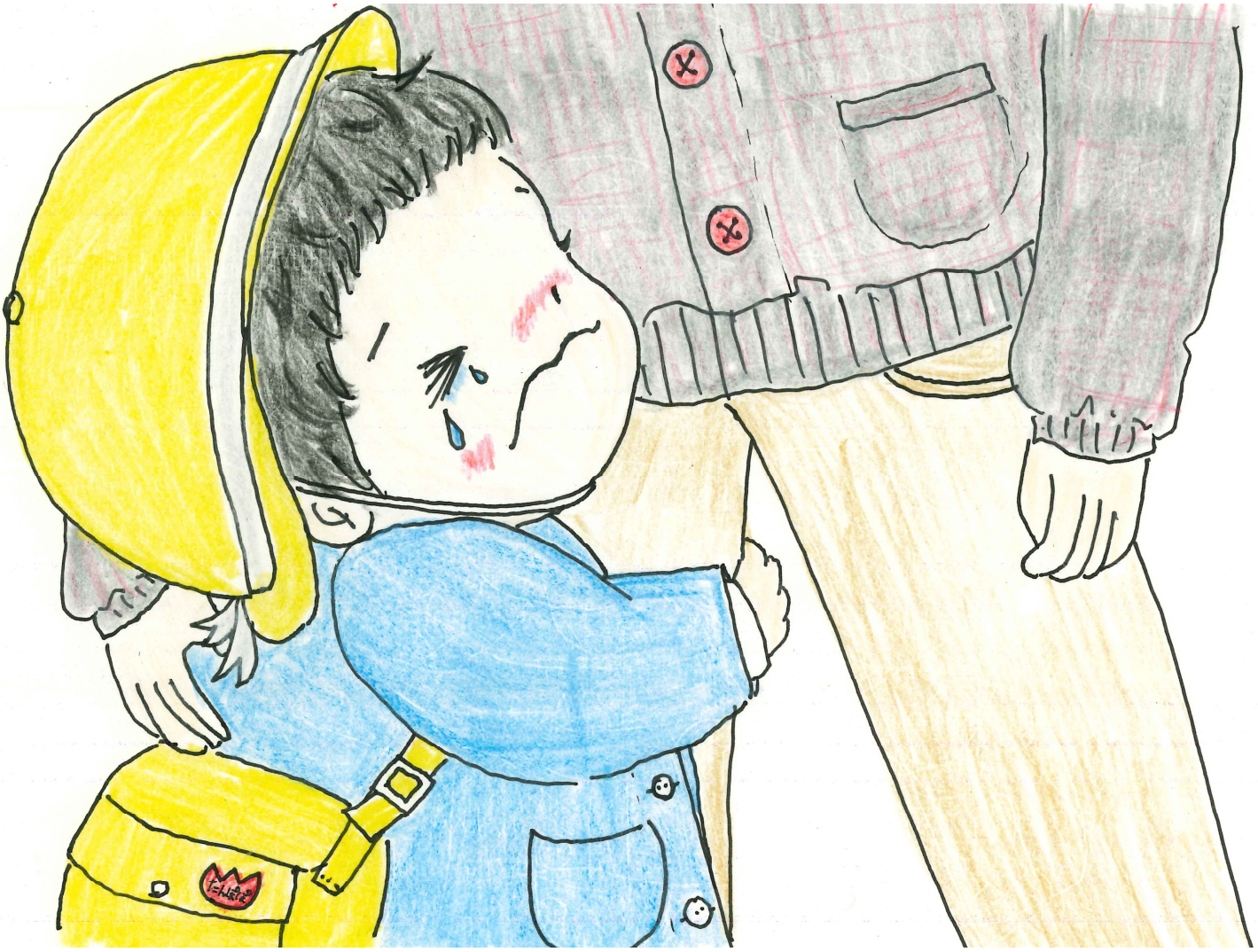
おいしいはしあわせ®



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　浄水器サウンドウォーター・レトルトごはんと粥・トマトソース・整髪用ワックス・入浴剤 HotTab

●レシピ　生春巻き（ライスペーパー）

●そ　の　他　むすび誌 2024 年 2 月号出版記念講演特集公開！・入荷カレンダー・イベント情報

No.174　2024.4

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

SUN SMILE

てんちょーの「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんどう(本道)

wi-fiに『ありがとう』って書いた紙を貼ったら電磁波やわらぐだろうか？

先日開催した電磁波セミナーにご参加の方からこんな疑問が飛び出しました！

それは思いつかなかった！おもしろそう！

私の電磁波セミナーでは難しいことはさて置きとにかく生活の中にある電磁波とその影響を知って今すぐ出来る対策などお伝えしています。その中で「否定的になって過度に怖がらないで」とご提案していますが「ありがとう」と書いた紙をwi-fiに貼ってみるとは斬新なアイデア!!

ちなみに、よいかどうかは分りません～(笑)

「え？ありがとうって書いた紙貼って何になるの？」と疑問を持たれる方もいらっしゃると思いますので私なりの見解をお伝えします。

電磁波(電波)も音(音波)も波調を持てますね。人も物も植物も波調を持てます。その証拠にみなさんも測った事があると思いますが、心電図は人(心臓)の波調を測ったものです。こんな感じで土も石も何でも波調があります。そしてみんなそれぞれ違った波調です。豊かな自然の空間、例えば生い茂る様々、川のせせらぎ、鳥のさえずりなど、それぞれの波調が調和して心地良く私達の体を包みます。又美術品や花・書など美しい、素晴しい、パワーを感じる、癒される、見入っちゃうなどもその波調に自分がつかまったんですね～。掛け軸からもそんな感覚を得ることがあります。面白い事に、文字であってもそのような影響があって良い言葉、感謝や思いやりのある言葉は良い波調を出してくれていて逆に攻撃的、破壊的なものは周りのあらゆる波調にそれ相応の影響を与えます。1日が終り帰宅してホッとしたときに「ありがとう！」と書かれた紙と「バカヤロー！」と書かれた紙が置いてあったらどちらが良い波調を自分に届けてくれるでしょうか。後者の方が心地良いという人は自分自身から既にそういう波調が出ていてもしかすると「バカヤロー！」に調和して落ち着いちゃったりするのかも知れないです。長々と私の見解を書きましたが科学的にデータをとる実験をされてる方も沢山いらっしゃいますのであながち想像だけでお伝えしている訳ではありません。さて、そういった事から今回電磁波セミナーにご参加下さった方から冒頭のような疑問が生まれたんですよね。

wi-fiの発する有害人工電磁波 vs 文字が持つ波調という訳です。これは本当に興味深くないですか？もしも効果があったとしたら色々なものにありがとうと貼ればいい。いや、ありがとうよりパワーのありそうなお経を書いて巻きつけたらいいんじゃないか？まてよ、1つ1つに巻きつけるのは大変だから自分の体に書けば押し寄せる有害電磁波を撥ね除けるかも！なんて考えてたら頭の中で私は「耳なし芳一」になっていて笑っちゃいました。耳なし芳一は1904年に出版されたお話し。怨霊にとりつかれた芳一は全身にお経を書いたが耳に書き忘れ、耳だけ引きちぎられるという怖いお話し。そうか！wi-fiにありがとうの紙を貼るなら機器全体をありがとうで覆った方がよいかも！と芳一から考える私でした。誰かこんな実験やった方いないかな～ ～

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

お野菜もお肉もおいしく ライスペーパーで 生春巻 はいかがでしょう

お子さまといっしょに!

美智子大好きな逸品♡

レタスや千切りの人参大根・セロリ・茹でたえびやお肉など なんでもくるくる巻いてみましょう。



スイートチリソース

ライスペーパーは サッと水にくぐらせるとすぐに軟らかくなります。スグにお使いいただけます。

巻いたものは、時間がたつとまた固くなりますのでラップをかけておきましょう。



マヨネーズと混ぜても甘さひかえめでおいしいです♡

60g

60g 929円

砂糖不使用
無肥料自然栽培の
原料がつめこまれています。

ライスペーパー
200g 約45枚
502円(税込)
ハラル認証のある工場で
有機のインディカ米とタピオカでんぷん
で作られた。本場ベトナム産です。



オーガニック
スイートチリソース
200g 605円

お野菜や
から揚げにも!!
えびチリに!

四方山閑話

大和心

日本にはおもてなしの心という素晴らしい文化が底に根づいている民族ではないかと思います。

近年日本はあらゆる面において下降線を辿っています。それは日本人が自分の国に対してや日本人としての誇りをあまり持ち合わせていないことにも一因があるかもしれません。まぁ、尤も今の無能な政府の日本に誇りなんか持てないとおもいますが。それでは日本人であることの誇りはなんでしょうか。それを知るにはやはり自国の歴史を知る必要があるのではないでしょうか。またいろいろな外国の知識人の方々の客観的に捉えられた日本人の特性について、それらの書物から伺い知ることができます。日本の正しい歴史を知ることはとても大切なことであります。あくまでも正しい歴史です。私達は学校で歪められた歴史しか教わっていません。今という世は大変有難いことにいろいろな情報を得ることができます。また外国の方が日本の正しい歴史を白日の下に晒してくれていることは汗顔の至りです。自分の国の歴史を知るという事は、日本人としての特性を知ることであり、それは取りも直さず自分自身を知ることに繋がるのではないでしょうか。アインシュタイン博士は来日されたことがあり、「やがて世界は戦いに疲れ果て平和を求めて世界的な盟主を仰がなければならない、それは日本であり日本に立ち戻らねばならない」というようなことを言われていたと聞きます。また大正時代のフランスのポール・クローデル駐日大使は「世界でただ一つ、どうしても生き残って欲しい民族をあげるとしたら、それは日本人だ」というようなことも言われていたと聞きます。本当に光栄の至りです。それらの言葉の真偽がどうだとかとの声もあるみたいですが、お二人の日本に対する心情は、そのようなニュアンスを感じとれるほどの深い親日感情を感じぜずにはおれません。アインシュタイン博士は天才的な物理学者であると同時に、鋭い文学的な感性を持っておられた方であり、

方やポール・クローデル駐日大使は詩人であられた方でありますから、日本人の潜在的な特性を直観的に感じ取られていたのではないでしょうか。このことは私達日本人が特別な存在であると鼻を高くするのではなく、そういうふうに見ていただいていることを本当に有難く受け止め、またそのお言葉に恥じないような人間たらんと心掛けたいものです。「温良恭倹」という素晴らしい言葉があります。これは元来日本人が魂の奥底に持っているものと信じて止みません。日本はある時期には物質的に世界最高を究めたのだから、今度は精神的に世界の盟主たらんとする方向に転換する方が、日本にとっても、世界にとってもそれが一番いいのではと思う程、今の世界は戦い等に精神的に疲弊していると強く感じます。聖書や論語は今もって世界のベストセラーでありますが、誰もがそのような生き方をしていたら、世界は現在のような様相を呈していないのではないでしょうか。大和心という言葉があります。文字通り読んで字の如く大きな和の心、争ひを絶対的に厭いもののあわれを識る、そのような心が日本人の魂の奥底にはあると信じております。別に国粋主義ではありませんし、何々人とか区別なく地球人でありたいと願っているのですが、日本人の奥底にあるものを誇りに思いたいし、そのためには日本の歴史を正しく知る必要があると痛感しています。ところで一万円札が変わるみたいですが、今のいたるところで戦争が起きている現状を鑑みれば、やはり何と言っても17条憲法を制定し、その冒頭に「和を以て貴しとなす」と掲げた聖徳太子、そして生き様を通して平和になるための道筋を示してくださった中村哲さんの二人の顔にする、グットアイディアと思いませんか。もしそうなったら日本は世界中から称賛されるに違いありません。



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

（医療従事者国家資格指圧師、あさひ武術倶楽部主宰）

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



店長ほんどう

食を変えて体にいいこと始めたい！
そんな方へまず必ずおすすめする
第一歩は 水と塩 を変えるコト！
人の体に必須の大基本であり
この2つが違っていると どんなよい
食をしていても勿体ない〜い！
今回はそのうちの水について、おすすめの浄水器を
ご案内致します！



数あるタイプの浄水器から どれを選べば良いのか??

⇨ 強い磁気をあてるもの
電気でイオンを分ける電解水
樹脂フィルターで3過するもの
など様々あります。実は水を変えるものの中でも3つに分かれ
①純水器 ②浄水器 ③軟水器 といった具合です。飲用は②浄水器です。
①純水器の方が良さそうですが純水は大切なミネラルも除去されてしまい飲用ではありません。数あるタイプの中で迷ってしまうかも知れませんが答えは単純明解！人が暮らし命を継いできた歴史にあります。どんな水を飲んで来たのかが答えです！井戸水、湧き水といった土地層でゆっくり3過された水です。それこそが命の源でした。サン・スマイルで20年以上変わらずおすすめしている浄水器「サウンドウォーター」は、その土地層をヒントに開発されました。自信を持ってみな様へおすすめ致します！

2Lペットボトル 約2万本分!!

カートリッジは おおよそ 2年が 交換目安



サン・スマイル おすすめ 浄水器
サウンドウォーター
¥140,800-
(本体価格 128,000円)

店頭に随時 デモ器も ございます!

- おすすめポイント①
  なんと言っても 美味しい!
- おすすめポイント②
  3過水の検査を第3者機関に測定してもらったデータがある! (一般的にはメーカーの自社調べデータが多い)
- おすすめポイント③
  経済的なコスパ! ペットボトル買うより安い!
- おすすめポイント④
  取り付け簡単! しかも台所に置いてもスマートな型。
- おすすめポイント⑤
  20年以上販売してきてクレームなし! 安心の実力! アトピーのお子さんをお持ちの方が愛を込め開発した浄水器 など!

R6
5月24日(金)、25日(土) 25日は16:00まで

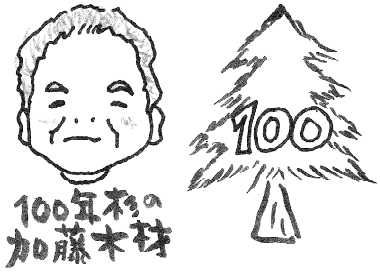
浄水器サウンドウォーター

開発されたエルゾンさんから**説明・案内**に柔和な高野社長が来てくれます♪
浄水器のこと、水のこと、お気軽にお尋ね下さいませ!!

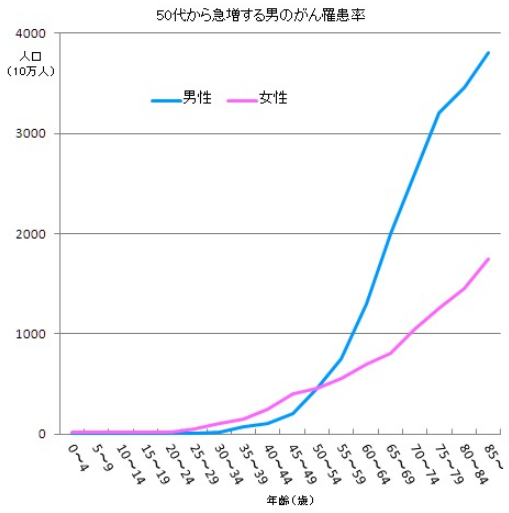
店頭にて

水と塩から始まる健やかライフ!!

【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！



女性の五感は「鋭」であり、男性のそれは「鈍」なのです。
男性の浮気は必ずバレるし、女は必ず見破るのでございます。
　それはなぜか？と考えてみれば…女性のセンサー能力の高さは赤ん坊を死なせないためではないでしょうか。検索している間に死んでしまわないように、見て～触れて～嗅いだ瞬間に安全かどうかが…わかるような高能力を備わって生まれてくるのではないでしょうか。
　それに対して男性は「狩人と戦士」にて進化してきた役割ですからね。鋭敏に「かゆい」に気づいて、ポリポリと身体を掻いたりしたら…
鹿や敵に気づかれてしまって結果を出せないはず。鹿を確実に持って帰ってくる「鈍」な個体が生き残って種は更新されてきたでしょうからね。これを書いている私自身も「鈍」だからこそ生き残ったオスの個体の末裔なのです。
「何が自然栽培だ！何が【百年杉】だ！そんな高価なモン俺には不要だよ。
俺は何食っても大丈夫だし、どんなトコでも眠れるからな。ったく！もう！！」
実はわが国では 65 歳になればガンの罹患率って男は女性の 3 倍（驚）！なのです。



データ：国立がん研究センター がん対策情報センター

そしてもう一度グラフを注意深く見ていただきたい。

20～30 歳代は女性の方がガンになりやすいですし
40 歳あたりでは、なんと！女性は男性の 2 倍くらいガンになりやすいのである。 あれれ？ちょっと待って…
自律神経の変調期を境に、男性はギアを上げてガンになりやすくなっていって急上昇！　そう…これらは明らかに遺伝要因ではなく環境要因と考えるのが自然なはず。
　あれれ？何食っても…どんな家でも…だいじょう…あれれ？…ぶぶぶ？？
　先日、【百年杉】床材を検討している女性と、このような話をしていたら…
「そうなんです。このままだと夫もそうなる感じがします。そうなったらあたしだって看病とか…」自分の幸せの実現のためには夫の健康も必要…やっぱ女性って凄ぇや（尊敬）！でも自宅への【百年杉】のスペックインに乗り気じゃないのは夫…　65 歳定年として、男性の健康寿命の平均は、実はたったの 7 年間。
40 年間働き続けて、たった 7 年で誰かのサポートが無ければ生活が困難になっています。
　わたしたち男性は「獣を狩る～狩れない」のような 2 択で進化してきた生き物だから、お金を得ることやゲームに勝つことなどの 2 択問題は大得意。だから将棋などの能力は絶対的に男性の方が強いもんね。しかし「幸せな人生を送って枯れるようにお星さまになるための人生に必要なことって何だろう？」のような…多元立体的なベクトルかつ無限な選択肢となると、からっきしなのが男なのでは…ようは鹿（現代ではお金か…）を狩るのは得意でも、鹿の栄養価や保存を考えた料理方法（お金の使い方）が…ということ。
　実は【百年杉】のお客さまも、そのほとんどが女性でございます。
独身男性が自分の幸せの実現のために【百年杉】に自力でたどり着いたのはわたしの記憶では 14 年間でたった 2 名に過ぎません。ご夫婦の場合でも明らかに毎回、女性が前のめりでございます。
どうやら男性の幸せなライフや、腐敗ではなく枯れるような現生のラストの為には…　高性能五感を有する女性のナビゲーションが必要であることは統計から引用しても間違いの無いことのようなのでございます。
世の女性の方々には、手のひらの上で精一杯尽くしますので
「お釈迦様と孫悟空」にて、よろしくお願い申し上げま～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



桜咲く季節！入学式など新生活の始まる4月ですね。
緊張やストレスでメンタルが疲れやすい時期…。
湯船に肩まで浸かってキラキラバスタイムを過ごしてみませんか。

ときめき ホットタブ Hot Tab 重炭酸湯 キラキラポイント

- 無香料・無着色
- 湯船にポンと入れるだけ！
  （160ℓのお湯に対し3錠が目安）
- 追い焚きOK．2日間持続

9錠 990円（税込）
45錠 3,960円（税込）
90錠 7,260円（税込）

ず〜っと浸かっていたい心地良さ

重炭酸が溶けたお湯に15分以上ゆったり浸かる 重炭酸温浴法です．
私は、このお湯に入ったら10分程で汗が吹き出してきて，入浴後もポカポカと温まった状態が続き，夜は熟睡できました。
「少しぬるいかな〜」ぐらいの38℃〜40℃の温度がベストです。



寒さが苦手なカピバラさんは1時間湯船に浸かってるそうです．



カピバラ温泉♨

色と香を使わない！

茶4 赤227 青2



赤102

茶の間でおなじみの市販の入浴剤ですが香りがいいとかお湯が赤色，青色になるとか合成香料や合成色素が多く含まれていることが多いことを御存知でしょうか。一日の疲れを癒してくれるお風呂は安心してリラックスしたいですよね。

お湯が中性になります！

ホットタブが溶けたお湯は中性になり残留塩素を中和するので肌への刺激が少なく，敏感肌や赤ちゃんにも安心してご利用いただけます。
洗顔や洗髪にも使用でき，お肌がしっとり，ピカピカになります。

家族みんなで天国的気分！



のんびり，ゆったり リラックス！

塩素消毒の匂いがする浴場は広々としてたまにはいいけどホットタブは余計なものが入ってない自然の温かみのある，かなりお得な入浴剤です。本を読んだり，音楽を聴きながらなど至福のキラキラバスタイムで血流促進，代謝アップして笑顔いっぱいの毎日を送りましょう!!



春が来た！おしゃれシーズン！

びん付け油から生まれた整髪料「和っくす」

サン・スマイル男性スタッフにも好評！

長い冬が終わり春がやって来ます！春と言えばおしゃれの季節です。ご紹介するのはヘアーワックスの『**和っくす**』です！植物原料100%(４種類)なので本当に安心です。最近なんだか髪が細くなってきた、髪が薄くなって来たと感じたら、髪の為にもぜひお使いください。朝の髪型が思いどうりに決まると一日気持ち良く過ごせますね！カチッと決めたい方は『**きりっと**』ハードタイプがお勧め！自然な感じでまとめたい方『**ふわっと**』ソフトタイプがおすすめですね！　すごい所は髪をセットした後無く手を洗うどころか、そのまま肌に塗りスキンケアにも使えます！特に水仕事には最適でおススメ！冬のあかぎれ対策にもなりハンドクリーム・ボディクリームとしても使えます。ぜひ一度使ってみて下さい！



ふわっと　和っくす 38g

1980円税込

『和っくす』は大阪の自然食品店の健友館さんとサン・スマイルの共同研究で開発しました！舞台役者さんがメイクを塗る前に肌を守るスキンケアのためにも使ってお肌ピカピカになるそうです！凄いですね



きりっと　和っくす 38g

1980円税込

スタッフ井浦徹也おすすめ!!

【松浦日記】



長野県木曽福島の小池こうじ店さん。
私、食や農に関わって 30 年経ち、お味噌の事は大体わかっていたと思っていましたが・・・！もうビックリのお味噌でした。



味噌玉製法といって、いまでは日本では数件しかないようです。また 6 月頃に詳しくレポートしますが、驚きの製法＆味でした！ほんとにもうビックリ！味噌なのにチーズの香りがします！レポートの前に 4 月中には入荷予定ですので！この感動をぜひ一緒に味わいましょう！！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

4 月のコラボお弁当はチラシでした！





もう、手の込んでいること手の込んでいること！
お弁当の概念を覆すような、幸せいっぱいくれるお弁当でした。
仕込みは数日前から行いますがサン・スマイルの食材をたっぷりつかって、当日製造、当日販売、賞味期限当日！という、他にはまねのできない奇跡お弁当です！だいたい月に一回のお弁当ですので次回をお楽しみに！！
←オーナーの大西さん！趣味はドラムでセミプロ級です！CD も出してます



西麻布ワールドネイチャーファームさん。
喫茶店のような飲食店さんです。もともとブータンつながりで、写真の方とはブータン情報交換を不定期で行っています。
そしてこの植山さんはいろいろな仕事をしていて、音楽プロデュースを始めたと！えええ！
そして、まずは自分で！ということでいまは世界数か国で植山さんの曲が流れていると！えええええ！
これは前記した大西さんに教えてあげなきゃ！ということで、大西さんの動画を観てもらい！今度、二人をおつなぎすることに！もしかしたら大西さんもデビューするかも！あっ　このお店ではブータンやベトナム食器も販売していてあとはジビエ料理があります！
きょん、いのしし、つきのわぐま、ひぐま、しか・・・などなど私は結構苦手なのですが！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



関西よつばさんの、新出荷場のオープン記念で伺いました（食の学校の関係で）。
サン・スマイルとはまだお取引はないですが、今後は関西よつばさんでもサン・スマイルの商品が購入できるように提案できたらとおもいます！
からたち　の大澤さん、懇親会では生産者代表として水俣の事を踏まえてご挨拶されていました！からたちさんの無肥料自然栽培あまなつ現在　旬！店頭で買ってね！





・・



能登、七尾の小島農園さんご夫妻。
地震のあと、初めて伺わせていただきました。小島農園さんとしては被害はあったもののそんなに大きな被害はなく、ただ心がだいぶ疲れているご様子でしたので、たくさんハッパをかけてきました(笑)
本当にいろいろありますが、私たちのためにも今年もしっかりとお米の作付けをしていただけますように！
小島さんもう十分に頑張っていると思いますが！皆で祈りましょう！

TROIS
就労継続支援B型事業所 トロワ

能登で福祉事業を行う澤邊さん。ペザンという屋号で無肥料自然栽培のハーブティーを生産から商品化まで行っています。写真の製造所や畑は有機 JAS の認証を取得！今後は有機 JAS+無肥料自然栽培のハーブティーは日本発！＆研究しつくされた栽培と乾燥、ブレンドで今までにないハーブティーをお楽しみに頂けると思います！こうご期待です！！





・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

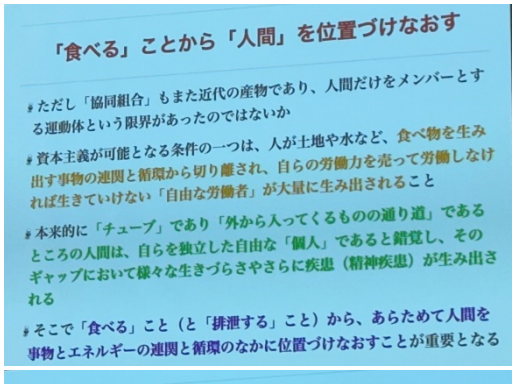


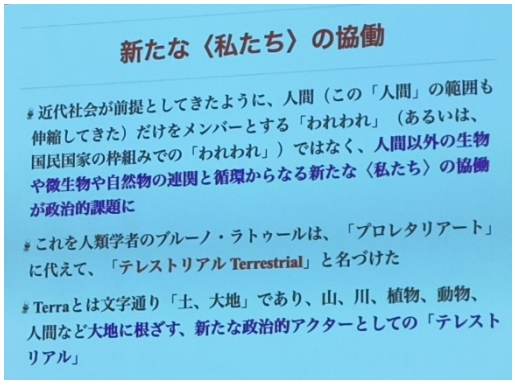


日本の伝統文化、「折り紙」。
昨今、折り紙文化はあまり聞かなくなってしまいました。「何して遊ぼうか～？折り紙をしよう！」という子供の会話も聞かれなくなりましたよね・・・。
左の写真は一枚の紙で作り上げているもの。ここまでの技術がなくても、とても奥が深い世界です。折り紙から世界平和を！ということでそのちいさな博物館が東久留米にある！ぜひお子様と訪れてみてください！

折り紙作家巨匠吉澤章氏の作品も展示されていますし、折り紙教室も開催しているようです！食の学校の校長塩川先生のご主人が博物館にいらっしゃいます。
吉澤章氏のことば（抜粋）「折り紙は生きている命をうつすもの。 四角い紙をどのように折っても、まったく自由なことです。単純な一枚の紙によって、大自然の法則性、命の尊厳や愛情の表現などを折り込みたいと思いました。」 ほんとに素敵ですね！

・・





こちら、前述の関西よつばさんで行われて記念講演会の資料の一部。広島大学の社会科学研究科 松嶋健准教授の資料です。ん？と思って調べたら私の叔父の（故）松浦克己も教授をしていた同じ広島大学社会科学研究科！ビックリ！！

松嶋氏の話はとても面白いものでした。
私たちは知らない間に勝手に枠組みを作っている。個とそれ以外、家族と社会、国と国、主義の違い、宗教の違い、人と他の動物、人と微生物、人とあらゆる大自然等。
多様性を認めるという事を提唱する方がいらっしゃいますが、多様性を認めるのではなくて多様性はすでにあるもので、それに気が付いていないだけだと思うのです。それは無肥料自然栽培や固定種を語る上でも大前提になることであって、この地球、大自然に生かせていただいている人間という概念から逸脱した現代資本主義からの脱却にもつながるものと思っています。やはり土地（地球）を売買できるようにした現代の発想はすごい、、と思います！

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ
日向



SUN SMILE

無肥料自然栽培
レトルトご飯＆お粥！！

そのまま食べられる！！
うまい！



玄米に小豆が
入ってさらに
おいしい！！
人気No.1です！



ササニシキの
さっぱりした味
でとっても
おいしい！！
王道The玄米！

低温熟成玄米ごはん
（小豆入）200ｇ　670円

お米は宮城なりさわ生命食産ササニシキ
小豆は北海道SEED共に無肥料自然栽培
です。貴重な小豆とごはんは絶品です！

玄米ごはん（プレーン）200ｇ
594円

お米は宮城なりさわ生命食産ササニシキ
無肥料自然栽培です。
おいしい玄米をカンタンに！



もち麦と塩だけ！
プチプチ感が
たまりません！
斬新な食感と
さっぱりしていて
すらすら食べられます！



豆乳お粥も
甘みがありおいしい
湯せんして温めて
頂くとさらに
おいしいです！！

もち麦粥　250ｇ
540円

千葉岩本園の無肥料自然栽培もち麦を
使用。ぷりぷり食感がたまりません。
お夜食や二日酔いの時にも！

玄米粥（豆乳入）250ｇ
540円

お米は宮城なりさわ生命食産ササニシキ
国産豆乳の甘みと玄米のマッチがたまり
ません！



サン・スマイルオリジナル
レトルトご飯＆お粥のひみつ♡

常圧で122℃の高温殺菌を可能にした 独自の食品パック技術です。
もちろん添加物を使わず、無菌で長期保存が可能！出張や旅行、登山また非常食としても活用頂けます。栄養も風味もそのままで、職人さんが丁寧にパック詰めと密封加工をしてくれてます。すぐご飯が食べたいという時も満足感のあるおいしさでレトルトとは思えない食感です！おいしいです！！
是非お試しください！！

独自の技術で作られた
日本で唯一無肥料自然栽培米の
レトルトごはん！

SUN SMILE

夏まで待てない！！
生トマトが出る前に濃縮トマトを味わおう！



☆無肥料自然栽培

濃縮トマトソース 185g



1,255 円

贅沢にたくさんトマトを使用した
まさに絶品トマトソースです！



（粟国の塩）

山梨県小黒農場の無肥料自然栽培トマトを皮や種もまるごと3倍に濃縮しました。塩は沖縄県粟国の塩を使用しています。濃厚で上品、無肥料自然栽培のやさしい味でオイシイです。トマトは医者いらずなんて言われていたりするそうでうが、トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、実より皮や種の方に多く含まれているそうです。このトマトソースは小黒さんのトマトをまるごと使用していますので、リコピンいっぱいです！！
数量限定品なので、なくなり次第終了です。ぜひ、お試しください！！

講師を務めた松浦智紀さん（右から）、伊藤英紀さん、真弓紗織さん。それぞれ手にしているのは、松浦さんは伊藤氏と片野氏の講演録の本、英紀さんはイベントのパンフレット、紗織さんは真弓氏の新刊

むすび誌2024年2月号に掲載されました！



特集

いま蘇る ホンモノの育児・食・農

正食協会理事長を務めた東海大学名誉教授の片野學氏（1948～2014）、マクロビオティック医学研究会初代会長で産科医の伊藤慶二氏（1929～2020）、同研究会初代副会長で元真弓小児科医院院長の真弓定夫氏（1931～2021）という、いずれも正食協会と縁が深く、惜しまれながらも物故した3氏の生涯や業績、さらに思想・哲学を顕彰し後世に伝えていこうと、「いま蘇る ホンモノの育児・食・農」と題した催しが11月19日、東京都港区の都立産業貿易センター浜松会館で開かれました。

3氏にちなんだ本の出版が相次いだことから、真弓氏の著書を出版した正食協会と、片野・伊藤両氏の講演録を出版した有限会社サン・スマイルが共催、ムソー株式会社が後援した出版記念イベントで、当日は112人が会場に詰めかけたほか、オンライン配信にも70人が参加、計182人を集めて大盛況となりました。

当日は午前中に、在りし日の真弓氏の晩年を追ったドキュメンタリー映画「蘇れ 生命の力～小児科医 真弓定夫」の上映会がありました。「病を見るな、人を見よ」と説き続け、杖を突きながら、さらには車いすから、最後までエネルギッシュに活動する姿や、園医となった保育園の園長をはじめとした関係者らの話、「動物と同じことをしていれば病気にならない」といった教えなどが紹介され、中には感動して目頭を押さえる人も。

昼休憩を挟んだあとは、オンライン参加者も加わって午後の部が開会。3氏にゆかりのある講師3人が順番に登壇して、故人の生涯や思い出を振り返り、それぞれが実践を重ねた上に築いた信念や思想、哲学などを紹介しました。

最後に、講師が一堂に会してのトークセッションが行われ、3氏が道は違えど自然に沿った生き方や暮らしを説いてきたことなどについて、質疑を交えて、語り合いました。

参加者からは「本当に大切なことを教えていただいた」「一歩ずつ、食生活や日常生活を変えていこうと決められる機会でした」「すばらしい企画でした」と好評でした。

講師3人の話を中心にまとめました。

「人類は穀食動物である」と説く

教え子の松浦智紀さんが語る片野氏



片野學氏

伊藤慶二氏の「確実に病気をしない生活の仕方」と片野學氏の「農薬の有用性と有害性　化学物質に頼らない健やかな食生活、頭がよくなる食生活」という2つの講演録を1冊にまとめて出版したのは、埼玉県ふじみ野市にある自然食品店「サン・スマイル」を運営する有限会社サン・スマイル出版部。代表取締役の松浦智紀（とものり）さんは片野氏の教え子にあたります。午後の部ではまず松浦さんが「師、片野學先生の学びを未来に繋（つな）げる」と題して講演しました。



「マナブちゃん食堂」のパーカーを見せる松浦さん

農家を夢見て片野氏の元へ

1997年創業のサン・スマイルは、昨年で26周年を迎えました。松浦さんが自然食業界に身を投じるきっかけになったのは、母親の影響でした。

病弱だった母親は、スーパーで買ってきたものを食べると体調を壊して衰弱してしまうほどで、無農薬野菜を産直で購入していました。たまたま母親が書いた生産者宛の礼状を読み、「こんなに直接的に感謝される仕事があるんだ」と感動した松浦さんは、農家になる夢を抱き始めました。

そして、無農薬栽培や自然栽培など環境に配慮した栽培を研究している片野氏の存在を知り、熊本・阿蘇にあった九州東海大学（現東海大学）農学部に進学しました。

論文を発表するも認められず

恩師の片野氏について松浦さんは、開成中高を経て東大農学部に進み、稲の根について研究したことを紹介しました。その後、助手として就職した岩手大学時代に、自然農法との決定的な出会いがありました。

「大冷害があった1981年に、学生さんから『稲穂が垂れている田んぼがある』と誘われて見に行ったところ、その田んぼだけしっかり実っていました。それが自然農法で無肥料栽培の田んぼであったことに衝撃を受けるわけです」

正食にも出会って、玄米菜食を自ら始めたのもその頃で、奇跡のリンゴの木村秋則さんとも交流が生まれました。

まだオーガニックといった言葉さえほとんど知られていなかった時代に、「自然農法水田における水稲栽培に関する研究」（83年）をはじめ、自然農法や不耕起無施肥栽培などについての論文を矢継ぎ早に発表しましたが、学会ではまったく相手にされませんでした。

84年に赴任した九州東海大学でも、松浦さんによると、他の農学部の教授が「片野というとんでもないやつが、無農薬とか有機とか言っているが、あんなのは世の中に全然役に立たない。あいつの研究室には行くな」と公言していたほどでした。

農家が幸せになるための研究

アカデミックな世界で孤立無援ともいえる逆境にさらされながら、片野氏がせっせと通ったのは農の現場でした。

松浦さんが大学3年のとき、片野氏は無農薬や自然栽培、有機栽培のほか、減農薬といったさまざまな取り組みに挑戦している生産者や研究者を束ねて「環境保全型農業技術研究会」を組織しました。

当時、かばん持ちをして随行した松浦さんは、恩師の活躍ぶりを懐かしそうに振り返りました。

「大学の教授が一人の農家のところに行くなんてふつうはありえない。だけど先生は現場に行かなきゃダメだろうと。農家が幸せになるためにはどういう研究をしたらいいか、農家が幸せにならなければ農学部の意味はないんだと、いつも畑や田んぼを回っていました」。夜になると、公民館などで地元の農家と酒を酌み交わしまし

想いの大切さに気づいた医師
父親の思想をたどった伊藤英紀さん


伊藤慶二氏

伊藤氏の次男でサスティナビリティ経営コンサルタントの伊藤英紀（ひでき）さんは「伊藤慶二の生い立ちと伝えたかったこと」というテーマで話しました。マクロビオティックにも造詣（けい）の深かった伊藤氏は、書籍にもあるように「確実に病気をしない生活の仕方」という演題で講演を重ねました。食以上に重要視したのが「想いの世界」でした。


伊藤氏の思想を順を追って解説した英紀さん

赤ちゃんの奇形に疑問をもち

英紀さんによると、伊藤氏の父親は軍人で、昭和4年生まれだった伊藤氏も陸軍幼年学校に入りました。代々医者の家系だった実母が亡くなったあと、育ての親である継母も医家の出身だった関係で、伊藤氏は終戦後、旧制高校を経て九州大学医学部に進学しました。

もともとは神経科が専門でしたが、結婚した妻の実家が産婦人科・内科病院で、結婚後に義父が亡くなったため、急きょ産婦人科に転向しました。

産科医として臨床を続けていた1960年代、伊藤氏は赤ちゃんの奇形や異常分娩（べん）が増えてきたことに気づきました。

食べものや生活環境が乱れていると思われる妊婦にそうした事例が目立ったことから、伊藤氏は全国に先がけて「母親教室」を開き、どういう食生活や暮らし方が望ましいかを指導するようになりました。

その過程でマクロビオティックに出会い、日本の伝統食なども学びました。80年代になると、率先して無農薬の農産物や有機食品を病院給食に導入しました。

食の見直しを進めてそれなりの手応えがあったものの、「食を正しただけでは、やはり治らない病気もけっこうある」こともわかってきました。

そこで思い至ったのが、心や想い、意識の世界でした。

「とくにその頃は、進行したがんの方々など、お医者さんから見放されて余命3か月であるとか1か月であるとか、けっこう重い病気の方が多く訪れるようになりました」と英紀さん。

大自然と調和してこそ健康

わらをもつかむ思いでやって来た人たちに、伊藤氏は、まず人間関係を整理するところから始め、これまでの人生とは違う人生を生きるというぐらいの覚悟で、家族の協力も得て、心や想い、意識をからだに入れないのはできるだけからだに入れないように、と考えてきたとしました。

「自然界がすべてのことを教えてくれる」―そう説き続けた片野氏でした。

また、玄米菜食だった片野氏は研究室で自炊をしていましたが、低体温や便秘、またいろんな病気をかかえる学生の食生活が貧しいのを知り、「マナブちゃん食堂」と名づけて食事を振る舞うように。

松浦さんは、研究者として厳しい態度をもちながら、高校時代の詩作を例にロマンチストだった一面も紹介。食については、人類は雑食動物ではなく穀食動物であり、季節の旬のもの、未精製のもの、地域でとれるものを丸ごと食べ、砂糖や添加物などのケミカルなも

転換するよう促しました。

その結果、「現代医学から見放された方でも、ある程度、（日常に）復帰する方が出てきました」。

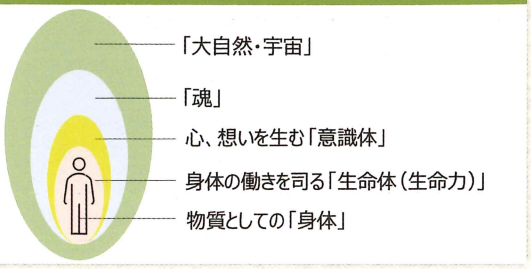
なぜ、食だけでなく意識を変換することで病気が改善に向かうのか。伊藤氏がたどり着いたのは、人間は物質としての身体だけの存在ではない、ということでした。

英紀さんは図1を示しました。

中心にある身体の周りに、身体のはたらきを司る生命体（生命力）があり、その生命体を含む、心や想いを生む「意識体」といったものがあり、さらに「魂」、そして最終的に「大自然・宇宙」といったものと深く結びついているという人間観、宇宙観です。

【図1】

人は自然の一部であり、自然と調和しながら生きる



「大自然や宇宙と本当に調和しながら生きていかないと、やはり健康にはなれない」と結論づけた伊藤氏の基本になったのが、シュタイナー教育を提唱したシュタイナーの思想にも見られる、多層的な人間観でした。

それでは、どのような心や想い、意識でいればいいのでしょうか。伊藤氏が「よく言っていたこと」をまとめたのが図2です。

さらに食については図3を示しました。この中で5と6は、完璧をめざすあまりに厳しくしすぎてもよくないということで、小中高を通じて「非常に厳しい正食をして、けっこう辛かった思い出が多かった」と吐露した英紀さんは、「父は最後にいいこと言ったなと思っています」と、笑顔で締めくくりました。

【図2】

「生命力」を高める、「心・想い・意識」のあり方とは

1. ご法度の心を起こさない、起こってしまったらすぐに断ち切る
2. いつもプラス思考で考える
3. 明るく、楽しく、おめでたく
4. 常に正しい言葉を使う－人を傷つける言葉は使わない
5. 呼吸の仕方（腹式のゆっくりした呼吸）
6. 常に感謝、畏敬の念を忘れない
7. 瞑想、正しく神様、仏様を拝むなど行をおこなう →心をニュートラルな状態にする。脳の働く場所を変える。

ご法度の心
憎しみ、ねたみ、そねみ、うらやみ、怒り
心配、不平、不満、咎めの心、疑い、迷い
呪い、イライラ、セカセカ

「病気を治す立場の人は、精神的霊的に修行や精進が不可欠であり、高い意識レベルが必要である」

【図3】

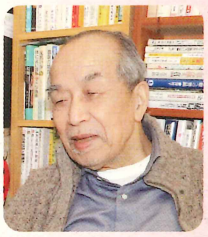
「生命力」を高める、食のあり方とは

特に重い病気を治したいときは食に注意することが大事

1. できるだけ精白していない主食（穀物、雑穀）を食べるようにする
2. なるべく有機農法、無農薬、自然栽培のものを食す
3. 化学物質は体に持ち込まない
4. 新鮮な素材、野菜を食べるようにする
5. 「･･･ねばならない」ということはない
   ～たまにお祭りの日にハレの食事を楽しむのもよい
6. 健康な人は、いい加減というのも大事

自分の中にある自然を豊かに

“真弓語録”を紹介した真弓紗織さん



真弓定夫氏

ドキュメンタリー映画にもあったように、真弓氏は「人間は地球上に生息している4500種の哺乳動物の一員であり、野生動物を手本として生きるべき」というのが一貫した考えでした。松浦さんと英紀さんの話を受け、真弓氏の次女で、トゥリーディングティーチャーとして、またイヴァナ・チャバックの演技術の日本人女性唯一の認定講師としても活躍する真弓紗織さんは、「自然に生きるとはどういうことか」をテーマに、父親のエピソードを紹介しながら、まっさらな気持ちで来場者に語りかけました。

余命宣告をはるかに超えた母

て紗織さんが挙げたのが、人間が手を加えたもの＝「不自然」という言葉です。

自然とは何かを考える糸口として

真弓氏はよく「治す」ではなく「治る」と口にしていました。人間が何かをして「治す」ではなく、手を加えないで「治る」。それが自然治癒力といわれるものです。ということは、私たちの中に

2024年4月

営業日・入荷日カレンダー

April

自然食の店　サン・スマイル

令和6年

おうちの冷蔵庫に貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
1 ともの会 10:45～12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	**2** たまご（佐藤・ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ） 島田有機豆腐	**3** パン（3552食堂） 島田有機豆腐	**4** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	**5**	**6** コロッケ 	**7** 定休日
8 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	**9** たまご（佐藤・ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ） そばの実カフェマフィン	**10** パン（3552食堂） 島田有機豆腐	**11** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	**12**	**13** コロッケ 	**14** 定休日
15 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	**16** たまご（佐藤・ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ）	**17** パン（3552食堂） 島田有機豆腐	**18** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	**19**	**20** サラダマスター販売説明会 11：00～14：00 コロッケ 	**21** 定休日
22 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	**23** ひなたぼっこ会 10:45～12:15 たまご（佐藤・ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ） そばの実カフェマフィン	**24** パン（3552食堂） 島田有機豆腐	**25** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 佐藤たまご	**26** おしゃべり会 10:45～12:15 まごわやさしいコラボ弁当 要予約　16時～お渡し	**27** コロッケ 	**28** 定休日
29 昭和の日 営業しております！ パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	**30** ポイント3倍デー たまご（佐藤・ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ）	1	2	3	4	5
6 電磁波セミナー 10:45～12:15	7					

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

4/30はポイント3倍DAYです！！4/20はサラダマスター販売説明会！5/6に電磁波セミナー！！
ご来店お待ちしております！！

＊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 でどうぞ！お申し込み後のキャンセル料はございませんが、必ずご連絡下さい。

イベント名	担　　当	日　　程	内　　容
ともの会	代表 松浦とものり	4/1(月) 5/6（月・祝）	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	4/26(金) 5/7（火）	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！
電磁波セミナー 初級編	電長 ほんどう由樹子	5/3（金・祝）	くらしに密着し電磁波はどこに潜んでいるかを明確にしたあと、今すぐ実行できる電磁波対策をご提案します！たのしいく学ぼう！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	4/23(火) 5/10（金）	経皮毒のお話。経皮毒とはお肌から入り込む化学物質のこと。生活の中にある経皮毒とは？一度入ると中々体外へ出づらいその対策は？

Michio Hinata



Tomonori Matsuura





Yukiko Hondo

次回サン・スマイル＆まごわやさしいコラボ弁当は

4/26（金）・5/18（土）

メニュー詳細決定次第チラシを配布いたします！

ご予約限定。愛情たっぷり時間をかけて仕込み開始。

当日昼過ぎに完成後サン・スマイルへ配達。

出来立てをお渡しいたします。（6 時以降よりお渡し）

お得な【ポイントカード】

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：セール開催時はポイントはつきません。

毎月 30・31 日が営業日の場合はポイント 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！）

R6.4 月のポイント 3 倍 DAY は　4/30（火）

至極のおいしさに仕上がるお鍋

サラダマスター

ランチ付き販売説明会

4/20（土）11－14 時

参加費 5,000 円

お鍋は調味料だ！っと確信しちゃう素晴らしい鍋・フライパン。一生もの？いや世代を超えても使われているタフな鍋。

聞いて食べてご体感ください！

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。