

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 てんちょ〜の何を話そうかな・四方山閑話・加藤木材コラム
- おすすめ商品 無肥料自然栽培の青梅・隠岐の天然海塩
日焼け止めエスケアウォーター・和菓子チェ
チ(ひよこ豆)どら焼き・ストレートざくろジ
ュース・割烹鯖缶・おすすめ電力会社
- その他 月間入荷カレンダー

No.186 2025.4月

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



てんちよの「今日は何を話そうかな」って。



ゆきこてんちよ

親族が立て続けに3人も心筋梗塞で倒れた。昨年の健康診断は問題なかったのに義兄がいきなりガンステージ3。耳が聞こえづらくなったと思ったら遂に失聴した友が居る。こんな「急に〇〇になった」という話しを以前より頻繁に伺うようになってしまいました。びっくりしたのは診断時にお医者さんから「ワクチンのせいかもしれない」と身もフタもない言い方をされたということ。そう言われたら本人は文句も言えず仕方ないと泣き寝入りしてしまう。文句を言ったり訴えても揉み消されてしまうのは日本らしい一面なのかもしれない。確かにワクチンはどれも任意であって打った本人の責任なのかもしれないけれど、あんなに打って打てと言ひ、打たない人はごくわずか、打たない選択はとてもしづらかった。打って数年後の病気や症状なんてワクチンとの因果関係が分る言ひも少ないのに、急に〇〇になった着者さんへワクチンのせいかもしれないと伝えるというのは、原因不明で医療では分かりませんと言ってるのと同じ事であって現状出てる状態に対して処置し、根本は分からないからどうアプローチしたらいいか不明ということになる。植木の葉が枯れているから切り落したけど、どんどん弱っていくのは根が腐っているという根本が見えないからいつまで経っても復活できないのと同じです。また、同じくこの頃多くご相談があるのが胸から上の上半身、顔や頭のとっぺんまどのお肌トラブルです。お話しを伺うと十中八九の方が発症したきっかけが同じなんです。それは髪染め。

髪染めや白髪染めの原料は食品添加物なんて比にならない程の強い毒性のものがいくつも使われています。口から入らないので軽視されがちですが、しっかり、たっぷり体内へ入っています。それが証拠に天然100%のハナ(白髪染め)をした後のはじめのおいろはオレンジ色になるんですよ。ビックリしますよね。ハナは天然ですが、超強い有害物質を使っている髪染めが皮膚を経由して体内に溜まるとある日突然トラブルが起こり、いつも愛用していた問題無かったものがダメになる。特徴としては染め続けた40代



50代の女性に多いこと。又、紫外線を浴びると反応し異変することです。さて、先に書いたワクチンのせいかもしれないことや皮膚トラブルは発症する人としていない人が居る。その差は何なのか突き止めることは不可能だろうと思う。データのとりようが無いのだから。何を食べるにしても、どんな日用品を使うにしても自分の体に出た結果については納得した泣き寝入りをしたくないものですね。なんだか変な言いまわしですが(笑)大口まぐろや高級霜降り牛肉とかを食べると、その後ずいとおなかを下してトイレ。減勢に食べる機会はないので、対応力がなく脂が合わないのが自分で分るんだけどトイレに行くことまでを納得の上ほおぼる私であります。食べてる時の至極〜♡でもやっぱり毎日とか頻繁に食べられる高給餌になれたとしても、それは体にとってマズイこととなりますよね♡

エリートとは？

先日、あるドラマなのですが、名門進学校が舞台で、新任の教師が生徒に向かって、「君たちはエリートなんかではなく、ただの上級国民予備軍だ」と、自分たちはエリートと思っている生徒たちの鼻をへし折りました。痛快に思いました。

エリートとは皆さんどういったイメージを持っておられるでしょうか。大抵は、東京大学を出て、国家公務員等に就職する人たちや大企業につとめている人をイメージするのではないのでしょうか。大企業と云って、所詮日本を支えているのは中小企業であり、それはピラミッドの形を見れば分かる事です。しかしエリートはもともとラテン語で「神に選ばれた者」のことを指すらしいです。

「自分の利害得失と関係なく他人や物事のために尽くせる人」を意味し、神に選ばれるというのはキリストに代表されるように、他人のために死ぬ用意ができているということであり、結局、「自分の利害得失と関係なく他人や物事のために尽くせる人」を意味するそうです。私達がイメージするエリートとは全く逆ですね。したがって、ラテン語でのエリートとは「人」について使う言葉であって、地位とか階級に使う言葉ではないみたいです。いやあー、勉強になりました。確かに私達が言うところのエリートは、何か鼻持ちならぬイメージがあります。それであることを鼻にかけて「ふん」というイメージが拭い去り切れません。私の偏見かもしれませんが、エリートと言われる人達の方が得てして卑であるように思えてしかたありません。国会の答弁を見てても常套句である「記憶にございません」や責任逃れの言い回し、また、大企業のトップの謝罪会見などでも同じ様な事が言えます。「粗にして野だが卑ではない」という言葉があります。齢78歳にして当時の国鉄再生の為、火中の栗を拾った石田禮助と言う人が、国鉄総裁になって初めて国会で自己紹介した時の言葉です。その言葉はまさに石田禮助の生きざまそのものです。

「言葉が雑で粗暴であっても、筋が通っていて、決して卑しい行いや態度をとらない」という意味であるそうです。昔琴線に触れた言葉でしたが、最近それを思い出し、かくありたいと思いました。本来なら、祖でない、野でない、卑でないと言うのが理想であると思いますが、最低限、卑でないことが男として、いや人間として守らなければならないことではないのでしょうか。卑であるということは、いろいろあると思いますが、一番の卑は言い訳、責任転換することではないのでしょうか。

先日、ある青年に20年以上振りに会いました。彼が5歳の時に会って以来でした。私の事を覚えていてくれて、当時マクロビオティックやっていた彼の母親の意向で、多分甘い物はあまり食べさせてもらってなかったのでしょう。そんな中、川越祭りに一緒に行ったのですが（川越祭りも結構全国区になりましたね）、母親に内緒で、屋台のチョコレートバナ

日焼け対策 私はこれ!!!

汗・スマイルで
一番人気の
日焼け対策グッズです。

クリームではなく
水で日焼け対策!
こんな発想
なかったよね!!

スキンケア
エステアウォーター



紫外線の多い5月~夏場は
朝のメイク前には、ふりりと!
日中の化粧直しはフェイスの上
からシュワ! おやつや9時前に
シュワ! ちゅわん目安に
水がうるおいキープ!!



赤ちゃんでも男性でも洗剤いらずだから
気軽に使え。汗をかいてもヨシない
流れない! ふりりと紫外線に

エステアウォーター 250ml
3,520 円(税込)

ふっとお肌**burn**しない様に水のひまぐ
が守ります。乾燥した砂漠に
日が当たるとすぐ焼け始めるけれど
水たまりがあったらまづは水が
蒸発して土を守るでしょ!?! そん
うことなんです! 水だから白浮
きの心配も無し! たっぷりうる
おした上に日焼け止めクリームをす
れば、クリームの効果upも期待大です!!

今なら
ミニサイズ^{50ml}プレゼントの
キャンペーン中です!
(限定数) ぜひお試しあれ!!

エステアウォーターはただの水ではありません!
4層に分れるお肌の上層部にのみ留まり紫外
線から守るお研究されたスゴイ化粧水なのです。



待ちに待った春が来ました!!



チエチどら焼き・復活します!

どら焼きのおいしい季節が来ました!

寒かった冬が終わり待ちに待った春がいよいよやって来ました!春にぴったりチエチどら焼き復活です!



チエチどら焼き278円 (税込)

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!



チエチ200g
648円税込



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。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!



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!

スタッフ井浦徹也おすすめ!!

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



無肥料自然栽培青梅現地視察！！
おいしい塩も見つけてきました！！



☆そわか梅生産組合
丹後さん
島根県隠岐郡海士町
(あま)

青梅は5月下旬から入荷予定
です！ご予約のご案内は改めて
させていただきます！！



今回は無肥料自然栽培青梅を栽培して頂いている丹後さんの所へ現地視察に行きまいりました！隠岐の島の海士町は人口2200人のとてもどかなとても綺麗な島でした。カキとサザエが有名です。境港港からフェリーで4時間！波に揺られて気分が悪くなりました。船を甘く見ていました。丹後さんに伝えたらこのくらいはいつも通りですよ。もっときつい時ありますよと言われてしまいました。観光で隠岐の島に行く際は、船酔いにはご注意ください！

早速梅の畑へ移動！ちょうど訪問した際が満開になる時でとても良いタイミングでした！

とっても綺麗な梅の花。丹後さんの人柄がにじみ出ている優しい雰囲気の梅の畑でした。マイナスイオンたっぷり！いつもきれいな青梅を送ってくれる丹後さん。海士町に行き、とても丁寧に栽培、発送して頂いているのを再確認でき、今年もきれいな青梅をお願いしてきました！ぜひ5月下旬の青梅をお楽しみにしてください！！



収穫時の写真です♪



左の写真は廃校をリフォームして梅の選別発送などしている作業場です。右の写真は宇受賀命神社（うづかみことじんじゃ）出雲大社と同格の「名神大社」に格付けされています。海士町の集落14か所全てに神社があるそうです。神々に守られているからとても気持ちが良いのかもしれないですね！



☆海士乃塩

100g/500g/1000g

100g 675円 (税込)

500g 2,249円 (税込)

1000g 4,293円 (税込)

*現在価格交渉中のため変更があるかもしれません。ご了承ください。



帰り際に寄った海士町フェリー乗り場のお土産屋さんで見つけました！買って帰り社内で試食。とても好評だったので早速丹後さんへ連絡！交渉窓口になって戴き、4月中旬には入荷する段取りで現在動いております！

海士乃塩の源は日本名水百選「天川の水」が注ぎ込む保々見（ほほみ）湾の海の水。昔ながらの作り方です。海風に当てながら海水を竹枝に何回転も這わせることにより、海水を蒸発させていきます。平釜焚きで海水を煮詰めます。精製した海士乃塩を天日干しで乾燥させます。手作業で微細な異物を取り除いて仕上げられています。島内の人はこの塩を使い、梅干を作るそうです。100gと500gはジッパー付きです。ぜひ海士町の塩をお試しください！



【写真】盛付けイメージ

三種のだしと塩の鯖の煮つけ
おだしがきいた
割烹さば
水煮

"おだし"と塩でつくるサバの煮つけ

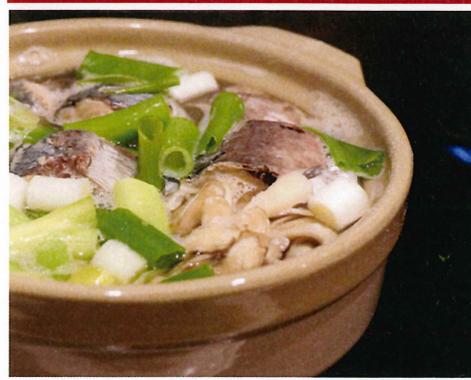
良質な国産寒サバを限定し「昆布・かつお・さば」3種のだしをきかせて、だしと対馬の塩だけで骨まで柔らかく上品に煮付けました。余分なものは使わず、日本人が慣れ親しんだ"おだし"の旨味で、サバを引きたてるように仕上げたサバ水煮（だし入り）です。ちょっといい和食のお店で味わう、おだしがきいた割烹料理のような"おだし"と塩でつくるサバの煮つけです。



おだしがきいた 割烹さば [水煮]
170g/缶 上代 600円(税込648円)

- JAN 4934553010253
- 内容量 170g ○ 入数 12×2/箱
- 原材料 さば(国産)、だし(昆布、かつおぶし、さばぶし)、食塩

「だし」の美味しさは 缶の煮汁を割ると分かる!



割烹さば缶のダシは、基本の昆布とかつお節の合わせダシに、サバ節を加えたもの。混じりもののない素材100%のダシに、サバの魚の旨味も加わった煮汁は味噌汁や鍋などのダシとしてもご利用できます。まさに割烹料理のような、上品なおだしがきいた一品が気軽に作れます。

◎ 味噌汁の黄金比 (1缶に対し) 水500ml程 + みそ45g程

◎ 入れる具材やお料理によってお好みに加減ください。
※身は茹えず、残った煮汁だけの活用でも十分です



調味料は、3種のダシと食塩のみ

原材料は ● 良質な国産寒さば ● 北海道産の昆布だし ● 国産かつお節だし ● 国内加工さば節だし(原料は国産が手に入らない場合は海外産も含む) ● 対馬の平釜塩のみ。

🍴 とってもおすすめ! 店頭で試食でも大好評の缶詰めです!
汁物や炊き込みごはんの他「食材」としても大活躍☆
おもてなし料理もバッチリ決まるよ!

【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！

「睡眠」に関する新しい研究結果において面白い研究があります。

「睡眠不足によって性格が悪くなる」というものである。

以前から、睡眠の質が低いと共感が減って攻撃性が増すという研究は、多数&複数あったのですが、今回の米国カリフォルニア大学の研究はサンプル数も桁違いで実にユニーク。



サマータイムが導入されている州では、5月に決まって1時間無理やり時計が進められますから、州民はみな1時間睡眠時間が奪われるよね。そしてその州において、毎年その1週間は慈善団体への寄付が10%も減るそうである。もちろんサマータイム制度が無い州では変わらないのだそうだ。ドネーション文化の米国において「利他の心」が減るのだから、この研究は説得力あるよね。米国人にとって寄付行為とは「利他の心」だけでなく、承認欲求を満たす行為でもあるはず。ようは「睡眠不足」によって他者を想う気持ちが無くなることだけでなく、自分への世の中の評価を下げてしまのだからね。繰り返します。

「睡眠不足によって（子どもたちの）性格が悪くなる」のである。

みなさんは、標準的に必要な子どもたちの睡眠時間とはどれくらいなのかを確認してから親になっていますか？

幼児において12時間程度。小学生だと10時間程度であることは科学的に立証されている数字です。

この目安の数字に、わが子の睡眠時間が達成していない親とはわが子の性格悪化を容認している親=バカ親とも言えるかもね。それなのに眠れていないわが子に「習い事~塾」の強要なんて…もう親バカは容認できても、バカ親につけるクスリは無いのかもしれないよね。

わが国の古来からのことわざでも

「三つ子の魂百まで」「寝る子は育つ」というのがございます。

そうだね。3歳までの睡眠時間の質量で「人生の伸びしろ」の半分が決まって12歳程度までの睡眠の質量と「食と触」の質によって、その生涯の「伸びしろ」は決まる感をわたしは持ちます。なんでこういうのを義務教育で教えないのだろうね。

ちなみに各種研究結果において

「12歳までの“睡眠と食と触れたモノの質”によってその将来の人生の“伸びしろ”が決定される。」なんて研究結果なんて無いからね。

300~500の研究結果を継続的にウォッチし続けての、わたしなりの結論だからね。

「人生の幸せの為の必勝法」なんて無いのさ。

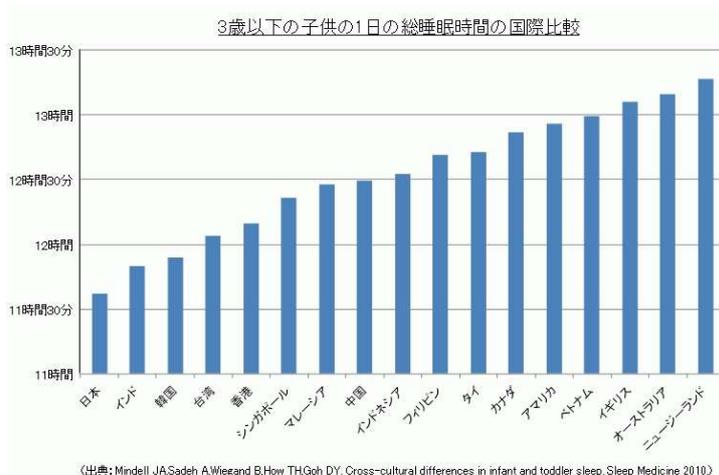
数々の研究結果をウォッチし続けての「自らリスクを背負いながらの推論」の披露なり。

下記のグラフを見ればお分かりの通り

文明的にわが国に劣ると思われる国のインド、フィリピン、タイ、ベトナムの子の方がゼンゼン眠れていますよね(悲)。「抗菌・殺菌のビニル&プラスチックハウス」を数千万円で買って35年かけて払い込む活躍世代のバカ親の「住」の結果がこれじゃん。

ちなみに持って生まれた素質を生かせずに成長しない子どもは、「利他の心」どころか、自分のことの実行さえも危うい脆弱な大人になりますから、その親は能力が開花しなかった子が大人になっても、その面倒を見なければならなくなるからね。ようは「子どものため=自分のため」でもあるのである！！

「消費と利益」の世の中に飲み込まれて、大企業の家畜のようにマスメディアを信じて、そのための「学問」という偏差値のみをわが子に遂行させていた「結果」は必ずでるよね。そんな親は幸せになれないどころか老婆になっても、「できない大人=わが子」の面倒を見続けていくしかない不幸な人生…という科学的な研究結果は出てるもんな。



ス タ ツ フ

募集!!!

思いやりある
素敵な仲間と
働きませんか？



未経験でも大歓迎！ **SUN SMILE**

給与 時給1,100円 (試用期間1か月時給1,080円)

時間 9:30-19:30 左記の時間内でシフト制

仕事内容 **年齢不問** **シフト調整可能** **交通費支給**

レジ・品出し・受注・清掃・伝票作成・POP作成等

【お問合せ】

サン・スマイル店長マツウラユキコまで

TEL 049-264-1903

MAIL mail@sunsmile.org

食い物だけじゃない！
電気も選ぼう！！

みんな電力
の特徴
1

買い物は投票だ！
Sun Smileで
お友だちの
電気を
選ぶの
だ！



みんな電力の再生可能エネルギーは
「顔の見える電力」

電気料金の一部を応援金として、
好きな発電所に送れる！

はちべえくん

みんな電力は、日本国内の厳選した発電所*から電気を調達しています。

WEBサイトでは、1カ所ずつ、発電者さんの顔や想い、
ストーリーを見える化してご紹介しています。

*環境破壊に繋がる開発行為を行っていない、地域住民との合意形成など、当社の電源調達方針をご了解いただいた発電所。

みんな電力の再生可能発電所



あつぎ市民
ソーラシア1号
神奈川県厚木市飯山
あつぎ市民発電所



ソーラシアエアリング
上総鶴舞
千葉県市原市下矢田
高澤真さん



光太陽農園3号基
千葉県大網白里市細草
光太陽農園合同会社

「みんな電力」
ぞりサーチしてみよう
Sun Smileはざっと
みんな電力です！

電気料金は変わらずに毎月100円を、
お好きな発電所に届けることができます！
地域や産業の創生にチャレンジする発電者さんを応援しませんか？

応援金の返礼として、
発電所にまつわる産品を送ってくれる発電所もご紹介します！



橋爪建材ソーラシェアリング
自家製ブルーベリー酢



おひるねみかんODAWARA発電所
おひるねみかんジュース



グリーンシステムコーポレーション
無添加食パン専門店『風弥』の食パン

みんな電力の契約発電所、
どんどん増加中！



発電所一覧は
こちらから

総発電所数

890

ヶ所
(2023年9月現在)

みんな電力を使うだけで
『再エネ社会』『地域社会』の
“つくり手”になれるのじゃ！



でんでん先生

2025年4月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



April
令和7年

おうちに貼ってね!

月	火	水	木	金	土	日
31	1 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの実 チーズケーキ	2 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	3 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	4 たまご (佐藤ジョージ)	5 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 	6 定休日
7 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	8 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの実カフェマフィン	9 おしゃべり会 10:45~12:15 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	10 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	11 ともの会 10:45~12:15 たまご (佐藤ジョージ)	12 コロッケ 	13 定休日
14 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	15 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの実 チーズケーキ	16 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	17 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	18 ひなたぼっこ会 10:45~12:15 たまご (佐藤ジョージ)	19 コロッケ 	20 定休日
21 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	22 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの実カフェマフィン	23 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	24 10:45~12:15 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	25 たまご (佐藤ジョージ)	26 コロッケ 	27 定休日
28 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	29 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの実 チーズケーキ	30 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
5	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>いつもありがとうございます。 4月のポイント3倍DAYは30日に開催！！ ご来店お待ちしております！！</p> </div>					<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>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 コロッケ・・・土</p> </div>

* 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 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	4/11（金） 5/3（土）	各地大学や企業をはじめ地域でも公演をこなす人気の講座。 病気になる生活の仕方 畑のことや生活の色々 松浦は医療従事者でもあります！
子育ておしゃべり会	店長 松浦由樹子	4/8(火) 4/9(水) 5/5（月・祝）	約20年続いている会。 食品は原材料を見て買い物するけど、ワクチンは見てから打ってますか？事前におこう！おしゃべりしながら話題色々盛り上がる元気な会です！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	4/23(水) 4/18(金) 5/14(水)	デトックスについて、体外へ要らないものを出す様々な方法とは。具体的にどうしたらいいのかな？デトックス力をあげて免疫力もUP！

Michio
Hinata



Tomonori
Matsuura



Yukiko
Matsuura



会場の畳は
熊本の
農業不使用イ草
くまモン
お墨付き
お昼寝して
帰りたくなる

世田谷お弁当店「まごわやさしい」さんとのコラボ

お弁当は5/10(土)

内容は決定次第店頭にて配布いたします！
どうぞお楽しみに！（4月は5日です。）



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IP付与 IPは1円としてお会計時にご利可。
とってもお得なセールのご案内もお届けしています！
注：セール期間中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！）

4月のポイント3倍DAYは 30日（水）