分の国なんかどうでもいい、良くなってもいいし悪くなってもいい、その思いが国を滅ぼすのではないかと考えられます。それで古事記を読んだのですが……。うーん、というのが正直な感想です。古事記に日本人としての特性や国の根幹をなすようなことは見出せませんでした。私の理解不足かもしれませんが。やたら神様のくせに簡単に殺したり、だましたり、また嫁を取るのだけれども、醜女だからといって追い出すといったおよそ神様に似つかわしくない行動がたびたび出てきて、えー神様とあろうものがとそしてそれが日本人としての特性なのかと困惑と疑念の思いが湧きあがりました。いやいや別な見方があるかもしれないと、古事記から何を汲み取るのだろうと、ない頭を一生懸命働かせ考えました。その結果私なりの古事記から学んだことは、なーんだ神様と雖も人間と同じような感情があり特別ではないんだ、そして八百万の神との通りどこかしこにも神様がいるのだ、花にも、山にも、海にも、石等すべてに。日本人は宗教がない民族と言われていますが、ことさら何々教と定義付けなくても、ことさら意識しなくても普遍的に身直に神様の存在を、所謂目に見えない世界の存在を潜在的に感知し得ることができる民族ではないか。それが日本人としての特性ではという結論に至りました。また因幡の白兔の物語、誰もが知っているお話しですよ。わにをだましたウサギはそれがばれて皮を剥れ、ひいひい言って泣いているのを、それを神様達に海に入って乾燥させるといいとだまされ、却ってひどくなったということですが、それを大黒様が助けてあげたので、お話の解釈としてやたら大黒様の優しさだけがクローズアップされている感があり、大黒様は善でだました神様達は悪という図式になっている感があります。確かに人間的に小乗的に見れば、神様がだますなんて実にけしからん、だました神様達は悪だと普通は思いますよね。でも大乘的に見れば、天に唾を吐けば必ず自分にかかるように、自分がやったことは必ずかえってくる、所謂因果応報のことを身を持って分かる様教えてくださいました神様達は善であるともとれますよね。この因果応報とは仏教用語ですが、日本には仏教が入って来るよりも古くからそういった世界観があり、それを神話の形で表わしたのではないかと思います。古事記はそれこそ十人十色の解釈、感想があり、これといった正解なんてないと思います。でも自分なりの解釈でもそれが教訓となり、それによって自分が少しでも向上するきっかけになれば、それはそれでいいのではないのでしょうか。そういった意味でも古事記はなかなか面白いなあと思った次第でした。

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)

「気持ちの良い触覚…脳の発達と維持」

【百年杉】の加藤政実



わたしはよく「皮膚の驚きの能力＝触れることによる脳の発達」について話すこと多いのですが、そのことをご存知ない方はとても多い。

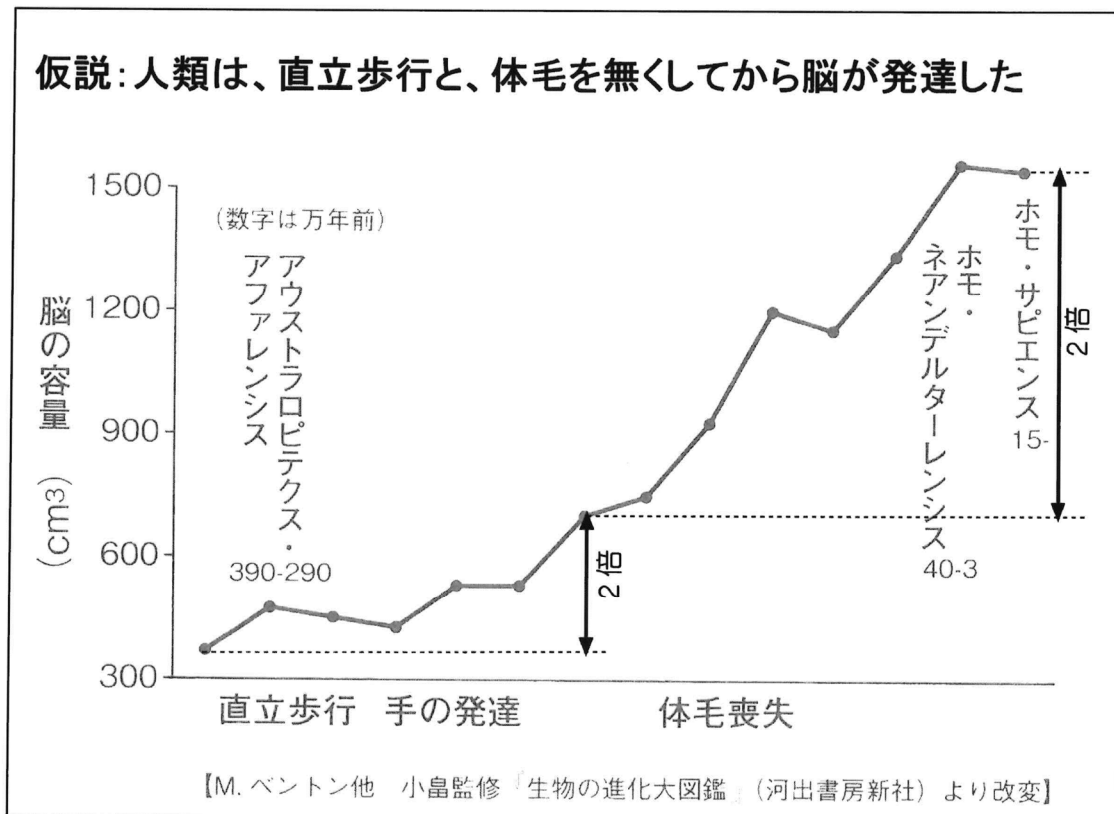
皮膚に関する著作では傳田光洋氏の本がわかりやすい。その中でも 21 年最新刊の「サバイバルする皮膚」は、安価で新しい研究結果もフィックスされているからお奨めである。

人類はタブレット教育ではなく

「触覚刺激を鋭敏にして、たくさんの情報を脳に送り、その情報処理にて脳を発達させてきた生き物なのである。」

実際に京大の明和政子教授は

新生児への実験で、視聴覚刺激では後頭部の一部という極めて限定的な領域にしか到達しなかった情報が、触覚刺激では頭頂部～側頭部を超えた、実に広範囲に渡って脳に情報が到達していることを発表しています。



出典：「サバイバルする皮膚」傳田光洋著 河出新書

また私たちのご先祖様は、二足歩行と(手前の)3本指の同時使用が可能になってから、脳の大きさを2倍にしていますし、さらに体毛を消失させて、さらに脳の大きさは2倍になっています。

たとえばゴリラやチンパンジーのような類人猿さんも顔面に毛はありませんよね。これはおそらく顔面周辺の感覚器の感度を上げて、早めに逃げるなど…進化の過程によって生き残りをはかってきたのではないかと考えられているようだ。

それに対して人類はさらに調子に乗って、脳〜リンパ〜性器という最重要個所を除いて無毛化する進化を選択して、その結果、莫大な情報が「皮膚→脳」に届けられて、その情報処理によって、脳を発達させてきた…というのが傳田光洋先生の説得力のある仮説である。

実際に九大の清水邦義先生は老人施設において「木目印刷ビニル床→本物の杉の床」にすることによる、認知症中等症の70歳代女性の認知症消失例を発表しています(驚)。

その理由を「香り」とみる向きもあるのですが、わたしは足裏からの情報量の劇的な増加だとみています。経験的にも発達の遅れている子は、足指を使わずにドタドタ歩いている子が多いしね。

「スリッパ歩行→杉床」になることによって、足指を使った歩き方になって、スリッパのドタドタ歩きの何倍もの情報が脳に到達したのではないのでしょうか。そう…屋外の靴はしょうがないけど、屋内でのスリッパを辞めて素足歩行をするだけで、子どもたちの脳の発達とわたしたちのボケ防止の方向性が見えてきたと言っても過言ではないのです。

わたしたちは過ちをおこし続けていますがそれは「大人の幸せ」のためのリクエストに答えてしまうから。

わたしたちは、そのすべてを子どもたちの持って生まれた脳神経系を含めた発達のための事のみを探求して実践していけばいい。なぜならそれをそのまま裏返しにすれば、わたしたちのボケ防止につながるからである。

ヒトの欲求は多様であって共通ではない。
しかし「ボケたくない」という気持ちは共通するはず。
ひょっとしたら…「唯一の全人類共通の願い」の達成には「足裏からの大量の“気持ちの良さ情報”の脳への到達」が必要なのかもね。
まるで人肌のような気持ち良さ。
【百年杉】を超える気持ちの良い床材はこの世にあるまい…
というのがわたしの世界平和への信念である。

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



おいしいはしあわせ「玄米もち」
玄米なのに食べやすい！！



玄米もち
1袋(6切)

680円

3切1袋になっていて、
食べきりサイズ！！

無肥料自然栽培のもち米
を使った玄米もち！！
とても食べ応えがあり、
おいしく食べられます！



*おもちの歴史・・・

なんと縄文時代だと言われているんです。おもちはこの頃に日本に伝来したと言われていて、歴史的には稲作と同時に日本に伝わってきたものだと考えられてるのです。元々は東南アジアや中国から日本に伝来したと言われていています。縄文時代の米は赤米や緑米(古代米)というもので現代のお米とはちょっと違っていました。

古来から日本では、稲作信仰というものがあり、平安時代に入ると、鏡餅というものが作られるようになり、お餅は祭事には欠かせない食べ物となっていって、正月、節分といった様々な季節の節目で食べられ始めました。

神聖で縁起の良い食べ物であるという意味が強まったのはこの頃です。

*なぜ玄米がいいの??

玄米は、白米よりも圧倒的にビタミンやカルシウム、ミネラルといった栄養素が多い！そして、忘れてはならないのが、食物繊維も豊富に含んでいるという点です。お米から食物繊維を摂取できるというのはあまりピンとこないかもしれませんが、玄米の場合、白米とは違って、ぬか層(表面の皮)を含みます。その部分に食物繊維が多く含まれているのです。食物繊維は、体の老廃物を排出するとても大切な成分です。体内の脂肪や糖分などと一緒に体の外へと出ていくので、最近では肥満予防・改善にも効果があるといわれています。

肥満の予防や改善には個人差があると思いますが、玄米を食べることによって確実に臓器の働きは活発になると思います。まさしく一物全体！玄米がダイエットに効果的と言われたりしますが、これが理由で、取り上げられていたのかもしれませんがね。

*おもちレシピ・・・

オススメの食べ方は磯辺焼きです！！

焼いたおもちにしょうゆをつけてのりを巻くだけ！

日向が思う最高のパートナー

しょうゆ・・・無肥料自然栽培しょうゆ「法隆寺醤油」

のり・・・無酸処理のり「薫」

ためしてみてね！



しょうゆと
のりの相性抜群！！

玄米もちのおいしさを
最高に引き立たせて
くれます！！

法隆寺しょうゆ

1,501円

無酸処理のり「薫」 1,080円



【イベントご報告！】

2023.11.19「いま蘇るホンモノの育児・食・農」イベントが開催されました！

多くの皆さまのご来場、そしてオンラインでの御参加ありがとうございました！

このイベントは、真弓定夫先生の映画上映そして

三人の偉人(故人)にゆかりのある方で、これからの食や健康など話すイベント

トでした。私もスピーカーとして参加させていただきました。



Speaker

松浦智紀氏

Tomonori MATSUURA

九州東海大学農学部で片野氏に師事。埼玉県ふじみ野市で1997年にサン・スマイルを創業し、食品小売業ならびに流通業を行う傍ら、執筆や講演活動等を行っている。

伊藤英紀氏

Hideki ITOU

サステナビリティ経営コンサルタント。上場企業を中心とした大手企業に対して、自然の摂理と調和しながら、社会に真に役立つ企業になるための指導、講演を行っている。

真弓紗織氏

Saori MAYUMI

リフレクソロジー(反射学)のプロ、また足指から人生を読み解くコーチング「トゥリーディング」の指導者として、対症療法ではなく、「根本治療」の大切さを伝え続けている。

農薬や添加物、生活にあふれる化学物質に対応するような話にもなるのかと思いましたが思いもよらず、思い、心の持ち方、「気」や生命力等についての話で盛り上がりました。

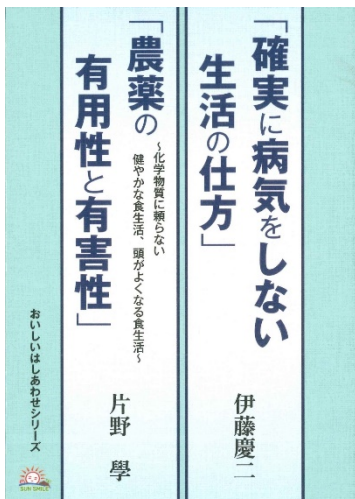
ご参加いただいた方からのアンケートでも嬉しい内容がたくさんでした！一部ご紹介させていただきます！

「・健康であるために必要なことが共通して「気」であることに気づきと学びをいただきました。トークショーの質問で一番どんな言葉が残っているかについては、「なにもしない」「笑顔」「なんとかなる」。気の持ちようだと思いました。」「・日常の生活において「心・想

い・意識」を大事にすることで食への意識の変化につながると感じました。食生活において、すべての食材を自然食で過ごすのは難しいが、少しでも意識していけば、自分のためになる。」「・ヒトは「しあわせになるためにうまれてきた」食も大切だが、心のあり方、意識、思考が大切だと改めて考えさせられた。とても考え深い、貴重なトークショーでした。参加させていただき、本当によかったです。「明るく、楽しく、おめでたく」生きていきます。」

今回のイベントは、少しマニアックかなと思ったのと、サン・スマイルから遠く離れた「浜松町」での開催などでドキドキしていましたが、開催して本当に良かったです。ありがとうございました！

このイベント開催のきっかけはサン・スマイルの下記の書籍と正食協会さん出版、真弓先生の新刊の出版記念でもありました。



サン・スマイル出版部の左の本。こちらはバイブル！一家に一冊ぜひお求めいただけたらと思います！素敵な講演録本です！

サン・スマイルの店頭でもありますし、ネットショップでも購入できます。2023年12月26日まで楽天ブックスさんではライフスタイルキャンペーンをやっていて特典が付くようです！

→右のQRは楽天ブックスのサイトです→



2023 年の作柄

作柄(さくがら)というのは、作物の出来がどうだったか？という意味で使います。

今年のお米などの作柄は・・・？

おそらく、ニュースなどでやっていると思いますが(私はテレビがない生活20年なので、わかりませんが(笑))地域によって、水不足、高温等の影響で収穫量の低下、品質の低下が言われています。

右は、農林水産省が発表しているお米の作況指数です。

北陸が97で平年以下、東北は101で平年より少しよいという感じ

です。サン・スマイルでは全国各地の農家さんとお付き合いがありますが、聞き取りや訪問した感じですとどうも右の作況指数はしっくりきません。熊本を除いてはほぼ減収になっているからです。

人によって、今年は干ばつになり、来年はもっと干ばつになると言っていたり、来年は更なる猛暑になるとか、いや、冷害になるとか、様々なことが言われています。どちらにしても、穏やかな夏は迎えられそうにありません。

明治前では10年に一度の凶作、6年に一度の大凶作がありました。大凶作とは食べ物がなくて飢えてしまう世界です。現代では品種改良等もすすみ、気候の変化もありますが、凶作は起こります。

(1981年、1993年(平成の米騒動))

サン・スマイルでは今年からお米の年間契約を復活させました。近年8月頃にはお米が売り切れてしまい、ご迷惑をおかけしてしまっていることと、気候の影響で今後もお米が安定して生産できるか予測することがとても難しくなっているという事があります。

ですので、年間のお米をお申込まいただき、その分はしっかりとお取り置きさせていただき(近所の低温倉庫で保管しています)、食の根本、主食のお米を確保した方が今後は良いのではないかと判断で、年間契約を復活させ確実に保管しております。

稲作は「水」が命です。その水の取り合いや、水路の破損、ポンプの故障、川の水位が下がって水が取れなくなってしまうなど、本当に水の大切さを感じる一年でした。

特に能登の農家さんは例年の半分の入荷しかありませんでした。

それでも良く育ててくれたと思いますし、農家さんの生活も心配です。

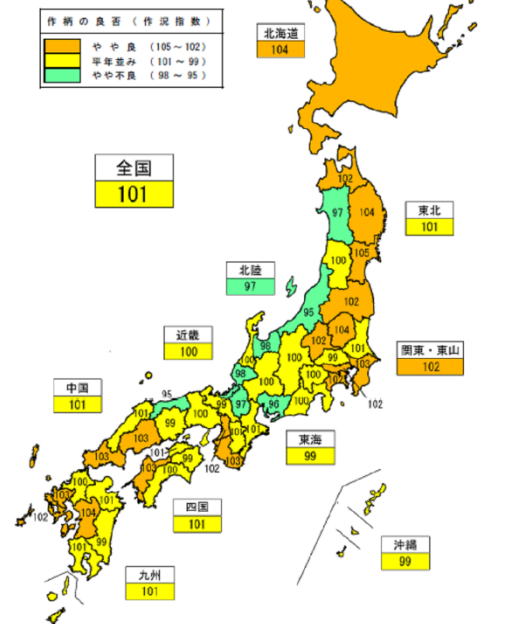
その様な天候異変等をも踏まえ、サン・スマイルでは農閑期に無肥料自然栽培勉強会を開催しています。この勉強会は無肥料自然栽培に取り組んでいる全国の生産者、学者、流通者が一年に一度集まり、失敗や成果、問題提起などを行い、つながりをつくる本気の勉強会です。

いかに安定して食の生産ができるのか、お客様の食を守ることができるのかという思いを持った生産者さんたちも、この天候と戦うのではなくいかに適応し、生かしていただけるのか、稲や作物たちが健やかに育ってくれるのか、努力しています。

その結晶がサン・スマイルの店頭で並んでいます！

ぜひ、これからもサン・スマイルのお米、お野菜、果物たちをお楽しみいただけたら嬉しいです！

図2 全国農業地域・都道府県別作況指数 (10月25日現在)
(農家等が使用しているふるい目幅ベース)



今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすけい



スタッフ ウタガワ

美髪大作戦!!

私の髪は元々、猫っ毛で、すぐに広がり、うねうねしてしまうのが悩み。年齢とともに、髪のもも細くなってきたような気がします。だけど、あこがれは黒髪ロング!! 美髪のための効果的なケアと一緒に美髪を目指しましょう♡

馬油で頭皮マッサージ



薄毛で悩んでいたお客様は 大絶賛!! 抜け毛が減って、髪のももがしっかりしてきた! 生えてきた! とのご感想。いただきまいた。

- ① 馬油を片手5本の指先に米粒小を付けます。
- ② 馬油を付けた指先をもう片方の指先にチョンチョンと合わせます。
- ③ 頭頂部、前頭部、側頭部、後頭部をマッサージします。
- ④ その後、お風呂に入り、シャンプーで洗髪します。

馬油でマッサージすることで、頭皮の血液循環が良くなり、髪に栄養が届きやすくなり、さらに頭皮の保湿力もupしてくれます。

<サン・スマイルの馬油は 日本創健さんの馬油>

自然放牧の馬のタテガミ下部脂肪部分のみを使用しており、α-リノレン酸が豊富! (α-リノレン酸には、血行促進、抗炎症、抗アレルギー作用があります) さらに...! 人間の体温以下(36.5℃)の低温抽出。



レギュラー
25ml
¥1,320 (税込)

レギュラー → 35℃抽出。
極(お好み) → 18℃抽出。
巷では、馬油として売られている商品はたくさんありますが、この低温抽出はなかなか見当たらない。なぜ、低温抽出が良いのか。それは、有効成分が酸化せず残るから。油は、熱で酸化してしまうため、大切なポイントなのです。馬油は、脂肪酸組成が人間の皮脂と似ており、とても皮膚へ浸透しやすく(油は似た油と結びつきやすい特徴があります)、有効成分を皮膚へ引き入れる力があるため、メントール(CBDオイル)を混ぜて作ると、CBDの成分を皮膚の中へスムーズ効果もあります。ぜひ、馬油はもちろん、CBDオイルを混ぜて使ってみてね!



極
25ml
¥2,200 (税込)

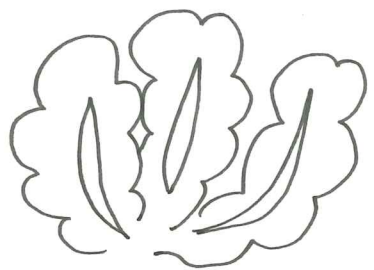
わかめなどの海藻、カルシウムをとろう

髪を黒く保つためには、髪のもの「検具」となるミネラルや、色素細胞を活性化するカルシウムなどの栄養素を摂取することが大切です。

以前、重たいた病院の患者さまで80歳代で髪の色が真黒できれいは患者さまがいらっしゃいました。も染めも特にされておらず。若いときからよく海藻を食べていたそうです。海藻には、β-カロテンが緑黄色野菜以上に含まれています。また、ネバネバ成分の「フコダイン」には、免疫力up、美肌効果も期待でき、鉄、カルシウム、葉酸、クロロフィルなどのミネラルも豊富です。やはり、髪のものには、海藻が効果的なんだと感じました。また、日本人は、海藻に含まれる多糖類を腸内で分解できる、唯一の民族なんだそう。これは、かつて日本人が、海苔を焼かずに食べていたため、海藻に住んでいたバクテリアから、この遺伝子を取り込んだのではいか、と考えられています。

私たちは、ご先祖さまのおかげで、美味しい海藻と欠かす、いただけているのですね！
 サン・スタイルでは、大変美味しく、貴重なわかめ、昆布、のりがたくさん取りそろえられています。私のオススメのわかめ、のりをオススメします♡

愛知県産 天然! 天日干しわかめ 100g



太平洋の大きな海で素潜りして採った天然わかめを天日干しにしており、太陽をたくさん浴びて、栄養たっぷりの天然わかめです。たっぷり入ったお得サイズで、はんぱん使えます♡
 お客様にもファンが多い商品です！

¥1,026(税込)



広島県産 熟成 味付け海苔



(税込) ¥540

こちら、ちよんと置いてあるけど、ずい海苔はんです。現代の海は、汚染が激しいため、海苔の養殖には、海苔の成長を妨げるケイ藻や病原菌、雑菌を殺すために、大量の酸処理剤が使われています。この酸処理剤は、天然のクエン酸やリンゴ酸でなければならぬのですが、実際には、塩酸や硫酸も使われ、スキヤキにケイ藻が付着するのを防ぐため、塩素も使われるそうです。ところが!! この海苔には、酸処理剤も塩素も使われていません。この海苔を作る兼田さんは、酸を使わず、川や水をきれいにする有用微生物菌のEM菌を養殖場に使い、海水をきれいにして、海苔を作っているそうです。酸処理しない海苔は酸化しやすく(赤くなる)、とてもうまい!!

今月の

サン・スマイルスタッフボササの スポットライトコーナー



ボササ
まゆみ

10月に、息子が通う小学校の給食試食会に参加してきました！

試食会前に栄養士さんの講話があり、ふじみ野市の学校給食の現状について知ることができました。栄養の偏り、偏食・不規則な食事、肥満・生活習慣病、食の安全問題・食の海外依存 ... といった問題を背景に 2005年(平成17年)に『食育基本法』が制定され、学校での食育が強化されるようになったそうです。日本人の5~6人に1人が「糖尿病」と言われる現代、ふじみ野市は埼玉県の中でも透析患者数が多いとのことでした。

毎月配布される南大立表を見ながら、「小麦(パン・麺)が多いな〜」とか「味の付いたご飯が多いな〜」といった感想を抱いていたのですが、ハムやウィンナー等の加工肉は発色剤無添加のもの、りんごや巨峰は減農薬、無袋栽培のものを直送で仕入れており、化学調味料は使わず、和風だしは、昆布、かつお節、煮干しの天然ものを使用、シチューやカレーのルーもすべて手作りとのこと！ そんな裏側があったとは!!! 全国でオーガニック給食、特別栽培米使用など広がっている中で、我が町ももっと進んでいくといいな...と願っているのですが、その前に、子どもたちのために給食を作ってくださっている方に、改めて感謝の気持ちを持つ良い機会となりました。

しかし... 我が子どもの頃と違って今は、食べたくないもの、苦手なものを強要してはいけないうことで、息子の学校では、食べる前に量を減らして良いのに、好きなものはおかわりをして良いというシステム。ん〜。。。
栄養士さんによると、残食の中では特に、切り干し大根や魚等の和食が多いとのことでした。学校の食育だけではクリアできない現代の食生活問題。考えることが 沢山 出てきた 給食試食会でした。

ちなみに、
Xニューは



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・おいとん

- ・豚肉の生姜焼き
- ・もやしとたくあんのお肉と牛物

でした!

学校給食人気メニューを サンスマイルの食木材で♡♡

人気 No.1

キムタクチャーハン!

キムチと
たくあんの
チャーハン!?!? ☺☺

食材料

- 豚肉
- 玄米だきムチ
- 玄米だきたくあん
- ネギ
- しょうゆ
- ごま油
- ご飯

作り方

- ① ごま油で、食材料のAを火炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、ご飯を加えて火炒める。(弱火)
- ③ しょうゆで味を整えてできあがり!

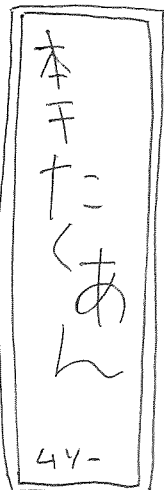
よく噛んで good!
食べられる ☺

なんて簡単!! ☺

発酵食のコラボで
おなかも元気!!

* 給食では、白ご飯の上に
キムタクチャーハンの具を盛り付けて、
自分で混ぜて食べるそうですが、
ご飯も一緒に火炒めると、美味さ倍増ですよ
火炒り卵を混ぜると辛みが少し柔らかくなります。

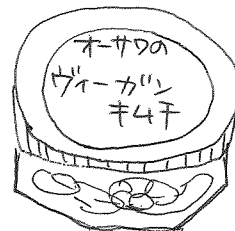
オススメ食材料



本干たくあん
(ムネ)

- ★ 宮崎県産契約栽培大根。
- ★ 霧島おろしの寒風の中、天日でよく干し上げ、長時間漬けた伝統製法。
- ★ 化学調味料、合成保存料不使用。

1本 250g 入り 税込 583 yen
(税抜 540 yen)



ヴィーガン
キムチ
(オーサワジャパン)

- ★ イカやオキアミなどの動物性原料不使用、植物性素材使用。
- ★ 国産白菜 100%。
- ★ 辛さ控えめで食べやすい。

250g 入り 税込 496 yen
(税抜 460 yen)

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？

☆ 毎年、年内に売り切れてしまっけど、今年はまだ在庫あります！
今年こそ暖かい日が多くてまだ在庫あります！
今年こそゲットチャンス！！

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？



サンラメラ621型 ミルキーホワイト

個室、寝室、足下に！

600W型
本体価格 ¥76,000
¥83,600

特価！！
59,800円(税込)
+送料1,650円(税込)

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

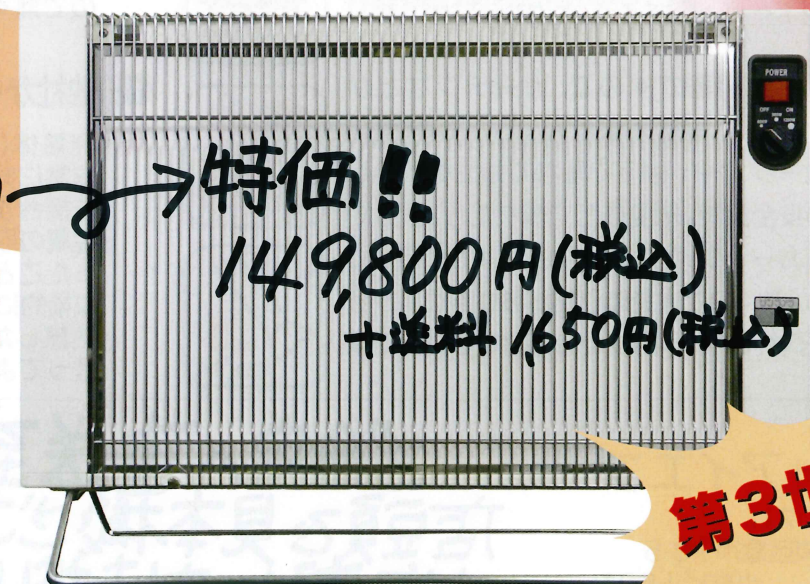
暖房能力
3~8畳

家族全員で
安心して
使える
暖房って
どんな
カタチ？

大部屋、リビング
オフィスに！

1200W型
本体価格 ¥160,000
¥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



→ 特価！！
149,800円(税込)
+送料1,650円(税込)

第3世代 登場！

暖房能力
6~14畳

サンラメラ1221型

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

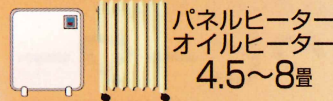
**遠赤外線の
質、量が
段違い!!
ライバルは
太陽だけ?!**

**身体に残る
「暖かさ」!
真似できない
輻射熱の
チカラ**

**徹底した
安全対策、老人、
子供、ペットが
安心して暮らせる
暖房!!!**

表面温度 約220℃

表面温度 約300℃



同じ1200Wなら...
パワーが段違い!!

**電源を切っても
暖かさが体に残る!!
体感できる暖かさ、
パワー、共に別次元!!!**

体の芯から暖まる

輻射熱で、お部屋は勿論、体の芯まで直接暖めるサンラメラ。窓ガラス越しに太陽光線を浴びるのと同じ、ひなたぼっこ暖房。サンラメラから放射される遠赤外線で、お部屋と身体に直接熱を伝えます。このため、夏でも肩や腰を暖めるお客様がたくさんおられます。

上:従来の暖房(対流式)
エアコン、ファンヒーターなど
下:サンラメラ(輻射式暖房)



足元から暖まる

従来までの暖房器は室内の空気を暖める対流式。遠赤外線が放射されるサンラメラは、輻射式暖房器です。人体を直接暖めると共に、部屋の上下の温度差を少なくし、部屋中を均一に快適暖房する効率の良い暖房です。

空気を汚さない

ストーブやファンヒーターは燃焼式なので、空気を汚し、余分な水分が出るため換気が必要です。サンラメラは輻射熱を放射する太陽と同じ暖房方式なので、換気不要で、余分な水分も放出しません。また、温風方式と異なり、ホコリやカビを舞い上げることありませんから、アトピーや気管支の弱い方にも安心してお使いいただけます。勿論、無音・無臭で快適です。



火災の心配、ご無用!!

サンラメラは輻射熱を利用した暖房器ですので、カーテンなどが触れても燃えません。しかも前面のセーフガードは手で触れてもヤケドをしない安全設計。地震などで倒れたり、誤って上部にカーテンやタオルなどがかかっても、安全装置が働くので火災の心配がありませんから、小さいお子さんやお年寄りのお部屋でも安心です。



Q:サンラメラが出す遠赤外線とは?

A: 人体などの有機物が吸収しやすい3ミクロンから20ミクロンの波長の遠赤外線です。目に見える可視光線は含まれませんので、発熱体は全く赤くなりません。

Q:体への影響は?

A: 遠赤外線=熱ですので、体への悪影響はありません。

Q:1ヶ月の電気代は?

A: 平均的な使用で(10時間/日) 約¥4,000(600W型)~ ¥8,000(1200W型)です。 ※600Wで約¥13/1時間

Q:電磁波の危険性は?

A: 電磁波は波長によって性質がまったく異なります。遠赤外線は危険性が言われている電磁波とは大きく異なる周波数を持ちますので、心配は無用です。

Q:発熱体が300℃になるのにガードにさわるのはなぜ?

A: ガードは遠赤外線を反射してしまうからです。ただし上部の数センチは表面で暖まった空気が上がってくるので熱くなります。

Q:他社からライバルが出ないのは?

A: 発熱体(特許取得済み)の安定製造が非常に難しいこと、セラミックに金属を接合する技術が特殊なこと(お皿に金属の取っ手が付いた製品をご覧になったことはないと思います。それほど技術的に難しいのです)が主な理由です。熟練した職人による手作りの逸品と言ってよいでしょう。

I.F
 総発売元:
 株式会社アイエフ
 〒136-0071
 東京都江東区亀戸1-8-5
 小林ビル801
 TEL: 03-3638-2181 FAX: 03-3638-2185
 E-mail: info@if-shop.co.jp http://www.if-shop.co.jp/

ご自宅へ直送致します
店頭で見本機ございますので
お気軽にお声掛け下さい。

Pristine
Bath
Water

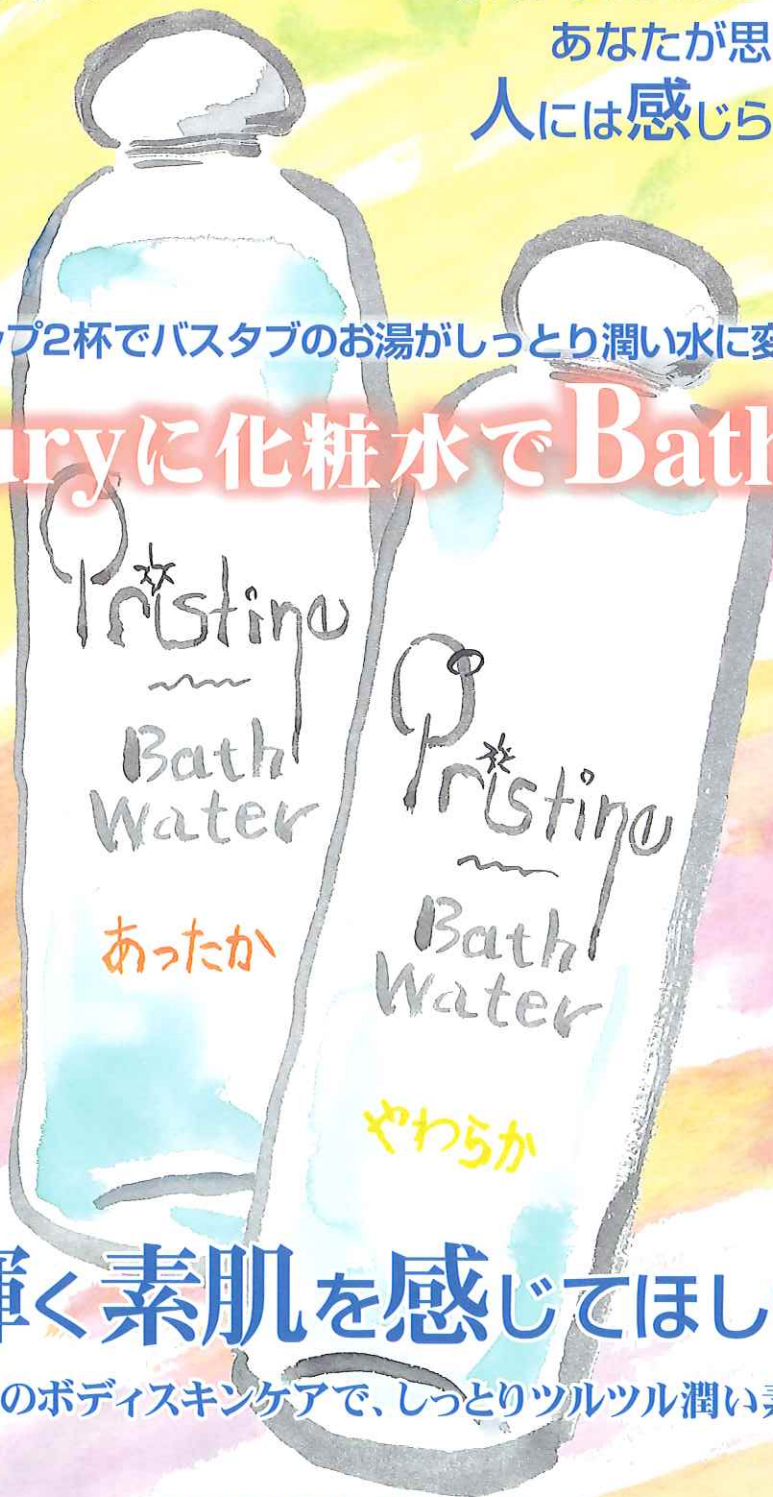
プリスティーン バスウォーター

気づいていますか?

顔より、からだの肌年齢!
あなたが思う以上に
人には感じられています。

キャップ2杯でバスタブのお湯がしっとり潤い水に変わる

Luxuryに化粧水でBathtime



輝く素肌を感じてほしい

毎日のボディスキンケアで、しっとりツルツル潤い素肌

春から夏の日差しで傷んだ肌に…。

秋から冬の乾燥シーズンに…。

4シーズンお肌は水を求めています。

OrBS®

ボディライン・・・素肌の輝き・・・。美しさには、どちらが大切？

入浴するだけでボディスキンケア！

森林浴の、しっとり爽やかな潤い感をバスルームで・・・

お風呂に入るとは、汚れを洗い流すだけ・・・と考えていませんか？

細胞リラクゼーションには、バスタのお湯も、バスルーム内いっばいに広がっている水蒸気も、とても大切です。

フラスティーンバスウオーターで整えられた小さな水粒子が、お肌を細胞からリラックスさせ、しっとりときめ細やかに潤わせてくれます。

疲れて傷んだお肌や、乾いていたお肌も、毎日毎日のキラキラ温水浴で輝きを取り戻し、プルンとツルツル！喜んでいきます。



“きれいな肌”…にごまかしは通じません！

素肌本来の輝きが“きれい”の基本です。

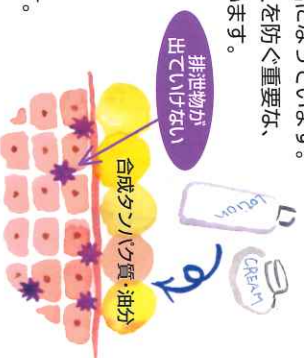
スキンケアは、お肌を外から塗り込めぬい！が原則。私たちの肌は大切な排泄器官になっています。

そして、外からは異物の侵入を防ぐ重要な、バリアゾーンがつくられています。

だから、外から肌の内部に入ることはできませんの、

肌へ選ばれた良質の水だけ、

小さな粒子のキラキラ水で潤われた肌は、まぶしいほどに輝いてきます。



お肌はどんな水をほしがっているの？

潤わすことができるのは、素肌へ選ばれた水だけ・・・

体の中の水（生体水）とお風呂の水（普通水）とは大きく異なります。

Q1. なぜ、一番風呂（さら湯）は、ピリピリするの？

Q2. なぜ、水道水で洗顔後や湯あがりの肌は、つっぱり感があるの？

A. 水道水の塩素が原因といわれていますが、本当は生体水と水道水の粒子の大きさに違いがあることが、一番の原因なんです。

私達のからだの中では水も消化され、微粒子化されています。細胞のはたつきで、水の粒子を極小に大きさをそろえて、パルスさせ、安定させているのです。

この水の重いから、粒子の小さい生体水は、粒子が細く透き間の多い水の方へ流れ込み、結果として、からだから生体水ははざとられることになり、Q1・Q2のことが起こっています。また、粒子の粗い水は生体水になじみにくく、すぐに蒸発しやすいので、肌を潤わせてくれません。

スキンケアから考えると、生体水が奪われてしまっている分、実は、お肌は洗う前より、水不足の状態になっているんです。



お風呂のお湯が変わります。

バスタブのお湯の変わり具合。

水の輝き、キラキラ透明感をお感じいただけます。

生体水ほど水の粒子が小さな水は、大きな粒子の水の透き間に入り込み、相手の水を細かくするはたつきを持っています。

ぜひ一度目の入浴時は、さら湯につかった状態で、フラスティーンバスウオーターをキャップ2杯添加してみてください。

落としたりとこるから、さら湯のピリピリ感がなくなり、水の透明感が増し、お湯がツヤツヤにキラキラと輝き出します。水の輝き、こんなに違います。これが“潤いケア水”！

時には気分を変えて、Bath time。

フラスティーンバスウオーターは無香性浴用化粧料です。他の製品との併用もできます。

お風呂のお湯（160から200ℓ）にキャップ2杯を添加。そこへ、お気に入りのお風呂用ソルトを1〜2滴添加するだけで、全体にふわっと香りが広がります。

バスルームは、あなたのプライベートエスプレーム。心も、からだも芯からリフレッシュ！

フラスティーンバスウオーター
やわらかタイプ
（トラツル肌の方にもおすすめ）

フラスティーンバスウオーター
あったかタイプ
（冷え症でお困りの方におすすめ）
各 300ml・2,420円（税込）



バスタブ160ℓ〜200ℓのお湯にキャップ2杯で1回分、1本で約25回分です。

スキンケアは毎日のデイリーケアが大切。お肌の喜び感、かならず違ってきます。
お風呂上がりに良質のお水を1杯飲みほして。からだの中から潤わせてあげてください。
そして、フラスティーンバスウオーターをシュッシュ。 “きれい”にさらに効果的です。



サン・スマイルの土曜日限定!!

おいしいはしあわせコロツケ おいしさの秘密ご紹介!!

おいしいはしあわせコロツケは土曜日限定で販売をしております！とってもおいしくご好評を頂いております。金曜日の夕方からスタッフが手作りで作っております。自分たちで言うのも変ですが感動のおいしさです！なんでこんなにおいしいのかと考えてみましたら、無肥料自然栽培を中心に感動の食材・道具で作られております。アツアツはもちろんおいしいのですが何と冷めてからのほうがコロツケ本来の甘味と旨みがわかります。お弁当のおかずにピッタリです！ぜひご賞味下さいね！



1個 180円 税込

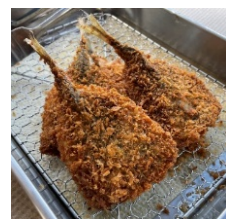


北海道の伊藤農園
さんの男爵を使用。
ホクホクして最高！



北海道の伊藤農園さん
今季収量少なく希少です！

アジフライも
好評販売です！
1尾 320円 税込



山梨県丸玄さん
無肥料自然栽培の貴重な
中力粉使っております。



何と贅沢なんでしょう!!
自給率わずか0.04%
希少な国産菜種、昔ながらの
圧搾法一番搾り本物の油



316Tiチタン含有ステンレスを使い
食材本来の風味を引き出す。
5層構造の感動のお鍋です。



国内産の有機
小麦粉使用し
天然酵母作ら
れたパン粉です。



コンチエントラートデルマーレ
料理家おすすめの塩。油との相性
が抜群に良くまろやかで甘みがあり、
じゃがいも玉ねぎをさらにおいしく
引き立ててくれます。



森修焼マジックリング
備長炭と同等の遠赤外線効果
で料理をおいしく仕上げてくれます。

スタッフ井浦徹也おすすめ!!

今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

カラダほかほかに 寒い季節におすすめの生姜レシビ

加熱すると辛み成分の ジンゲオールが ショウガオールに
変化する生姜。カラダの芯から温めてくれます。
炒めものや 煮ものにも生姜を入れるとお料理のお味が
グッとキワたちます。ぜひお役立てください。♡



豚肉の生姜炒め

材料

豚肉スライス切り... 150g
下味にしょう油 小
片栗粉
生姜 ... 100g (千切り)
塩 ... 小
油

(作り方)

- ① 豚肉に片栗粉をまぶし
しょう油で下味をつけます。
- ② フライパンに油を熱し豚肉を
ほぐしながら炒めます。
- ③ お肉の色が変わったら生姜を加
さらによく炒めます。
塩で味を調えます。

生姜湯

すりおろした生姜にお湯を
そそいで混ぜるだけ。

おなべで煮たせるとより
ショウガオールの効果が
期待できます。

お好みではちみつや黒糖を
加えても

私は、紅茶や豆乳に入れたり
レモン果汁を入れたりして楽しんでいます。
皆さまもぜひアレンジしてみてくださいね。

豚肉の生姜炒め

生姜湯



今月のキラキラスポットライトコーナー



サンスマイルの安心安全な食と同様に肌に密着する部分をオーガニックコットンに変えてからいつも心地良く快適になりました。これからの寒い季節、足元を暖めるアイテム、私のお気に入りの靴下とレギンスを御紹介します！



ときめき♥「ヤクソックス レギンス」
キラキラポイント！

ほかほかヤクのウールとスーパーオガニックコットン使用。染色してないナチュラルなグレーがおしゃれです！



高級天然繊維 ヤク



「ヤク」はマイナス30℃の極寒に耐えられる上質で優れた毛をもつウシです。

ヤクにもうします

300kg以上の荷物を背負う働き者です！

カシミヤに匹敵する肌ざわりの良さ。保湿性バグンといのが素敵です

冬こそ、オガニックコットン！

防寒インナーで一般的にヒートテックといは化学繊維の発熱素材が知られてますが肌のかゆみや乾燥を引き起こす原因になる可能性があります。

敏感肌の方にはぜひオガニックコットンをおすすめします。チクチク、パチパチ感もかなり軽減されます。

今年のクリスマスプレゼントオガニックコットンで決まり！



足元 キラキラ 履き心地最高！



ヤクハギルソックス ¥3,080



ヤクリブレギンス ¥5,720

履き口部分は締めつけないデザイン。肉厚な生地なのでルームソックスとしても。大きめなサンダルに合わせてもGoodです！

サンスマイルのスタッフの方がこれを5枚持っていて心地良いフィット感と長時間履いても疲れないと絶賛していました。様々なコーディネート合わせやすいです！

お手入れは コチラ！

合成洗剤や柔軟剤は有害な化学物質が含まれているため、オガニックコットンの良さが損なわれてしまいます。

こちらの天然系の洗剤をおすすめします。ちなみに私の場合は、お風呂に入った時に手洗いをするのが日課になっています。



自然洗剤バード ¥3,300

2023年12月

営業日・入荷日カレンダー

うちの冷蔵庫に貼ってね!

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

月	火	水	木	金	土	日
<p>年内は12/30(土)まで営業します！ 年始は1/5(金)から通常営業です！ ご来店お待ちしております！！</p>				1	2	3
				セール	セール コロッケ 	定休日
4	5	6	7	8	9	10
パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	亜麻仁卵・オガニック アグリコラたまご 佐藤たまご	パン(3552食堂) 島田有機豆腐	パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご おせちご予約〆切		コロッケ 	定休日
11	12	13	14	15	16	17
パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	亜麻仁卵・オガニック アグリコラたまご 佐藤たまご	ひなたぼっこ会 10:45~12:15 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 そばの実カフェマフィン	パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご		コロッケ 	定休日
18	19	20	21	22	23	24
ごもの会 10:45~12:15 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 クリスマス入荷	亜麻仁卵・オガニック アグリコラたまご 佐藤たまご	おしゃべり会 10:45~12:15 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご		コロッケ 	定休日
25	26	27	28	29	30	31
パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	亜麻仁卵・オガニック アグリコラたまご佐藤たまご そばの実カフェマフィン おせち入荷 16時~	パン(3552食堂) 島田有機豆腐	もちつき パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご のしもちお渡しご予約分		ポイント3倍デー コロッケ 年内最終日 	冬季休業
1	2	3	4	5	6	7
<p>冬季休業</p>				初売り	コロッケ 	定休日

* 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。

★恒例わくわくイベント★

★ともの会 担当代表松浦ともり

R5.12/18 (月) R 6.1/20 (土)

「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

【日程変更】R5.12/5 (火) →12/20 (水)

R 6.1/19 (金)

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！



★ひなたぼっこ会 担当ひなた道男

【日程変更】R5.12/15 (金) →12/13 (水)

R6.1/18 (木)

経皮毒の話「経皮毒について」初めての方大歓迎！



どちらの会も少人数で和やかな雰囲気の中、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。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。

各イベント 10:45~12:15 イベント開催時間が11月から変わりました。ご注意ください。

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



🎁 年末年始 🎁

年内 12/30 (土) まで
年始 1/5 (金) 初売り！

12月のポイント3倍デーは30日(土)



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。