

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年杉加藤木村
- おすすめ商品 もろみ酢・すもも・サラダマスター（鍋）
三州・三河みりん・ごちそう缶詰（いわし・
さば）・ぬか床・ピクル酢
7月限定10%OFF！
→ハ芳酢とチェチ（ひよこ豆）水煮
- その他 入荷カレンダー
排気が綺麗な掃除機店頭説明会

No.177 2024.7

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



てんちょーの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちょー

「えっ。毎日体洗っているんですか？」なんて聞かれたら逆にビックリしちゃいますね!? でも日本人清潔にしすぎです。店頭でも、臭いますか? (ほとんど体は湯洗いただけですが、フローラルの香りがしてこないまでも酷い体臭は無いと聞かれますが自分では認識し難いので何となく(笑)) 活発な中学生の息子も、それは汗をかいたままだ臭うけれどシャワー浴びればいいです。髪顔身体、毎日洗うことも折角体からお肌の保護のため分泌された皮脂が過剰に落とされ、結果乾燥・カユ・カサカサしたりして悩んでいる方も多いと思います。是非勇気を出して湯洗いだけにしてみませんか? Body Soap使うとしても薄めるとか、気になる部分だけとか。排水も環境にやさしい! そんな提案すると石けんやBody Soapが売れなくて商売上たりなんですかね。こそうそう! 中学男子が居るからか。今の日本では若い男子が臭われている気がしてならない母です。一般ピープルまでがアイドル級? というか。具体的に言えばすね毛、腋やびげなどの体毛つるつる男子。身長高くイケメンに。良い香り漂うフレグランス男子など美容業界が女生だけでは足らず男子までターゲットにしていますよね。とにかく容姿に対し「これが普通」と植え付けはかりの宣伝・広告。実際中学男子でも体毛を処理(剃る)していても「別に普通じゃん」と言うので驚きました。美に対する文化の変遷? んーでもやっぱり、大人達が仕掛けた商売が若い男子の間に具事に刷り込まれ絶好のカモにされているんじゃないか? また医療の世界からは子宮頸ガンワクチン接種を

小から! と以前は女子のみのワクチンを男子にも推奨するようになりました。もう笑うしかない。クルッテル!! 厚生労働省は最もらいうんちくで奨めてますがどうせ奨めるのだったらせめて男子用は子宮頸ガンワクチンではない違う名称にするとか... いやいや! そんな問題は無いから名称云々なんて... ところで先月の子育ておしゃべり会(毎月開催中!)にご参加下さったパパさんからとても興味深い事を聞きました。長年アトピーで悩み、体中から汁が流れ社会人になってモイモ事へ行けないう程。首を少しでもひねればビリッ、と皮フに痛みが走る。今はその状態から脱却し我が子を抱いていました。その方がおっしゃるにはステロイドを使った事がある人と無い人とは治し方が全然違うという事。前者はとにかく脱水分。後者は保湿と真逆。様々な方法を試されたパパさんはステロイドを使っていたので結局保湿より水分制限した治療の方が良かったと教えてくれました。入浴も基本しないそうですがやっぱり汚くないし臭わない。何より驚いたのはステロイドの怖さです。「弱いステロイド出しておきますね」と赤ちゃんでも安易に処方されてますし。今日は初めてTVのCMで「ステロイドにおまかせ!」的なのを見て「まぢかー!!」と声に出してしまいました。1回でもステロイド使うと治し方が違うとパパさんが言った言葉が頭をよぎる...。体毛もアトピーも必要なお出で来ます。剃っても生える。塗っても出てくる。何故でしょう? すね毛もワキ毛も生やせば止まるけど髪の毛だけは延々と伸びるのは何でだろう? まだまだ不思議。いや、はいの体の仕組み!!



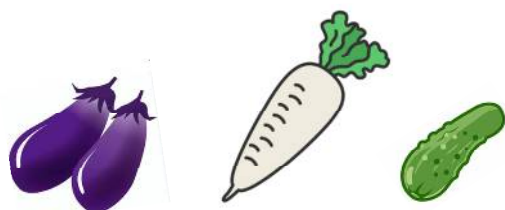
夏だからこそ！しっかり体調管理!!

夏のおやさいをたくさん漬けましょう！

クエン酸・アミノ酸・ビタミンCをタップリ取って！

美白・美肌づくり♡

これから暑い暑い夏がやって来ます！
急に気候が変わると体調も崩しやすくなる季節です。ぬか漬けで乳酸菌を取り、腸内環境を整えましょう！おやさいを入れるだけで簡単に出来ちゃいます、初めての方もチャレンジして下さいね！飛騨高山よしま農園さんのぬか床は、なんと！サン・スマイルの無肥料自然栽培米の糠を使い、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ね！



本格派ピクルス液は、秘伝のハーブ配合でお野菜をつけるだけで簡単にご自宅で本格ピクルスが出来ますよ！お漬物屋さんの作るピクルス液は最高です！



使い終わったらサラダにかけてドレッシングにもなり最後までおいしく頂けます！発酵食品なので乳酸菌も豊富に含まれ、便秘解消や整腸作用に効果的これらの夏をおいしく楽しく乗り切る！



本格派ピクルス液



スタッフ井浦徹也おすすめ!!

体作りにのは最高ですね

400g
734円(税込)

排気が綺麗な**掃除機** & 優しい風の**扇風機**

RHS さんがやってくる！

8/29（木） 11：00-16：00



□会社紹介

RHS は水・空気・生活・環境に特化した製品を扱っております。

少し先ですが8/29(木)掃除機ロータスホワイトの説明にお伺い致します。一般の製品との違いを、見て、聞いて、触って実感してください。

□掃除機について

特徴

ほこりやダニを漏らしません。ロータスホワイトは、しっ

かりと集塵して、ゴミ、ほこりなどのハウスダストを閉じ込める掃除

機。お部屋の隅々からほこりを取り除けば、花粉、ダニ、アレルギー

ン対策に繋がります。排気中のホコリはゼロ。0.1 μmのホコリも 99.95%キャッチ！世界トップレベルの吸塵力！吸引力はよく聞きますが、掃除機の国際基準は吸塵力です！！吸引力と吸塵力の違いをご説明致します。

□自己紹介

訪問スタッフの猪浦です。好きな事は、子供との時間です。

仕事から帰り、まだ小さい次男と日々戯れております。

イヤイヤ期で毎日かわいくイヤイヤと暴れています。

長女は年頃なのか最近外では手を繋いでくれません。

・・・が家では楽しくダンスやテレビゲームをしています。

長男は格闘技を行っているので、一緒に観戦したり、

トレーニングの付き合いを日々行っております。

夏大好き家族で、海や湖で毎年楽しく過ごしています。

数年前より、SUP を始めました。

今年の夏は、キャンプに挑戦したいと思っておりますが虫が苦手な子供たち・・・克服できるか不安です。。。



＼ 壁にもピッタリ密着するほど！／

フローリング・タイルなどの硬質の床やカーペット、畳にも対応しています。どんなゴミも取り残さない、綿密に計算されたノズルは壁について落ちないほど抜群の吸塵力です。だから、強いパワーは必要なく、『弱』にしてしっかりお掃除することができ、お掃除の回数も減ってきます。

ミーレ社 ロータスホワイト
Lotus White



RHS の猪浦真二さん！

イケメンですね！

今もうちよっとぼっちゃり？！（笑）

当日は掃除機のこと お気軽にご相談ください！皆様にお会いできます事を楽しみにいたしております！

おすすめ掃除機 プロフィール



NAME (型式)

Compact C2 SDCO 4
ミーレ ロータスホワイト

出生地

ドイツ

特 技

排気が綺麗だから、雨の日・寒い
日・夜などの窓を閉め切ったのお掃
除でもお任せ！

お値段

74,800円 (税込)

税抜68,000円

特典1



ターボノズル17,600
円が付いてくる！

特典2



フレキシブルブラシ
4,620円が付いてくる！

特典3



ダストパック4枚入り
2,310円が付いてくる！

特典4



HEPAフィルター
6,930円が付いてくる！

赤ちゃんやペットにもやさしい。ハウスダストや
気管支の弱い方・ぜんそくの方など
窓閉めっきりでも安心して掃除機をかけてください。
とても楽になるとのお声を沢山頂いています！



★今月の★

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



無肥料自然栽培 すももジャム

<150g>

2,160円

プレミアムなジャムが
出来上がりました！！



山梨の野田さんの無肥料自然栽培すももとオーガニック粗糖で作った
プレミアムなジャムが新登場！！すももの甘酸っぱさと粗糖の優しい甘さが
ちょうどいい！！ちょっと贅沢なジャム！是非お試しください！！

☆今月は生の「すもも」が始まります！！

野田さんがギリギリまで木にならして、最適に熟したすももが送られてきます！
昨年は不作であり店頭に出ることが少なかったのですが、今年は今のところ
順調とご連絡頂きました！7月上旬に入荷予定です！！最初ソルダムから始まりサマーエンジェル・
サマービュート・貴陽と続きます！是非甘酸っぱくて、みずみずしいすももをお試しください！！



すもも野田さん



おいしいプラムの食べ方



☆お好みでしっかりと追熟させてください

プラムは性質上、樹上で完熟したものを流通するのが難しく、少し早採りでの発送となります。
お好みにもよりますが、硬めの果肉と酸味がお好みの方は到着後お早めに、
柔らかく甘い果肉がお好みの方は、到着後、常温での追熟をおすすめします。
熟した果肉は酸味が抜け、甘みが増して、とても濃厚な味わいを堪能できます

☆食べ頃のポイント

皮を撫でるとシワがよる（シワにならない品種もございます）指で押すと軽くへこむ、
手で持つと適度な弾力がある、などが食べ頃のサインです。

☆少しく冷やすと美味しさUP

お好みですが、プラムは少しく冷やして召し上がると美味しさが際立ちます。
日持ちをさせたい方は、完熟前に、冷蔵庫での保存をお勧めします。



☆シンクイムシのこと

おととわでは農薬を一切使わないため、早生（早く出来る品種）以外にはひとつひとつ袋かけをして
シンクイムシに食べられる事を防いでいます。出荷の際も厳重にチェックして出荷していますが、
袋をかけても尚、入ってしまう場合もあり、判別が難しいケースもございます。
万一出逢ってしまった場合は、どうしても食べたかったのだと、何卒お許し頂けますと幸いです。



今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



うでいさんの 宮古島もろみ酢

(宮古島産黒糖入り)

<720ml>

2,516円

クエン酸いっぱい！！
究極のもろみ酢ここにあり！！



沖縄本島から、さらに南西約300キロに位置する宮古島から生まれたもろみ酢です。

高温多湿のこの島では泡盛づくりに黒麹菌を使用します。

黒麹菌はクエン酸を大量に発生させ、もろみの雑菌に対する抵抗力を強めてくれます。

蔵元の「宮の華」では、栄養豊富なもろみ粕を有効活用するべく、丁寧に圧搾・ろ過を繰り返し、栄養そのままにボトルに詰め込んでいます。

クエン酸と18種類のアミノ酸を含んだ、「天然発酵クエン酸飲料＝もろみ酢」の誕生です。

飲んでみるとカラダの代謝が活性化していくのが感じられ、カラダがポカポカしてきました。

すごくビックリです！！

原材料は、全て農薬を使わないで栽培しているこだわりで、国産米ひのひかりは、熊本の契約農家さんが無肥料自然栽培でつくっているお米。(サン・スマイルにもさつまいもやにんにくを送ってくれている無肥料自然栽培農家の豊永さんです。)

黒麹も無農薬の国産米に特別に黒麹菌を付着してもらったもの。黒糖蜜、分蜜糖は宮古島で無農薬で栽培しているサトウキビからできたもの。殺菌や保存料代わりに使用している純米酢は、富山県から取り寄せている無農薬純米酢です。もろみ酢は一般的なお酢と違い酸味や刺激が強くありません。食酢ではなく清涼飲料水に分類され、飲みやすいのが特徴です。水やソーダで割って飲んだり、レモンを入れたり、サラダのドレッシングに追加したりなど、好きな方法でお召し上がり頂けます。

個人的には、氷を入れてキンキンに冷やしてソーダで割るのがオススメです！！

宮古島の恵みが、からだところろに沁みわたっていく感覚がステキです！

疲労回復！！

サン・スマイルスタッフおススメ 今月のスポーツライナー



江戸時代から作られ始めた 発酵熟成調味料 スタッフ 宇田ツ

三河みりん

愛知県碧南市角谷文治郎

みりんと料理酒ってどう違うの？ サン・スマイルでもお客様よりよく質問を受けます。

料理酒

→ 麴とお米(うるち米)と水を使う。麴菌を使ってでんぷん(お米)を糖化、発酵させたものに、酵母を加えてアルコールに変えるので甘くない。食材の味を引き出し、旨みと閉じこめ、臭みを消してくれる。

みりん

→ 照りを出し、煮崩れを小さくする事ができ、上品でまろやかで甘みを出してくれる。

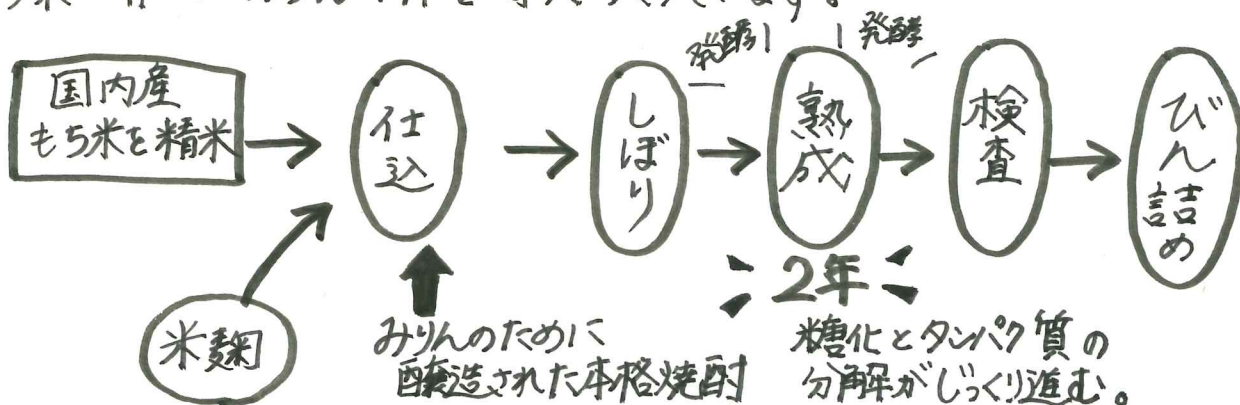
みりんの歴史は、500年近くあり、戦国時代に甘い高級なお酒として誕生しました。お酒から、鍋物に入れたら料理が美味しくなる、と料理に使われるようになりました。

三河みりんさんでは、自社で精米したてのもち米を蒸して麴と混ぜ、別で作った焼酎にそれを浸けて、甘く糖化熟成させます。

春や秋には込みますが、強い焼酎のおかげで、無菌状態となるため、常温での糖化が可能で、かつ酵素だけが働いて、糖化とタンパク質の分解をじっくり進めるので、甘く、うま味のあるみりんになっています。

ぶん詰めになるまで、なんと!! 2年近い年月を必要とし、三河みりんさんは、一貫してこの伝統を守り、製造しています。

通常多くは、もち米1升 → みりん5升がつくられますが、三河みりんさんは、もち米1升 → みりん1升を守ってつくっています。



料理に石砂糖を使う方は多いですが、みりんを使えば、石砂糖は使わなくてよいのです。石砂糖の甘み成分は、ショ糖1種類のみですが、もち米の甘みを凝縮させた三州三河みりんには、ブドウ糖や二糖類、オリゴ糖、デキストリンなど九種類の多様な糖の組み合わせで、米の複雑な甘さや旨みを味わうことができます。

サン・スマイルのお野菜とも相性バツグン！美味さを引き立たせてくれます♡

市販のみりんもどきは、水あめ、ブドウ糖、アミノ酸、デンプン糖化液や、グルタミン酸ソーダなどのうま味調味料を混ぜたものを使っているり、製造も2ヵ月あまりですぐにできてしまいます。発酵調味料はのびに...。これが、もどきの理由です。味も、粘りく甘さやささやかな重い味が残り、単調な味に感じます。早く、安く、大量に追求するあまり、伝統の発酵調味料が、少なくなってしまうのは、とても悲しいなと感じます。

使い方

★ 肉じゃが、筑前煮、魚の煮物、親子丼に、ぜひ、石砂糖の代わりに、三河みりんを使ってみて下さい。三河みりんはアルコールを含みますが、調理の熱でアルコールは蒸発！

★ 食前酒として

三河みりんは、食前酒としても、とてもオススメ！

果実酒を飲んでいるような、濃厚な甘さとやさしい繊細な味わいで、飲みすぎ注意は美味しいです。

チーズや生ハムのお供に、飲んでもとても合いますよ♡



絶品な親子丼できた♡



☆ 三河みりん 1.8L

700ml



税込 ¥1,122 yen



税込 ¥2,552 yen



税込 ¥3,564 yen

500ml



税込 ¥1,144 yen

☆ 三州みりん ☆

こちら2つは、有機もち米、有機米、有機米焼酎を原料に作っています。



サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト



小林美智子

代々受け継がれる生涯保障の鍋!!

サラダマスター 316 Tiシリーズ

実食体験説明会に参加しました。

とっても楽しいお話を聞きながら、調理を見ながら
お料理をいただきながらのあっと言う間の時間でした。

普段 何げなく使っている鍋や フライパンが料理の味は
もちろんのこと大切な健康まで左右するとの どっきりする
お話しや 鍋でどれほど味が変わるのか?

実食も

サラダマスターで沸かしたお湯で入れた紅茶と
テフロン加工の鍋や 他社のステンレス鍋などで沸かした
お湯で入れた紅茶 の飲み比べ

その差は **歴然**で おどろきでした。

サラダマスターは、雑味がなく紅茶の味わいや渋味も
よく分かりました。

他のいくつかの鍋の紅茶は、金気を感じさせるものさえあって
鍋の素材が溶け出しているのが分かるような感じさえ致しました。
紅茶の味や渋味もボンヤリとしたものに感じられて
鍋でこんなにも味に違いが出るのかと興味深く
分かりやすい体験でした。



おムのおすすめのサラダマスターはこれ!!

スターターセットA ¥325,000 (税込み)

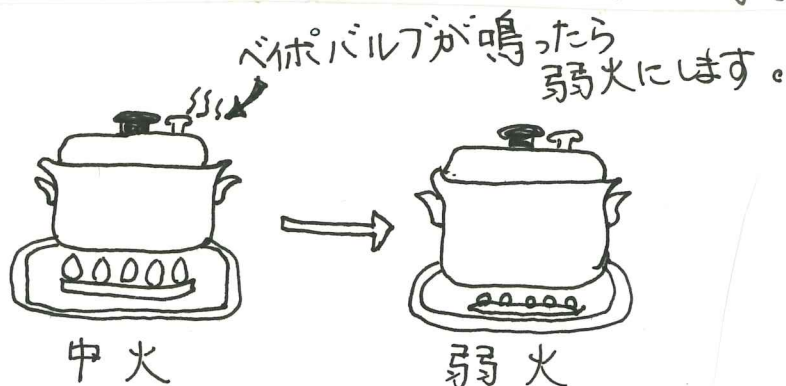


- ・ 1Q鍋
- ・ 平鍋小
- ・ 3Q鍋
- ・ 3Qスチームバスケット
- ・ Sハンドル×2
- ・ Lハンドル×2
- ・ クリーナー

スターターAセットは、やや小さいお鍋のセットです。
大家族でも、小家族でも小さいお鍋は何個か欲しいもの
Aセットを、基本に買い足されることをおすすめいたします。
セットでおもてめして頂く方が価格的にもお得なのでおすすめです。
とっても使い心地の良いお鍋です。

＜経済的＞

サラダマスターの調理は
ほとんど弱火です。これでいいの
と思う位です。大好きな時短調理も得意。



＜安全＞

医療用ペースメーカーにも使われて
いるチタンが使われています。
アルミやフッ素などの心配も
ありません。

＜栄養＞

食品栄養保持率 93%の
実験結果も!

オーストラリアの先住民族

最近読んだ本に「ミュータントからのメッセージ」というのがあります。これが実に面白いのです。どっぷり文明社会につかったアメリカ人の女性が、ひょんなことからオーストラリアに住む先住民のアボリジニと徒歩でオーストラリア大陸 3500kmの旅にでます。最初別の用事で彼らに会いに行ったのですが、到着するやいなやいきなり着ているものや装飾品全部はずせられ、そして燃やされ、彼らと同じ身なりにならせられて、それじゃ旅に出ましょと、著者の意向などは全然意に介さず、彼女も何が何だかわからないまま彼らと共に彼女にしてみれば珍道中の始まりです。段々読んでいくうちに感じたことなのですが、アメリカインディアンに本当の智者になるために弟子入りしたカルロスカスタネダのように、彼らは彼女が彼らと共に行動をして本当の智者となるそのためにここにやってきたと言うのが最初から分かっていたのではないかと。遥昔空海がその当時ではまさに命がけの航海で中国に真言密教を学びに行った時、のちの師となる恵果和尚に初対面にも拘らず、あなたが来るのを待っていたというような話を聞いたことがあります、この本を読み続けていくうちに、アボリジニたちにもそんな予知能力が当たり前に備わっているのではとの想いを強く持ちました。その他にも著者が実際見聞きしたテレパシー能力、傷を癒やす



アボリジニの聖地ウルル(通称エアーズロック)

力、瞬時に薬草を見分ける力、しかも瞬時に毒草を見分け、大陸の内部の不毛な砂漠地帯でも水を探し出す能力、何事か事にぶつかった時でもそれを解決する能力、常に日々

を楽しく幸せに過ごせる能力等、文明社会に生きている人間がおおよそ持ち合わせていない力を持っていて、どちらが未開人だろうかとこの想いが湧き、そうだよな文明人と言われている私たちの方がよっぽど未開人で野蛮人であるよなあと強く感じました。今の世相を見ても、あちこちで戦争を繰り返しており、また最大の核兵器の危機に晒されています。本当に学習能力がなく、愚かにも同じ過ちを繰り返そうとしています。文明世界と言われているそこで生きている人間達の方が、よっぽど進化どころか退化していることをはっきり感じます。SDGs、よく持続可能な社会をとまるでお題目のように言っていますが、彼らにしてみれば「何だそれは」とまるっきり理解できないことでし

よう。彼らアボリジニは何万年も前から現在までそのようなことを殊更躍起になることなく、当たり前のようにそのように生きています。彼らは食べるもの、着るもの等、行く先々で調達し、しかも一切跡形もなく残さない、汚さない。食べ物は動物であれ、昆虫であれ、植物であれ、全て使いきります。それはそれは見事なまでのものです。また、旅の途中でコンサートを開いたりするのですが、楽器もそこら辺のあるものを調達して作ります。見事な楽器になるのです。また彼らのアートは素晴らしいものがあります。絵具なんかも自分たちであるもので作ります。ある時旅の途中で部族の一人が足を骨折します。皮膚から骨が突き出すほどの重症の複雑骨折です。すぐさま呪術師と女の癒し手とが二人で治療に当たります。しばらくすると皮膚を突き破って飛び出していた骨が元の位置に戻ります。そして驚いたことに5日間で治るのです。最初は眉唾物と思っておりましたが、妻が骨折して骨がくっついた驚異的なスピードをまじかに見て、さもありなんと強く思いました。普通骨折すると骨がつくまで6週間とされています。妻は前腕の橈骨を骨折しました。縦方向と横方向2か所折れていました。やはり医者の見立てでは骨がつくのは6週間といわれました。1週間ごとにレントゲンを撮ったのですが、横の骨は何と2週間ちょっとでくっついたのです。これには医者もびっくりしていました。罹りつけの歯医者さんも「奇跡だ、奇蹟だ、これは奇蹟ですよ」と異常に興奮し、「その年齢ではありえないことで、今までそんな症例はないですよ。私が整形外科医なら1週間ごとのレントゲンを添えて、論文を書いて学会に提出してるところですよ」と言わしめたほどでした。この先生はiPS細胞を作ったあの山中教授の研究室の隣で、あごの骨の再生医療をされていた人物です。妻が驚異的な回復力をみせたのは、食事は勿論のこと、毎日のヒーリング、そしてメンタルオイルを毎日飲み続けたことが大きな要因だったと思われます。しかし、その時思ったことなのですが、世間一般の固定観念である骨がくっつくのはおよそ6週間と言うのは全く当てにならないのではないか。そしてその固定観念に捉われている限り、骨がくっつく期間はずっと6週間のままである事でしょう。アボリジニが重傷な複雑骨折が僅か5日間で治ったのは、彼らの驚異的な生命力(彼らはいわば完全な自然食であります)もさることながら、全ての者に対して命があり意思があると確信しています。だから、骨に対しても彼ら独得の秘儀の呪文(所謂マントラ、真言のようなもの)や歌でもって、骨に対して感謝と祈りを捧げることによって、そして患部に手をかざすことで広大な大陸の充ち溢れた気を送ることによって、短期間で治ったのでしょう。このことはあくまで唯物的に物事を捉える現代人には永久的に理解でき得ないことではしょうが。ブータン王国は世界一幸せな国と言われていますが、この本を読みながら彼らアボリジニは世界一幸せな民族ではないかと強く想いました。彼らにはストレスもない、心臓病もない、ましてや癌なんかもありません。そもそも所謂病気と言う概念がないのではないのでしょうか。しかし、彼らにはそもそも幸せと言う概念そのものがないのではと見受けられます。毎日が感謝と喜びに満ち満ちています。幸せの極致だと思います。彼らは私達みたいに誕生日を祝いません。祝うのは、去年よりも今年と自分自身が進歩したと感じた時なのです。それも自分からそのことを祝って欲しいと願うのです。そして皆もそれを心から祝ってあげるのです。私は何々のノーベル賞を取った科学者たち、抜群に頭が良くてAIを作った者たちには何の尊敬の念も湧きませんが、アボリジニ達には心から畏敬の念が起きます。彼らはどこでも生きる智慧を持っています。それこそが本当の智者と言えるのではないのでしょうか。現在では、アメリカインディアン達と同じ様に、アボリジニ達も居住区域を設けられ、そこでの生活を余儀なくされていますが、太古の昔と変わらない生活を続けている人々が少数ですがいるそうです。彼らの世界は病気、貧乏、争闘のない世界で、それは文化の最も高い天国世界かもしれません。

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)

今月のサン・スマイル熱大大ファンおすすめ キラキラなスポットライトコーナー

夏バテ対策にサン・スマイルの生命力あふれる野菜に
「酢」の力! これは**すごい! すき! すばらしい!**と思った
これ1本で色々なお酢料理が簡単に作れる調味酢を
御紹介します。Let's カンタンキラキラクッキング!

♡ときめき♡ カンタンハ芳酢☆☆キラキラポイント

国産のお米から
造った系も米酢
国産りんご果汁から
造った純リンゴ酢を
ブレンド!



サラダ・甘酢漬け・酢の物
ピクルス・マリネに!

利尻昆布と枕崎産のかぶらの
ピュアな一番だし入り!

瀬戸内レモン果汁使用
さわやかな香り!

うま味調味料不使用
だから安心!



ハ芳酢
かなり最高!

1番大好き!
☆☆しょうがの
ハ芳酢漬け

これ1本、かけるだけ!

野菜を切ってハ芳酢をかけるだけ。
漬けるだけ 超簡単なのに
美味しくできるのが嬉しいです。
お酢料理は体にいいと思うけど
合わせ酢を作るのが難しいという方。
ツンとくる酸味が苦手な方にも
おすすめです!



カンタンハ芳酢
お徳用 900ml ¥972 (税込)
360ml ¥508 (税込)

7月は
なんと
定価から
10%OFF!



☆☆ピクルス
彩り豊かな夏野菜を
スティック状に切って
漬けるだけ!



レパートリーが広がります!

私はよくピクルスを作りますが
漬けた後の残りの酢は、
オリーブオイルを加え、野菜の
旨みたっぷりドレッシングに!
また、缶チ豆を漬けても
美味しくおしゃれ感が増します。



SunSmile Present



八芳酢で簡単おいしい!



お野菜 & ひよこ豆 & 八芳酢

7月限定!!

10% OFF

- ひよこ豆 (チチ) 水煮
- 八芳酢 900ml 360ml

ひよこ豆 (チチ) の水煮とお野菜を八芳酢で漬けるだけ! 他色々活用万能な人気の酢!

ひよこ豆 (チチ) 水煮 394円 → 354円

八芳酢 900ml 972円 → 875円 360ml 508円 → 457円

【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！

【百年杉】の(有)加藤木材の創業者である、加藤弘がお星さまになりました。享年 87 歳。
ペースメーカー装着と透析を頑なに拒否し続けて(本人の意思)
わが国の男性平均余命を大きく上回るおおいなる人生であった。
もちろん、悲しみは、日に数回やってくるのですが、今は達成感の方が大きい。
もはやこの国ではいくらお金があろうとも、しっかりとした思考の継続と実践が無ければ野草のように
枯れるようにお星さまになるのは不可能である。

わが国の対症状医療は各内臓治療のエキスパート養成という結論に達しています。

「車が動かない！」

あるエキスパートはタイヤを交換すれば走ったというし
また違うエキスパートはバッテリーを交換すれば走ったという…
エキスパートという専門性も悪くはないのだけれど
ここまで「過ぎれば」この国の対症状医療は「安全運転のための整備」全体を俯瞰して見られる人材
は極端に少ない。もはや誰もガス欠が原因であることに気づけないであろう。

老化とは内臓機能の低下であって、死とは内臓の機能不全なのである。
心臓というポンプ機能のみのパワーアップや腎臓機能をいくら補ってもねえ。

そして父は「〇クチン接種と降圧剤の危険性」に関するわたしの提案を受け入れてくれたしね。
(本間真二郎医師の SNS によれば、わが国の年間の人口減少数はミサイルが毎日飛んでくるウクライ
ナを超えたとのこと…その原因はいったい何なのでしょうね)

老化による内臓の機能低下を補おうと点滴による栄養の強制注入をしたところで
栄養の吸収能力じたいが落ちているのだから
その栄養分は残って「たん」となってしまう。
そして「たん」による事故を防ぐためのバキューム吸引措置を講じるのだが
これの痛みは察するに人生の功労者に対しての地獄の痛みではなかろうか。

また多少吸収した栄養分も、何に使われるのでしょうかね。
生き残る可能性を引き上げるための「知覚」につぎ込まれていたりしてね。
入った栄養分は「痛みの知覚過敏」となって「痛み倍増」になってはいまいか。
「痛み」によって栄養分不要なフェーズであることを知らせているのだとしたら…
しかしそこから対症状医療はさらに「痛み止め」の強制注入を行う。

もはや「店じまい」寸前なのですから、新たな「仕入れ～在庫」不要な身体なのにな。

(中村仁一先生の著作を読めば「看取り」は、ほぼ 2 週間！一切水も飲まずに体内のすべてを使い切ってうわごとから推察するに人生の喜びの思い出を走馬灯のように振り返りながら脳内マリファナが出続けてまったく痛みも無く天に召されていくかのよう…とある)

どこまでもブクブクと石油系人造化学物質をこれでもかと流し込んでいく。

これでは自然栽培のお野菜や野草のように枯れていくような死は不可能であり、肥料過多の腐敗臭をまきちらすお野菜のような死になってしまう。

しかしその当時、大学病院に勤務していたドクターの友人から

「わかっちゃいるけど訴訟になった場合を考えてやめてくださいね…と経営者側から釘を刺されているのよ。」と…もう 20 年近く前にドライブ中に聞いたことがある。

父を病院で死なせてしまったけれど…

死の 4 時間前には妻と孫連中と会話をして笑いながら過ごしていたようだし

死期がわかっていたのでしょうね。ほんと「眠るように天に召されて」いきました。

看取ったのはわたしだけでした。

いくら勉強をし続けていても、勉強したいには何の意味も無い。

それを人生に生かしてはじめて価値を生みます。

「親の死」という…やり直しのきかない一大事に生かすことができるとほんと良かった。

「生きる策」とは「死に方」のための道程なのである。

さてこれからは母親へのケアである。

身近な死が引き金となって認知症を発症するケースもたくさん見てきました。

戦士が戦友を失った際にはすぐ次の任務を命じないとダメになるそう。

精神的な乱れの環境要因とは忙し過ぎるか？暇過ぎるか？…なのである。

ここで彼女を静養させてはヤバイ。

弊社工場の清掃活動の継続を懇願し、その行動にしっかりと謝意を表して

彼女には自分が社会に必要とされている認識を得てもらって励

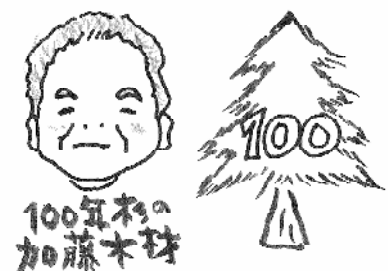
みしてもらおう作戦である。

「うちの社長はわたしが掃除しなきゃ工場内は木くずだらけなのよ～」

お読みいただいた方の幸せの達成のための参考になればと思
い…

パンツの中まで見せて書いているつもりである。

弊社社会長職であった加藤弘に対する生前のご厚意に感謝申し上げたい。





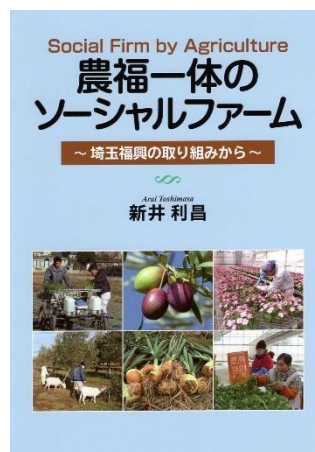
毎年 1 月ころからのお楽しみミカンでおなじみ！イベファームさん。和歌山県にて無肥料自然栽培のみかんを栽培している生産者さんです。↑左の写真は 2013 年に訪問した時の写真。↑右の写真は 2024 年に訪問した時の写真です。ほぼ同じ場所です。 どうでしょう？11 年経過してガラッと変わりましたよね。無肥料自然栽培のミカン栽培を始めた当初から考えると、半分以上のみかんの樹が枯れてしまったそうです。そして再度苗を植えて、その苗が大きくなりつつあります。 どんどんどんどん樹が枯れていく……。もちろん収入もなくなる……。でも信念を曲げずに歯を食いしばってここまで再生しました。現場ではいろいろなことが起こっています。 店頭に並ぶお野菜、果物、お米にも、私たちが食べるまでに様々なドラマがあります。 農家さんにほんとうに感謝です！いつも美味しいものをありがとうございます！おいしいはしあわせ！

.....



埼玉福興(株)の新井社長とスタッフの森田さきさんがお店に来てくれました。 埼玉福興さんは埼玉の熊谷を拠点として障がい者施設、農福連携、そして特別支援学校での就農支援など、多岐にわたって活動をされている方です。

たまに、クラリスファームと言う生産者名で販売しているお野菜も、新井さんのところの野菜です。とっても分かりやすい入門的な本も書かれていますのでおすすめですよ！→



.....



「がち中華」という言葉が最近ありますが(中華料理でも、本場の味の中華＝ガチ中華)、その言葉があるずっと前から日本で中華料理店を経営している梁さん。松浦ととっても仲良しです。梁さんは中国残留孤児の子供です。そうです。もともと戸籍も日本人です。 もしかしたらこれから、梁さんの発酵系漬物とかがサン・スマイルに並ぶかもしれません！ こうご期待で！ 掲載された新聞は次項！ あっ！お店の名前は「味坊」です！

具は自由包み込む母の味

まるで中国の街なかにいるような、現地そのままの中国料理を出す庶民的な店が、各地に増えています。日本に暮らす中国人があることを求めて集い、日本人も気軽に本場の味を楽しもうと多く訪れます。

梁宝璋さん(60)が営む東京・神田の「味坊」は、このトレンドの先駆けとなった店です。中国のチハル市出身の梁さんが2000年に開き、ラム肉の餃子や春雨の



煮込み、発酵白菜の漬物など、中国東北地方の家庭料理が食べられると評判になりました。

梁さんは最初から料理を仕事にしていたわけではありません。チハルでは絵を描いたり教えたりしていました。

母は中国残留孤児でした。出自を隠して育ててくれた祖母が亡くなった後、日本への帰国を決意しました。梁さんも妻と子連れ、兄家族と一緒に日本へ移ります。1995年、32歳でした。

アルバイトで懸命に働きましたが収入は安定せず、梁さんは妻と足立区で小さなラーメン店を始めます。麻婆豆腐やチャーハンを出す、街のラーメン屋さんでした。

店は繁盛し、生活は安定しましたが、梁さんは気づきます。「日本の中華料理はおいしい。でも、自分が食べて育った料理とは違う」

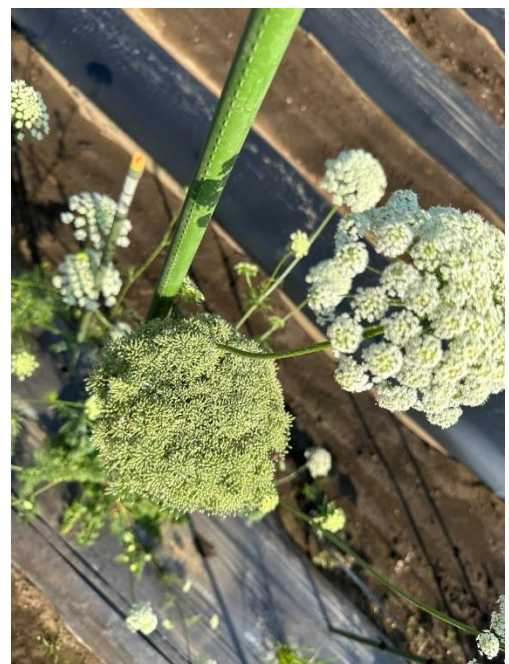
故郷の味を日本の皆さんに紹介したい。ラーメン店を閉じ、神田で店を構えたのです。「母が料理上手で、その味が基本になりました。店を始めてからも母が手伝ってくれました」

梁さんの母は小麦粉の料理が得意で、中でも餃子は皮がモチモチして絶品。子どもの頃、「今日は何か食べたい？」といいながら、手早く季節の野菜などで具を作り包んでくれました。「中国では餃子の具は何でも。これじゃないとダメというものがなくて、素材は自由です」

◇ 次回は「ラムチョップの特製醬焼き」です。

サン・スマイル農園、ナスやキュウリが収穫始まりました(^^)／

沢山出来たらお店にも登場予定です！写真は人参のお花と、熟してきた種です。7月中旬位には収穫して、8月に種まき予定です(^^)／



こちらはひまわりのハッパとナスのハッパ。

もう、美しすぎて、胸きゅんです！植物の根の形は葉が表しているといわれています。その特性を理解して畑の管理をするという農家さんもあります。それにしても美しいハッパたち。畑の草取りや作業はきついけれど、畑には命を持った美の姿がたくさんあって、みんなとの共同作業という感じがして、ほんとに癒されますし、元気に育ったお野菜たちを皆様に「おいしい！」っていついていただけたら、ああ、ナスさん。使命を全うできて本当によかった！ととっても嬉しくなってしまいます！

22年の農業所得

2022年の1時間当たりの農業所得

(単位:円)

耕種分野	水田作	個人経営	▲ 34
		法人経営	296
畑作分野	畑作		694
	露地野菜		554
	施設野菜		528
	果樹		649
	露地花き		423
畜産分野	施設花き		608
	酪農		▲ 60
	北海道		124
		都府県	▲ 204
	繁殖牛		▲ 66
畜産分野	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か。農水省の「営農類型別経営統計」を基に労働時間1時間当たりの農業所得を算出すると、2022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、畜産が酪農と繁殖牛など二つ。所得には、水田活用の直接支払交付金や肉用牛肥育経営安定交付金(牛マ

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月のロシアによるウクライナ侵攻で、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

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促されていると指摘。農地の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。

最近のサン・スマイル通信では、あまりネガティブなことを書いてきませんでしたが、ちょっとだけ書かせてください！私の愛読新聞に日本農業新聞というのがあります。こちらは今年の4月9日。『厳しい経営浮き彫り』ということです。これは厳しい経営なのか？という疑問です。

国際貧困ライン(2022年)

『1日2.15USドル未満(暮らし)→極度の貧困』というカテゴリーです。地球上に住む約7億人が該当するようです。1ドル150円として、一日323円。

日本の農業は破綻していると言わないのか？と

厳しい経営浮き彫りではなく『破綻経営浮き彫り、国際貧困ライン下回る』でしょう……。家族経営でお米を作っている農家なんて、時給マイナス34円だし。マイナスですよ！

無肥料自然栽培や有機野菜が高い！とよく言われますが、比較する対象が破綻しているの、比較すること自体がナンセンスだと思っています。無肥料自然栽培の農家さん、固定種栽培の農家さんにはどうか、継続してもらいたい！

→の新聞は6月21日の農業新聞です。

国産大豆より輸入大豆の方が高くなった！というニュースです。もう驚きというか、表現する日本語が見当たりません。過去には輸出補助金をつけることに対してアメリカから圧力がかかったり、時代が変わって現在は→のような状況にもなっている。そもそも、人件費の安い国で栽培や工業製品、衣料品などを作って輸入するというのは、私は現代版の植民地政策の一つだと思っています。

現在のコモディティ VS 資本との争いや、金融系の矛盾など、もう資本ではどうしようもなくなっている世界社会の流れを急速に感じます。

江戸時代の封建主義もダメ、明治から敗戦までの軍国主義もダメ、敗戦後からの資本主義もダメ。

行き過ぎた資本主義の現代において、何が大切なのかぜひ一緒に考えていけたら嬉しいです。

その様な現代社会に警鐘を鳴らす人も、とても増えました。

サン・スマイルの店舗でも販売しているものがありますので、ぜひまずは立ち読みしに来てください(笑)

国産は低迷／輸入は高騰

大豆価格異例の逆転

売り込み強化急務

大豆価格が、輸入品より高騰している。異例の逆転が生じている。国産相場が低迷する一方、輸入品が国際相場上昇や円安で高騰しているため、価格逆転は国産大豆の収穫後入札が始まった2020年以降で初めてとみられる。直感感が出て、国産の売り込みを強め、輸入からのシェア奪還につなげるかが課題となっている。

大豆価格が、輸入品より高騰している。異例の逆転が生じている。国産相場が低迷する一方、輸入品が国際相場上昇や円安で高騰しているため、価格逆転は国産大豆の収穫後入札が始まった2020年以降で初めてとみられる。直感感が出て、国産の売り込みを強め、輸入からのシェア奪還につなげるかが課題となっている。

大豆価格が、輸入品より高騰している。異例の逆転が生じている。国産相場が低迷する一方、輸入品が国際相場上昇や円安で高騰しているため、価格逆転は国産大豆の収穫後入札が始まった2020年以降で初めてとみられる。直感感が出て、国産の売り込みを強め、輸入からのシェア奪還につなげるかが課題となっている。

こちらは5月3日の農業新聞

簡単に言うと、農薬をまかないと最終的に罰金(過料)を取りますよ。と言うものが盛り込まれたものです(すべてではないです)。

これも、ビックリですよ。

私たちの命の根源である食を育む現場ではいったい何が起きているのか！？

やっぱり現場に行ってみないと知りえない、理解できないことが多々あるのです。

よく、農薬が他から飛んでくるので、本当の無農薬なんて存在しないという方がいらっしやいます。はい。その通りです。

いま、もっとも環境がいいとされる北極の北極ク

マの血液からダイオキシンが検出される時代です。もう、隣の畑とか、地域の畑とかいう規模ではなくて、地球規模なんです。この汚染された現代の地球において私たち人類が永続的に生存するためにはどうしたらよいのか？決して地球のためではなく、人類のために何をしたらよいのか？を考えて実践できたらよいですよ！そして、その事実をしっかりと受け入れて、幸せに追求ができればなお素敵ですよ。

え〜でも〜 そんなこと言っても！と言われる方もいらっしやるかも。

健康や環境問題の一番は食生活などの生活の仕方と心の持ち方だと確信しています。

サン・スマイルのとも会では、病気をしない生活 という題で毎月、参加者の皆様とわきあいあい、お話しさせていただいていますので、よかったらぜひいらしてくださいね。

.....

次は！次項掲載の缶詰に関連して！

サン・スマイル大人気缶詰、千葉産直サービスシリーズ！サバの水煮は欠品中ですが、新商品が三つも！発売開始！

千葉産直サービスの富田社長とは富田さんが社長就任前からの長年のお付き合いです。社長になってからご苦労や漁師や缶詰工場との交渉など、様々な苦労を重ね、とにかく缶詰業界に革命を起こす！缶詰は安いけどおいしくない！というのを打破し！ええ！これが缶詰なの驚いた！こんなにおいしいなんて！という缶詰をお届けしたい！と絶対に！その姿勢を崩しません。

海は海流温度の影響が大きいようですが、本当に今まで獲れた魚が取れなくなっています。ある時、サバが獲れたが味がのっていない。さあどうしよう、会社の経営的にも缶詰をつくらないとつぶれてしまうかもしれない。でも本物しか製造したくない・・・。富田さんは結局、作らなかつた！なので、サバの水煮は欠品中です。

こんなにもこだわるもので、本当に会社の経営が厳しくなり、以前富田さんは冷凍の鴨鍋セットの製造に着手しました。原料は最高のもののみ(高級という意味ではなく、自然食系の調味料のみ！)それを何度も何度も試行錯誤して作り上げ、当時、試食した時は、あまりのおいしさにとても驚いたのを覚えています。本当の本当の本気で作った鴨鍋セット！たまの贅沢に！ぜひ食べてみてください。サン・スマイルの冷凍庫で販売しています！

と思って念のため調べましたら、ごめんなさい鴨鍋セットは10月から発売開始とのことでした、。。

10月を楽しみに！

次項は千葉産直サービスさんの渾身の！缶詰ご案内！ムソーの旬のお便りからです！ 記:松浦智紀

各県が総合防除計画に盛り込んだ 順守事項の内容				取るべき主な対策
県	品目	病害虫		
青森	リンゴ	モモ シンクイガ		交信かく乱剤設置、被害果は 見付け次第処分
茨城 千葉	サツマ イモ	基腐病		発生農地では原則2年間作 付けしない、発病株を農地外 に持ち出す
愛媛	かんきつ	ミカンバエ		発生源となる放任園の管理徹 底、栽培園地の日当たり改善
長崎 佐賀	水稲	トビイロ ウンカ いもち病		農業で地域一斉防除、天敵が 発生しやすい環境の整備 農業で地域一斉防除、追肥は 適正量を施肥
長崎	—	ハスモン ヨトウ		農業で地域一斉防除、発生源 となり得る作物残さの除去
佐賀	タマネギ	べと病		農業で地域一斉防除、作物残 さを適切に処分
※長崎、佐賀は異常発生時の対応として規定				

主な対応	順守事項での県の		順守事項に即した防除へ必要に応じ指導・ 助言
	指導・助言	勧告	● 防除が行われず、有害動植物が重大な損 害を与える可能性のある場合、防除を勧告
	命令	● 正当な理由なく勧告に従わない場合、改善 すべき事項を期限付きで命令	
	過料	● 命令に違反した者は30万円以下の過料	

防除計画で「過料」6県
基腐病、ウンカなど対象

旬を感じる、ワンランク上の魚缶 ～千葉産直サービス～

「とろイワシ」缶シリーズの最高峰

22430 〈千葉産直〉

プレミアムとろイワシ

New 6月1日発売済

サイズ、太り方、品質、いずれも最上級の対象魚が水揚げされなければ作れない限定品、まさにプレミアムないわし煮です。国産丸大豆しょう油、喜界島のきび糖、伊豆大島の塩のみを最小限使い、素材を引き立てるよう仕上げました。〈170g〉

1,080円(税込価格) 1,000円(本体価格)

○JAN : 4934553010000

○入数(発注単位) : 12(1)

○原材料…まいわし(銚子港)、醤油、砂糖、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

○アレルギー…小麦・大豆

○賞味期限…3年

○遺伝子組み換え…F



完全限定生産品です

トロ缶シリーズの中でも一番の人気商品が「ミニとろイワシ」缶ですが、実は極まれにこの

缶サイズに収まらない程の大ぶりな最上級のマイワシが揚がる場合があります。本品プレミアム版は、その最上級のマイワシが手に入る年だけにつくる、完全限定生産品。味付けもこ

のプレミアム用に配合を変えて、素材を引き立てるよう仕上げてあります。

(千葉産直サービス・富田正和さん)

味は濃くなく、お子様にもオススメ

22432 〈千葉産直〉

いわしのしおやき

New 6月1日発売済

銚子産いわしの塩焼き。クセのない旬のイワシのおいしさに、焼きの香ばしさとほのかに香る燻製の風味が食欲をそそる、骨も気にせず召し上げられるイワシの塩焼き缶です。〈100g〉

524円(税込価格) 485円(本体価格)

○JAN : 4934553080065

○入数(発注単位) : 30(1)

○原材料…まいわし(銚子港)、燻製こめ油、米酢、食塩、清酒、米粉

○アレルギー…なし

○賞味期限…3年

○遺伝子組み換え…M



ごはんのおかずにとちょうどいい塩辛さ

22431 〈千葉産直〉

焼き塩さば・国産原料

リニューアル 6月1日発売済

国内で水揚げされた良質サイズの旬の寒サバを焼く直前に料理酒をふりかけ、一度直火で焼き上げてから、ほど良い塩加減で味付。骨まで食べられる焼き魚缶です。〈100g〉

※22343(千葉産直)焼き塩さば100gのリニューアル品です

497円(税込価格) 460円(本体価格)

○JAN : 4934553080058

○入数(発注単位) : 30(1)

○原材料…さば(国産)、食塩、清酒、米酢

○アレルギー…なし

○賞味期限…3年

○遺伝子組み換え…M



2024年7月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



July

令和6年

うちの冷蔵庫に貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
1 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	2 たまご（アグリコラ） 亜麻仁卵・オメガ3脂肪酸	3 おひゃべり会 10:45~12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	4 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	5 たまご（佐藤ジョージ）	6 こもの会 10:45~12:15 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（アグリコラ） 亜麻仁卵・オメガ3脂肪酸 そばの実カフェマフィン	10 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	11 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	12 たまご（佐藤ジョージ）	13 コロッケ 	14 定休日
15 海の日 営業しております！ パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	16 たまご（アグリコラ） 亜麻仁卵・オメガ3脂肪酸	17 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	18 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	19 たまご（佐藤ジョージ）	20 コロッケ 	21 定休日
22 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	23 たまご（アグリコラ） 亜麻仁卵・オメガ3脂肪酸 そばの実カフェマフィン	24 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	25 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	26 ひなたぼっこ会 10:45~12:15 たまご（佐藤ジョージ）	27 コロッケ まごわやさしいコラボ弁当 要ご予約 16時~お渡し 	28 定休日
29 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（アグリコラ） 亜麻仁卵・オメガ3脂肪酸	31 ポイント3倍デー パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	1	2	3	4 定休日



お野菜 & ひよこ豆 & 八芳酢

7月はひよこ豆の水煮&八芳酢フェア開催！！10%OFF！！
7/1~7/31まで！今月のポイント3倍は7/30.31に開催します！
ご来店お待ちしております♪

佐藤たまご・・・水/金
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

* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

恒例！わくわくイベント

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 松浦ともりの	7/6（土） 8/12（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	7/3（水） 8/9（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！
電磁波セミナー 初級編（※不定期開催）	電長 ほんどう由樹子	8/13（火）	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！たのしく学ぼう！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	7/26（金） 8/16（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

7/27（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）



毎回、意外な食材の組
み合わせがあってそれ
も楽しみ！らっきょ入
りポテサラとか♪

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。

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
ポイント 3 倍！

（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！）

次回ポイント 3 倍 DAY は

7/30・31（火・水）