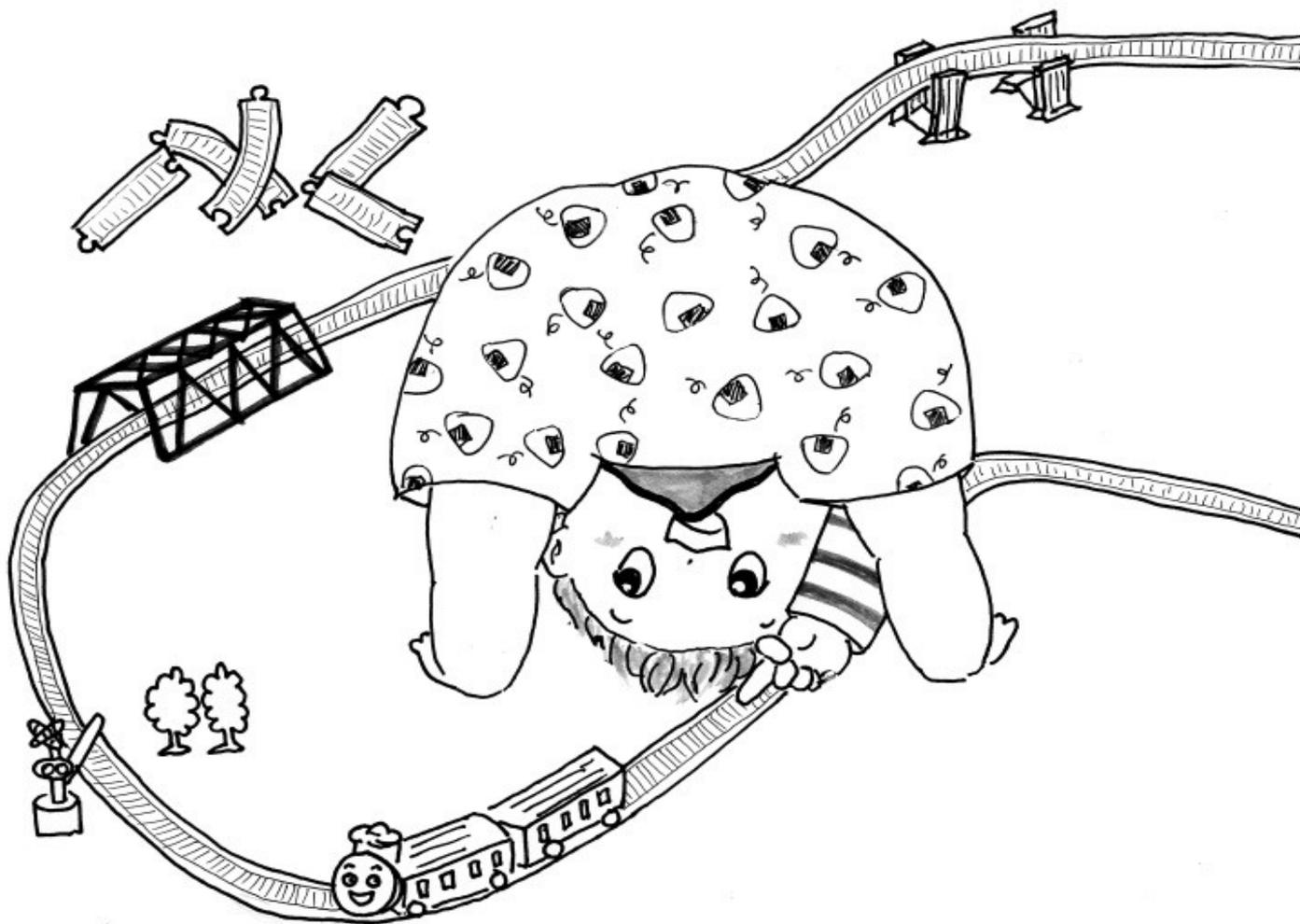


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

- コ ラ ム まつうら日記・てんちょ〜の何を話そうかな
四方山閑話・出し切った帯状疱疹・100年杉
加藤木材
- おすすめ商品 ひよこ豆の「チェチ」とレンズ豆の「レンティ
ッキエ」・よしま農園ぬか床、漬物、ドレッシ
ング・お掃除花粉にユーカリプタスプレー
- そ の 他 ふじみ野市ものづくり企業ガイドに掲載され
ました・入荷カレンダー・イベント情報

No.172 2024.2

営業時間 10:45~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 Fax049-264-1914

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。

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

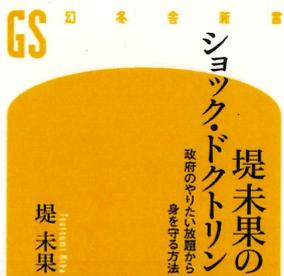


てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



ほんどう(本道)

こんにちは! みなさま~
 ショックドクトリンって知っていますか? 松浦(代表)も時々お話ししておりますが、実は私、詳しく知らなかったのでも本を読んでみましたらとても面白くてご紹介します!!



著者 堤未果 1034円 (税別)

店頭の
見返りの
自分の視点を調べてもら
めがねを作ったら老眼鏡
だったらしい



ショックドクトリンはカナダのジャーナリストが作った造語で、日本語にすると「惨事便乗型資本主義」。紐解いてゆくと「惨事」とは人々が震え上り、思考停止となり抵抗力が失なわれるような出来事。近年と言えばコロナ、少し前だと3.11。ソ連崩壊や天安門事件、世界各地で起こるハリケーンや津波、噴火などを指します。土壌滅絶的な事件や天災が起きているのに便利して強力な経済システムがどさくさに紛れ急ピッチで導入され「又助け」のような好印象をふりまき正当化された世界中で使われてきている手法です。上辺だけ聞けば復興・復旧のために一日も早く動かしてくれているようですが「惨事」に遭い人々は思考停止しているのだ、いつもなら地治体で検討され慎重に進めてゆく議案でもそれらをスッ飛ばしあれよあれよと導入されてゆく様。これが『ショックドクトリン』です。まさに火事

場泥土方や満員電車の千カンみたいな!!
 今、私達の生活も大担に変わっていつてることをお気付きでしょうか? マイナンバーやインボイス、太陽光パネル推進、増えるワクチン...。ついこのあいだの昭和時代とは全く違う変容、ぶっりです。これら全てショックドクトリンだとしたら!!?

9.11の時、あのツインタワーに隣接する世界金融センタービルで働いていた著者があまりの惨事に思考停止、ショック状態となり、その後日本へ帰国。療養中、一人おだやかな自然の中で正気に戻り9.11を振り返ります。そして見えた事... 9.11に限らず過去に遡り、世界が辿った流れを見渡し、今、正に導入されつつある現状と照らし合わせ私達が知るべき「強欲資本主義」の主となる政治家や大手企業、WHOなどのつながり、金の動きを明確に教えてくれています。そして私達がどうあるべきか? 急ピッチで強引に進む事態に対処する方法まで書かれています。例えば「マイナンバーカードを意味も分らず作らされたけれど、やっぱり不安だしいらねえ...」という人には、返納の仕方をも細く教えてくれています。今も国会では派閥解散、芸能界では大物の松本人志さんと国民の注目を集めさせています。ハテ、その裏で何が重大なことが決められているかも!?

子どもがおもしろいしやたら大変! 早く片付けないと! と掃除してらうちに鍋が焦げてしまったみたいだよ

令和も6年目。私達や子ども達にはどんな未来が待っているのか。この本を読むと2つの未来が想像できます。そして「必ず選挙に行こう!」と。社会の一員として金の流れは知っておくべきです。みんなハッピーに!

先住民の叡智

アメリカの文化人類学者であるカルロス・カスタネダ著述の「ドン・ファンのおしえー呪術師と私」は当時のスピリチュアリズムやニューエイジ運動に多大な影響を与えたと言われ、ニューヨーク・タイムズのベストセラーであり、その続編とともにアメリカで1000万部以上を売り上げたと言われています。私も夢中で読んだ記憶があります。ヤキインディアンであるドン・ファンから本当の知者になるためのすべを学ぶのですが、その過程でペヨーテ、ダツラ、キノコなどの(世間一般的には幻覚を誘発する植物と言われていますが、ネイティブアメリカンにとっては全く違う重要な意味があり、儀式として用いられています。)或いは煙(ネイティブインディアン達がよくやっているパイプで吸っている)の力を借りて、日常のリアリティを離れてもう一つのセパレートリアリティに入っていくのですが、これがとても面白いのです。いろいろなビジョンを見せられるのですが、文化人類学者であるが故、自分の今まで培ってきた知識とが棒になって、それをそのまま受け取ることができず、客観的に分析しようとします。例えば、自分が動物になって走り回るビジョンを見せられます。するとドン・ファンに「第三者から見ても自分は本当に動物の姿になっていたのか」と問うのです。ドン・ファンは「そんなことは問題ではない」とにべなく答えます。カスタネダでなくてもそういうビジョンを見せられたなら、客観的に本当に動物になったのか知りたいと思うのは当然のことと思いますが、この儀式の眼目はセパレートリアリティに入ること、即ちもう一つの現実を認識させること、精神の拡大であり、本当に動物の姿になったかどうかはどうでもいいことなのです。私達は今日に見えている世界だけが現実の世界であり、それ以上のものなんかあるわけがないと当たり前のように思っています。果たして本当にそうでしょうか。それ以上のものがないとなぜ言い切れるのでしょうか。目に見えないから科学的に証明できないからでしょうか。それじゃ逆にそれ以上のものがないと科学的に証明できるのでしょうか。ネイティブインディアンの植物や煙の力を使って見るものは、唯物的に固定観念に固まった自分の分野のチツポケな知識しか持たない学者、何々の専門家、或いは医者目から見れば、それは脳が起こすただの幻覚に過ぎないとあっさり切り捨てるでしょうが。アメリカンインディアンに限らず世界中の先住民には、現在に至る今でも植物の力を借りて精神の拡大を促すシャーマニズムが残っています。アマゾン北西部で伝統的に用いられてきたつる科の植物から作ったアヤワスカもそのひとつです。シャーマニズムの儀式や民間療法に用いられ、キリスト教系サント・ダイミなどで宗教儀式に使われたりします。強力な幻覚作用があるのですが、向精神薬的な効果もあり、うつ病、薬物依存症とその根底にある心的外傷をいやすために使われてもいます。私は中国武術をより深



るためのすべを学ぶのですが、その過程でペヨーテ、ダツラ、キノコなどの(世間一般的には幻覚を誘発する植物と言われていますが、ネイティブアメリカンにとっては全く違う重要な意味があり、儀式として用いられています。)或いは煙(ネイティブインディアン達がよくやっているパイプで吸っている)の力を借りて、日常のリアリティを離れてもう一つのセパレートリアリティに入っていくのですが、これがとても面白いのです。いろいろなビジョンを見せられるのですが、文化人類学者であるが故、自分の今まで培ってきた知識とが棒になって、それをそのまま受け取ることができず、客観的に分析しようとします。例えば、自分が動物になって走り回るビジョンを見せられます。するとドン・ファンに「第三者から見ても自分は本当に動物の姿になっていたのか」と問うのです。ドン・ファンは「そんなことは問題ではない」とにべなく答えます。カスタネダでなくてもそういうビジョンを見せられたなら、客観的に本当に動物になったのか知りたいと思うのは当然のことと思いますが、この儀式の眼目はセパレートリアリティに入ること、即ちもう一つの現実を認識させること、精神の拡大であり、本当に動物の姿になったかどうかはどうでもいいことなのです。私達は今日に見えている世界だけが現実の世界であり、それ以上のものなんかあるわけがないと当たり前のように思っています。果たして本当にそうでしょうか。それ以上のものがないとなぜ言い切れるのでしょうか。目に見えないから科学的に証明できないからでしょうか。それじゃ逆にそれ以上のものがないと科学的に証明できるのでしょうか。ネイティブインディアンの植物や煙の力を使って見るものは、唯物的に固定観念に固まった自分の分野のチツポケな知識しか持たない学者、何々の専門家、或いは医者目から見れば、それは脳が起こすただの幻覚に過ぎないとあっさり切り捨てるでしょうが。アメリカンインディアンに限らず世界中の先住民には、現在に至る今でも植物の力を借りて精神の拡大を促すシャーマニズムが残っています。アマゾン北西部で伝統的に用いられてきたつる科の植物から作ったアヤワスカもそのひとつです。シャーマニズムの儀式や民間療法に用いられ、キリスト教系サント・ダイミなどで宗教儀式に使われたりします。強力な幻覚作用があるのですが、向精神薬的な効果もあり、うつ病、薬物依存症とその根底にある心的外傷をいやすために使われてもいます。私は中国武術をより深

く理解するため、精神世界のことも学んでいましたが、その中で誘われてアヤワスカを経験したことがあります。現在では日本では禁止されていますが、当時は規制はありませんでした。どんなものか少し聞いていたのですが、とても興味深々でそのワークに参加しました。会場に到着すると、ブラジルのシャーマンらしき人達がギターを持って座っていました。いよいよワークの始まりです。コップ一杯のお茶のようなアヤワスカを手渡され飲み干しました。何か苦い味がしました。参加者が丸くなって座っている真ん中で、先程のシャーマン達がギターを弾きながら歌を歌い始めました。しばらく瞑想しながらボーとしていましたが、なんらの変化もありませんでした。ところが 30 分位経った頃でしょうか、口がポカーンと開き何かが入って来たような感覚がありました。それからです、この世のものとは思えない極彩色がパッと現れました。それが目を開けても瞑っても。その時はこの世というもののがぼやけて見え、こちらの方が真実の世界ではないかと感じるほど強烈な現実感がありました。その状態がずーと 30 分ほど続いたでしょうか。その状態が覚めた後は心地よいけだるさがありました。非常に強烈な体験だったので、次はどんなビジョンが見られるかワクワクし、またこのワークに参加するつもりでしたが、もう一度「ドン・ファンの教え」を読み返し一歩踏み止まりました。彼らの行うものは厳粛な儀式として、扱う植物を採取するときからもうすでにその儀式が始まっており、採取する際も無造作にするのではなく、本当に丁寧に扱い、それも厳格な手順があります。そして祈りがあります。そこには植物の精霊とのコンタクトがあります。そのようにして採取した植物を使っての見えるビジョンと、私達のように興味本位でおいしいとこだけとったビジョンとでは、見えたものがたとえすごいものであっても全く違うものではないかと悟りました。前者は魂の覚醒であり、魂の解放であり、後者はただそれこそその現象が見えただけに過ぎないと。先住民のそういった儀式は、彼らの叡智であり、現代の所謂知識人と言われる何々の専門家、科学者、学者の知識とかは遠く及ばない崇高なものがあります。しかし、そういった儀式も優れたシャーマンの下で導かれないと、よい結果を得られないばかりか危険なこともあります。気功に「小周天、大周天」というものがあります。呼吸法を伴って気を意念でもって身体のなかを巡らすものですが、これも正しい師の下で行わないと健康を害することがあります。頭がおかしくなったり、或いは失明することもあるそうです。正しい師の下で今どういう状態であるかを逐一報告して、その状態なら正しい方向に進んでいる、或いは間違った方向に行っているということを精査してもらい慎重に行わなければなりません。厳格な儀式としての植物を使って見るビジョンもそのビジョンがどんな意味があるか、そして正しい方向に行っているか、或いは間違った方向に行っているかを見定めることの出来る力あるシャーマンの下で行わないと、ただ幻覚を見ただけに終わってしまいます。

世の中には私達が知らない世界、未知なる世界がそれこそたくさんあります。自分達のちっぽけな知識、先入観、固定観念に囚われず、柔軟な頭で謙虚な姿勢で向かい合いたいものです。

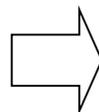
スマイルワールド サン・スマイル出荷センター所長 松浦学
(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)

サン・スマイルのお客様よりお便りです！

私はサン・スマイルさんで 20 年以上お買い物させていただいている、サン・スマイルさん命の山崎 (やまさきとにこりません) 笑子と言います。

2022 年新年明けて早々に左目の周りから湿疹が出始めて少し腫れ、日ごとに広がって 1 週間立った頃には顔全体が腫れ上がり、とても醜く外に出れなくなりました。自分の顔を鏡で見ると、本当に悲しくて、悲しくて死にたいくらいでした。毎日布団の中で泣いていました。それでも、これまでサン・スマイルさんのごとの会や、伊藤慶二先生、真弓定夫先生の講演会で人間の持っている生命力、自然治癒力のことがしっかり腹に落ちていましたので、絶対に医者には行かないと決めていました。

しかし、30 年以上病院に行っていなかったのですが、病名だけでも知りたいと思い病院に行き、口腔外科、眼科、耳鼻咽喉科で診察を受けました。「帯状疱疹です。大変な状態、治療受けずに今までよくまわりましたね」、と言われ入院を勧められましたが、断って薬だけを処方され帰って来ました。勿論薬は飲んでいません。重度の帯状疱疹であることがわかりましたが、痛み、痒みが殆どありませんでした。お医者さんもとても信じられないといった様子でした。人間の自然治癒力を信じていましたので、何の治療もしませんでした。1 か月経った頃から腫れが引き始め湿疹も少なくなると、3 月にはほとんど元の顔になり目も見え



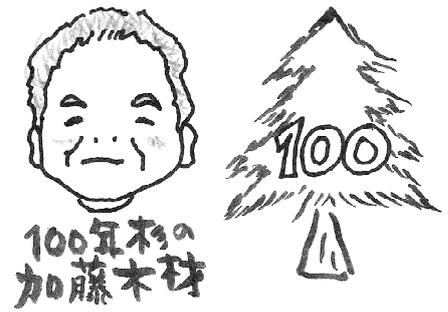
ました。後遺症も残っていません。自然治癒したのです。これもひとえに日頃からサン・スマイルさんの生命力あふれる食、ヒーリング、指圧を受けていたゆえに違いありません。私は今までほとんど病気をしたことがなく、風邪もほとんどひいたことがありませんでしたが、それは風をひく力がなかったのだと悟りました。風邪をひき何も処方せずに治癒することで、人間はどんどん免疫力、自然治癒力といったものを高めるということを学んでいましたので、今回の帯状疱疹になったのも、薬に頼らず自身の自然治癒力を発揮して治癒したことにより、更に免疫力、自然治癒力を高めてくれるためのものだったと気づきました。だから、今回帯状疱疹になったのも感謝でしかありませんでした。また人間の持っている底しれない力を改めて認識いたしました。今回は私の体験を少しでも知って欲しいと思い、サン・スマイルさんをお願いして書かせていただきました。

個人の感想です。

【百年杉】の加藤政実さんから サン・スマイル通信にメッセージ！

残念ながら、わが国はガン大国である。

女性の 46%…男性の 62%がガンになっています。(2013 年)大腸がん死亡率は先進 7 か国(G7)の中で、唯一増え続けていて、95 年あたりを境に他の 6 か国は減り続けているのに日本だけが唯一増え続けています。なんでだろうね。



そして驚くのは…ファストフード、ファミレス、コンビニ…の産みの親である、あの偉大なる米国でも減り続けていること。1980 年で日本の大腸がん死亡率は米国の 3 割減！G7で最も低い数字だったのに、ここ 40 年間のわが国の衣食住でいったい何があったのだろう。

またガンとは一部を除いて、そのほとんどはウイルスのように外部から侵入してくるものではなく、自分自身が産み出している細胞ですよ。

なぜ？産み出してしまうのか？…と考えてみれば

「免疫力を含む地力が低いから」というあたりの答えになるのでしょうかそれではなぜ？地力が低いのかと突き詰めて考えていくと細胞に渡す酸素量が少ない事と低体温あたりに行きつくはず。

全身の細胞が動くためのエネルギー源は酸素ですからね。

そいつが少ないと細胞の動きも鈍くなる。だってガソリンが無い車だし…充電できてないスマホなんでもね。そしてその結果として平熱が低い状態になる。

低体温だから病気に…じゃなく、慢性的な細胞への酸素供給量が少ないから体温が低くなって病気になりやすくて治せない身体になるということ。平熱と免疫力は比例すると言いますが、平熱が低いというのは結果であり、原因は全身の細胞への酸素供給量の不足。

ガンが怖いからガン保険！じゃなく(爆笑)深い呼吸と高い体温の維持のための生活を日本人は真剣に考えなきゃね。呼吸を深くするクスリや平熱を引き上げるクスリが早くできればいいのになあ…。どうしたらいいのでしょうかね。まったく困ったものです。

さてここからはまったく違う話になります。頭を切り替えてお読みくださいませ。

森林総研や複数の大学の研究によって「杉で眠れるようになるは事実もなぜか？か…がわからない」というのがこの国の杉と科学の現在位置なのですが

そのなぜか？…を妄想し続ける友人やお客さんがたくさん居過ぎて困っています。

お客さんが友人のようになっていって…妄言が止まらないのです。

以前も記したと思いますが

百年杉の香りによる「いびきの消失」や鼻呼吸可能になったという
数百人のお客さまの「個人の感想」という話があったじゃないですか。

鼻呼吸が可能になって、呼吸が深くなることによって
睡眠効率も向上しているのでは…と考えるのは話が飛躍し過ぎですよ。

またこれも不思議な話なのですが百年杉床リノベーションやベッドによつての発熱もよくある事例なのです。
なんでそんな話をわたしにしてくるのでしょうか。

調子が悪いのなら、わたしじゃなくクスリ飲んで病院に行ってもらわないと…。

幼い女の子だと 38℃ 超えのケースもあります。(男性<女性・大人<子ども)

しかし鼻水も咳も無いからウイルスの侵入ではないみたいで…ただただ発熱しているらしいのです。

これらは細胞への酸素供給量の増加(呼吸が深くなる)によるものではないか…事態の好転による平熱の上昇という反応の一環ではないか(好転反応)…と言う友人もいるのですが、まさかねえ。

しまいには「うちの娘はベッドひとつで1年間で、平熱が1℃も上がったわ!」とか

「夜中に起きなくなって、朝までぐっすり偏差値が15も上がったわ!」なんて言うママさんまで現れる始末です。そんな物騒な事を言われてもねえ…。

そして最近だと、百年杉をモモ上に置く(=衣服越しに乗せる)だけで

冷やしてはいけない腰回り~腸周辺が内側より温まるという感想です。りありい!?

足裏を百年杉や200年杉床に乗せても同じことを言うんですよ。

皮膚の表面がアチチ!ではなく、内側からジンワリと温まると…ヒドイ事に口裏合わせをしている形跡さえあるのです。みんなひどいなあ。

早い方で10分くらい、女子高生だと…若いからでしょうか

「ほんとだ!あったか〜い!」のセリフまで3分もかからなかった気がします。

毛布を2枚重ねても体内から温まることなど無い冬なのにね。

いったい何が起きているのでしょうか。不思議なことを言う変わり者の方が多くて困り果てています。誰か相談に乗ってください。

**※インスタで「100nensugi」をフォローしていただくと、
お部屋の空気を変える【百年杉】新製品の先行割引販売!
の情報を流しま〜す! よろしくお願ひします。**

インスタQRはこちら! →



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



よしまさんの



よしまさん

干し大根
醤油漬

新登場！！

80g

518円

天日干し大根を旨みたっぷりのかつお昆布だし醤油で仕込みました。まるでメインディッシュ感覚で美味しく、ご飯がすすみます！！是非お試しください！！

発酵食品で腸活しよう！！

よしまさんの
たくあん漬

1番人気！！ 100g 459円

砂糖、糖類をつかわない、甘くないたくあん漬です。

しっかり天日干しすることで、水分を抜き、旨みと栄養素をそのまま凝縮。じっくり乳酸発酵熟成することで自然な色あいと、熟成のコクが生まれます。酸味のある昔ながらの漬物です！

無肥料自然栽培大根使用！！





よしまさんの ドレッシング 各種（5種）

☆玉ねぎドレッシング【和風・洋風】 180ml 734円

☆大根ドレッシング【和風・洋風】

☆梅ドレッシング【洋風】

合計5種類！！



原料の野菜は無肥料自然栽培。野菜をひきたてることを大切に、さらりとした優しい味わいです。玉ねぎはみじん切りに、大根はすりおろしに。まろやかな純米酢と綿実油（NON-GMO）お醤油は奥出雲の老舗森田醤油さんを使用！

無肥料自然栽培ドレッシングが完成致しました！！

【和風】鰹節、昆布の和風だしをしっかり使用。エキス類をつかわない本格的な自然派

【洋風】ハーブとスパイスをしっかりと抽出した洋風だし風味です。

軽やかさがお酢の酸味を引き立てています

無肥料自然栽培の野菜サラダをより美味しく食べるために作られたドレッシングです！

どの味がお好みですか？私のおススメは大根ドレッシングの【和風】です！鰹と昆布の和風だしに大根のさっぱりとした味わいが生野菜を引き立てます！

是非お試しください！！

よしまさんの 甘酒（玄米・白米）

180ml 702円



米100%、砂糖甘味料など使わず、ジャム並の糖度40度。2～3倍に薄めて甘酒に。

料理の甘味つけに。

キャップ付きで、すこしづつ小出しできるのが魅力的です！！

【松浦日記】今回は盛りだくさんなんと6ページ！



こちらは、年末にサン・スマイルでお餅つきをしたのもちで作ったお雑煮三昧！さすがにおもちを入れすぎて、お腹破裂しました！昆布だしなどを入れるのもおいしいですが、調味料はお塩とお醤油だけ。

あ～おいしいはしあわせでした。

しかし！お正月は3日間食べ続けさすがに！ギブアップ！一年分のお雑煮を食べつくしました(^)/

→熊本県の浅野農園の浅野さん。いつも無肥料自然栽培のトマトでおなじみの農家さん。実はご主人が他界されてトマトは今年からほんの少ししか入荷しない予定です。絶品トマトだっただけに残念ですが、昨年浅野さんのお米を少し販売させていただいてビックリ！本当においしいお米でした！サン・スマイルのお米はみんなおいしい幸せを下さるお米ばかりですが、浅野さんのお米も素晴らしい！息子さんがその意志を継いで、お母さまと一緒にこれからお米も入荷してきます！ぜひぜひ！浅野さんのお米もお楽しみに！！写真は浅野さんの奥様。小柄ながら想像できない面積のお米を栽培されています！熊本金峰山のふもと。最高のロケーションでもあります！お楽しみに！！



←私の母校、現教授の阿部先生へご挨拶に。私の恩師片野先生の講演イベントを昨年開催し、ご協力をいただきました。

熊本地震で大学は倒壊してしまい、宇宙研究所の跡地にできた校舎はおしゃれ！まだまだ設備も整っていませんので、復興途中という感がありました。学生たちは学生らしく卒業論文がんばっていました。

私が入学したのは30年以上前ですけれど、学生の熱気に、パワーをたくさんいただいてきました。しっかりと無農薬栽培等の研究が継続されていて、とても嬉しかった！農学部農学科作物学研究室バンザイ！

→食の学校で「種と自然栽培」というお題をいただき講演をしました。来場者さんはスーパーの社長さん、流通会社さん、食品メーカーさん、料理研究家さん等業界のプロの皆様。本当に緊張しました。ただ、種の世界は種苗法や種子法など様々な考え方があって、混乱を招いています。内容は少し難しいですけれど、しっかりと理解を深めていってこれからも固定種や無肥料自然栽培が安定して定着しますように願ってやみません！

食の学校 深掘講座 2024.01.25

種と自然栽培

昨今、種についてもネガティブな話が聞くことができます。F1、雄性不稔、放射線照射育種で生まれた種、ゲノム編集など。あらゆる食の根本の「種」について整理していきたいと思えます。そして種と栽培方法は密接な関係があります。無農薬や無肥料栽培、オーガニック栽培等を行うにあたってはまず種を選ぶことから始まります。そして次世代へつなげる固定種の種を何年も種を繋いでいくことで栽培の結果も変わってきます。また例えば小松菜。現在流通している小松菜のほとんどは小松菜もどきです。それは生産の現場から流通小売需要者に至るまで協力していかなければ本来の小松菜栽培は難しいのです。種子法の廃法、種苗法の改正についても様々な意見がありますので整理したいと思います。そして無肥料自然栽培とは？本当に現実的なのか？農家は生活できているのか？等農家の現場の話をお伝えさせていただき、皆様と一緒に考えていけたらと思います。

(有)サン・スマイル 松浦智紀

→サン・スマイルも協力してできた新酒！「八女 棚田丸」

このお酒の中心的発案者マラウイハーツ 中野秀明さんによって生まれました。

私は、中野さんが東京池尻大橋でミシュランイタリアンレストランをされている頃に知り合い、オーガニックや無肥料自然栽培、農福連携などで活動を行っていました。

中野さんが福岡で活躍されるようになった後も、中野さんの監修の元、農福連携で生まれた野菜を加工してくださったりとご縁をいただいていた。

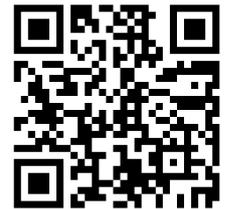
そしてこの度、中野シェフから崩壊寸前の限界集落で棚田の復興のために多くの方の力を借りて農薬を使用せずにお米を栽培し、収穫祭を行ったことを聞きました。2023年の秋の事です。

その後、そのお米で瓶内発酵での日本酒を作るお話をお聞きして協力して普及や販売をさせていただく流れとなりました。

九州恐るべし！この短期間で棚田再生から多くの方の協力をいただきお酒まで造ってしまう。しかもそのお酒は今まで飲んだことがないやさしさとすっきり感であふれ、シャンパングラス等で飲むと雰囲気ができるようなお酒に仕上がっています。

八女は日本書紀に出てくる八女津媛という女性の神様が山中に住まわれていたのが基になっている地です。現在も「八女津媛神社」という小さいですがとても素敵な神社があります。

八女津媛様の守りや蔵元のすぐれた技術力、そしてみんなの思いで生まれたお酒。ぜひお楽しみいただけましたら幸いです！ →販売サイトはこちらのQR
そしてなんと！2月4日は「世界一の九州が始まる！」でこのお酒の物語がTV放送されます。(10:15～九州全域のみ予定)取材を何度か受けたので私も少し出るかも！(観れないけれど！)



←話はあちこち行きますが(笑)、恵比寿神社でお正月のご挨拶！なんとくじで宝船が当たりました！お店に飾ってあります！&福が来るようにとふくろうちゃんと写真！



←埼玉県春日部でアベナチュラルという自然食品店を営んでいる阿部夫妻がご来店！DJ&サーファーという異色の経歴の涙もろい人情味があふれる、本当にすてきな方で、素敵なお店です！ぜひ阿部さんのお店にも！



←こちらのビルは関西テレビの本社。
サン・スマイルでもお野菜、加工品でおなじみの北海道 Seed の羽田さん。先代が関西テレビの嘉納会長(もと日本テレビ社長)さんにご縁があって、無肥料自然栽培や農福連携に個人的に協力をしてくださっていたようです。その嘉納会長が関西テレビの敷地やその周辺で無肥料自然栽培や農福連携、日本の食に関するマルシェを開催したいという事で、声がかかり打ち合わせがありました。写真で写っているところ、今年の 9 月か 10 月は賑わいますように！なにわ男子とは会えなかった！(笑)

→自然回帰、「まごわやさしい」の代表大西さん。
サン・スマイル農園で 1 月の生姜焼き弁当を試食しています(笑)。松陰神社の近くでお弁当屋を始めて早一年。もともと 25 年ほど前に起業して一時は相当な数のレストランを経営されていました。いまはコロナで店を閉めざるを得なくなり、外食店1つ、お弁当のお店1つで料理やおもてなしに注力して素敵なお店やお弁当を作り上げています！コロナで日本のおかしな政治に翻弄され、最前線で生き抜いてきた大西さん。食にかける愛、半端ないです！



←隣町 富士見市の 3552 食堂さんで「ジビエ会」が開催されました！

サン・スマイルではパンでもおなじみの 3552 食堂さん、シェフの成田さんは本当にすごいシェフなのです。数十年前、修行の最初はジビエのお店だったとか。ジビエはもっと素敵で美味しくてその魅力を感じてほしいと、

企画されました。

山鳩、青首鴨、やまうずら、蝦夷鹿など、、はじめて食べるものもあって、驚き！

写真は前菜。ジビエを美味しくするには何日もかけて下ごしらえして、丁寧にその間、失敗しないで作り上げる芸術品だと分かりました。お料理がその場の気も変える！

ジビエは 11 月～2 月中旬までにとれるものをいうらしいです。また今年の年末に企画があるといいですね！近所にこんなに素敵の方がいらっしゃるのはほんとに誇りです！また先日、パンでも画期的技術が成功した！と食べさせていただきました。近日販売できるかもしれません！どうぞ期待です！！



←私、ちょっとくたびれ顔ですが、すみません。

ですが！西荻窪にある自然食品店「長本兄弟商会」(ほびつと村)の代表長本さんが他界され、偲ぶ会が開催されたので伺わせていただきました。

長本さんは通称ナモさん。1970年代ヒッピーと言われる時代を作った先導者です。ヒッピーと言えば葉っぱを吸って、、などというイメージをお持ちのかたもいらっしゃるかもしれませんが、ヒッピーの中でも長本さんはそういう人とは一切交わず常に生き様を求められた方です。

何度かお会いしたことはありましたが私なんて恐れ多くてお話するのもはばかられました。

初めてお会いした時は想像とは違って、本当に優しくて真理を追究されている方で全体を包み込むような雰囲気をお持ちの方でした。相当ご苦労されてきたのだと思います。1970年代は「学生運動」と「ヒッピー」の時代だったように感じています(当時の方にこんな分け方をしたら怒られますが)。そして学生運動の流れ、ヒッピーの流れの二つの流れから生まれたのが有機農業、オーガニック運動でした。おそらく皆様をご存知の古くからあるオーガニック系宅配業者のほとんどはその流れです。

現在、時代は流れ、その宅配系の会社の殆どが買収されてしまいました。そして、その時代をすべて知り生きてきた現役の代表がナモさんでした。

オーガニックの時代、、本当に一つの時代が終わり、新たな幕開けだと感じています。写真はナモさんの後継者 新社長の長本仁さん！右のQRコードはナモさんが記事になっていたサイトを見つけたので貼り付けました！ぜひ読んでみてください。感動しました！そして



ホビット村、私にとっては聖地です！食事もできますのでぜひ足を運んでみてください!(^_^)!



↑愛媛県のイヨカン男子！和泉さん。小さいころからゲームより親がやっていたイヨカン畑で遊ぶのが好き。大きくなったら僕がこのイヨカンと関わるんだ！と農学部に通い、別の農園で修行後、継いだイヨカン男子！おいしくない訳がない！もちろん無肥料自然栽培！2月いっぱい旬！ぜひぜひお試しください！

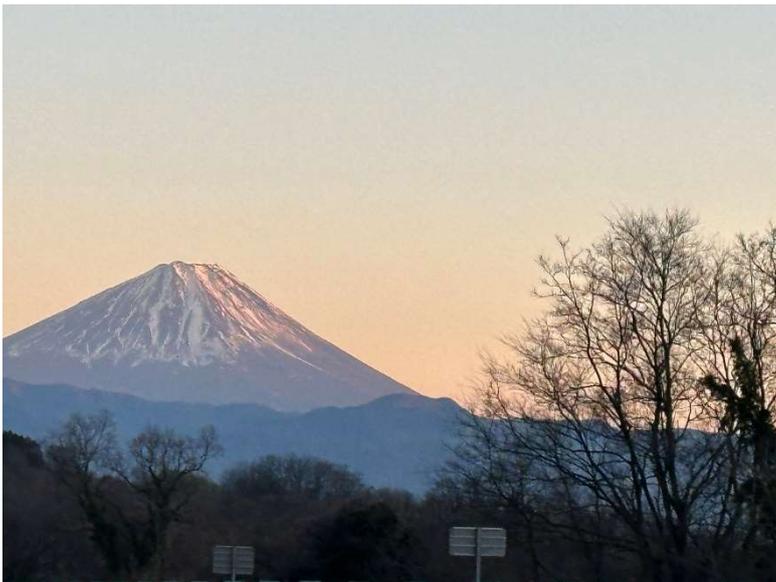


オルチョサンニータ、オリーブオイルでおなじみ！アサクラの朝倉さんがサン・スマイルスタッフのためにヒヨコマメとレンズマメのお料理教室を開催してくれました。

サン・スマイルではアサクラが輸入するお豆を全量買い取りしています。取引が始まってもう何年でしょう、、イタリアの生産者クリスチャンのところにも訪問しました。毎年毎年不作や、獣害で思うように収量が安定せずにはいました。しかしここ数年技術力がUPしたのか、安定して数トンが輸入できることに！そこで、何年も前に勉強しましたがこれはもう一度、もっと深く勉強し

なくては！という事で勉強会の開催に！いやぁほんとに美味しい。ヒヨコマメ、レンズマメは日本でほとんど収穫できませんけれど、こんなに美味しいお豆は日々の食事に出てきても飽きないしお料理もたくさんの種類があって楽しい！

2月はヒヨコマメ(チェチ)、レンズマメ(レンティッキエ)月間！お店でキャンペーン開催予定です！ 右はFBのリールサイトQRです！（アサクラさん作）→



←山梨県、小黒農場の小黒さん。新規就農して昨年新築の家を建てました！お祝い等を兼ねて伺ってきました。そしてなんと！話が盛り上がり写真が撮ってなかった！

なので、近所から見えた富士山の写真です。小黒さんは夏場にトマト、小松菜、サラダ系の野菜でおなじみ！20年近くたって新築を！ほんと嬉しいです！皆様が買い支えてくださったおかげです！

今年も美味しいお野菜たくさん送ってくれる予定です！

.....

今年で20年目になります。無肥料自然栽培に係る農家さん、学者さん、マスコミ関係や料理研究家、流通小売業者のプロが集まって勉強する「無肥料自然栽培勉強会」を東京国際フォーラムで開催しました。途中主催が変わったりしましたが形として20年。サン・スマイルが中心で実行委員会を立ち上げて開催しました。60名以上の方が全国からいらして熱い2日間を過ごしました。

名称	会場	開催時間
無肥料自然栽培勉強会2024	G602	9:00~17:00
無肥料自然栽培勉強会2024	G604	12:00~16:00



こちら、無肥料自然栽培勉強会実行委員会 2024 の副実行委員長稲本農園、稲本真美さんとなりさわ生命食産の成澤優生栄さん。そして三軒茶屋85BAL 代表の舟木さん。

舟木さんとも古いお付き合いです。無肥料自然栽培の食材やそれに準ずる食材を見事に美しくおいしいお料理に仕上げてください。

一度は！訪れてほしいお店！

勉強会の前日にこちらで最終打ち合わせ！副実行委員長の二人は緊張しまくりで(笑)打ち合わせがほとんど頭

に入っていないよう(笑)！でも大丈夫でしょう！そういう時は飲んでリラックス！



勉強会当日、各方面で活躍されている方々の活動報告や一年間の栽培報告、弘前大学杉山名誉教授の発表もありました。みんなプロなので専門用語もすらすらでスムーズで話が早い！



(↑サン・スマイル日向の発表)

100 ページ以上の冊子も事前配布し、みんな真剣そのものでした！

栽培や流通もそうですが、毎回必ず出てくるのが無肥料自然栽培の定義や認証問題。サン・スマイル認証、松浦認証をつくればいいのでは？という発表もあってビックリ！でも実はサン・スマイル認証は 20 年前からやっていて、ただアピールしていないだけなのです(笑)。JICA でブータン事業をしていますがそれも Matsuura Method (松浦農法みたいな) でされたらいかがかと提案されましたが、丁重にお断りしました。でも今後、何を信じてよいかわからない！といういかかわしい自然栽培が出てきたときに、頼りになるようにもっとサン・スマイルは頑張ってください！とハツパかけられたようでした！無肥料自然栽培は簡単に言えるほど、継続できるものではありません。本当にむつかしい栽培なのです。そうして何年も何年も横のつながりを作って、皆様のご協力をたくさんいただきながら、農家さんもサン・スマイルも継続できていることに感謝と、そして次の世代にしっかりと胸を張って次世代に食や環境をバトンタッチしていけたらと願っています。人間は幸せになるために生まれてきた。それは私の持論です。そのためには周りが幸せになってくれること。自分が存在することで周りに少しでも笑顔が増えてくれたら嬉しい。そういう人間になるために自己研鑽を怠らず、そのもっとも研鑽される、厳しい砥石の一つは無肥料自然栽培を行うことであるとも思っています。



す。農(命)の現場から生まれた真理を農家から学び、それを多くの方に食材と共に伝えたい！これからも継続していきます！

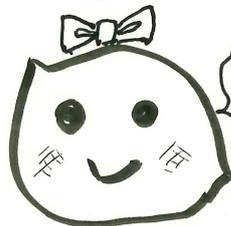
サン・スマイルスタッフおすすめ
 今月の スポットライト



小林美智子

Buono

ひよこ豆 = チェテ



私は
チェテ
イタリア生まれ

サン・スマイルで販売
していますよ♡

イタリアからチェテを輸入されています。

朝倉玲子さんにチェテのおいしさを教えて頂きました！

乾燥豆は、今まであまり手がでず、チェテの水煮をカレーに入れたりスープに入れたりすることしかありませんでした。

乾燥豆から煮ると、とてもお得なことも教えて頂きました。

早速、アサクラチャンネルでチェテの浸水と煮方を習得し煮ました。

茹でただけのチェテは、素晴らしくおいしく止まらないおいしさに感動です。

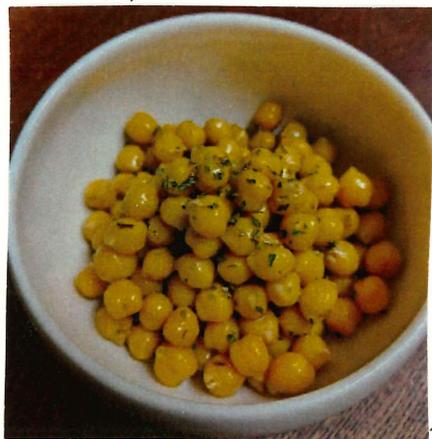
お塩をふいて おつまみやお子さまのおやつに おすすめです！

煮汁もとってもおいしいスープになりました♡

アサクラチャンネル



チェテの煮方のコツ YouTube



チェテ

☆ お塩で
コンテント
アデルマーレ



キャベツを入れた
だけなのに
スープも格別

☆ チェテとコンテントデルマーレ(塩) オルテョ、オレガノを混ぜただけなのにとってもおいしくなりました。

ごはんにも
混ぜてみまけたら
これだけで
イタリアなごはん
になって。

☆ 野生のオレガノは
いい香りです。
大好き♡



冬の今こそしっかり体調管理!!

乳酸菌で腸活しましょう！

誰でも簡単！今日からぬか床ライフ！

しばらく品切れしておりました、飛騨高山よしま農園さんよりぬか床入荷致しました！なんとサン・スマイルの無肥料自然栽培米の新米から出た糠を使い、よしま農園秘伝の技でこんなに！おいしいぬか床になって帰って来てくれました！やっぱり漬物のプロがちゃんと発酵させてくれておりますので一味違います。冬も本番になり体調も崩しやすくなる季節こそ、乳酸菌を取り、腸内環境を整えましょう！大根・かぶ・白菜などちゃんとつかります、今日からチャレンジしましょう！



1000g 1,680円(税込)



釉薬の心配ないせとの
森修焼 (しんしゅうやき)

森修焼の漬物容器もあります！

天然石を独自にブレンドして焼き上げて遠赤外線効果でさらに素材の味も引き立ちます、有害物質を含んでおりませんので安心してお漬物できますよ

お取り寄せ品

縦170×横240×高さ125(mm)

7,920円(税込)

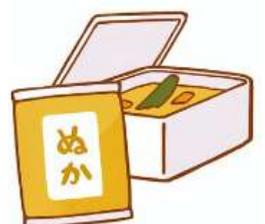


鮮度保持タッパ
EMBALANCE

店頭で一部ご覧いただけます。
1点よりお取り寄せ致します！

EMBALANCE

BPAフリーで赤ちゃんの哺乳瓶にも使用されるくらいの高い安全性を保った素材を使用しています、ぬか床に最高ですね



スタッフ井浦徹也おすすめ!!

今月の

サンスマイル熱烈大ファンおすすめ キラキラ多スポットライトコーナー

「磨きがかかる」といいますが、私は磨くことが好きでピカピカになると気持ちまでスッキリして嬉しくなります。自然天然成分100%! お店でも人気、これは凄いと
思ったお掃除キラキラアイテムを御紹介します。



♡ときめき♡ ユーカリ葉スプレー キラキラポイント

- ・アルコール・界面活性剤など化学合成物不使用
- ・どこでも素早く除菌・消臭
- ・汚れ落とし・ツヤ出しに!

本体スプレー 330ml
¥1,080

詰替用 600ml
¥1,540



♪お得な詰替え3セット 4,400円(税込)
220円もおとくぞ!!

あらゆる所にシュッシュッ!

スーツやカーテンなどにスプレーをしていかにも除菌・消臭されたという商品がCMで流れていましたが、家の中で農薬を撒いているような感じがしました。健康被害を訴える方が急増しているようです。何れも天然100%なので肌にふれるどんなものにも安心してお使いいただけます。

赤ちゃんやペットにも安心



汚れ落としにも大活躍!

汚れのひどい所にはたぶろスプレーして1~2分置き、乾いた布で拭きとることを繰り返してみてください。キッチンまわりの油汚れ、衣類についた汚れの沁抜きとしても最適です。

- ♪ 2度拭きいらずかんたんらくらくお掃除!



花粉症対策に!

知り合いの方でひどい花粉症の方がいるのですがマスクに吹きかけておくとマスクの中がさわやかに潤う感じがして花粉対策には欠かせないと愛用します。



布団・衣類にスプレーは花粉除去!

磨けば光ります! ✨

床・鏡・窓などもツヤと光輝きは今まで以上で家の中のキラキラがUP! 自分を磨くことにもつながっているような気がします。人も磨けば輝くダイヤモンドだね!



魂も磨くぞ!!



2024年2月

営業日・入荷日カレンダー

うちの冷蔵庫に貼ってね!

月	火	水	木	金	土	日
1	2月はセール開催します!! 22(木)~24(土)の3日間!!		1 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	2 おしゃべり会 10:45~12:15	3 コロッケ まごわやさしいコラボ弁当 要予約 16時~お渡し	4 定休日
5 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	6 ごもの会 10:45~12:15 たまご(佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニック卵) そばの実カフェマフィン(4枚*10個)	7 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 佐藤たまご	9	10 コロッケ	11 定休日
12 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	13 たまご(佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニック卵) そばの実カフェマフィン	14 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	15 ひなたぼっこ会 10:45~12:15 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	16	17 コロッケ	18 定休日
19 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	20 たまご(佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニック卵)	21 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	22 セール パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご そばの実カフェ ドーナツ	23 セール	24 セール コロッケ	25 定休日
26 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	27 たまご(佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニック卵) そばの実カフェマフィン	28 ポイント3倍デー パン(3552食堂) 島田有機豆腐	29 ポイント3倍デー パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	1 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	2 コロッケ	3 定休日
4	セールのはとはなんと28.29日2日間 ポイント3倍DAYです!! ご来店お待ちしております!!				10 コロッケ	10 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。

毎月恒例！わくわくイベント

会場：サン・スマイル奥お座敷 会費：500円（税込） 時間：10：45-12：15 催行人数：1名～5名様ほど
お申込みは店頭・お電話・LINE どうぞ！お申し込み後のキャンセル料はございませんが、必ずご連絡ください。

イベント名	担当	日程	内容
ともの会	代表 松浦ともり	2/6(火) 3/15(金)	病気になる生活の仕方 畑のことや生活の色々 松浦は医療従事者でもあります！
子育ておしゃべり会	店長 ほんどう由樹子	2/2(金) 3/13(水)	約20年続いている和やかな会。 ワクチン・病院・離乳食など、母子手帳にとらわれない自分らしい子育てを楽しもう！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	2/15(木) 3/14(木)	経皮毒のお話です。 経皮毒とはお肌から入り込む化学物質のこと。一度入ると中々体外へ出づらい経費毒とは？
でんちょうの電磁波の話	でんちょう ほんどう由樹子	3/20(水・祝)	くらし密着の電磁波の話。電磁波が潜むところはどこ？対策は？超初級で分かりやすく解説！

Michio
Hinata



Tomonori
Matsuura



Yukiko
Hondo



SALE 開催

2/22～2/24 は SALE です！

22日(木) そば粉のドーナツ ・ 24日(土)サン・スマイルコロツケ 揚げたて！

今月のポイント3倍

2/28(水)・29日(木)

お得なポイントカードは初回登録料300円！100円ごとに1P付与、1Pは1円としてお会計時に1Pよりご利用可。また、とってもお得なセールのご案内もお届けしています！

ご登録おまちしております！注：セール期間中はポイントはつきません。