

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・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 チェチどら焼き・濃厚にがり・洗剤「浄」
お肌最強4点セット「馬油」「メンタルオイル」
「シアバター」「スキンベースウォーター」
・ユーカリプタス
- レ シ ピ 灰汁とりなしでもおいしい小豆で「おしるこ」
- そ の 他 入荷カレンダー・イベント情報

No.173 2024.3

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



【松浦日記】



チェチどら！何それ！？ってなりますよね(笑)！ひよこ豆のどら焼き！少し物語に付き合ってください！(^)！サン・スマイルで一押しのおリーブオイル「オルチョサンニータ」をイタリアから輸入している朝倉さん。朝倉さんとはもう20年近いお付き合いです。

朝倉さんは、昔、イタリア語も知らないまま単身イタリアへ渡航、何度も断られながら3つ星レストランのキッチンで働き始めます。数年後・・・日本に帰国した際に日本で売られているおリーブオイルの質があまりにもひどい！事を知り、イタリアで知り合った農家ジョバンナさんの一件物の本物のおリーブオイルを輸入して日本に伝えることを決意！そして、「アサクラ」を立ち上げました。決して安くはないおリーブオイルを持ちながら全国行脚し、3つ星レストランで働いていた経験を生かして各地で料理教室を開始、気が付いたら20年！という流れです。20年と言うと様々な出会いもあります。今度は本物のパスタを日本に伝えたい！とマルケ州のクリスチャンさんに出会います。クリスチャンは新規就農で本当にイタリアのど田舎で生活しています(笑)。これで本物のパスタが作れる！とアサクラパスタが誕生します！しかし、小麦の後には豆類をまく必要があります(イタリアでは決まり事)。

サン・スマイルは2001年から無肥料自然栽培のお豆の流通をしていますので、朝倉さんから松浦に声がかかります。「豆を買ってくれないですか～」と。私は「はい！もちろん！世界に無肥料自然栽培を広げましょう！」と、売れるかわからない(笑)けれども返事をしてしまいました(笑)(いつもの癖(笑)！)。

そしてイタリアから来るチェチ(ひよこ豆、ガルバンゾー)をサン・スマイルで全量購入させていただくことになりました。(レンズ豆(レンティッキエも))

最初は500kgとか1tとか、今年はナシとか今年2tとか、ほんとに数が安定せず、品質も毎年大きく変わるので本当に大変でした(笑)。2019年には埼玉の無添加和菓子屋さん「菓房はら山」の西田社長にチェチでどら焼きを試作していただきました。美味しいものと、豆が固いものがあった、これは販売をやめよう！ということで、販売を休止しました。その間に菓房はら山さんではサン・スマイルで販売してるお鍋「サラダマスター」を購入いただいて、試作をしていただいたり(すごくおいしかった！)いろいろと研究をしてくださいました。そして！生産者のクリスチャンの生産がやっと安定してきて！(10年くらいかかった！)

再度つくってもらおう！と今年！この新生！チェチどら焼きが帰ってきました！ぜひ皆様！食べてみてね！もう！ほんとうに美味しいから！

あら、これはもう日記って感じではないですね(笑) ついつい書いてしまいました！

さて、学生の時(何十年も前)、私は無農薬や無肥料栽培の研究をしている片野學先生に師事していました。片野先生がイネの専門でしたので、私も稲作、イネが専門でした。稲作については！昨年までサン・スマイル通信で 10 回以上のシリーズで書かせていただきましたので、「あ～え～また稲作の話！？」と思われるかもしれませんが、はい！稲作の話です！(笑)

学生の時から行きたかった場所があります！それが稲作の起源の場所！中国南部、ベトナム北部、ミャンマー北部あたり！そして今回ちょっとだけ中国湖南省(そんなに南ではないですが)に実質 2 日間の強行で行ってきました。隆平水稻博物館と湖南省博物館がメインでした。

いやぁもうほんとは行ってよかった！とたくさん話すと長くなるので少しか！



←こちらが！15,000 年前、現在人類最古の稲作栽培とされる道県から見つかった稲粃(炭化)！もう、すごすぎて発狂してしまいそうです！過去には 8,000 年前くらい(上山遺跡(浙江省浦江))と言われていたもので、さらに 7,000 年もさかのぼり！日本で言うと縄文時代初期！

旧石器時代かな！

こんなことを言うと、松浦はほんと普通じゃない！イネにお米

にどうしてそこまで！やるか！と数人に言われました(笑)が、ここはサン・スマイル通信なので言いたい事書いてしまいます！イネはもともとは野生で、野生稲と言われていました。長い間、人類はその野生の稲を見つけて、石の道具で穂から粃を削ぎ取り、収穫していました。その後、気の遠くなるような長い年月の中で、イネにさまざまな形態的な変化が起こり、人類は自分で種をまいて管理をする「栽培」を始めます。稲作に限らず採種狩猟から栽培に移行することは、人類にとって社会、文化の始まりです。栽培は英語で Cultivation(カルチベーション)と言います。カルチは耕すという意味です。英語で文化は culture(カルチャー)と言います。そう！人類の文化の始まりは栽培、耕作からなんです！

どうですか～！すごいでしょ！

この道県玉蟾岩(ぎょくせんがん)遺跡からは集落的や煮るための土器などは見つっていますが、まだ栽培の道具が発掘されていないようですが、この炭化粃は栽培種ではないかと言われていています。(プラントオパールで！)

しかし、研究者の間では半栽培？採種？野生？という方もいらっしやいます。私からするとそれは、あまりそこには興味がなくて、とにかく栽培種があり集落があった！今後、世界でどのような発見があるかは分かりませんが、現在人類がわかっている栽培や文化の起源がこの遺跡だとしたら！私たち日本人は長い歴史の中で、中国から多くの影響を受けてきた中でその根源ももしかしたら！

そしてここで栽培がはじまってメソポタミア文明、インダス文明も、ここが発祥かも！ここまで来ると妄想！と言われるかもしれませんが、そんなに簡単に野生種から栽培種に変わることは考えにくい？ですし、ジャポニカとインディカの性質も持っているという事ですから！勝手にロマンを持っています。

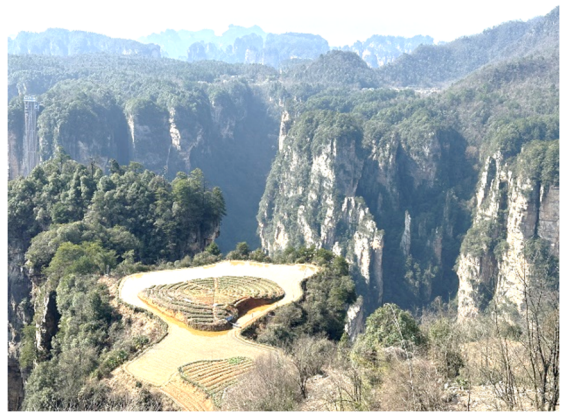
そして！栽培種としての起源だとしたら、15000 年前に玉蟾岩(ぎょくせんがん)遺跡に住んでいた人が、それに気が付き、種取を始めたことから、さらに 1 万年以上の歳月をかけ日本に伝わり日本で稲作がはじまって、そして現代の私達が食べているお米、ササニシキ、コシヒカリ等の元となっているのかもしれませんが！ほんとにすごい！やっぱり多くの方にお米を食べてほしい！と私が思う根源の一つでもあります！

ということで、稲の話はここまでにして(笑)お付き合いありがとうございました(笑)。

15000年前 古栽培稲
1995年道県玉蟾岩遺址
湖南省文物考古研究所蔵

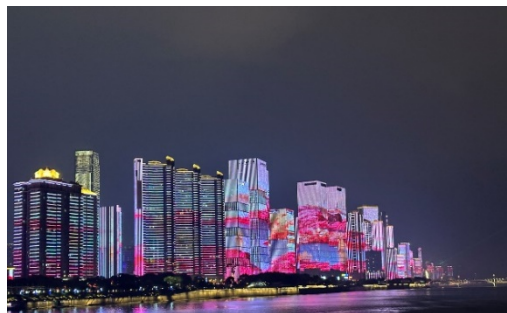
専門家は、米粒はまだ野生米、香港米とジャポニカ米の包括的な特性を保持していることを確認した。これは世界で発見された最古の人工栽培米の標本であり、人類による最古の稲作の歴史的記録を塗り替えた。(DeepL 翻訳)

中国では武陵源にも行きました。北海道の北見のおとなり訓子府町(くんねっぷ)の伊藤秀幸さん(伊藤農園)が、生前に自分の畑を桃源郷のようにしたい。と言っていて、桃源郷ってなんだ?と調べたらその語源は武陵源にあると分かり、行ってみたいと思っていました。行ってみて少し意味合いが違うことがわかりましたけれど、とても素敵なおとこでした!



おそらく、写真を見たら あ〜写真で見たことがある!ここが武陵源なのね!と思われる方が多いと思います。そしてその山岳地帯(数億年前は海だった!)でも田んぼが!そして普通に生活している人がいるようでした!衝撃!古来から稲作をしていた「苗族」(ミャオ)という民族があります。もちろん今でも多くのミャオ族がいます。ここはミャオ族かどうかは分かりませんが、次回行く機会があったら玉蟾岩遺跡とミャオ族の田んぼに行ってみてみたい!そして野生稲を見てみたい!食べてみたい!

↓おまけ 湖南省長沙に泊まりましたが、その夜景!中国その



発展ぶりはおそろべし!タイやベトナム等他の国もそうですが、活気がすごい!日本にずっといるとほんと、世界の流れがわからなくなってしまう!



私は都会はあまり興味がないので(笑)これで終わり(笑)!

(稲作の写真、たくさん載せたかったけどカット!)

.....



サン・スマイルで発売開始した!日本酒「八女棚田丸」!マラウイハーツ 中野秀明さんの発案によって生まれたお酒!中野さんと松浦は、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時に知り合って、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。その後中野さんは福岡に移住しやっぱり活躍は止まらず!テレビ出演も多数!

サン・スマイルとは中野さんに、農福連携の無肥料自然栽培野菜を加工してもらったりしていました。そして昨年(2023

年)の秋に、中野さん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田んぼで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。その後、そのお米で瓶内発酵での日本酒を作りたいので協力してほしい!と連絡がありました!基本的に断る理由もないので!OKしてこのお酒が生まれました(^)/こ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て、シャンパングラス等で飲むとその場の雰囲気素敵になるような!お酒に仕上がりました!

福岡県八女市の八女。語源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ことから。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。

ぜひお楽しみください!限定ですがたくさんあるので!ぜひ!



←お隣、鶴瀬の 3552 食堂の成田さん。昨年後半からメニューを一新してさらに美味で素敵なお店になりました！どこまで素敵になるのか！私たちの町の近くにこのようなすごい方がいることは誇りです！私もたまにふら〜っと一人で行きますが話が盛り上がり止まりません(笑)。この日はフランス料理の根源的な話から、本を紹介してくれました。が！私には難しすぎる！(笑)お料理、食文化と農は密接につながっていますが、そう考えないシェフもたくさんいる中で、手を加えながらシンプルさも併せ持たせて最大限にその食材(命)と向き合う成田さん。店頭ではパンの販売をしていますがもともとは修行を重ね、常に向上意欲を持つすごい人なんです！
まだいかれたことがない方はぜひ！
(稲作の話はもちろん聞いてもらいました(笑))

→こちらサン・スマイル スマイル館出荷センターの一部メンバー！この度、有機的管理を学び小分けの責任者講習を修了しました！

サン・スマイルはお野菜のお任せ宅配セットを日本全国に配送致しております。他にも諸々出荷をさせていただいておりますが、年間 2 万件以上です。

これからもミス可能な限りなくして、生産者さんの想いや努力の結晶のお野菜をお店も含めてお届けできるように！ますますガンバリマス！

.....



←こちらは、すみません。みんな酔っていますがお許してください！

一般社団法人 農福連携自然栽培パーティ全国協議会(ながっ！)、通称 自然栽培パーティの仲間たちです。障がい者施設で、自然栽培を行うことを支援する団体。今は全国で北海道から沖縄まで約 80 施設が加入してくれています(松浦はこの団体の理事)。手帳をお持ちでない方も入れると日本には 1200 万人の障がいを持った方がいらっしゃるといわれています。

人口の約 10%です！そんなにいるの！と思われる

方がほとんどだと思いますが、多くの方たちが社会から隔絶されてしまっています。職員の方のお話を聞くととても大変なお仕事のように見えますが、その中でも志を曲げず、いかに障がい者さんたちが幸せで、社会への生きがいを感じていけるのか、垣根をなくしていけるのか？そのために自然栽培はどのような役割を果たせるのかを真剣に考えて活動しています(ちゃんと理事会もしました)。サン・スマイルの店頭でも自然栽培パーティのお野菜を見かけることがあると思いますが、みんなほんとに純粋でその純粋さがお野菜に表れています！ぜひ召し上がってみてくださいね！ もっと書きたいけれど！紙面がなくなったので・・・また次回！読んでいただきありがとうございます(~/

松浦智紀 記

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」.



ほんどう(本道)

諸説ありますが、江戸時代5才までの死亡率は70%!?!七五三のお祝いは江戸時代に始まったと言われていて、心から神様に感謝し、その後の成長を祈願していたそうです。ある本を読んでいたら江戸時代の暮らしが気になって(笑)江戸時代って凄いいですね!上下水も整備され街は美しく265年もの間ほとんど戦争が無かった。芸術や娯楽も楽しんで人情味あふれてた。武家は平民を監視する役をしていますが、特に農民達の不満を募らせないように配慮していた。身分はあれども各々役割を果たし均衡が保たれていた。そんな「江戸時代」は世界の歴史上稀にみぬ平和と美の時だったそうです。265年続いたその時代から157年経たのが今、令和の時代。157年での生活スタイルの移り変わりは江戸時代では考えられないスピードです。この急激な変化には数多くの革命家の存在と電気の発展なしではありえません。照明→電話→画像と、たった50年前と比べただけでも目まぐるしい変遷です。そんな「今」に私達は生きてるんですね。中・高生のスマホ使用時間。日に1時間以内は2~10%。4時間以上はなんと20~40%もあるそうです。たった10cm×15cm位の小さな画面に毎日こんなにも釘付けなんて。働かず、体を動かさずに居る輩にメシなど喰わせてはまるか!と江戸子は言うでしょうね。

「土売鑑」(ひめががみ)という子育て本が江戸時代にあったそうです。そこには子育て三悪と言って三つのしてはいけない事が示されています。おもしろいですね。その三

悪とは①表裏②臆病③傲慢

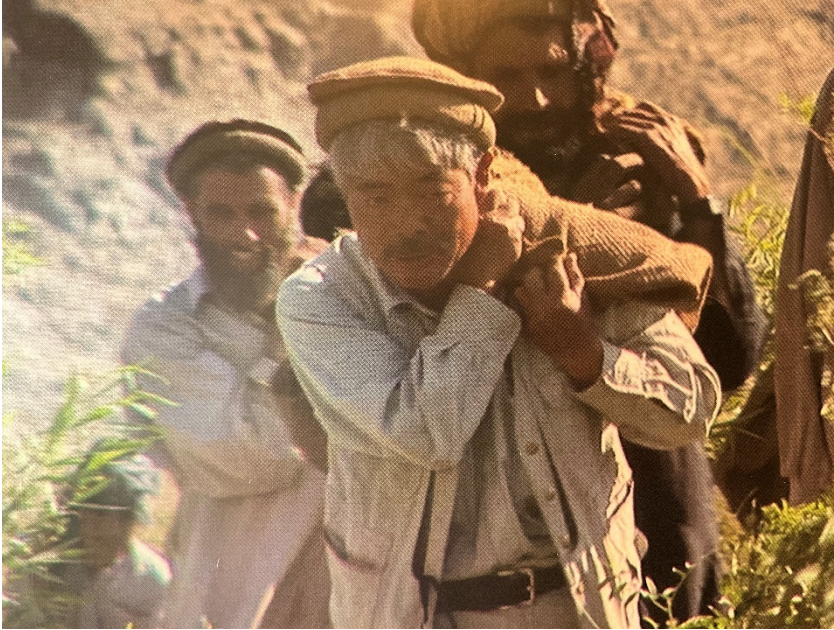
- ①表裏→子どもを泣かせませようと、その場限りの嘘を言ったりすること。
- ②臆病→言う事をきかない時等に恐い話などで脅すこと。
- ③傲慢→機嫌に合わせて親が道理を曲げてその場をやり過ごすこと。

そして土売鑑には子育ての本質は「言成」の一字に尽きると書かれており人の世に生まれ私利私欲に染まる前のひたすら素直な心を尊び世域ぐるみで大切な「子」たちをそれぞれ気質を大切にしながら育てていたそうです。この時代は1人の子に沢山の「親」が居たのです。対人から対画面となった今は学校も仕事も通信なしでは抄らない。電子機器がトラウマたら何していいかわからない。電気が止またら暮し自体がTHE END!?!江戸時代にはあって今は無くなってしまったものを探してみたら電気なしでも楽しんで平和だった暮しの豊かさを考えさせられました。だからと言って日が落ちたらロウソクとはなりません(笑)

265年も続いた世界に誇る美しい日本。悪臭などない街。ゆきすぎた付度をせずともそれぞれを尊ぶ人間関係がそう遠くない昔にあったと思うと、日本人って凄いいだねって嬉しくなりました。

「仕方ない」、「しょうがない」、「そんなモンだ」、「みんなこうしてる」と消極的な子が増えた気もする私ですが! 粋どいなせな江戸子気質も眠っているはず?! 「このおとこどいい!丸太んぼうめ!」って喝入れられたらシャキッとやるかも♡ (丸太んぼう=役立たず(笑))

荒野に希望の灯をともす



先日、ずっと観たい観たいと想っていた中村哲さんのドキュメンタリー映画「荒野に希望の灯をともす」を妻と観に行ってきました。ただただ「凄い!!!」の一言でした。中村さんの大きな人類愛、揺るぎない覚悟、自分のちっぽけさをいやというほど思い知らされました。アフガニスタンに於いて大干ばつで飢餓に苦しむ地元民のため、砂漠と化した土地に水を取り込むため、約 20km以上の用水路の建設を計画します。地元

農民たちは今まで生活のため生きるため傭兵として銃を取っていましたが、中村さんの指導の下それを今度はスコップやツルハシに変えて穴を掘り始めます。最初は重機がないためすべて人力です。途方もなく苛酷なものでしたが、彼らには一筋の希望が見出せたのでしょ、皆で協力し合って建設に携わるのでした。中村さんは彼らに対して、まさに一筋の道に希望の灯を照らされたのです。彼らのスコップやツルハシの人力で穴を掘る姿を見て、改めて人間の素の力を見た思いでした。用水路が完成し、主流の川から水が流れ出でて、ひび割れた大地に染み渡った時の原住民たちのあの喜びの顔はとても印象的でした。不毛な砂漠化した土地が緑豊かな土地に生まれ変わり、種々の作物が生育した風景を観た時は、あまりの感動で涙が溢れました。しかし、そのせつかく苦勞して造った用水路も今度は大洪水のため壊されるのです。中村さんは大洪水が来ても壊されないようにはどうすればよいか、悩み試行錯誤をされていましたが、それを解決できたヒントは、何と故郷の福岡県の朝倉と言う土地にあった山田堰にあったのです。それは暴れ川と言われていた筑後川に江戸時代に造られたもので、先人の智慧の結晶だったのです。その先人の智慧をいただいてアフガニスタンに帰り堰の建設を始めました。主流の川が大雨で水位が増えてもその堰のお陰で、主流から取り込んだ用水路も安定するようになりました。元來医者の中村さんでありましたが、白衣を脱ぎ一から独学で土木を研究して成し得たことは本当に凄い一言に尽きます。また中村さんは、飢餓で苦しむひとびとのために、日本中を講演活動して寄付を呼びかけ何億円もの金が集まり、それで食料を買って地元の人々に届けてもいます。日本政府は何十兆円ものお金を世界中にばら撒いていますが、中村さんの偉大なる人道的な活動に1円たりとも支援した形跡はありません。実に浅ましいことです。それもこれも中村さんの存在を好ましく思っていたからなのです。2001年の9.11事件でアメリカがアフガニスタンをテロ国家と決めつけ、アフガニスタンに軍事行動を開始しました。わが国は常に古くて新しいと言われる日本国憲法の第9条についての議論があり、その時々解釈を拡大してことに当たっていましたが、その時も結局後方支援との名目で自衛隊を派遣するに至りました。その後方支援を決めるにあたって、その是非を問う国会での衆院テロ対策特別委員会に中村さんは参考人として答弁を求められました。是非を

問うといったって、実際は最初から派遣ありきの形だけの会であったと思います。他にも参考人として呼ばれた方達いましたが、委員長は「それぞれのお立場から忌憚のないご意見をお述べいただきたい」と言っておきながら、**現地の実情を詳しく知っている中村さんの**「自衛隊派遣は現地の日本に対する信頼を崩しかねない。有害無益でございます」と述べられたことに対して、政府の方針を否定されて腹をたての、ある議員がその言葉の取り消しを要求しました。しかし、尚も中村さんは卑劣なやじを浴びながらも淡々と説明を続けられます。すると、その議員は「結構です」と言って中村さんの話を途中で打ち切りました。忌憚のないご意見をと言いながら気に食わないとこの態度、わざわざ呼びつけておいての無礼千万な振る舞いはまさに嘲笑ものです。大体国会の答弁と言うものは、最初から質疑応答の文章は出来ており、たまに証人喚問の時など、自分が都合が悪くなると、お決まりの「記憶にございません」で何等真実味のない茶番劇のくり返しですが、この時も恐らく政府が決めた答弁の内容があつたはずでしょう。しかし、中村さんはそうではなかった、ご自分のご意見をご自分の言葉で言われた。さぞかし参列した議員らは驚いたことでしょう。だから中村さんの答弁を遮ったのでしょう。議員らは中村哲という人間を知らなかった、甘く見過ぎていたのでしょう。中村さんは見かけは小柄だし、物静かな温厚な方ですが、内に秘めたものはとてつもなく大きいものがあります。中村哲さんは、弱気を助け、強気を挫く大俠客であつた祖父玉井金五郎の孫であり、その血を強く受け継いでいた人であり、毀誉褒貶といったものを全く気にかけない人だった。だからアフガニスタンで目の前で苦しんでいる人々を見過ごせなかったからあのような大事業をされたのでしょう。決して権力とかいったものに屈する、媚びる人ではありません。中村さんが「自衛隊派遣は有害無益だ」と大勢の議員らの前で毅然と力強く言われていたのがそれをよく物語っていました。とても印象に残った場面でした。妻と「さすが筑豊の人やね」と言い合っていました。因みに妻も私も筑豊出身です。中村さんは「憲法9条があつたから、日本人だから命が救われたという経験を何度もした。9条が戦争抑止力になっていると述べられています。実際自衛隊が来る前までは、砲弾が飛び交うところで中村さんの車には日の丸を付けており目立つように走りながらも、一度も撃たれたことはなく、それは日本は戦争をしない国だ、平和憲法を持っている国だ、という事で撃たれなかった。検問しているあのタリバンさえもが、パスポートを見せると「おージャパニーズ、おお中村」といって不問で通ることができた。日本の憲法が知れ渡っていて、広島、長崎の被災も知られている、そのうえで中村さんの人道的な多大な貢献も知っている、それなのに自衛隊の派遣がそれらの信頼を一挙に壊してしまったのです。もし自衛隊が派遣されてなかったら、中村さんは凶弾に倒れることもなかったに違いないと強く思っています。中村さんは砲弾の飛び交う中で水路を掘った、まさに憲法9条のありようを実際に示してくれた人であり、中村さんこそ「経世済民」による9条だったのです。中村さんは平和の作り方を身を持って示された、日本を平和にすることこそ、相手国も平和にすることだと実行された。その偉大なる中村さんが凶弾に倒れて4年になろうとしています。その記憶も遠くなりつつありますが、中村さんが残した足跡は未来永劫燦然と輝くものです。ある評論家の方が、中村さんの意思を生かしていくためには、まず中村さんをみんなが忘れないように1万円札の顔にするしかないんだと言われていましたが、まさにその通りであると思います。大いに賛成です。中村さんの映画、世界中の人が見るべきだと思います。特に子供さんには是非とも観て欲しいと切に想います。最高に誇れる日本人です。

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)

今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スタッフ
日向

スタッフ
日向



シアバターバーム
コールドプレス 未精製

大人気商品！！



☆シアバター65g
2,376円

☆シアバター35g
1,980円

コールドプレス製法で作った100%未精製コスメ用シアバターバームです。未精製のシアバターとは、濾過以外の加工・精製（不純物の排除）などしていないということです。色はクリーム色でほのかにナッツの香りがします。一般的には加熱（煮沸）して作られるため微量な有効成分が失われてしまいますが、未精製シアバターは、天然保湿の成分や微量成分を余すところなくお使いいただけます。もちっとしながらも、すーっと肌どけのよい滑らかなつけ心地で、感動的な使用感のプレミアムバームに仕上がっています。

顔用保湿クリーム、リップバーム、ヘアケア、ボディクリームなど、全身にお使いいただけます。

アフリカでは強い日差しから身を守るための紫外線対策としても使用されています！

ステロイドを使っていた人もシアバターで治った。

ひどいあかぎれが毎年続いていて何を使っても治らなかった方が治ったと、うれしい声を続々頂いております！！男性の私も愛用しています。

私もお肌スベスベになりました！（笑）

スタッフみんな愛用中！！肌が白くなったと他のスタッフに言われました。美肌になったのかな？

と思ったりしてます。本当にお肌がしっとりします！！

多くの方にぜひ使っていただきたいです！！

感動のシアバターをお試しくささい！！



私は髭剃り後に使ってます！！
荒れるお肌もシアバターで
解決しちゃいます！！



「馬油」の遮光ガラス容器 酸化を防ぎ、品質保持！



本村さん

馬油は常備商品！！



☆柔張油「極」65ml

じゅうちょうゆ

5,500円

☆柔張油「レギュラー」65ml

じゅうちょうゆ

3,300円

肌が柔らかく張りがでる油です！！

馬油がパワーアップ！！容器がビンになり、さらに酸化しづらくなりました！

容量も以前の馬油より5mlアップ！馬油には長い歴史があり昔は各家庭に常備されお肌のトラブルや、ちょっとした傷に使われ、「がまの油」として売られていたという説があります。

この馬油は草中心で育ったお馬さんから低温抽出した油です。

人間の体温以下（36.5℃）の低温抽出なので、人肌の温度でお肌の奥まで浸透しやすく、またα-リノレン酸、オメガ3がたっぷり！！有効成分もたっぷりなんです！！

（レギュラー→35℃抽出。極（きわみ）→18℃抽出）

水仕事の前や入浴前に使用するとお肌を保護！！

お風呂（湯船に浸かったり、シャワーだけでも）に入ることによってお湯で、お肌の油分を取ってしまい、よりお肌が乾燥して「かゆみ」の原因にもなります。

そこで入浴20分前に塗るとじんわり浸透した馬油がお肌を保護してくれます。

お肌しっとり・つやつやで全然べたつきません！！

これからの季節は鼻がムズムズする人も多いと思います。

そんな時にも馬油！鼻の中に直接塗るのもオススメ！

水に溶けやすい性質もあり、普段からお使いのお肌に合った化粧水やローションと混ぜると良く馴染みます。保湿力を高めます。血行促進効果もあり、冷えの対策にも！

何でも使えちゃう馬油！最強です！

是非お試しください！！

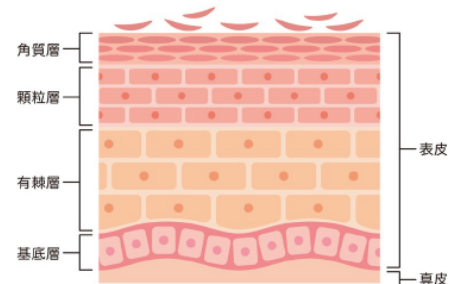
シアと馬の出会い♡



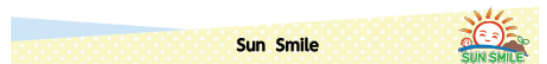
シアバター♡馬油の出会い♡
植物性と、動物の最強オイルの
組み合わせ最強！
化粧水をして、このオイルを
使えば最強のお肌ケア♡

シアバターは皮膚の表層（角質層・顆粒層）

馬油は皮膚の深層（有棘層・基底層）



シアバターも馬油も低温抽出！両方低温抽出は日本でもここだけ！
運命の出会い！が実現♡ぜひお試しください！



シアバターと馬油のセットを
ご提案致します！！



「馬油」を使った
最強セット特集！！



本村さん

馬油は常備商品！！
プラスαをご紹介！！

☆最強セット①

馬油「柔張油」&メンタルオイル



CBDオイル
「Mental oil」28g
22,680円

ホップ由来で出来た
CBDオイル！！

馬油が皮膚の奥まで浸透していく効果を利用し、一緒にメンタルオイル（CBDオイル）を使う事により、メンタルオイルも一緒に皮膚の内部へ！！

人は内因性カンナビノイドを持っており、これを介し様々な体内の機能を制御しています。メンタルオイルを使用することで全身にあるカンナビノイド受容体に働きかけることができます！お肌の活性化に効果があると言われております。是非お試しください！

☆最強セット②

馬油「柔張油」&メンタルオイル

オーブス「スキンベースウォーター」&シアバター

オーブス
スキンベースウォーター 200ml
3,630円



最強のお肌ケアセット！！

お肌ケアサン・スマイル最強セット！！

まずエスケアウォーターでお肌に水分を入れます。次に馬油を塗って皮膚の内部をケア！一緒にメンタルオイル（CBDオイル）を塗って、最後にシアバターで皮膚の表面をケア！表面から内部までケアできてしまう最強セット！！

別の容器に馬油&メンタルオイル&シアバターを混ぜてオリジナル最強ケア商品を作って、一気に塗れてカンタン！！是非お試しください！！



お待たせいたしました!!

チエチどら焼き・復活しました!

限定販売! どら焼きのおいしい季節が来ました!

お待たせ致しました! チエチどら焼き復活です! チエチ(ひよこ豆)はイタリア・マルケ州、クリスチャンさんが大切に育ててくれたお豆です、さいたま市の和菓子屋のはら山さんで丹精込めてどら焼きを作って頂きました! チエチのあんこの食味とどら焼きの皮の風味が合わさりお口に広がるなんとも言えない感動の旨さです! はら山さんのどら焼きの皮は添加物を使わずに小麦・砂糖・こめ飴・みりん・はちみちを使って三代40年の歴史を持つ秘伝の皮です! 本当においしいので是非食べてみてください!

はら山さんではなんと!! 特注品大きなサラダマスターを使ってあんこ作って頂いております! 美味しさの秘密は最高の道具にもあり! あんこの出来具合がぜんぜん違います!



チエチどら焼き278円税込



チエチ(ひよこ)豆は、栗のようなホクホクした食感です! スープ、カレー、シチューまたサラダに最高、本当においしいお豆。ゆでた後の煮汁は最高の旨みが出ます!

**チエチ200g
648円税込**



スタッフ井浦徹也おすすめ!!



花粉症に コレ !!

こどもたちの水筒、ご飯、
 みそ汁... 何にでも
 入れます!

おススメですよ



天然ミネラル濃縮液『海の素』は、
 土佐産の天日にかがりのみを原料とし、
1000倍に濃縮! (一般的なにかがりは約100倍)
 一般の濃縮液に比べて1000倍濃縮した天然ミネラル濃縮液

【にかがり】とは??

海水を煮つめて塩を取り除いた
 あとに残る液体、副産物です。

海水濃縮液

海の素
 うみのもと

50ml
3,780 yen

主成分は、マグネシウム、その他にナトリウム、
 カリウム、リン、カルシウム、鉄、亜鉛など、
 80種類以上のミネラルが含まれているといわれます。

ミネラル不足で起こる
 免疫機能の低下や腸内環境の
 悪化が、花粉症の症状を悪化
 させると言われています



腸内細菌の
 バランスが
 だいじよ~

- ★ コップ 1杯 (180ml) に 1~2滴
- ★ みそ汁 1杯に 1~3滴
- ★ 炊飯 (1合に対し) 1~3滴

天然ミネラルで腸を元気に
 しましょう

1日10滴前後、1本で約1ヶ月半

たった1滴です!! 母なる海のか!!

また、春はデトックスの季節でもあります。旬のお野菜にはにかがみのあるものが
 多いのですが (菜の花・セロリ・山菜など) このにかがみ成分には体内の老廃物
 毒素を排出してくれる働きがあるそうです!!

ミネラル補給とデトックスで、花粉症、さらには



【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！

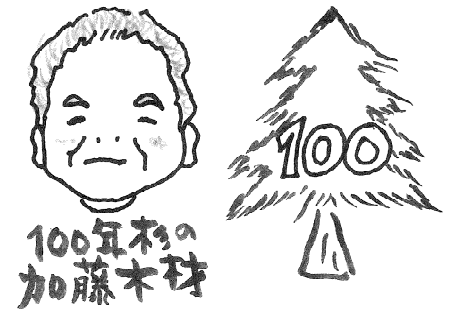
お客様の「個人の感想」

【百年杉】とお友達になる事によって

体温(平熱)の上昇のご感想をいただき続けてきました。

もちろんそれらは科学的な立証を得ていない話です。

(…というか…どうやってもエビデンスなどとれまい)



ただそれらの過程においてなのか…数日後の発熱の報告を受けることも多くて

咳も鼻水といったウイルスなどの対外排出たる免疫力の発動は全くなく

ただただ発熱があったとのお話しは

50 以上 100 未満くらいかなあ…いただき続けてきました。

そういった一時の困難な症状も、いわゆる平熱上昇への「好転反応」なのかなあ…と

かえって喜びとして積み重ねていた自分がいたのですが

【百年杉】の枕のご購入者さまからは

「疲れが取れる眠りになった気がする！」とのお言葉を頂くものの…

ベッドや床材とは違って、発熱のご感想はゼロだったので

わたしは枕では、当てる場所は良い線いってるものの…

その量が少ないからパンチ不足なんだろうな…と先月まで考えていました。

実際に今までは聞かれても、そう答えていました。

しかし、その【百年杉】枕を着座の姿勢で、モモ上に置くと触れたところのみ

身体の内部より温まることを知った冬なのである(驚)。

頭部は温めてはいけない部位です。冷やさなくちゃね。でも腸は温めなくちゃ…。

【百年杉】枕で睡眠の質が良くなった気がする…ということは

【百年杉】枕のとの「触」によって頭部は温まっていないと推測できますよね。

だって、頭がのぼせちゃっては…深い睡眠など不可能だもん。

「あれ？ひょっとして【百年杉】でチャクラ??」

ヨガをされる方は、おわかりでしょうが

チャクラとは「廻る」を意味するサンスクリット語で

上部の頭から下部のお尻まで7つの「エネルギーの出入りのスポット」があつて
それらの7つはそれぞれ色分けされていて頭部は紫(低温)でお尻は赤(高温)なのね。
色とは電磁波であるから、7つのスポットの色とは
わたしたちの身体の内部に相応しい温度を現した
グラデーションされた色とも解釈できるはずである。
いわゆる「頭寒足熱」に似ていますかね。

質の高い日本酒を適量いただければ、身体は内側から温まるから、いわゆる百薬の長。
BEER は身体を冷やすから盛夏には持ってこい…といった温めるモノや冷やしてくれる物質には心得はあるのだけれど、まさか体内が本来あるべき温度に整う物質があるのかよ！お〜い！（驚）腸付近のモモ上に置くと、数分で身体の内部からジンワリと温まる。でも枕に使っても、のぼせない…「？（ヤバ）！！」

同じ【百年杉】枕なのに

「触れる場所」によって、わたしたちの体内のリアクションが違うことが見えてきたのである。本項でも「皮膚とは目や鼻などを凌ぐ能力を有する感覚器であるだけではなく、それらの得た詳細な情報を分析〜思考して独自に発信しているフシさえあることは、もはやここ 20 年程の世界中の研究によって明らかになっているのです。」と何度か記してきましたが

同じ皮膚と一口に言っても、実に鋭敏なエリートである、手のひらや足裏と他所ではその能力に大きな差異があると考えるのは当然のことです。実際に百年杉枕が置かれた「温めるべき」腸の近くは身体の内部から温まるのだけれど、少し離れたところは変化無しなのね。誰にやってもらっても…。

ってことは…いわゆる「皮膚→爬虫類脳(脳幹部)→細胞」の伝達ルートという
現在の学問の考え方って不自然なんすよね。だって、そうならもっと身体全体がジンワリと温まってもいいはず…だけど実に局所的なのです。リアクションが。

これってひょっとして皮膚とそこに生息する常在菌が、直接体内の細胞に連絡〜指令を出してたりして…もちろん科学的な立証はされていないのですが、その方が無理ない感じがするし、脳幹部経由の方がちょっとキツイ論理な感じがしますよね。

民間療法としての「身体の内側からの温め」は、温かくした生姜ジュースを飲む作戦が有名ですけど、【百年杉】との「触」の継続というのも、ひょっとして…ねえ…。ジュースはその時だけだけど…【百年杉】との「触」は続けられるもんね。

ちょうど、馬が合いそうなガンをお持ちのおじさんが、ちょくちょく遊びに来るので話してみようかな。もちろん体温(平熱)と免疫力が比例するのは、みなさんご存知の通りですものね。

今日のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子



お好みの甘さ 手作りのあたたかさ♡

おしるこでほっり



小豆は水に浸けなくともすぐに煮ることができます。
 サン・スマイルの無肥自然栽培の小豆は、アクも少なく茹でてこぼさなくてもできます。(お好みなのでおためしを)
 小豆を煮る時は、お部屋中に香りが広がって「しあわせ」な気分になります。

＜材料＞

- 小豆 200g
- 砂糖 150g (お好みで)
- 塩 ひとつまみ

＜作り方＞

- ① 小豆を洗います。
- ② かぶる位の水を入れて煮ます。アクが気になる方は沸騰したら茹でてこぼします。
- ③ 余熱を利用しながら十分やわらかくなるまで煮ましょう。
- ④ 砂糖と塩を入れてさらに10分位煮ます。



玄米もちを焼いて入れました。

50g×6切
680円



玄米もち

大人気です
 無肥料自然栽培のもち米のおもちです。



200g
886円



500g
508円

大変貴重な小豆です。

コスタリカの黒糖を使ってみました。ミネラル分たっぷり！農薬不使用です。



今月のサン・スマイル熱烈大ファンおすすめ キラキラ☆スポットライトコーナー



1.3kg ¥1,481(税込)
計量用スプーン入

お洗濯には水で悪い運氣や厄を洗い流す
浄化作用があるといひます。お日様パワーで
乾いた洗濯物は最高ですね。私が長年使っ
て手放せない洗濯用洗剤「浄」のこれは凄いと
思ひたキラキラポイントを御紹介しひます。



浄 JOE
キラキラポイント

- ・合成界面活性剤
- ・蛍光増白剤・香料不使用
- ・リン無添加!
- ・石けんと酵素で素早く洗濯!



柔軟剤は必要ありません

先日、小さいお子さんを抱っこする
機会があり、着ていた服の強烈な匂ひに
思はず目をつぶってしまひほどでした。
香料不使用で
特にタオルは
ふわふわの
仕上がりです。



善玉バイオが驚きの洗浄力!

なんと、プロのクリーニング屋さんも
使っているほど汚れ落ちが良い
洗剤です。ガンコな汚れには
酵素の力を引き出すぬるま湯に
洗剤を溶かして漬け置き洗ひが
おすすめです。排水口もキレイ!
洗濯槽の汚れと臭ひを防ぎます



経済的なのが嬉しい!

中に計量用スプーンが入っていますが
全自動式の水量45Lで洗剤の
使用量は15g~20gです。(Xリ約2cc)
従来の洗剤と比較すると量が
50%節約! すすぎも1回でOKです。



地球の喜び JOE

「Joy of the Earth」とい
言葉をもとに名前がつけられたそう
本当に環境と人間に優しい洗剤です。
「人気のアトピー用洗濯洗剤」で
ランキング第1位になっています



ぜひお試しください!!

私は、子どものおねしょ布団とこのスプレーのすごさを
実感してからずっとファンです♡

お子様のお部屋や食材が
置かれるキッチン周りにもお気軽に
ご使用いただけます。

100%天然自然素材! お掃除もできる 除菌・消臭ユーカリスプレー



厳選されたオーストラリアン天然ユーカリオイルと純水。だから違います。このクリーンな清浄効果!

Eucalyptus Spray

ユーカリ効果でハウスクエア
オーブス ユーカリプタス スプレー

100%
天然自然素材
安心・安全ベタつきなし

100% Natural Products
Water with 0.05% Pure Australian
Eucalyptus oil

“臭いと汚れ”困っていませんか

これ1本で
全て解決!

- お部屋に残った揚げ物や焼肉の消えない臭い
- 毎日のレンジ周りの汚れ、油のベタつき
- 冷蔵庫・オープンレンジの汚れや臭い
- 赤ちゃん・お子様の回りの安全な除菌・消臭
- 毎日洗えない帽子や靴、スポーツ用品の臭い
- 洗濯物の部屋干しの臭い
- 取り込んだ洗濯物に付着した花粉やほこり
- カーテン・ソファ・カーペットに着いた臭い・シミ
- ペット回りの臭いや汚れ

ユーカリオイルの効果が倍増

洗浄・消臭効果 防虫効果 抗カビ・抗ウイルス作用

ヒョウヒダニ忌避作用 アロマテラピー効果

オーブス独自の技術で、本来水には溶けない天然ユーカリオイルをアルコール等、乳化剤や界面活性剤を一切使用せずに水に完全溶解。オーブス純水使用で、少量のユーカリオイルでも効果倍増! もちろん、手肌についても安心安全です。

オーブス高密度安定純水 99.95% オーストラリアン天然ユーカリオイル 0.05%

公共施設でも
幅広く採用されています

- ・ 保育園 ・ 学校
- ・ 宿泊施設
- ・ 養護老人ホーム
- ・ 老人保健施設 など



- 本体 330ml 1089A(税込)
- 詰替え 600ml 1760A(税込)

財)日本食品分析センター試験において安全性が確認されています。

OrBS Eucalyptus Sprayの特長

オーブス ユーカリプタス スプレー

どこでも何でも素早く消臭・除菌!

- 毎日たっぷり使ってもベタつかない・シミにならない。
- 枕などの寝具に使ってもサラサラ気持ちいい肌ざわり。
- 赤ちゃんのいるお部屋で使っても安心安全です。
- 髪や手肌についても安心・安全。
- 乾いた後は、ユーカリの匂いも残りません。
- 花粉やハウスダストも除去できます。

二度拭きいらずの簡単お掃除!

- 革製品・木製品・ガラス・金属など何にでも使えます。
- 二度拭きなしでツヤ出しも除菌も完了!
- ユーカリのワックス効果で汚れが着きにくくなり、次のお掃除が楽。使えば使うほどキレイに!
- 冷蔵庫の中の食品が入ったままお掃除できます。
- 衣類に着いた汚れのシミ抜きとしても最適!

※汚れのひどい箇所は、たっぷりとスプレーし、1~2分置き、拭き取って下さい。この作業を数回繰り返し行ってください。

リビング・トイレ・車と我家は3ヶ所に置いてます。オーブスさんだからこの一品です!

2024年3月

営業日・入荷日カレンダー

あうちの冷蔵庫に貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	1	2 コロッケ	3 定休日
<p>3/30はポイント3倍DAYです！！ムソー大西さんの 醤油クイズに答えてお土産もらおう！！ ご来店お待ちしております！！</p>				8 まごわやさしいコラボ弁当 要予約 16時～お渡し	9 コロッケ	10 定休日
4 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	5 たまご（佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマゴ）	6 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	7 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	15 こもの会	16 コロッケ	17 定休日
11 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	12 たまご（佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマゴ） そばの美カフェマフィン	13 おしゃべり会 10:45～12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	14 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	22	23 コロッケ	24 定休日
18 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	19 たまご（佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマゴ）	20 電磁波セミナー 10:45～12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	21 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	29	30 ポイント3倍デー コロッケ ムソー大西 醤油クイズ	31 定休日
25 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	26 たまご（佐藤・アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマゴ） そばの美カフェマフィン	27 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	28 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	<p>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</p>		10 定休日
4	5	6	7	8	9	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 松浦とものり	3/15(金) 4/1(月)	病気にならない生活の仕方 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	3/13(水) 4/26(金)	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	3/14(木) 4/23(火)	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？

Michio
Hinata



Tomonori
Matsuura



Yukiko
Hondo



R6. 3月のポイント3倍デーは 3/30(土)

ムソー大西君の「お醤油クイズ」やるよ！1滴残らず大切にしたいくなる秘密がいっぱい！3/30(土)のポイント3倍デーに店頭にて！お子様も大人の方も、クイズに答えてお土産もらっちゃおう

登録料 300 円で お得なポイントカード GET！

ポイントカードは初回のみ登録料 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！

注：セール期間中はポイントはつきません。

毎月 30・31 日が営業日の場合はなんとポイント 3 倍 DAY！

(該当日が無い月は別の日に設け、このサン・スマイル通信でご連絡しております！)