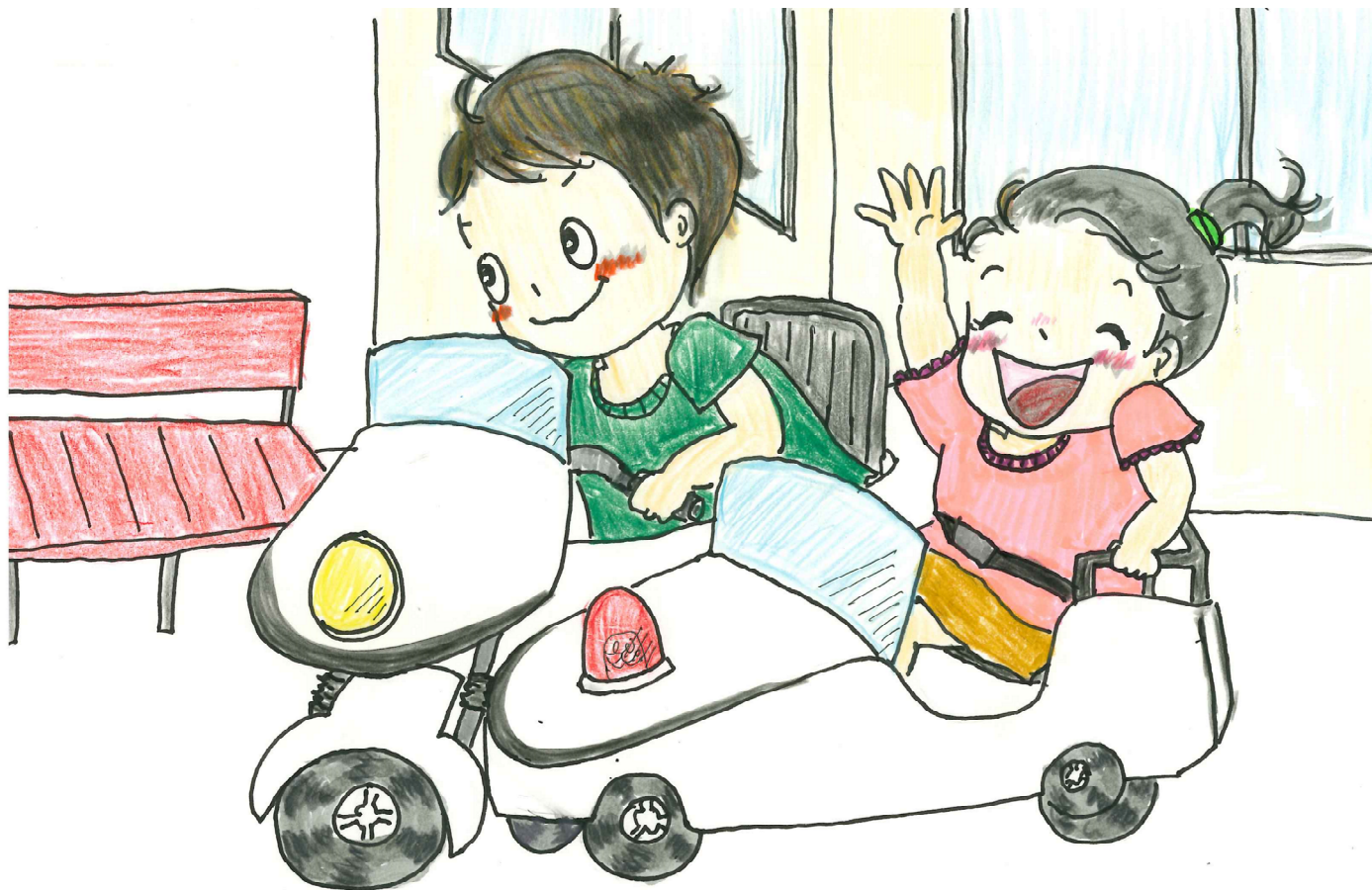


おいしいはしあわせ®



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 無肥料自然栽培紅茶・稲本1号(お米)・善光園の新茶・粉末おいしいだし・重曹・クエン酸
- レ シ ビ レンズ豆「レンティツキエ」でドライカレー
- そ の 他 CBDってなに?・固定種のすすめ(種)・入荷カレンダー・イベント情報(グアバ茶&基礎化粧品ご案内・電磁波対策グッズ説明会)ほか

No.175 2024.5

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



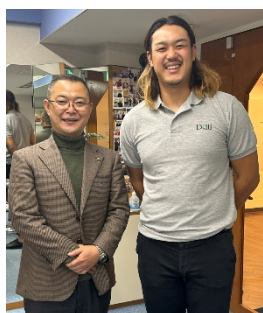
LINE



[まつうら日記]



サン・スマイル農園春！始動！
サン・スマイル農園のチューリップ見ていただけましたでしょうか～この球根はサン・スマイルでソーセージなどでおなじみ、アーク牧場さんからいただいた球根でした(^)
無肥料自然栽培の畑も12年目！今年もおいしいお野菜がお届けできますように、早起きして！サン・スマイルスタッフ一同ガンバリマス(^)/
喜んでいただけるかな～！



.....

某日某所(笑)、たまたまご紹介いただいた方でプロ野球選手の高橋さんと言われるピッチャーの方でした(わたし、テレビを持っていないのでスポーツや芸能に疎くて)。食の話になって、オーガニックとか食べるのは普通のように、さすが！プロ！サン・スマイルの野菜宅配セットをおすすめして、早速ご注文をいただきました。おいしさにビックリしてくれるかな！
そしてますますの成績がのこせますように願っています！
おいしいはしあわせが広がりますように！

.....

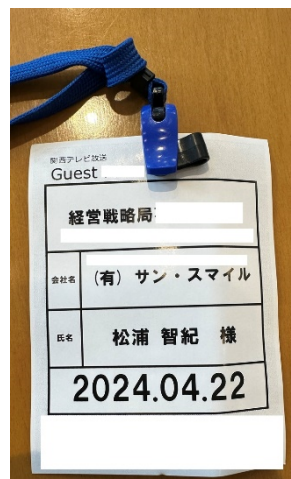
4月のおいしいはしあわせ コラボお弁当は初のベジお弁当！
これは、わたしにとって過去一番のおいしさでした！
今まで食べたお弁当の中でも過去一番！
(私はベジではありません)
それぞれの味や、調味料、スパイスの使い方、塩抜き、彩、サン・スマイルの食材をたっぷり使ったお弁当！
これは、本当に贅沢な幸せな時間でした
これからもこうご期待！



.....

毎年、東京中野で開催している自然栽培フェア。サン・スマイルが実は主催もしています。その実績を買われて、今年12月7日、8日に大阪関西テレビの前の公園で「自然栽培フェア in 大阪」を開催することになりました！
左は第一回実行委員会会議を関テレさんの場所を借りて行った時の写真。

サン・スマイルが大阪に！？ほんとそう思いますが、無肥料自然栽培が日本に、世界に広まるのであれば！できることは、何でもやっていきたい！と思っています！ぜひ皆様のご協力もお願いします！
チラシができれば店頭でもお配りします(^)/





『鉄火みそ』あまりなじみのない方も
多いかもしれませんが、食養生の
世界では大切な食材！極陽性とさ
れるものです！

八丁味噌に混載野菜をまぜ、じっ
くりと何時間もかけて熱を加えてい
きます。

火力が強いと焦げてしまう、火力が
弱いと塊になってしまう。その時々
の気候で火加減が変わる、それも
何時間も！職人技です！左の写真は職人さんと！加工現場なので目しか出



ていませんが(笑)

5月のセールで、改めてこの『鉄火みそ』のすごさをご紹介します(~/)

.....

22年の農業所得

2022年の1時間当たりの農業所得 (単位:円)

水田作	個人経営	▲ 34
	法人経営	296
畑作		694
露地野菜		554
施設野菜		528
果樹		649
露地花き		423
施設花き		608
酪農	北海道	▲ 60
	都府県	▲ 204
繁殖牛		▲ 66
肥育牛		▲ 151
養豚		202
採卵養鶏		281
ブロイラー養鶏		655
全体		379

▲はマイナス(農水省の資料を基に作成)

厳しい経営浮き彫り

全分野平均1時間379円
水稲わずか10円

農業所得の実態はど
うなっているのか。農
水省の「営業類型別経
営統計」を基に労働時
間1時間当たりの農業
所得を算出すると、2
022年は農業全分野
の平均で379円にと
どまる。分野別では、
水田作が10円と低く、

酪農と繁殖牛、肥育牛
はマイナス。厳しい農
業経営の姿が浮かぶ。
対象分野は、耕種が
水田作や畑作など七
つ、畜産が酪農や繁殖
牛など六つ。所得に
よるウクライナ侵襲
で、飼料や燃料、肥料
など生産資材が高騰し
たことが要因(経営

ルキンなどの補助金
や、収入保険や農業共
済の支払金も含まれ
る。

全分野の平均は21年
までの3年間、490
円台で推移していた
が、22年は400円を
割り込んだ。同省は
「22年2月のロシア
(655円)、果樹
(649円)が続いた。
一方、マイナスは酪
農、繁殖牛、肥育牛の
3分野、飼料高騰の影
響が響いた。酪農は、
大規模経営体が多い北

北海道はプラスだった
が、中小規模経営体
が多い都府県はマイナス
204円となった。
水田作は前年と同額
の10円で低迷が続く
経営形態などで差が見
られ、家族で農業を営
む「個人経営体」がマ
イナス34円、「法人経
営体」が296円。た
だ、いずれも農業全体
の平均を下回る。個人
経営体のうち、収入を
主に農業で得ている
「主業経営体」に限る
と、699円となる。
水田作の農業所得は
国会でも取り上げら
れ岸田文雄首相は、規
模拡大に伴って収益性
の向上が見られると指
摘。農地の集積・集約化
やスマート農業の導入
などで、「生産コストの
低減を進めて水田経営
における農業所得の向
上を後押ししていくこ
とが重要だ」と述べた。

2024年4月9日の日本農業新聞(松浦の学
生時代からの愛読新聞(笑))

農業政策は破綻寸前という議論は私が農学
部の時からよく議論していましたが、その際
に出した私の結論は、農業政策は破綻寸前
ではなく、破綻してしまっている。だから再生
しよう！というものでした。

日本でお米を作っている方の多くは家族経
営です。その時給は-34円。マイナス34
円！『厳しい経営浮き彫り』どころではないで
しょ！サン・スマイルで販売しているお米は1
kg 1,000円以上ですが、お茶碗一杯だと80
円くらいの計算になります。

それは贅沢なのか！？と思った時に、お水
やコーヒー等もこれだけ値上がりしているの
に、80円でも安いくらいではないか、その
結果が時給-34円ですから。なぜこうなった
のか！も書きたいけど、改めて！

.....

今回メインにしたかった記事はこちらなのですが、現在全国のお米農家さん、お野菜農家さんが始動して
います！左から、稲の苗(福井黒田さん)！ミニトマトもすくすく(熊本浅野さん)！お米の種を水につけてい
るところ(永平寺野坂さん！サン・スマイルと契約してくれている全国約150件の農家さん！今年も健やかで



ありますように(~/)

松浦智紀 記

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ト.



ほんどう(本道)

こんにちは!と言っても、この文面を読んで下さるのは何時なのでしょう? マンガアラレちゃんの挨拶「おはこんばんちは。」はこんな時に使えるのかしら。

先日、R6. 4月13日。池袋でデモがあったと知っている人はどの位でしょうか。ほぼ報道されませんでしたが、知らない人の方が多いかも。何のデモかと言うとWHOのパンデミック条約改定反対デモでした。1万5千と3万とも言われる人だ、たそうぞ。安倍晋三さんの国葬反対デモは1万5千人でしたが各メディアは報道してました。今回はまさかここまで徹底してどのメディアも報道しないとはビックリ! 報道すればたいが不都合が生じるのだらうと言う事でしょうか。興、未津?! 調べてみよう~!

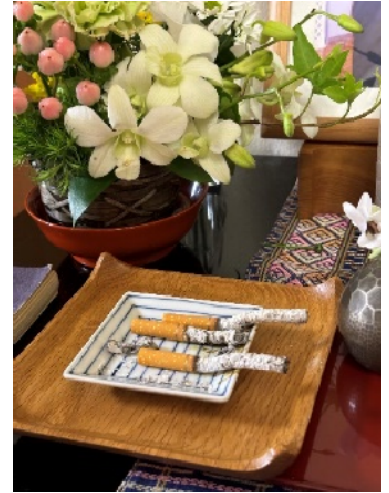
TVで報道するには、やっぱりスポンサーの顔色を伺うのは不可欠。CMを多く出しているのは何故だ?! 前年ヒロランキングで1位をとっていたのはアリナミン製薬さん。武田製薬さんが数年前売却して現在に至ります。武田製薬さんはコロナワクチンで有名なモデルナ、ババックス、ジョンソン&ジョンソンと密な関係を持っています。そしてCM放送ランキング総合1位は興和さん。キャベジン等で有名な総合商社でした。興和さんは塩野義製薬さんと共にコロナ治療薬開発として15億の支援がありました。(支援金は他社にも出てます。) CM業界別ランキングで見ると薬系は第3位。(ちなみに1位はデジタル系のリクルート・アマゾン・楽天など) と言った結果で『やっぱりとうだよね~』と納得でした。安倍さんの国葬反対デモより大規模だったにも関わらず報道が

れない(出来なし)理由はいくつがあるのでしょうが、「金」が結局のところ大きいです。おとところでパンデミック条約、何ぞや? と思う方も多いのでは。私もフワ〜としか知ってなかったのと言っている。これまたTVニュースであまり取り上げてないではないですか? この条約は誰もが知るWHOが打ち出しているもので、コロナを経験した私達には直結する条約。日本はWHO加盟国なのに正に今月(2024. 5月) WHO総会があり、パンデミック条約の改正について話し合われるのですが、国民へ積極的に知らせると思えません。仕方ないけど改正条約の英文をちまちまPCで翻訳するも、超長し。どこがどう変わるのかも分らなかったです。日本語版は見付けられないし...で途中で断念。こんなに情報があふれていてすぐに色々検索できる時代に、おれへん! 情報はあふれていて、その精査は大変と思っていた反面、情報内容のウエイトはもの凄く偏っていると言うことを今回の池袋デモで改めて理解しました。

こうしてネットサーフィンに疲れ、台所へ立った私を迎えてくれたのは、おいしくて安心なお野菜達♡消費しながら生きてゆく暮らしの中で衣・食・住全てのジャンルで何が欲しいのか、どんな物が身近に手軽に欲しいのか、どんな情報が欲しいのか? それを手に入れる為には1件1件の消費の仕方次第なので、少なくとも小さくても意味のある消費をしたい。うれすぎた無農薬バナナと蒸しパン作って「おいしいな~!」と家族で食べられる幸せを大切にしたいと思いました。

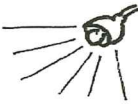
対の世界

私は禁煙してもう20年以上経ちます。それまでは1日 40 本以上喫っていたチェンスモーカーでした。喫い始めたのは 18 歳になってからで、やはり好奇心からと背伸びしたい、格好つけたい年頃でした。最初の頃はこんなまずいものを大人はよく喫っているなあと思っていましたが、何十年喫っていても、はっきり言ってうまいと思ったことはありませんでした。ただ、お酒、コーヒーを飲みながら喫っている時は美味しいなあとしみじみ思っていました。特に食後の一服は至福をもさえ感じる瞬間でした。それとトイレに入ってウンコしながら喫うタバコも美味しいと感じていました。今はタバコの値段も格段に高くなっていますし、喫える場所も本当に限られているので、本当に愛煙家の人達は気の毒に思います。私がタバコを自分でスッパリ辞めたことを罹りつけの歯医者さんに話したところ、「凄いですね、いやあ、凄いですよ」「えへへへ、そうですか」何かそんなに褒められて嬉しくなって、「禁煙ってそんなに難しいものなんですかね」というと、「患者さんの中にもたくさん禁煙を試みた方はいらっしゃいますが、誰一人として成功していません、だから凄いですよ」と言われました。辞められなかったのは、皆さんほとんどが禁煙クリニックとかに罹って、所謂他力で禁煙しようとしたからではと思いました。他力に頼る気持ちがある限りは禁煙するのはなかなか難しいと思います。私はある尊敬している方がいまして、妻も尊敬している方なのですが、妻に「その方のようになって欲しい」と言われたその一言で、その瞬間から一切タバコをスッパリ、キッパリ辞めました。徐々に減らしていこうなんてそんなケチなことは考えませんでした。最近タバコってこんなにも臭かったのかと、しみじみ思いました。「いやあ、周りの人にほんとに迷惑かけていたのか本当に申し訳なかったなあ」と心底思ったぐらいでした。身内の者が亡くなり 49 日まで写真を飾り、その前にタバコが好きでしたので毎日 3 本火をつけて「どうぞ喫ってください」とおあげしていました。自分が喫っているときは自分の煙は無論のこと、他人が喫っている煙さえなんとも思いませんでしたが、タバコの煙の臭いこと、部屋の窓をそこらじゅう開けて、換気扇を付け、天井のシーリングを回してもなお臭いがしていました。そのタバコはインディアンの図柄のパッケージのオーガニックタバコですが、このタバコは葉がぎゅっと詰まっているらしく、ただ火をつけるだけでは途中で消えてしまいますので、私が火をつけて吹かしてから差し上げていました。何十年ぶりに口にくわえましたが勿論吹かすだけで煙は喫っていませんが、それでもオェーと咽せました。本当に不思議なことですが、先程申しましたように、このタバコは吹かさないと途中で消えてしまうのですが、ずっと置くだけにしておいても消えずに最後まで火は着いたままです。そうなんです喫っているのです。誰が？勿論おわかりですよ。そしてこのタバコは写真のように灰が落ちないのです。これって凄くないですか。タバコを喫われる方はお分りと思いますが、普通タバコを吸うと灰は落ちますし、灰皿に



置きっぱなしにしておいても、やはり灰は落ちます。世の中本当に不思議なことがたくさんあります。サン・スマイルの会長(ヒーリングセラピスト)の知人がこれからお墓参りに行ってくると挨拶に来られまして、団子をお供えに持って行かれました。無事墓参りを済ませ、行ってきましたとご挨拶に来られました。会長が開口一番「あなた団子をお上げしなかったでしょう」知人の方「え！なんで分かったのですか」「あなたのご先祖様が団子を上げてくれなかったと文句を言いに来たのよ」そうなんです。その方は団子を持って行ったまではよかったのですが、墓前にお上げするのをすっかり忘れていたのです。会長曰く、友達の方が団子を持って行くと想った時点で、もうそれはご先祖様に伝わっていて、それはそれは楽しみに待っていたとのことです。また愛知に住んでおられるある方が亡くなり、その方は会長をととても慕っておられて、最後に会長に会いたいと願っていたのですが、いろいろと事情があり会うことはできませんでした。葬儀の日の前の日か葬儀がある朝方かはわかりませんが、会長に挨拶に来たそうです。その時の服装を葬儀に参列した方に「このような服だったのよ」と告げると、まさしく遺影がその服装とのことでした。前にも申したことがあります、人の想いは時空を越えて伝わると。まさに3つの事象はそれを裏付けています。医師である東京大学の矢作直樹名誉教は救急医療の現場で人の死に幾度となく立ち会われて来られましたが、これだけテクノロジーが発達した時代でも、医療の現場は最新の医学や科学をもってしても、まったく説明のつかない事象に満ちているといっても過言ではないと言われていています。そして「誰もが必ず肉体死を迎える」というのは厳然たる事実ですが、魂は滅ししないと、つまり、見えない世界の存在を、所謂「あの世」の存在を確証していると言われておられます。この教授は大変正直で勇気ある方だなあと感心いたしました。恐らく、医療現場で働く医師達は全く説明できない事象にたびたび遭遇しているにも拘らず、自分たちの沽券にかかわるからなのか、自分たちの医学、科学という狭い枠から抜け出すことが出来ず、常に忸怩たる想いでいるのではないのでしょうか。医師達や科学者が自分たちの狭い枠から抜け出し他の方面にも目を向け研究するようになれば、今の医学や科学は劇的に素晴らしい方向に向かうに相違ありません。此の世は男と女、表と裏、善と悪、陽と陰といった風に必ず対で構成されており、それが厳として侵すことが出来ない絶対的な宇宙の真理であります。そうすると、「この世」があるという事は当然「あの世」があるという事になります。取り立てて議論することでもないし、考えることでもありません。勿論、宗教や信仰でもありません。ごくごく当たり前で自然のことです。世間の人達も医学、科学についての耳学問は捨て、変な固定観念を捨て、色眼鏡で見ることを辞めて、当たり前のことを当たり前として素直に捉えれば、生や死に対する考えが根本から変わり、そうなれば人の生き方もが劇的に変わり、ひいてはこの世は劇的に変わると確信しています。勿論素晴らしくそして平和な世界に。

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)



たけまき ゆみ
田作まゆみ

日本食が誇るおだしで おいしく栄養を！！

筋肉・骨・内臓・髪の毛など、私たちの身体の約20%はアミノ酸でできていると言われています。

水分系約60%
たんぱく質系約20%
脂質・その他系約20%

20種類あるアミノ酸のうち

からだの中でつくることか
できない
アミノ酸

必須アミノ酸
(9種類)

からだの中でつくることか
できる
アミノ酸

非必須アミノ酸
(11種類)

← 食べ物で
補わなければならぬ！



たんぱく質
(必須アミノ酸)
いれまます！



では、体内に吸収
されまます

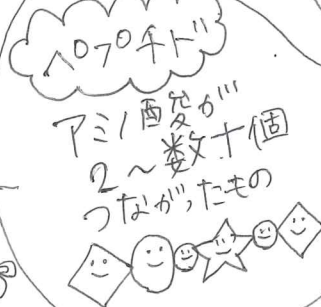
筋肉にはなりますね～

髪の毛にはな
りますね～



アミノ酸

分解
まます



アミノ酸が
2～数十個
つながったもの

たんぱく質

アミノ酸が数百個以上
つながったもの



分解
まます

20種類あるアミノ酸が
結びついてできあがったのが
たんぱく質！

そんな必須アミノ酸・非必須アミノ酸 共にまるっと摂れるのが

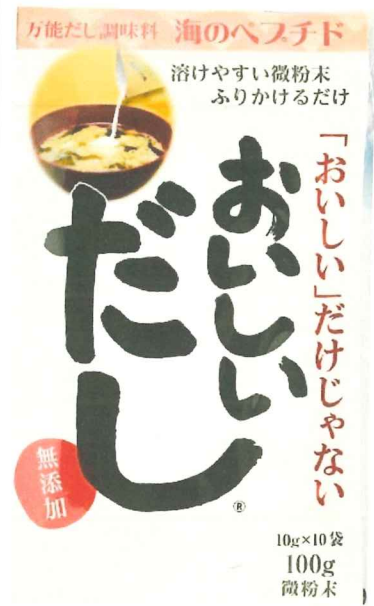
万能だし調味料 海のベストド
「おいしい」だけじゃない
おいしいだし®

☆ 原料は全て国産！自然素材！
カツオ・イワシ・昆布・無臭コリンク
澱粉分解物のみ

☆ 食塩・酵母エキス・蛋白加水分解物
加工でんぷん・アレルギー物質28品目
不使用！

☆ 一切の化学処理をしない独自の
製法でたんぱく質をベストド化
しているので吸り込みが早い！

☆ 赤ちゃんからご年配の方まで安心♡



10g×10袋
税込 864 yen
(税抜 800 yen)

お得!!
300g
税込 1,944 yen
(税抜 1,800 yen)



和・洋・中 どちらのお料理にもよく合います。

我が家では、主に朝食で大活躍！ リアスの海藻や春雨を
入れてお手軽に栄養満点スープに。息子の大好きなチャーハンに
ささっとふり入れて。とーっても、おいしいですよ!!

原料由来のわずかな塩味だけなので、お女子みで味を足してみて
くださいね。



- 天然ふのり 6g 税込 324 yen (税抜 300 yen)
- 小えび 32g 税込 410 yen (税抜 380 yen)
- 岩手限定産 カットわかめ 15g 税込 309 yen (税抜 286 yen)
- あおさのり 8g 税込 397 yen (税抜 368 yen)
- あかもく入り ねばり海藻サラダ 10g 税込 370 yen (税抜 343 yen)

CBD ってなに？

CBD はカンナビジオール (Cannabidiol) の略です
CBD は 私たちの体に大切な役割を果たしてくれます
簡単に言うと、人の**恒常性の維持に働く成分**。

恒常性ってなに？

- ★夏でも冬でも体温を一定にする
- ★血糖値を一定に保とうとする
- ★必要な呼吸を確保する
- ★心拍数を必要に応じて変化させる
- ★精神を安定させようとする
- ★怪我をしたら治そうとする
- ★風邪をひいたら治そうとする
- ★病気になったら治そうとする
- ★立ってもバランスをとって倒れないようにする 等々…



人は健康の器！

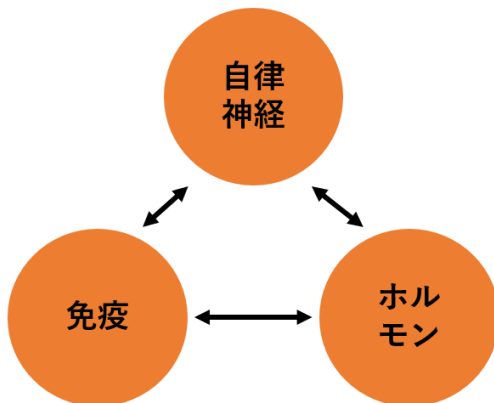
人は体を**健康に一定に**保とうとします。この一定に保とうとする性質のことを**恒常性**(こうじょうせい/ホメオスタシス)といいます。

この恒常性は「ホルモン(内分泌)」「自律神経」「免疫」の3つが相互に関連して維持しているといわれてきました。それが 1988 年にこの3つの機能をさらに調整しているものがあるとわかったのです！それが**カンナビノイドというシステム**です。

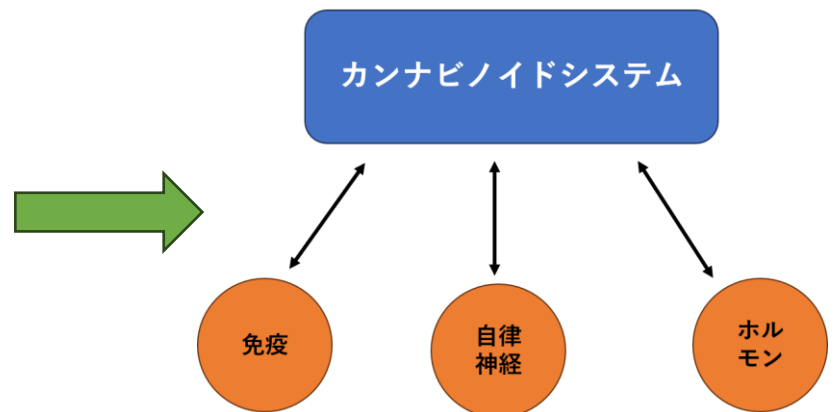
(正しくは「内因性(エンド)カンナビノイドシステム:略 CES)と言います)。

そして CBD はカンナビノイドシステムを整えてくれる！

恒常性を保つ仕組み
1988年までの考え方



恒常性を保つ仕組み
1988年以降の考え方



「身体のスーパーコンピューター」

カンナビノイドシステム

【カンナビノイドシステムは 人間の体 のどこにあるの？】

カンナビノイドシステムは脳、神経、心血管系、内分泌、外分泌、生殖器系、消化器系、リンパ系、泌尿器系、筋肉・骨、感覚、呼吸器等、全身にあることが分かっています。

【カンナビノイドシステムはどのような役割があるの？】

カンナビノイドシステムは怪我、病気、精神的なこと等があっても、心と体を科学的に調和させて私たちの心と体を安定させてくれます。血糖値、免疫機能、筋肉、脂肪組織、ホルモン、痛みの中樞、報酬中樞、代謝機能などを保つようしてくれるのです。

そして**カンナビノイドシステムを整えてくれるのがCBD**です！

カンナビノイドシステムは人類の大発見じゃ！
実はカンナビノイドシステムは昆虫以外のすべての動物に備わっている機能なんじゃ。どうじゃ
すごいじゃろ！



【CBD はカンナビノイドシステム以外にも作用します】

例えば

CBD はセロトニン受容体に作用し、**不安感や痛みを軽減し、睡眠を補助**する。

CBD は TRPV-1 受容体を介し、**痛みや炎症を減少**させる。

CBD はアデノシン受容体を介し、**抗不安作用や心機能の改善**に貢献する。

CBD は GPR-55 受容体を介し、**骨密度を増加させ、ガンの増殖を抑制**する。

CBD は抗酸化作用、グルタミン酸毒性の保護、逆行性バランスを介し、**神経保護作用を発揮**する。

CBD はミュー及びシグマオピオイド受容体のアロステリック調節を介し、**鎮痛作用**を発揮する。

CBD は 5HT1a 受容体を介し、セロトニンとグルタミン酸レベルを上昇させ、**うつ病や不安症を改善**する。

【CBDに頼らなくてもカンナビノイドシステムは整えられる！】

カンナビノイドシステムを発動させる成分はCBD以外に人の体の中でも作れます(★1)。その原料は「油」です。

油は種類によって「オメガ3」「オメガ6」と言われるものがあります。

CBDなどカンナビノイドシステムに作用するものは

「オメガ3とオメガ6」のバランスが良い時に体内で作られ出されます。オメガ3やオメガ6は、人間は体内で作れ出せませんので食べ物からとらなければなりません。しかし・・・

現代人はオメガ6の食べすぎ！

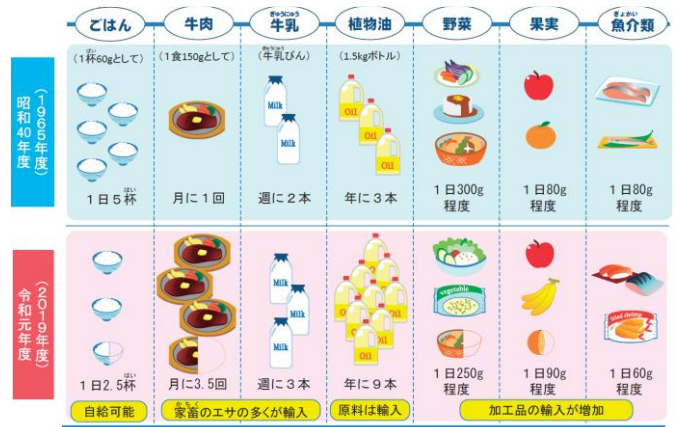
そしてオメガ3を多く含む食材、魚類サバ、イワシ、サンマ等、海藻類、エゴマ油、アマニ油などを現代人は食べる機会が少ないのです。

そして1965年と現代を比べると日本人の植物油を摂る量は3倍以上になっています。

まずは油の全体量を減らしオメガ3系を多く含むものに切り替えることが大切。



オメガ6が多い食事↑は日本食に変えることで減らすことができます！



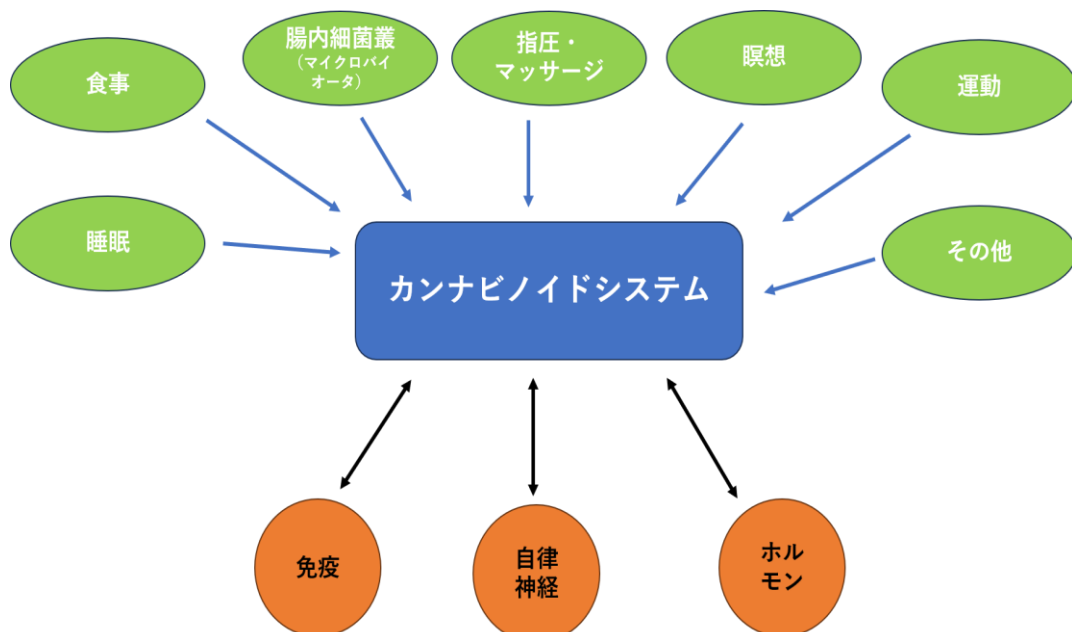
出典：農林水産省

「オメガ3と6」の割合が「1:4」程度がよいとされています。現代人は「1:16」とも言われています。

【カンナビノイドシステムを正しく働かせる方法はたくさんある！】

相互的に働くこともありますが、腸内細菌(共生微生物)、指圧など、生活習慣(睡眠、運動、食生活など)などこの図のように、様々なことで、カンナビノイドシステムは影響されます。

やはり規則正しい生活、食生活も大切ということです。



【CBDの商品は どれがいいの？】

CBDを企画製造販売している会社はピーク時には600社あったといわれています。何を選らんだらよいのか迷ってしまいますよね。「CBD含有量が多くて安いもの！」を選ぶ方が多いかと思います。

CBDは大きく分けて「麻」からとったものと、「化学合成したもの」、「ホップ」からとったものに分けられます。

麻からとるものは、麻の茎と種からCBDを取り出したものです(日本の法律でそうなっています)。しかしCBDの生物活性(どれだけ効果のあるCBDか)を調べると一番効果があるのは花の部分。

花は茎の3倍も生物活性が高いという研究結果です。

低活性のものを多量に摂取しても高活性にはなりません。

ホップからとったCBDで花(花序)からとったものが最も有効的でしょう。またホップには麻に含まれる幻覚成分(THC)はもともと含まれていませんので安心です。化学合成されたCBDは構造式が異なるのでお勧めしていません。

(すべてのホップに含まれるということではなくの Kriya@Hops といわれる種類のホップに多く含まれます)

スポーツ選手もCBDの使用はOK!

※CBDは「世界アンチ・ドーピング規定2024禁止表国際基準」で使用が認められています。

(THCはダメです!)

【簡略説明の部分もありましたので、ご参考・引用文献】(少し難しいのでご参考程度に)

★1.CBDは、体内のエンドカンナビノイド分子であるアナンダミドと2-AGを増加させることでECSに影響を与え、1 脂肪酸アミド加水分解酵素(FAAH)と脂肪酸結合タンパク質(FABP)を阻害し、細胞レベルで体内に存在するエンドカンナビノイドの量を増やすことで、エンドカンナビノイド・トーン(総量)を補います。

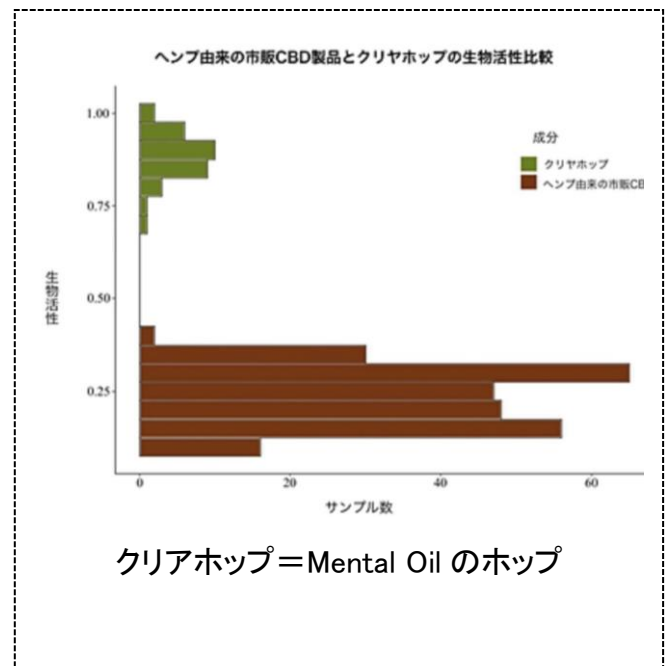
★2.CBDは、ECSが身体にとって適切なエンドカンナビノイド・トーンを作るのをサポートする。CBDは、ECSを整える

★3.CBDは損傷した組織からの活性化物質と感作物質の放出を減少させ、過度な神経信号の送信を防ぐため、カリウムチャンネルを開くことで神経細胞を安定化させる。そして炎症物質の放出を抑制し、損傷部分の免疫細胞を落ち着かせる

★4.CBDには逆行性シグナルに影響を与える性質もあります(調整する機能)。

参考文献:カンナビノイドの科学 筑地書館 参考論文・資料等:日本臨床カンナビノイド学会、Medical Marijuna41

1、Quality of Life and a Surveillant Endocannabinoid System 文責:医療従事者 松浦智紀



クリアホップ=Mental Oilのホップ

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

レンティッキエ(レンズ豆)の ドライカレー(お肉なしです♡)

サン・スマイルにある無肥料自然栽培のレンティッキエ。イタリアで古く食べ続けられていた在来種 ヴァリエガータ種です。小粒で煮えるのも早く、お肉に負けない濃厚さです。ミートソース風にも、サラダや、スープ、おしるこにもぜひおためし下さい。

「レンティッキエのドライカレー」

ドライカレーは煮込む必要がなく炒めるだけなのでササッとできますよ。

カンタンなのに本格的!!

＜材料＞ 3~4人分

- レンティッキエ 100g(乾豆で)
- 玉ねぎ(みじん切り) ... 1コ分
- 人参(〃) ... 1/2~1本
- にんにく(〃) ... 1かけ
- 生姜(〃) ... 1かけ
- オリーブ(わら1本) ... 大1~2
- 塩 ... 少々
- カレーペースト

＜作り方＞

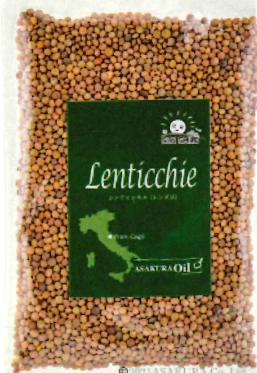
レンティッキエは1晩水につけておくと15分位でやわらかくなります。(すぐ煮てもOK!)
煮汁は捨てずにスープに!!

- ① にんにく、生姜、玉ねぎ、人参を炒めます。
- ② 野菜がよく炒められたら茹でたレンティッキエを入れてサッと炒めます。さらにカレーペーストを入れてよく混ぜ合わせたら完成です。

お好みのお野菜でピーマン、トマト、セロリなど



ノンオイル、小麦粉不使用



果実と野菜の本格カレーペースト
180g 864円

わら一本
オリブオイル

100ml 1470円(←6月中入荷予定)
250ml 3240円
500ml 4860円

レンティッキエ
200g 686円





電磁波

対策グッズ

説明・体験会

参加
無料

2024

5.23(木) 5.24(金)

快適な居住空間へ…

会場：店内奥お座敷 定員：5名様程 時間：23日(木)①11～12:30
②17～18:30 24日(金) ③15～16:30 参加費：無料

contents 1



住まいの電磁波を知る

contents 2



対策グッズ解説

contents 3

いくつかの簡単な
実験を体験して
いただきます。

皆様の五感で
その違いを体感ください。

講師：嘉納健男

体感実験

5/23～25にお買い求めの方は表示価格より10%OFF

(商品のご案内は裏面にございます。)

ホームページ インスタグラム



Natural Foods
サン・スマイル

ご予約・お問い合わせ

TEL 049-264-1903

mail アドレス： mail@sunsmile.org



天然石の恵みから生まれた森修焼で 森林浴をするような空間に

5G時代の
有害電磁波対策

住まい丸ごと癒やしの空間へ ～ご家庭に事務所に～

ご家庭でも事務所でも、出張先のホテルでも

森修焼 ガンマプロ
132,000円

本体価格120,000円



縦28×横50×高さ30(mm)

より高いエネルギーで、芯まで深く

森修焼 フリーエレクトロン
385,000円

本体価格350,000円



縦28×横50×高さ30(mm)



スマートフォン、Wi-Fi、パソコン、IH機器、LED、太陽光発電など有害電磁波、衣類の静電気から身を守ります。深い睡眠やリラックス、室内環境、身体も活性化します。

お好みの場所のコンセントに挿すだけ！延長タップでもOK。電気代0円。半永久的に使えます。

身体を温めリラックスさせてくれる ～直腸温の変化率、平均0.7℃上昇～

自分自身の軸を整える

森修焼 ダイヤモンドドリーム

88,000円

本体価格80,000円



縦16×横16×厚さ10(mm)

重さ 約4g

シルク製ひも3本付き

より高いエネルギーで、負けない体に

森修焼 ライフクリニックペンダント

165,000円

本体価格150,000円



縦16×横16×厚さ10(mm)

重さ 約4g

シルク製ひも3本付き



最高純度の天然石釉薬を使用、遠赤外線効果や脳の活性化から起こる直腸温の上昇、リラクゼーション効果などがあります。静養中の方、冷え性の方、受験生やスポーツを頑張りたい方にも！

快適な走りとさわやかな車内空間 ～乗れば乗るほど快適に！～

車の環境も整える

森修焼 ホースパワーキング

66,000円

本体価格60,000円



直径28×長さ55(mm)

※ガソリン車・ハイブリット車など国産・輸入車問わずお使いいただけます。

より高いエネルギーで、疲れも残さない

森修焼 フリーエレクトロン(car type)

165,000円

本体価格150,000円



直径28×長さ55(mm)

※ガソリン車・ハイブリット車など国産・輸入車問わずお使いいただけます。



車の電気の乱れが、エンジンなどにも影響しています。お仕事上長く運転される方も、心地よく運転を楽しんでいただけます。車の電源ソケットに差し込むだけです！



こちらの商品は店舗販売限定商品になります。

ご購入やお問い合わせは電話もしくはメールでもどうぞ。

049-264-1903(10:45~19:00 日休) メール mail@sunsmile.org

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおめでとう 九州出張！ 生産者めぐりの旅！！

スタッフ
日向



九州出張！
生産者めぐりの旅！！

九州で展示会&生産者にお会いしてきました～！！

九州パワーグループ様展示会in福岡



九州のオーガニックスーパーや小売店のための展示会に出展してきました！！九州にサン・スマイル商品が広がっていきました！！日本全土にサン・スマイル商品を！！頑張って広めていきます！！その展示会でおいしそうな商品を何点か見つけました。そのうちお店に並ぶかも！！ぜひお楽しみに！！

熊本県水俣 からたち 大澤さん 甘夏・グレープフルーツ



甘夏やパール柑、今度はグレープフルーツが入荷予定です。からたちの大澤さんは弟夫婦と3人で運営しています。周辺の農家さん達を束ねて販売を請け負っています。甘夏が大豊作！甘酸っぱいのがたまりません！

今回は無肥料自然栽培のグレープフルーツが入荷予定です。国産超貴重！！5月中まであります。是非この機会に貴重なグレープフルーツをお試ください！

お伺いした時は甘夏のお花が満開でした。1年でも1週間から2週間この時期だけ花が咲く貴重なタイミングに立ち会いました。

実がまだなっていますが、もうまた来年の新たな命の実がなっています！

自然の神秘を感じました！！是非お試ください！！



熊本県水俣 松本さん 桜野園 紅茶



無肥料自然栽培のお茶を栽培している松本さん。サン・スマイルでは紅茶を販売しております！在来種のお茶にこだわり、昔ながらの日本のお茶を継続して栽培しております。新茶を淹れてくださり、豊かな香りに癒されてきました。お茶を飲むとホッとします。松本さんの人柄が出ている優しい味です。是非お試しください！！



☆無肥料自然栽培

紅茶 50g

864 円

熊本県あさぎり町 豊永さん 吉田さん 玉ねぎ・里芋・にんにくなど



肥料も農薬も使わない栽培を30年以上されています。豊永佐代子さん（写真の左から2番目）吉田よしさん（写真右から2番目）いつも電話でやり取りをしていましたが、初めてお会いできて良かったです。

私のイメージはヒョロヒョロの人が来ると思って心配していたみたいですが、私を見て安心してくれました。（笑）

おばあちゃんの家に行ったみたいでした！まだまだお元気で80歳まで現役で頑張るとのこと！私も負けてられない！とパワーを頂きました。そんな豊永さん・吉田さんの野菜が入荷します。新玉ねぎ・里芋・にんにくなどなど夏にはオクラも入ってきます！

おばあちゃん・おじいちゃんの優しい野菜を是非お試しください！！



熊本県八代 稲本さん お米

「稲本一号」 1,242円/kg 玄米



無肥料自然栽培のお米を栽培している稲本さん。サン・スマイルでは稲本一号という品種を販売しております！塩害にも負けなかった種をとり、栽培させた稲本さんオリジナル米。是非お試しください！！ お米以外に今の時期はカーネーションを栽培。母の日ギフトのために栽培されているそうです。息子さんが担当で私の1個年上。同世代で無肥料自然栽培を広めていく仲間です！一緒に盛り上げていきます！！

♪ 出展します ♪

東京 西川きよトークセミナー 遠忠商店

《日時》5月22日(水)14時~15時
《会場》遠忠商店3階
Tel:03-6661-6021
東京都中央区日本橋蛸殻町1-30-10

埼玉 ハンドマッサージ サン・スマイル

《日時》5月23日(木)11時~15時
《会場》自然食の店サン・スマイル
Tel:049-264-1903
埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

高知 おやつ神社

《日時》5月25日(土) 10時~17時
5月26日(日) 10時~16時
《会場》山内神社境内

メンバー紹介 & スタッフ紹介

はっとり けい 服部 桂さん

今年の3月から新しくメンバーになりました。少しずつ仕事を覚えていきたいです。趣味はカラオケと本を読むことです。



にしがわ じゅんべい 西川 隼平さん

メンバーさんと一緒に主に農業、加工場で仕事をしています。最近思うことは、入社された方が三年目ぐらいの境にぐんと成長したな〜と嬉しく感じています。



土佐山田ショッピングセンター バリュノアさんで試飲会♪



4月3日に土佐山田ショッピングセンターバリュノア様にて試飲販売会を行いました。店頭では、「土佐國グアバ茶」、「有機グアバ農園のもっちもち玄米パンケーキのもと」、「天海のしずくオーガニックコスメ」の機能性の説明や、グアバ茶の試飲を行いました。多くのお客様から「思っていたより爽やかで飲みやすい」「いつも飲んですます」等の嬉しいお言葉をいただきました。メンバー、スタッフ共に改めて商品作りへの意欲がわく1日でした。ありがとうございます。 西川隼平



よつばマルシェに参加しました



3月24日(日)京都でおこなわれた『よつばマルシェ』。天気はあいにくの雨模様でしたが、京都最大級のイベント会場「みやこめっせ」がお客様で埋め尽くされるほど大人数の来場者でした。「土佐國グアバ茶」や「完熟フルーツソース」、「天海のしずくオーガニックコスメ」がよく売れました。ひときわ人気だったのが、ヘチマの「オーガニックナチュラルポディスポンジ」でした。オーガニックをはじめ、食に対する意識が高いお客様が集まる中、南国にしがわ農園の商品をご紹介しますことができ嬉しく思います。 池田耕一

農園だより

グアバのビニールハウスに張っていたビニールの片付けをしました。はじめは二重張りにしたビニールをみんなで引っ張って、引っかからないようにビニールを寄せながら順番に少しずつ下ろしました。下したビニールを畳むときはくっついたビニールをはがしてから端を合わせて少ずつ。みんなで力を合わせて、ビニールを引っ張り、ビニールをコンパクトに巻いていきました。よい汗をかきました。 池田圭佑



HACCP 衛生講習をしました

南国にしがわ農園は、高知県版HACCP第二ステージを取得しています。3月の衛生講習は、昨年に行った衛生講習のおさらいとして、〇×クイズ形式で行いました。手の傷や食中毒など、食品加工以外でも、普段から心がけておきたい事柄を出題しました。みんなで協力しあって、お見事、全問正解しました!!



お客様の声

美味しい! -グアバ茶-

なの様 (40代・女性) ★★★★★
今回はリピ購入させていただきました。以前はコーヒーを水代わりに飲んでいましたが、少し量を減らそうと代替え品を探していました。このグアバ茶を飲むようになりお通じが良くなり、温かい飲み物が好きではなかった子どもたちも気に入って飲んでくれています。成分の説明まで入っていて友人にもプレゼントしたら喜んでくれました。



ありがとうございます



はたけだより

中谷の畑は道中も含め花真っ盛りです。サギソウ、野イチゴ、水仙、タンポポ等々可愛い花を咲かせてくれています。その中で畑仕事にも精を出しています。頑張っているみんなを応援するかのようにはたけが鳴き声高く姿を現してくれています。

「やればできる やったらできた どう違う どちらにしても 花は咲くなり」



今年は泥だんごの中に種子を入れて撒き方に挑戦しています。泥だんご作りでは、最初は汚れるのを嫌がってましたが、慣れてくるにつれ、楽しそうに泥だんごを作ってくれるようになりました。小さい頃を思い出したのかな。サツマイモの畝作りでは、**やればできるじゃなく やったらできた**を合言葉に頑張りました。ああでもないこうでもないで試行錯誤の畝作りでした。



岡田真二

お花見をしました

みんなが休憩するウッドデッキのある「さくらハウス」の前にある、1本の大きな桜が満開になりました。メンバーさんも集まって、お昼ご飯は桜の下で。音楽に合わせて踊ったり、朝掘りの茹でタケノコをみんなで食べたり、お昼休憩の少しの時間でしたが、とても楽しい時間を過ごすことができました♡

五十嵐愛



♡今月のおたのしみ♡



鏡野公園でお花見



池公園でピクニック

南国にしがわ農園では、月に数回土曜日などを利用してレクリエーションを行っています。今月の土曜開所は 暖かくなってきたことを受けて、鏡野公園でお花見と、池公園でピクニックをしました！桜も咲き良い天気の中、たくさん食べて、サッカーもして身体も動かして、楽しみました。

山本健太

南国にしがわ農園加工場

♪今期のレモンが入荷しました♪



「有機グアバ農園の完熟フルーツソース」に使用している【DOHO STYLE 道法レモン】。今期のレモンが入荷し、レモンの皮を剥いて果汁を手搾りました。爽やかなレモンの香りが厨房いっぱい広がっていました。果皮は乾燥してフレーバーティーに使います。果汁も今年は瓶詰めしました♪ 別役咲江

企業の皆様△ 企業様のSDGsへの貢献において「南国にしがわ農園」をパートナーにご指名くださいませ。

私たちが取り組む SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

生きがいも働きがいも		人や環境に優しい有機農業の普及				環境		発展途上国への支援等	
1	8	10	16	2	3	6	12	13	15
利用者の工賃の向上	働きがいのある仕事づくり	経済的自立を目指す	人権の尊重、平和と包括的な社会を目指す	汚染防止	農業・肥料の不使用による汚染防止	持続可能な農業システムは持続可能な食糧生産を促進	自然栽培により周辺水路への汚染流出防止	適切な土壌管理が気候変動の抑制につながる	自然に負担をかけず生態系の維持・生物多様性に貢献
発展途上国への技術協力				グアバ材、果皮など廃棄物の有効利用		高知市立高知商業高校生との連携でラオスに学校建設の寄付活動			

代表あいさつ

春風のさわやかな季節となつてまいりました。心も身体も充実した日々を送れていると思います。スポーツに取り組むにも良い季節となりました。私事ではありますがサッカーシニアチームに参加し、時々試合参加させていただいておりますが、さわやかな季節で自身の身体が軽くなったと錯覚し無理をしてしまったことで怪我（肋骨ヒビ）をしました。情けない限りです。サッカーの復帰は5月末ごろかと思えます。皆さんも怪我、病気には充分気を付けてらたて、このさわやかな季節をお花見やスポーツに楽しく過ごしてほしいと思います。



代表理事 西川一司

私たちがめざしているもの

- ・働くことで人の役に立ちしあわせになります。
 - ・他人を認め合いみんな仲良く楽しく働きます。
 - ・働いた給料と年金で自立して生活します。
 - ・個性を磨き可能性を活かせる職場をつくりまします。
- 約束（やくそく）
1. 笑顔で元気のいい挨拶をしましょう。
 - 2.丁寧な言葉を使いましょう。
 - 3.人に優しくしましょう。
 - 4.素直に話を聞き、「はい」と返事をしましょう。
 - 5.身だしなみを整えましょう。
 - 6.みんな仲良く協力し合ひましょう。
 - 7.人の悪口はやめましょう。
 - 8.時間と約束を守りましょう。
 - 9.整理整頓と掃除をしましょう。
 - 10.「ありがとう」という感謝の言葉を伝えましょう。
- 明るく楽しく元気に♪感謝の気持ちで♪



南国にしがわ農園新聞アーカイブ

今までの南国にしがわ農園新聞 1~30号はこちらから→



https://www.nishigawa-nouen.com/farm_newspaper/

Instagram やってます♡

情報発信用 アカウントは2種類 日常をお届け



@angelgarden2011



@angelgardenstaff

就労支援の見学 説明会 受付中!



発行責任者 一般社団法人 エンジェルガーデン南国 南国にしがわ農園
代表理事 西川一司 info@nishigawa-nouen.com tel:088-802-8801



わたしたちが育てた有機グアバ果樹商品は

有機JAS認証の自家農園で農薬や肥料、除草剤も一切使わない究極のオーガニックと言われる自然農法でグアバ果樹を栽培しています。

障がい者といわれているメンバーが中心となり栽培や加工で活躍、農業×福祉×SDGsな6次化を実践しています。そんな彼らが畑でつくったグアバから生まれた商品のお買い上げ利益は、そのまま彼らの工賃となります。

これは最大の応援となり直接的にSDGsに繋がる社会貢献をすることとなります。

これからも農福連携で「人間らしい働きがいのある仕事」を目指し、奮闘して参ります。どうぞよろしく願いいたします。

☆2023.4月から毎日出勤の利用者工賃**3.7万円**~/月

→めざせ!!2030年**7万円**/月

南国にしがわ農園は高知県の『**こうちSDGs推進企業**』に登録されています



自然栽培グアバ果樹が秘めていた機能性！



天海のしずくオーガニック

2019年サスティナブルコスメアワード審査員賞
2015年高知県地場産業大賞奨励賞受賞
高知大学でグアバ葉エキスの機能性を研究開発



有機 土佐國グアバ

2021年ソーシャルプロダクツアワード
ソーシャルプロダクツ賞受賞
糖と脂肪・ぽっこりお腹に！
高知県産 100%自然栽培グアバ



天然原料 100%、オーガニック成分 95.4%
以上！美白作用（シミ）や抗酸化作用
（シワ・たるみ）に優れているピュアな
肌触りや天然の香りをお試しくださいませ

糖質と脂質の吸収を抑制する機能性は、
他の健康茶やトクホ茶より優れており、
グアバ茶の上品で優しい味も試飲できます

参加費
無料

日時： 5月23日（木） 11時～15時
場所： サン・スマイル

住所： 埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27 TEL:049-264-1903
行き方： 東武東上線ふじみ野駅西口から徒歩7分



オーガニック美容家
西川きよ

幼い頃より自分自身が化学物質アレルギーのため、
自家農園で育てた自然栽培のグアバやヘチマ、柚子な
などを主原材料とし、機能性も兼ね備えたオーガニック
コスメを研究。高知大学で共同開発し、その成果を日本
農芸化学会で自ら発表している。

南国にしがわ農園（高知県南国市）

自分たちの手で、土づくり種選びからこだわり、農薬や肥料、除草剤など一切使用せず究極のオーガニックと言われる徹底した自然農法で、圃場に池を作りカエルやテントウムシなどの多種多様な生物や植物が自然のままに息づく空間にこだわり、半世紀前より高知で愛されてきた「グアバ果樹」を農福連携で自然栽培しています。



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



風薫るさわやかな5月!窓を思い切り開けてお掃除が楽しくなる季節ですね。そこで家の中の水廻りをキラキラさせる☆ナチュラルで強力なお掃除アイテムを御紹介します。



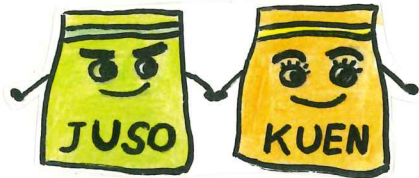
380g ¥497 (税込)

320g ¥756 (税込)



重曹&クエン酸

キラキラ☆ポイント



2人が一緒になると
凄いパワーを発揮するよ!
イエーイ!

ボトルタイプの
容器なので使いやすい!!

排水口のぬめぬめ汚れに 2つの力の合わせ技!

キッチン
お風呂場

見ないようにすることもできる場所ですが放っておくと詰まったり臭いが発生してしまう場合があります。重曹とクエン酸でぬめぬめスポットがラクにキレイになります!キレイになるとなんだか体がすっきりした感覚が私の場合ありました。



- ① 重曹1カップ程排水口に振りかける
- ② ぬるま湯200mlにクエン酸小さじ1を溶かしたものを①の上からゆっくり回しかけます。
- ③ 注いだ瞬間、泡が立ち始めます (化学の実験気分!)
- ④ 30分以上放置し、仕上げは水を勢よく流して終了!

ふたや部品は古い歯ブラシで磨いてね!



自宅のお風呂場排水口がキレイになりました!

それぞれに使い方はたくさんあります 得意技はコレ!



重曹

油汚れやニオイ取りに!

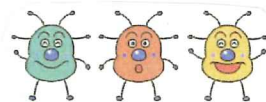


クエン酸

シンクや水廻りの水アカ、便器の黄ばみに!



水1カップにクエン酸小さじ1を溶かしてクエン酸水のできあがり!シンクや蛇口にスプレーするとピカピカ☆



かびる菌もビックリ!



新茶の季節がやって来ました!!

冬の間栄養分を蓄えて、新芽が成長中!

旬の味! 旨みと甘み感動のお茶です!

静岡県島田市の善光園 増田さん



彩香100g

1,400円

ワイルドなインパクトのあるお茶になると思っていたがまるやかでやさしい感じのさわやかなお茶になりました。くせがなく何杯でも飲みたくなります!体にスーと入るような!

【無肥料自然栽培】



深蒸し茶【極上】100g

2,150円

春の新茶シーズンに収穫する一番茶は、冬の間蓄えた栄養と柔らかい旨味があります。そんな一番茶のみで仕上げた最上級の深蒸し緑茶です。善光園のこだわりの1つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。

新茶の中でも一番柔らかい芽だけで仕上げました。すっきりとした飲み口の中にまるやかな甘みが広がる上品なお茶です。お客様用や贈り物にも人気があります。ラインナップの中でもNo. 1のお気に入りです!

【有機認証】



まるごと彩香 50g 1,100円

新茶をまるごとパウダー状にしました。お茶の栄養成分すべていただけます。お手軽に美味しいお茶が楽しんで頂けます! 無農薬、無肥料だからこそ出来るものです。夏は冷茶で、またお料理、お菓子づくりにも是非おすすめ! 【無肥料自然栽培】



おいしい新茶を冷凍保存すると 長く新茶の風味がお楽しみ頂けます！



**やぶきた100g
1,200円**
善光園のこだわりの1つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りをお楽しみください。普段使いにおすすめます。甘いお菓子とよくあいます。

【有機認証】

**かなやみどり100g
1,800円**

地元の金谷で作られた品種で『かなやみどり』という珍しい品種です。一般的な『やぶきた』品種よりも綺麗な緑色の水色とカテキンが多いのが特徴です。花粉症に効果があると言われる「メチル化カテキン」の含有量が緑茶品種の中でも特に多いです。また、カテキンは緑茶の薬効効果の第一にあげられる成分ですが、いわゆる渋みの成分でもあります。新茶の柔らかい芽のタイミングで収穫することにより、甘みと渋みのバランスが良く、とても人気があります。茶畑が限られるため毎年完売してしまう人気商品です。

【有機認証】



くぎ茶100g 900円
意外と知られておりませんが、くぎ茶ってうま味と甘味凄いです！茶葉ではないので苦くないんです。うま味と香りは茶葉の部分より多く、しかもお手頃価格！静岡出身スタッフのくぎ茶を愛する思いは凄いものです！人気がありすぐに完売してしまいますが、今がチャンス！

【無肥料自然栽培】



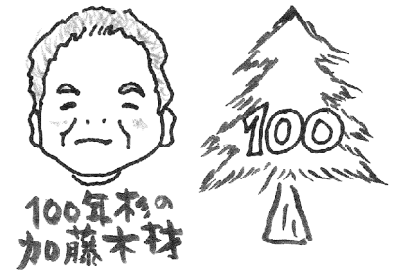
善光園ブレンド100g 1,450円

ブレンドで「やぶきた」と「かなやみどり」のそれぞれの良さを引き出しました。やぶきたは色や味も優れております。かなやみどりは「やぶきた」を親にして、綺麗な緑の水色と緑茶の一番の栄養価であるカテキンを多く含んでおります！ステキなハーモニーをお楽しみください！【有機認証】

スタッフ 井浦徹也

【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！

少し(だいぶ?)前の話ですが、地元の無肥料自然栽培の方々を中心としたグループのご尽力によって、自宅の隣駅で映画「杜人(もりびと)」を観る機会を頂きました。しかも映画の中心人物の造園家の矢野智徳さんのトークイベント付きでした。その後、建築ルートで武蔵野の平地林での「大地の再生」WSにも参加できて…脳からも皮膚からも大切な考え方を体内に宿すことができました。ありがとうございました～



コンクリートなどの人造物による「大地の呼吸不全」。

「瀕死の状態にあっても呼吸をしている限りは…なんとかなる！」という

矢野さんの言葉は教科書のみでは得られない現場を見続けてきた人間の矜持を感じます。

しかし、どうしても気になる気持ちを今月は書いてみたい。

もちろん、矢野さんのお考えや

「大地の再生」の事業をディスる気持ちはゼロであります。

「大地の呼吸不全」とまったく同じ論理で、子どもたちが屋内のビニルクロスをはじめとする人造化学物質による影響で鼻呼吸不可能な呼吸不全と眠れない状況になっていることになぜ？気づかないのだろうか？…もしくは気づいているのになぜ？気づかないふりをするのであろう？？たしかに地表近くに住む微生物を含めたすべての“いのち”は酸素を欲する生き物(細菌類の中には酸素不要な菌も存在する)です。それらの大地の微生物さんは地上のすべての“いのち”の下支えしてくださっていますからね。これは一大事なのです。しかし同じ論理で子どもたちが成長できずに苦しみ続けているのに…ミミズや微生物の呼吸不全は助けても子どもたちの呼吸不全は見殺しというのは、どうにも納得がいかない。

子どもの体重当たりの呼吸量は大人の2倍ですが、なんでそんなに大量の酸素が必要なの？…と問われれば、それは脳の急速な発達期だから！そして子どもたちの脳神経系の発達の生涯の「伸びしろ」は12歳程度までに決定されるのですから、12歳までの呼吸と睡眠によって、一生の到達点が決まると言っても過言ではないはず。

くり返し言いますが「大地の再生」をディスるつもりは全くございません。

who 調べによれば、人間とはその生涯の 9 割を屋内で過ごします。

なぜ？ 1 割しか生活しない屋外での「大地の呼吸不全」は理解できるのに

実に 9 割を過ごす Indoor air quality (屋内空気の質) による

子どもたちやわたしたち自身の「呼吸不全」に気づかないのであろう。

トークショー内で矢野さんもおっしゃっていましたが

「大地の呼吸不全」が科学的な立証はされていないのと同じく

わたしのビニルクロスによる呼吸不全もエビデンスはとれていませんけどね。

しかしどうにもこうにも…アスファルト上で生活しながら、遠き大地の不都合の論理は理解できても、自分の部屋の不都合を感じとれないという…頭では理解できても肌で感じとれないというのが悲し過ぎる。体毛を無毛化させて進化…肌からの大量の情報処理で脳を発達させてきた生き物なのに…

子どもたちが吸引酸素不足によって持って生まれたホモサピエンスとしての素質を開花できずに脳神経系が未達のまま大人になるということは…子どもは必ず大人になりますから…自分のことで精一杯な大人の完成ということ。「利他の心」を持つ大人の育成の為には、子ども期の大量の酸素が必要であり、その深い呼吸が質の高い睡眠につながる。

せっかく大地をスコープひとつで再生するという情熱と叡智があるのだから、今一度五感を取り戻して、ホモサピエンスの成長と維持のための周辺環境に気づいていただきたい。わたしは「論理」への礼賛も否定しないけど、具体的にひとりずつ…依頼人の深い呼吸と睡眠を取り戻す為の「行動」をとり続けていくのみ。ミミズさんには悪いけど、ヒトであり子どもが先かな。ごめんよ後回しで…

現代の新たな疾病 約3割の子どもが「お口ぼかん」

歯科医院に通う3歳から12歳までの3399人を対象に調べた新潟大学の大規模調査で、約3割の子どもがお口ぼかん（口唇閉鎖不全）だったという結果から、これは現代の新たな疾病だと指摘されています。

この研究によると、お口ぼかんに関連する症状として①唇にしまりがない②口を開けて寝る③口がよく濡く④上唇と下唇の間から歯が見える⑤1分以上閉口できる⑥クチャクチャ音を立てて食べる⑦睡眠中の鼻づまり⑧口を閉じて食べられない⑨出っ歯である⑩日中の鼻づまり⑪屋間の口臭⑫朝の口臭、の12項目がありました。

歯並びやアレルギー性鼻炎など、子どもの成長過程において看過できない問題とも直結するため、気になる症状があれば歯科医院を受診してください。特に歯並びに関しては、年齢が上がるご改善がどんどん難しくなります。好ましくない習慣によって顎

の正常な発育が妨げられてしまうのは非常にもったいないと、臨床の現場で強く感じるポイントのひとつでもあります。3歳児健診などで特徴を指摘される機会があれば、早め早めの対策を講じてください。

お口ぼかんがある子どもの特徴は、厚みがある唇や、前歯の着色、歯肉炎、虫歯の有無などで見分けることができます。乾燥してくるこれからの時期は、口唇のひび割れもチェックしておきましょう。歯科医院では症状に合わせたトレーニングや専用器具を使用し、習慣の是正を行います。まだまだ具体的な治療法が確立されていない分野でもあります。こうした指導で改善が見られることがほとんどです。普段から口をしっかり閉じること、鼻呼吸を意識して生活すること、前歯をしっかりと使う食事をする、この3点は大切です。これは大人にも当てはまります。

歯学博士 照山裕子の
口の保健室



固定種のススメ



松浦智紀さん

サン・スマイル代表

自然栽培パーティ 理事/品質管理担当

最近は何も気にせず、種を購入するとほとんどがF1の種。しかもF1雄性不稔が、とても増えています。自然栽培の場合、「F1にしようか固定種にしようか…」まずそこから悩む方も多いのではないでしょうか？F1は悪で、固定種は善。という風潮も感じられる時もありますけれども、そう簡単ではないのが種の世界です。かなり乱暴な例えですが乗用車（固定種）とスポーツカー（F1）どちらがいい？というような話です。



どちらがよいとは用途などによっても変わりますよね。F1と固定種の良い点等を整理してみましょう！（あくまで一般論です）

F1

良い点

- ・ 生育が揃う
- ・ 形が揃う（規格箱に入り大量物流に向く）
- ・ 生育が早く、早く収穫できる（雑種強勢）
- ・ 畑を有効に（期間を定められる）使える
- ・ 耐病性をつけやすい

ネガティブな点

- ・ 食味が悪い（育種目標の重要性が低い）
- ・ 多様性がないため気候変動で全滅の憂いがある
- ・ 毎年種を購入しなければならない
- ・ 雄性不稔種の心配

固定種

良い点

- ・ 食味が良い
 - ・ 自家採種できる
 - ・ 多様性・環境適応力がある
- （最大公約数：地域によって発露する遺伝子が多い）
- ・ 長期収穫できる
 - ・ 高い耐病性を持つ個体がある
 - ・ その地になじんだ種に変化固定しやすい

衰退した理由

- ・ 形がそろわない
- ・ 生育が遅い
- ・ 大根→スが入りやすい
- ・ 大量生産に向かない
- ・ 食味が悪いものもある
- ・ 病気に弱いものがある

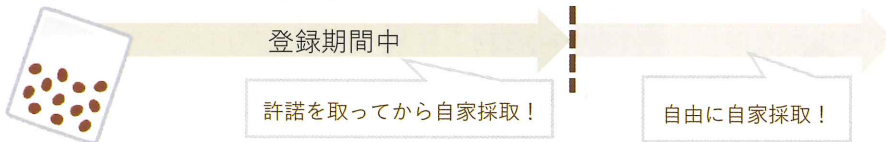
さあどうでしょう？どちらを使いたいですか？生産の現場からの特徴としてはF1は大量生産に向いている。固定種は自家採種していける。というところでしょうか。

私はやはり固定種が好きです。消費者の立場から言えば何ととってもおいしいから！



固定種を自家採取するには

自家採種は品種登録期間が過ぎたものを選ぶことが必要です（登録期間中であれば許諾を受ける必要があります）。



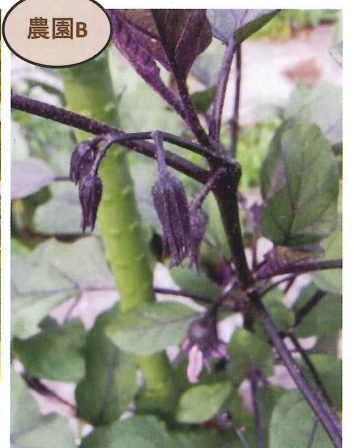
この品種は登録期間中なのかしら？という時は
農林水産省
品種登録データ検索

すこし使いづらい…(笑)

ひとつ面白い写真を披露します。同じ固定種の真黒ナス（埼玉県の固定種ナスで、千両ナスの親）を数年自家採種した後の姿です。

農園A 一つのフシから多くのナスを採りたいので、花芽の多い株から自家採種。

農園B 一つのフシから一つのナスを採りたいので、花芽が一つの株から自家採種。



同じ固定種：真黒ナス
自家採種を数年するだけでこんなに変わる。

普通、交配でもしない限り、このようなことは起こらないというのは育種の常識ですが、実際に変化が起こっています。種採りをする方のセンスや想い、そしてその地にも徐々に合ってくるのが目に見えてとても面白い。

自家採種は3年程度でやめてしまう方が多いように感じます。それはとてももったいない！最低5年、出来たら10年程度するとほんとに毎年変わってその地に馴染んできますから、ぜひ固定種の自家採種にチャレンジ&継続されることをお勧めします！種代タダです！

そして、自然栽培×固定種＝びっくりするほどおいしい！お野菜で多くの方に喜んでいただきましょう！

2024年5月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



May
令和6年

おうちの冷蔵庫に貼ってね!

月	火	水	木	金	土	日
29	30	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	4 コロッケ 	5 定休日
6 どもの会 10:45~12:15 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	7 おしゃべり会 10:45~12:15 たまご (佐藤・アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック卵)	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 	12 定休日
13 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	14 たまご (佐藤・アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック卵) そばの美カフェマフィン	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 まごわやさしいコラボ弁当 ご予約 16時~お渡し 	19 定休日
20 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	21 たまご (佐藤・アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック卵)	22 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	23 セール パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	24 セール	25 セール コロッケ 	26 定休日
27 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	28 たまご (佐藤・アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック卵) そばの美カフェマフィン	29 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	30 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	31 ポイント3倍デー	1	2 定休日
3	<p>ゴールデンウィークも通常通り営業！！ 5/3に電磁波セミナー！！5/23~25までセール！！ 30.31日はポイント3倍！！ご来店お待ちしております！！</p>					<p>佐藤たまご・・・火/木 アグリコたまご・・・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>

* 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 松浦ともり	5/6（月・祝） 6/15（土）	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	5/7（火） 6/11（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	5/10（金） 6/13（木）	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

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。（16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！）

R6.5月のポイント3倍DAYは **5/30・31（木・金）**

苗間店舗 22周年大感謝

SALE

5/23（木）～5/25（土）

スタッフ一同日頃の感謝を込めま
してお楽しみ準備中！！是非お誘い
合わせの上ご来店下さい。