

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・令和の米騒動について・国民負担率・てんちょ〜の何を話そうかな・四方山閑話・慎ちゃんのつぶやき・陽ちゃんのひとりごと・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 アンギラジャポニカ「うなぎ」・涼菓子
カフェインレスアイスコーヒー・
化粧品 BIG キャンペーン予告
- そ の 他 伊藤慶二先生・新入社員大西祐也自己紹介
5月入荷カレンダー

No.187 2025.5 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

H P 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



4月のコラボお弁当(まごわやさしいさんとのコラボ)もおいしかったですね！

なんだか高級料亭の品々をお弁当に詰めたようで！感動して鳥肌ものでした。おかずもアクセントがありながら、調和がとれていて、自然の恵みと人知の融合！は美とおいしさを私たちにくれる！また次回が楽しみです(^^)／

→福岡県にあるスーパーマキイさん。代表の牧井さんとはとてもお世話になっていて、たくさん学ばせていただいています。無肥料自然栽培や小売店仲間と伺わせていただきました。博多に行かれる際には要チェックです！

牧井さんは本当のご苦労されてきた方で、お店開店当時に入口にシャッターをつけるお金がなかったので24時間営業です！



←じゃーん！ブータンのポーチなどサン・スマイルの店舗でも販売していましたが、なんと！Loro Pianaというブランドの世界のテイラーに選ばれた方の目に留まり、ギャラリーで展示販売に旅立ちました！すべてが草木染、手紬です。そして、長いもので一年半かけて手織りし、生地が完成します。

店頭でも改めて展示販売予定ですので、ぜひご覧になってください！まさに芸術です！

わたくし事ですが、孫が生まれてきてくれました！→とてもうれしい！子育てしていたころも思い出します。次の世代次の世代へと、よりよい社会になりますように、じいちゃんもサン・スマイルもますますがんばります！これからもよろしくお願いいたします！

松浦智紀 記



てんちゃん-の'今日は何を話そうかな'コ-ト-



ゆきこてんちゃん

こんにちば! てんちゃん-ゆきこです。
規定外のことが起っています。真面目に
声を掛けなくてもダメだった鬼子が高校生にな
た途端、出発1時間前には自カで起き
て来るのだ。受験というストレスから開放さ
れ、新しいスポーツにチャレンジを始め楽しく
発散している毎日は、こんなにモチベーションを
高く豊かにするものかと! それを見てこうも思っ
たのです。戦争という想像し難い大きなスト
レスの中、どうやって人々は過ごしていたのか? そ
こには人と人とのかけがえのない利己の精
神が沢山あるのを支え合っていたんだらうな
人対AI。人対バーチャルには無い人対人
の温度感が、きっと戦争時中の人々の心を
温め続けていたんだらうな。今、戦争にな
たらAIは私達の心の支えになってくれるの
だらうか? これから先、どうやってゆくのだ
らう...。人の心は...

鬼子もあと約3年で成人です。10年もしたら
私に孫が産まれるかも知れない。その時に
私はロウロウさいばいにならないように言いた
い事を我慢しすぎてやせてしまうのか。はたまた
バンバン言っても聞いてもらえないストレスで
もって太ってしまうのか、どちらにしても孫が産ま
れたら何を言葉にするか悩む毎日だらうな。
いや、孫が産まれてからではない。妊娠す
る前から。だって... あまりにも昔と今の出
産事情が人工的にシステムチック化され
てしまっているのではないですか!? サイボーグ
をメンテナンスしているかのような子育てに感
じることもあるのです。サイボーグが正しく
動くためにプログラミングをアップデートする
かのように、人の体が正しく動くように
RNAワウチンで遺伝子というプログラムを

いじくる。6ヶ月点検でオイルを差しておきま
しょうと言って手入れするように。生後6月頃から
離乳食を与え始めて下さいとか、歯も生えてな
いののに母子手帳というマニュアル通りに進める
子育ては機械の取説と変わらないじゃない
だらうか?! 歯が生え始める時期は人それぞれ、
体が食べる準備が出来てないのに母子手帳
(マニュアル)に書いてあるからと不安になり、離
乳食をスタートするのは拷問としか思えない。
腸が弱くなったり、便秘になってしまうのも当り前
の結果だらう...。近頃驚いているのは無痛分
娩が普通になってきていることだ。今回のこの
コ-トの文調がキツ目なのは、本当にイ
ドオリを感じているからなのだ。

妊娠中に、カフェイン、タバコ、酒を制限され
風邪薬はもちろん、飲めないハーブティやアロ
マもあって、それでもおなかの赤ちゃんに十月十日
元張り続けたいにも関わらず、何故かいざ出
産のその時に麻酔するのだ?! 細い細い
産道を命がけで通り外へ出ようとする赤ちゃん
はお母さんと息の合ったイキミに助けられて
いるのに、痛みというそのタイミングのサインを麻
酔で鈍らせ、更にイキミのタイミングが分からな
くなるから促進剤を投与するなんて、どれ
だけ自然の仕組みを冒涇しているイテライカ。
自然より人の方が優秀だと思っているのか!?
神経に作用する麻薬はダメで、麻酔は
いいのか?! 何故だ、何故なんだあー!

..... スー..... ハー.....

ヒッセツフー.....。ちゅと私も気持ちを落ち
着かせた方が良さそうだ(笑)

みなさん、こんな私はどんなな姑(ばあちゃん)に
なっていると思いますか(笑)



物言わぬ遺産

下の2枚の写真は、以前物言わぬ遺産として紹介させていただいたことがあります。私はこの写



真から非常に大切なものを学びましたし、言葉にならないほどの、震えがくるほどの感動を覚えました。熊本の無肥料自然栽培の米農家の稲本さんが、40年以上無肥料自然

栽培で作り続けた田んぼを工場用地として手放すことになったのですが、その放置した約半年後の田んぼの姿と、かたや同じ時期に放置した肥料や堆肥を施した田んぼの半年後の姿、見比べると圧倒的に無肥料自然栽培の田んぼの方が、草の伸び方が凄いのが一目瞭然で分かります。それは取りも直さず無肥料自然栽培の土の方が、段違いに力、エネルギー、気があることの証左に他なりません。それはまたその土からできた作物は、肥料、農薬を施した土からできた作物と比べると、例えば、玉ねぎが一番分かり易いと思いますが、外見は小さいですし、立派ではありません。また雑草たちのように天を衝くような勢いで生育しません。それは作物は遺伝的にそれ以上は大きくはならないように作られているからです。がしかし、中身は気、エネルギーがぎっしり詰まっていることが、無肥料自然栽培の後地の雑草たちを見れば伺い知れます。40年以上も肥料を施していない田んぼであり、何十年も米を作り続けたら肥料分（窒素）がなくなり、作物が出来ないのではないかと普通は思いますよね。

でも逆なんですよ。無肥料自然栽培の田んぼの草の方が圧倒的にイキイキ、伸び伸びと育っています。物凄いエネルギーを感じます。これが土の力です、自然の力です。ずっと肥料を施した田んぼは窒素過多で瘦土となり、土本来の力がなくなっていたのでしょう。それを無肥料自然栽培の田んぼが遺産として最後に見せてくれたのです。今まで愛情をもって労わって、肥料や農薬で汚さないで綺麗に使ってくれてありがとう。また無肥料自然栽培地の草たちは丈も太さもバラバラに好き放題生えています。慣行農法の田んぼの草たちは、作物どころか草までもが優等生のように均一に生えています。何か面白くありません。エネルギーは感じられません。以前、北海道の同じく無肥料自然栽培の野菜農家の秋場農場に、さる大学の教授が土の成分を分析しました。結果、こんな畑で作物ができる訳がないと。ところが、現実には何十町の無肥料自然栽培の畑から、大根、ジャガイモ、ニンジン、小豆、大豆等の作物がちゃんとできるのです。その教

授はそれを目のあたりにしたにもかかわらず、数値だけでできないと判断したのです。おまけに「おかしい」と捨て台詞を残してなかば憤慨して帰っていったそうです。あんたの頭のほうが、よっぽどおかしいのでは。その学者に関わらず、また農業に関わらず、人体に於いても、ほとんどの科学者たちは、唯物的に科学的分析で数値でもってすべてを判断する傾向があります。栄養分はこれこれだとか、栄養素がどうだのかと。土の持っているとてもつもない大きな「気」、エネルギー、人体の持っている「気」、エネルギーとか考慮せず、というよりも考慮出来ない、なぜならそういったものは機械で測れるものではないからです。また彼らは、はなっから科学の亡者であり、その枠から抜け出すことができません。しかしそれらは根源的なものであり、絶対的な力があります。寧ろ栄養分とか栄養素とかはそういったものは枝葉末節であり、「気」、エネルギーといったものを取り除いた後のカスの如きものであり、それを先の物言わぬ遺産が雄弁に物語っているのではないのでしょうか。私達の生活の中にあるものはほとんどが電気が無いと動きません。それが無いとただ無用の長物です。それと同じことで土も人間もこの空間に「気」がなかったら、ただの土であり作物を作ることはできません。しかし、肥料を施せば、その力で作物はできますが、それはもはや命のないただの物に過ぎません。人体も同じことでただの箱に過ぎません。「気」、エネルギーがあるから、土は命のある作物を育てることができ、人間は生命活動できるのであります。丁度電化製品が電気がきて初めて動くように。いくら栄養分、栄養素があってもそれを作動させる本、即ち「気」が無いと人間は動きません。そもそも生きることにはできません。なんら電気製品と変わりはないのです。そして人間は何から気をもらっているかという、先天的に生まれ持った「気」と後天的にはこの空間に遍満している「気」と、後は食べ物の「気」をいただいて生命活動ができるのです。この空間に遍満している「気」は息を吸う事でのみ平等に取り入れています。平等と言ってもより積極的に取り入れる方法もあります。いわゆる気功とか、太極拳もそうですね。ところが食べ物から取り入れる「気」は人によっては甚だしく違ってきます。人によってはと言うよりは食べ物によっては。言うまでもなく、食べ物には「気」のないもの、極端に少ないもの、逆に「気」に満ち溢れたものが存在します。それは、太陽の力、水の力、土の力の三位一体の力で作られた無肥料自然栽培のお米やお野菜です。無肥料自然栽培の土は、農薬肥料によって汚されていない清浄な土であるがゆえに、土本来の力を遺憾なく発揮し気、エネルギーのある作物を作ることができるのです。人間の体もそうであります。体を薬、添加物、農薬等で汚さず、清浄であればある程、人間の体は遺憾なくその本来持っている力を発揮できるのであります。自然治癒力とか免疫力とかを。何等科学的なエビダンスとかはありませんが、先の2枚の物言わぬ遺産が如実に物語っているのではないのでしょうか。そういう土から作られた作物なるが故に、「気」が満ち溢れているのであります。そして、そう言うものを食せば、自ずと体も「気」が満ち溢れ、健やかに生きていけるのでありましょう。人間食べ物で出来ているのですから、食べ物が悪いと体も悪くなるのは当然のことであります。食べ物が良いと、当然体も良くなり元気になります。

人間の体も清浄であれば、そして食べ物に力があればもう鬼に金棒で、人間の本来持っている力を遺憾なく発揮し、病気の方が「こら敵わん」といってすごすごと退散するに違いありません。その力はどのくらいあるかは計り知れません。そしてその力は無限大に強くすることも可能でありましょう。先ず、自分の身体を清浄にし、エネルギーのあるものを食し、その上でヒーリン

グ、指圧、太極拳（全身運動で精神的にもとても良い）を取り入れれば、自然治癒力、免疫力等を一層高めることが出来ると確信しております。そして、それはサン・スマイルには全部揃っています。先の2枚の物言わぬ遺産の写真は、その他にも多くの事を示唆しており、それに出会えたことはとても大きな感謝です。

無肥料自然栽培の食べ物の「気」、エネルギーのその大なることを言ってきましたが、またそれらの物は優しさをも併せ持っています。以前、指圧に来られた患者さんからお聞きしたことなのですが、奥様が妊娠中つわりがひどく何も食べれなかった時、途方に暮れ、もうこれが食べれなかったら最後だと覚悟され、ご主人は朝早く起きてサン・スマイルの無肥料自然栽培のお米を炒って煮込んで、その上澄みを奥様にだしたところ、それは食べれることができたというか、飲むことができ、それからどんどん回復され、無事お子さんを生むことができたそうです。先日指圧に来られた方が、お父さんもう94歳になられて、自分の口では何も食べれない、何も飲めない状態でもう危ないかも知れないと言われていました。それを聞いて咄嗟に先の玄米の上澄みの話をしたところ、早速それを作ってお父さんに飲ませられたところ、自分の口で飲むことが出来られたそうです。結局私がお話させていただいた2日後にお亡くなりになったそうですが、最後にご自分の口で飲むことができたことを聞いて非常に感激しました。本当によかったです。

無肥料自然栽培のお米やお野菜はとても「気」、エネルギーがあります。力があります。かつ体にとっては農薬、肥料も使っていないから優しさがあります。負担がないのです。私の父親が末期がんで点滴をされてから、急速に体が弱るのを目のあたりにしたことがあります。第一体が弱って何も受け付けないところに点滴をすることは、「元気になぁーれ、元気になぁーれ」と無理やり言っているようなもので、体は悲鳴を上げているに相違ありません。それは体にとって大きな負担であり、逆にますます弱ってくることがわかりました。しかし、無肥料自然栽培のものは体に優しいし負担がないので、先のお二人のようにいただくことができたのでしょう。

毎年冬になるとインフルエンザで大騒ぎし、馬鹿の一つ覚えみたいにマスコミのワクチンを打ちましようとの煽り、そして何も考えずにそれに同調し、インフルエンザワクチンを打つのが恒例行事となっています。まだ記憶に新しいですがコロナの乱痴気騒ぎ、まったく笑止千万です。わたしが主催しているあさひ武術倶楽部は、世間の茶番なコロナ騒動どこ吹く風と通常通り練習をしていました。もちろん練習するのにマスクをするような無粋なまね、馬鹿なことはしません。8名いますが、三密なんかへの河童、ワクチン？何ねそれはと誰も売っていません。（まさに打つのではなく売つ、自分の体を売っていたのですね）誰一人としてコロナに罹っていません。力、気、エネルギーのあるものを食し、国やマスコミの戯言を意に介さず、おおらかに明るく笑って日々を送れば、そんなものは心配するに取るに足らないことです。それほど人間の体は底知れない力を以ています。なぜならそういうふうに人間の体は作られているとしか言いようがありません。そして食べ物の力は私達が思っている以上にはるかに大きな力があるのです。栄養素云々とかではなく。

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催）

国民負担率について

国民負担率について 聞いたことありますか？

財務省のウェブサイトで「租税負担率と社会保障負担率を合計した国民負担率」と説明されています。

私たちが、国や自治体に納めている税金と社会保険が給料からどのくらい引かれているのか？を現したもので、財務省のウェブサイトに掲載されています。

財務省の該当のページはこちら→



国民負担率（対国民所得比）の推移

年度		国税		地方税	租税負担	社会保障	国民負担率	財政赤字	潜在的	国民所得	(参考)	
		①	一般会計 税収								②	③=①+②
昭和45	1970	12.7	12.0	6.1	18.9	5.4	24.3	0.5	24.9	61.0	19.7	75.3
50	1975	11.7	11.1	6.6	18.3	7.5	25.7	7.5	33.3	124.0	20.9	152.4
51	1976	12.0	11.2	6.8	18.8	7.8	26.6	7.2	33.8	140.4	21.8	171.3
52	1977	11.8	11.1	7.1	18.9	8.3	27.3	8.3	35.6	155.7	22.3	190.1
平成元	1989	17.8	17.1	9.9	27.7	10.2	37.9	1.0	38.9	320.8	29.2	415.9
2	1990	18.1	17.3	9.6	27.7	10.6	38.4	0.1	38.5	346.9	29.5	451.7
3	1991	17.1	16.2	9.5	26.6	10.7	37.4	0.5	37.9	368.9	29.1	473.6
令和元	2019	15.4	14.5	10.2	25.7	18.5	44.2	5.3	49.5	402.4	31.9	556.8
2	2020	17.3	16.2	10.9	28.1	19.6	47.7	14.9	62.7	376.0	33.3	538.8
3	2021	18.2	17.0	10.7	28.9	19.2	48.1	9.2	57.4	395.3	34.3	554.6
4	2022	18.6	17.4	10.8	29.4	19.0	48.4	6.3	54.6	409.6	34.9	567.3
5	2023	17.7	16.5	10.2	27.9	18.2	46.1	4.0	50.0	437.8	33.9	595.2
6	2024	17.5	16.2	10.1	27.5	18.3	45.8	5.0	50.9	452.8	33.9	612.7
7	2025	18.1	16.8	10.1	28.2	18.0	46.2	2.6	48.8	462.6	34.0	629.3

- (注) 1. 単位は、国民所得及び国内総生産は（兆円）、その他は（％）である。
2. 令和5年度までは実績、令和6年度は実績見込み、令和7年度は見通し（修正後の令和7年度予算（令和7年3月4日衆議院可決・参議院送付）に基づくもの）である。
3. 平成6年度以降は93SNA、昭和54年度以前は68SNAに基づく計数である。
ただし、租税負担の計数は租税収入ベースであり、SNAベースとは異なる。
4. 国税は特別会計及び日本専売公社納付金を含む。地方法人特別税及び特別法人事業税は国税に含めている。
5. 財政赤字の計数は、国及び地方の財政収支の赤字であり、一時的な特殊要因を除いた数値。具体的には、平成10年度は国鉄長期債務の一般会計承継、平成20年度は日本高速道路保有・債務返済機構債務の一般会計承継、平成23年度は日本高速道路保有・債務返済機構の一般会計への国庫納付を除いている。

（抜粋、国民負担率の部分を太枠で囲いました）

国民負担率(財政赤字除く)

1970 年 24.3%

1980 年 30.5%

1990 年 38.4%

2000 年 35.6%

2010 年 37.5%

2020 年 47.7%

2025 年 46.2%(見込)

私たち日本国民が主として選んだ国会議員、地方議員が行ってきたことです。簡単にいうと、

1970 年ころは給料の 1/4 が税金。今は給料の半分以上が税金。

ということです。今の若い方が生活が苦しいというのは、もつともです。

子育てをしてきた今の世代、そしてその前の世代と給与の手取り金額が全く違うのです！そして物価高。子供を作りたいと思っても作れない要因の一つでしょう。

今年は参院選挙！ぜひ周りにも伝えほしい！選挙に行こう！と！

松浦智紀 記

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



九州出張報告in福岡！！おいしい
うなぎ見つけてきました！！



年に1度の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る商品を何点か見つけました。

その中で今回ご紹介したいのが「うなぎ」です！！

福岡の江口商店さんで扱ううなぎはすべて国内産。それも最高級品種のアンギラ・ジャポニカ（日本うなぎ）のみ。四国の徳島や九州の鹿児島、宮崎、熊本の各地から仕入れています。坂口さんから聞きましたが、街の料理屋さんでウナギを食べるときには、このうなぎ、日本産のアンギラ・ジャポニカ種ですか？と尋ねてみるといいですよ。と言われました。

なかなか巡り合えないと思いますが、たまには扱っている料理屋さんもあるかもしれないねとのこと。それだけ希少でとってもおいしいうなぎでした！！

うちの試食は1匹だ！と1匹丸々食べさせて頂き、これは取り扱わないといけな（笑）と完全に戦略的に胃袋を抑えられてしまいました！でも本当においしいです！！

フワフワとしたうなぎで1度食べる価値のあるおいしさでした！！

私は埼玉の浦和育ちで小学生のころ、祖母に良くうなぎを食べに連れて行ってもらっていました。

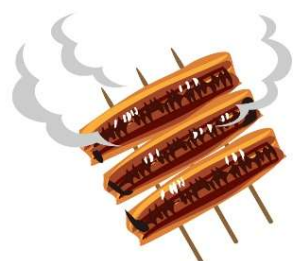
（昔は1500円ぐらいでランチで食べられましたが、今はかなり高価ですね）

浦和はうなぎが有名です。色々な店で食べさせてもらいましたが、

今回食べた江口さんのうなぎは中でもトップクラスのおいしさでした！

うなぎ大好きの私が保証します！！ぜひ食べてもらいたいです！

是非ともこの機会にお試しください！！



☆無添加蒲焼 ジャポニカ うなぎ

1尾 約160g (タレ付)

4,980円 (税込) *冷凍販売です。

うなぎのこだわり

①目利き

すべて国内産。それも日本に昔からいる種類で最高級品種のアンギラ・ジャポニカ（日本うなぎ）のみ。焼き元はうなぎ調達先の人間性をよく見ます。雑な人から育てられたうなぎはいい加減で、逆に愛情を注がれたうなぎは脂がほどよくのり、繊細で弾力のある軟らかな肉質もいいことを発見！そうです。信頼できる生産者から仕入れるウナギの品質は極めて高い！サン・スマイルのお米、野菜も同じ！

②水づくり

俗に「日本のうなぎは餌臭い、台湾うなぎは泥臭い、中国うなぎはカビ臭い」と言われています。これには養殖池の水質が大きく影響していて、泥だらけの池で育ったうなぎは泥臭くなるといいます。江口商店さんは仕入れ後の水管理も徹底しております。使っている地下水はミネラル分がたっぷり含まれています。この水を籠の上から流し込み、ミネラルをゆっくり体に吸収したうなぎは健康になり、身も引き締まってくるとのこと！

③備長炭

国産うなぎを仕入れ、落とし水にもこだわり、さらにこだわっているのは焼きのための備長炭！

クヌギなど柔らかい木の備長炭ではなく、更に高級で硬いうばめ樫の備長炭（備長炭の中でも最高級！）だけを使っています。備長炭は火力が強く、遠赤外線効果で、食材のうまみを逃がさず、美味しく焼き上げてくれます。

火が通った備長炭は1000℃にまで達し、焼き網の表面は800℃。近寄って備長炭の上に手を差し出しただけで、火傷しそうなほど熱い！高温、短時間で焼き上げれば、身がぎゅっと縮まって旨みが閉じ込められ、炭に落ちた脂は燻煙と共にたち上ってウナギに絡みつき、香ばしさも違います。しかも中の身はふわっと柔らかく焼きあがります。ジャポニカうなぎのおいしさを引き出す！



おいしいうなぎをぜひこの機会に！！

サン・スマイルスタッフ 慎ちゃんのつぶやき

4月も後半になり、あたたかく、いや暑いですね!! 来て参りました。
身にもウツウツ・ドキドキする季節到来です。

私は、豆太郎室のお豆や粉類等の袋づめを主に行なわせて頂いています。
お米の容量とお豆等の容量は全然違うので、手先の感覚が、お豆等の袋づめ
を行っていると微妙な感じ加減なので、面白いのです。

一度、神かかり的な事を体験させて頂いた事がある 慎ちゃん!!

片栗粉の袋づめをしている時、200gの容量なのですが、普通は180g
だったり 224gになったりと一回をピッタリの容量になる事など
あるハズか無いでしょうか! 一回や二回はあるかも知れませんか。

その日は、何と 40袋位 調整無しの一発 OK だったのです。

それも 40袋位連続で。

私はそんな力なんて持ち合わせていないし、それも偶然は無く、全て必然だし。
一発 OK だったので、時間も短縮され、その後の仕事を余裕を持って
取り組む事も出来ました。

私も思ったのは、無心で行なっていた様に思います。

200g を 調整無しで行うのだ! とか考えていません。

一つ言えるのは、この 無肥料 自然栽培の片栗粉を早くお客様の
手元に届けさせて頂きたいという想いだった様に思います。

(お豆担当のみなさんへ伝えたいような!?)

でも改めて、40袋 調整無しというのは凄いなあーと、書いていて
思っています。

あとは、出荷センターが「パワースポット」だからですね!!!

また、あの様な 体験 かしら(なって来ました。お祈りしよう

今後も不思議な体験をしたら、書かせて頂きます。

本当は本人が気が付いていないだけで、日々 凄い体験を
させて頂いているのかもしれないですね。

皆様の中にも不思議な体験をした事のあひ、私に教えて下さいね。

私はまた、次回宜しくお願い致します。

今月はセルです。頑張ります。

令和のおコメ騒動について

おコメ騒動が始まったのはちょうど一年くらい前でしょうか？

サン・スマイルでも年間数十トンのお米を全国の農家さんから直接いただいているので生産、流通、小売り、そして私も食べますので全体の渦中にいます。

2023 年秋のお米は全国的に不作でした。ですが、私は大不作であることをマスコミで報道されるのを見ることはありませんでした。私はそこからすでに始まっていると思います。2024 年の時点で耕作を増やす努力をするところ、それもしなかったのが意図的に今の米不足が引き起こされた。日本において 2500 年の歴史がある稲作。その歴史を紐解いてもその原因の一端が見えるかもしれません。世界で起こっている金融 VS コモディティの構図も見えてきます。

備蓄米の放出も、結局は JA 農協がほとんど買い占めてしまい市場原理での価格決定が阻まれています。

サン・スマイルでお付き合いいただいている全国のお米農家さんには、この異常な状況に対して今年の作付、価格等の話を 3 月までに行いました。ほとんどの農家さんは「価格等についてもサン・スマイルさんにお任せしますから」と言ってくれています。ほんとに涙が出ます。このような状況でも信頼してくださっている！

どうしようか悩んだのですが、お米農家さんと打ち合わせの前段に送りました文章を転記します。結構生々しいですよ。(一部専門用語を一般用語に、個人情報には削除しました)

.....

〇〇〇農園 代表〇〇〇〇様

お世話になっております。

いつも、生命力あふれるお米をいただき、心より感謝申し上げます。

早速でございます。

昨今のお米騒動に関連しましてサン・スマイルは本年のお米に関して何を考えているのか？

と思われる方も多いようですので書面で失礼かと思いますが、

2025 年のお米のお取引について、サン・スマイルの考え方をお伝えさせていただきます。

そして、皆様からのご意見もいただきながら、継続できたらと願っております。

テレビなどで昨年の二倍等の価格で販売されているという話は毎日のように聞かれるようになりました。

その中で、一般栽培のお米生産者には還元されておらず非常に歯がゆい思いをされている一般生産者の方も多くいらっしゃるようです。

一部の流通や農協などが高値でさばいているという話です。

価格の変動に対する要因や状況として

☆2023 年(おとし)は全国的に不作であったこと。

☆農林水産省の需給計算が大きく外れた

☆生産者が減っている

☆2024 年(昨年)からお米の先物取引が本格始動し、お米が投機対象になった

☆なくなる心配、天変地異や不測の事態などに備えて国民が備蓄を増やしている

☆インバウンド、万博などでお米の需要が増えている

☆相当な高値でも購入する外国人向けに輸出している

☆2025 年 3 月期末、農林中金が 1,900,000,000,000 円(1 兆 9,000 億円)の赤字が見込まれ、全国の JA グループに赤字の補填をするために高値で販売している

☆サン・スマイルで皆様のお米を保管している専用巨大米倉庫には潤沢にお米がありますし、現場の方としては例年と物量も、出入りも変わらないとのこと。

☆農協で集荷量がすくなく、一時金を上乗せしている地域もあること

☆資材、機材、燃料などの高騰は依然として続いている事

☆サン・スマイルでは過去に一般栽培の市場価格が 60 kg 11,000 円でも、16,000 円でも、

市場価格や投機的価格変動に左右されず安定した価格で求めさせていただき、

値下げ強要をしたことはないこと。お客様にもご理解をいただいていたこと。

☆私は一般栽培でも現在(2025 年 3 月)の価格とは言いませんが、過去の価格では生活が

成り立ちませんので、根本的な一般栽培米価格の UP は必要だと思っています。

☆地域によって大きな差があるようです。

☆その他

そしてお取引をいただいている一部のお米生産者様からは、以下のようなご連絡をいただいています。

※一般市場がこのようになっているので、価格を上げてほしい、もしくは他に販売をしたいという話

※一般市場価格は高騰しているが、値上げはせずに現在の価格で再生産可能価格であり、収量的には技術的問題もあるので生産者サイドで技術向上し、販売側でも値上げをすることで消費者に価格の負担を強くないでほしいというお話

※一般市場は高値推移であるが、それとは関係なくあらゆる物価高に対して値上げができないかというご相談。

※サン・スマイルはどう考えているのか、教えてほしいと言う話。

※その他 ご意見をいただいている方もいらっしゃいます。

サン・スマイルとしては今後、市場価格が下がった際に、連動してお米の価格を下げるという事はしたくありません。その時々で市場価格で反当収入が計算できない状況にはしないという事は稲作、畑作、果樹を含め、サン・スマイル創業以来約 30 年間、守ってきたことです。

それがサン・スマイルの存在意義の一つだと思っています。

生産の現場も非常に大変ですが、販売の現場、卸先様も違った大変さがあります。役割分担だと思っています。消費者には 30 年前から高い高いといわれてきたなかで、皆様の産品をお伝えし続け、ネットやチラシで相当な宣伝広告費、人件費を使いながら、販売してきました。

そして、現在は当時よりは定着しつつあります。

公言していますが、今年の夏前にはサン・スマイルでも体制を整え、皆様にはご迷惑かもしれませんが、さらに皆様の想いをお客様にお伝えできるようにしたいと思っております。

さらに、新たな無肥料自然栽培認証もスタートします。

このお手紙は「値上げをしないでください」というお手紙ではありません。もろもろの資材が上がっている事は承知しておりますし、変わらない補助金、単発的な補助金もあるでしょうし、それらのことを加味して 2025 産もお付き合いいただけましたら幸いです。

(もらえる補助金は必ずもらってほしいです。もらわなかった分を最終的に消費者(納税者)に再負担していただくのは非常に気が引けます)

本年の契約をいただく前に、皆様のご意向をお聞かせ願えたらと思っております。

まずは、お聞きしたいのは 2025 年産、サン・スマイルとお付き合いをいただけるのか？

お付き合いいただけるようでしたら価格と数量です。

一部の方には物流費についての現時点のお考えもお聞かせ願えたらと思っております。

その後、話し合いを通じて 2025 年産のお取引について仮決定させていただけたらと思っております。

市場価格が現在のまま推移するときには、各方面とも相談しながら価格を変えていくことも認識しています。

サン・スマイルではお米の生産をすることができません。サン・スマイルでも、食べていただいている大勢のお客様たちのお米も、皆様だよりです。

ぜひ、本年もそしてこれからも末永くお付き合いをいただけますことを心よりお願い申し上げます。

お忙しい中で、恐縮ですが改めてお電話などご連絡させていただきますので、

どうぞよろしくお願いいたします。

2025 年 3 月〇〇日

有限会社サン・スマイル 代表取締役 松浦智紀 拝

356-0005 埼玉県ふじみ野市西 1-13-13 電話 049-293-2031 FAX049-293-2032

.....

昨今の資材、ガソリン、人件費、税金、社会保険、国民健康保険などの値上がりの中で、生き残っていくために必要な値上げは絶対に必要です。

お客様にもご負担をおかけするのですが、農家が廃業してしまつては食べ物がなくなつてしまいます。日本の政府や社会の批判はいくらでもできますし、考えると血圧が上がって人格が変わつてしまいます(笑) 政治や社会のことを知ることはとても重要で、議論も重要だと思います。ただ一番大切なのは足元！サン・スマイルはコツコツと思いある生産者さんとともに歩み、お客様のお話もお聞きしながら永続的な食をお届けすることが一番の仕事です。この一点からは絶対にぶれません！

どうか、みんなが幸せでありますように！

さて、価格の話をもう少ししましょう。次のページの記事はサン・スマイル通信等に過去に二回載せたいと思いますが、再度。2024 年 4 月 9 日 日本農業新聞です。家族経営でお米を作っている方の時給の全国平均は「マイナス 34 円」。

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		694
	露地野菜		554
	施設野菜		528
	果樹		649
	露地花き		423
	施設花き		608
畜 産 分 野			▲ 60
	酪農	北海道	124
		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、畜産が酪農や繁殖牛など六つ。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

・構造統計課)と指摘する。

分野別で最も高かったのは、労働時間が少ない作付け体系の多い畑作の694円だった。次いでブロイラー(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

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。

一般栽培のお米が以前の倍の価格としても、パート、アルバイトをしたほうがよい場合が……。生産コストの低減はガットウルグアイ協定の時に稲作の規模拡大工事などを全国的に行いましたが、日本においては内外価格差の是正は不可能です。海外とは規模が違いすぎます。とにかくお米も、野菜も安すぎるのです……。生活できないというレベルではないです。これでは生産者がいなくなるのは当然です……。久しぶりに暑苦しく書いてしまいましたが、お許しください。松浦智紀 記



来た！2度とないチャンスです♪
対象期間2025.5/22(木)～5/24(土)

店舗23周年SALE期間中 スペシャル特典 完全サン・スマイル限定 とっておき特別企画！

コスメフェアー

2025.5/22-24の期間中
対象商品の中からお好きな組み合わせでOK！

3個ご購入→化粧水1本

4個ご購入→美容オイル1本もしくは化粧水

5個ご購入→化粧水1本&美容オイル1本

プレゼントしちゃいます♪

特典付きなうえ更に期間中は各化粧品が
定価より10%OFF！

(おひとつでも10%OFF対象)

(化粧水)ピュアヘチマエッセンス 4,180円

(美容オイル) エクストラオイル 8,580円

※6個目からは再スタート！！何セットでもOK！

注目度

No. 1

この機会に、
コスメ変えて
みませんか？

プレSALE！

スペシャル特典期間前に絶対試してね♪
店頭にはテスターもご用意しております。
わかりやすくスタッフがご案内いたします♡
いつでもお声がけください♡♡

トライアルセット
10%OFF



通常1,100円税込→990円

店舗23周年SALE期間中 スペシャル特典 対象コスメはこちら！

CRECOS



あるがままの美しさを引き出すのがスキンケアです。だからこそお肌の負担をできるだけ少なくする自然の力を活用することが大切だと考えました。古来よりお米を主食としてきた私たちの身体が受け入れやすい、大地で育まれた恵みをコスメの材料として選び抜き、できるだけ国産の顔の見える生産者の皆様と共に、自然農の農業のような化粧品づくりを目指しています。
(HPより抜粋)

(化粧水)ピュアヘチマエッセンス 4,180円(特典に選んでいる化粧水です)

熊本県、阿蘇山麓の契約農家で丹精込めて栽培された農業不使用・有機栽培のヘチマ水を使用。さらにヘチマ葉の美容成分、自然栽培の大和茶の葉や花のエキ스가持つ保湿成分を配合し、水を一滴も使わず仕上げました。高麗人参に似た作用をもつと言われるヘチマのサボニンや大和茶のカテキンが肌のキメを整えます。

(乳液)エッセンスミルク 7,700円

古くから肌によいとされてきたコメヌカ発酵液をベースに、32種類の植物から抽出した美容成分をオリジナルの比率で配合したミルクタイプのエッセンスです。米ぬかには有機米から取れたものを使用しています。奈良の老舗酒造の杜氏によって作られたコメヌカ発酵液が潤いを、ビルベリーやローズヒップなどの美容成分がしっとり感とツヤ感をお肌に与えます。

(クレンジング)クレンジング&マッサージ 5,940円

「皮脂汚れを上質な油で浮き上がらせてやさしく取り除く」。そんな発想でつくられたクレンジング&マッサージです。肌を柔らかくするスクワランに、キメを整えるエキノシタや温州ミカン、潤いとハリを与えるシアバターを配合。エイジングケアにもおすすめです。メイクや皮脂汚れをやさしく落とし、くすみのない肌へ導きます。上質なスクワランオイルはメイク前のマッサージにもぴったり。お肌の化粧ノリをグッとよくしてくれます。

(洗顔)フェイシャルフォーム 4,840円

「汚れを落として潤いは残す」なめらかな泡立ちの洗顔フォームです。すぐれた吸着力の火山灰がくすみなどの原因となる毛穴の汚れや古い角質、余分な皮脂を除去。ハマメリスなど大地の恵みたっぷりの植物成分が必要な油分や油分を補い、お肌を引き締めながらキメを整えてくれます。

(美容オイル)エクストラオイル 8,580円(特典に選んでいるオイルです)

上質な天然素材のオイルヴェールがお肌を包みこむ美容オイルです。スクワランをベースに無農薬の自然栽培で育てた大和茶の茶葉油を配合。豊富なオレイン酸がうるおいに満ちた肌へと整えてくれます。印象的な赤色は、古来から珍重されてきた紫根エキスによるもの。日焼け後などで乾燥しがちなお肌をやさしくケアしてくれます。

Ula Ula



みずみずしい潤いを保ちながら澄んだツヤを巡らせるファンデーションやたゆたう水面のような透け感で顔立ちを美しく彫り起こすカラーコスメ。ベースメイクもポイントメイクも天然由来成分によるトリートメント重視処方と麗しいビジュアル効果を両立。ストレスフルな時代の肌と心に寄り添って、

誰かと比べたり、未来を憂いたりすることなく、自分のままの自分を好きになる。

今日、明日、5年後、10年後の未来まで、心穏やかに肌健やかに、うらうらと美を叶えます。

(HPより抜粋)

- *①モイスチャーCCクリーム¥4,950 *②ブライトニングセラムファンデーション ¥4,950 *③ブライトニングセラムコンパクト ¥5,280 *④シルキーセラムパウダー ¥5,280 *⑤マルチエフェクトクリーム ¥5,500 *⑥ファインエフェクトシャドウ ¥5,500 *⑦トリートメントマスカラ ¥3,960 *⑧エッセンシャルリップスティック ¥4,180 *⑨リアルタッチアイブロウペンシル¥3,080 *⑩フェザータッチアイブロウマスカラ ¥3,960 *⑪BBセラムパウダー¥4,950

特典のCRECOS化粧水とオイルはパッケージが特別仕様ですが品質は全く同じです。
お野菜宅配会員様も同梱いたします！お野菜出荷日の2営業日前の13時締切です。

夏だけのおいしいおやつが始まるよ — ♪

ひんやりつつり 涼味涼菓

※再開日掲載のない商品は「再開済み」です。

ひんやり和菓子

【夏季商品】 5月12日頃再開

33299 〈廣八堂〉

本くず餅

本葛使用。なめらかな口あたりで、雪のような本葛粉の自然の甘味が奏でるやさしい味わい。〈83g〉

238円

(税込価格)

220円

(本体価格)

※再開と同時に表示が一部変更となります



【夏季商品】 5月12日頃再開

33300 〈廣八堂〉

本わらび餅

本わらび使用のわらび餅です。きな粉と黒蜜をたっぷりかけてお召上がり下さい。

〈86g〉

238円

(税込価格)

220円

(本体価格)

※再開と同時に表示が一部変更となります



【夏季商品】 5月12日頃再開

33298 〈廣八堂〉

本葛仕立 水ようかん

本葛を使用し、口あたりなめらかで甘みを抑えた水羊羹。とろりなめらかなど越し。

〈78g〉

292円

(税込価格)

270円

(本体価格)

※再開と同時に内容量変更となります



子どもが大好き!

レモン果汁をたっぷり使った、夏にぴったりの冷やかし。

有機果汁と北海道産のてんさい糖だけで作ったくだものドリンクです。香料や着色料を使用していないため、安心してフルーツ本来の味が楽しめます。



32648 〈ムソー〉

果実で

ちゅーちゅー・

りんご 【夏季商品】

〈45ml×5本〉

410円(税込価格)

380円(本体価格)



32649 〈ムソー〉

果実で

ちゅーちゅー・

ぶどう 【夏季商品】

〈45ml×5本〉

410円(税込価格)

380円(本体価格)



とろとろ、ふるるん♪

本葛粉と寒天の、お豆ごろごろゼリー。コーンフレーク、ジェラートと合わせれば和パフェも簡単にできます。

33494 〈だいちデイズ〉

**お豆がおいしい
寒天ゼリー・あずき**

〈110g〉 【夏季商品】

302円(税込価格) **280円**(本体価格)



33495 〈だいちデイズ〉

**お豆がおいしい
寒天ゼリー・黒豆**

〈110g〉 【夏季商品】

302円(税込価格) **280円**(本体価格)



どれも夏期
のお楽しみおやつ
お店になかったら
いっしょにお取り
も可! 下

ジューシーなー口ゼリー

リニューアル

香料を使用せず、国産果汁を100%(生果汁換算)入れた、とってもジューシーなゼリーです。※食品添加物表記がなくなりました(原材料の「/ゲル化剤(増粘多糖類)」を「米あめ、寒天、こんにゃく粉」に変更)

32825 〈サンコー〉

**国産果汁の
みかんゼリー**

〈22g×6個〉

475円

(税込価格)

440円

(本体価格)

【夏季商品】



32802 〈サンコー〉

**国産果汁の
りんごゼリー**

〈22g×6個〉

454円

(税込価格)

420円

(本体価格)

【夏季商品】



おうちカフェで贅沢なひととき♪

オーガニックアイスコーヒー&アイスティー

アイスコーヒー



コーヒー好きも満足の味

マウンテンウォータープロセスでカフェインを99%以上除去した生豆を使用したオーガニックカフェインレスコーヒーです。デカフェを感じさせない甘味と風味で、フルーティでまろやかな味に仕上げました。

43500 〈ムソー〉

オーガニック アイスコーヒー (カフェインレス)

無糖 (JAS)

〈1000ml〉

799円(税込価格)

740円(本体価格)

これは
通年毎日
楽しめる
嬉しい味。



ムソー担当者から😊

オーガニック・カフェインレス・ストレート、三拍子揃ったムソーならではの商品。昨年5月にデビュー、秋風とともに休止したところ「どうして夏場しかないの?」とのお声をたくさんいただき、今期から通年商品に昇格しました。

有後の
おいしいさどう使用!

本格派の味をお手軽に

やわらかな苦みとコク、フルーティな甘みがバランスよくスッキリとした味わいのオーガニックアイスコーヒーです。有機JAS認証のコロンビア産豆使用。100%アラビカ種豆使用。南アルプス伏流水でネルドリップ抽出。

43468 〈ムソー〉

オーガニックアイスコーヒー無糖

〈1000ml〉

605円(税込価格) 560円(本体価格) (JAS)

43469 〈ムソー〉

オーガニックアイスコーヒー微糖

〈1000ml〉

605円(税込価格) 560円(本体価格) (JAS) 夏季商品



アイスティー

すっきりした味わい

有機セイロン茶葉のさわやかな風味と、渋みの少ないスッキリとした味わいが楽しめるオーガニックアイスティー。香料を使わず、南アルプスの伏流水で、茶葉をそのまま抽出したストレート(無糖)タイプです

43472 〈ムソー〉

オーガニック アイスティー (カフェインレス) 無糖

〈1000ml〉

454円(税込価格)

420円(本体価格)

(JAS) 夏季商品



自分では
やばいと思うけど
おうちで飲むと
おいしい

ムソー担当者から😊

2021年5月にデビュー、従来ムソーが扱っていた加糖タイプのオーガニックティーの5倍以上のご発注をいただき、夏季の人気商品として定着。甘みを加えない本格志向、お買い求めやすい価格がご支持を得ています。

(出典: 2025.5月号ムソーからのお便りより)

【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！

新製品「一畳(いちじょう)百年杉」が完成しました。

文字通り畳1畳分強の組み立て可能なユニット式【百年杉】床材です。



この製品は販売以外にレンタルも実施いたします。

たった日／150 円(税別)にて2か月間レンタル可能な製品です。

経験的にお子さん～女性の「身体のめぐり」の変化はとて大きいと感じています。

【百年杉】がお部屋にあることによる「違い」に関する理由は大きく分けて2つあります。ひとつは「空気の質の変化」です。

お部屋に木があれば、木は湿度変化時に「呼吸」をしてその際に部屋の中の有害物質である NO2 を吸引～浄化しますが、杉はその能力がダントツです。ですからすでに科学的に立証されています。空気の質が良い方向に変化すれば、皮膚はその事実を爬虫類脳に報告。爬虫類脳は体内の細胞のすべてに「警報」の解除のような発信をしているのかも…。口呼吸→鼻呼吸の事例や呼吸自体が長く深くなっているのは情動性呼吸や、ひょっとしたら代謝性呼吸さえも良化しているのかも…。呼吸の良化は睡眠の質に変化を与えます。あとこれに「香り」の効能が加わる感じ。杉の香りは自律神経に直接作用して鎮静効果をもたらすことも証明されています。これらの言わば屋内に杉があることの効能はほぼ科学的に立証されていると言ってもイイ感じではないでしょうか。

そしてもう一つは「直接触れる＝布団を通して OK～靴下越しでも OK」による「違い」です。こちらは科学的な立証は困難なのですが、わたしの経験的な話としては…

なぜかは不明も「直接触れる」ことによって身体じたいが柔らかくなります。ということは内臓の可動

域が広がるってことですよね。ヨガとかストレッチの目的はそこにあるのですが、ただただ【百年杉】に触れているとそういう状況になる感覚があります。

ということは、この「直接触れる」時間の長さが長ければ長いほど「違い」も大きいということになります。別表にまとめましたが床を【百年杉】にして、さらにベッドも【百年杉】にすれば 24 時間ずっと「触れ続けて」います。さらに【百年杉】の体積も大きいから「空気浄化＋香り」の効果も最大。次に床のみを【百年杉】にした場合は、床上に布団を敷けば 24 時間で他のベッド使用だと 16 時間は「直接触れる」ライフスタイル。そして【百年杉】ベッド使用者さまの場合は 8 時間。そして新製品の「一畳百年杉」はなんと！この上に布団を敷いてさらにこの上にお尻ペッタン【百年杉】ゴロゴロライフを実践すれば 24 時間近いのです！体積は決して大きくありませんが「空気浄化＋香り」の「違い」だってある程度見込めます。この製品がいかにか安価に超！効果的な「違い」を狙った製品なのか？がおわかりいただけますでしょうか。2 か月お試しで 9,900 円 (税込) と販売は精油分保有量によって 2 グレードありまして 55,000 円 (税込) と上級グレードが 86,900 円 (税込) になります。おそらくこの製品より安く小さく「違い」が感じられる製品はございません。サン・スマイルさまのお客さまへは先行してのご案内になりますが、レンタル製品は当面 2 台分しか確保できませんので 3 人目の方は 2 か月後からのスタートになりますのでお早めのお申し込みをお願い申し上げます。【百年杉】であなたとお子さんの人生を変えてくださいませ！



※詳しくは百年杉の(有)加藤木材内の「一畳百年杉」の情報をご覧くださいませ。

ウェブサイトはこちらから！→



はじめまして！

4月に入社しましたサン・スマイルの大西祐也です。
早速ですが自己紹介をさせていただきます！

○出身

大阪生まれの大阪育ち。

あんまり関西人っぽくないといわれます（笑）

○趣味

野球と社会人から習い始めたフラメンコです。

習い始めたのは、本場のスペインで男性の踊り手さんを観て「いつかあんな踊りがしたい！」と思い、かれこれ続いて5年ほど。発表会に向けて頑張ってます！



○やってきたこと

仕事は大学卒業してから今までの13年間ずっと食品業界です。

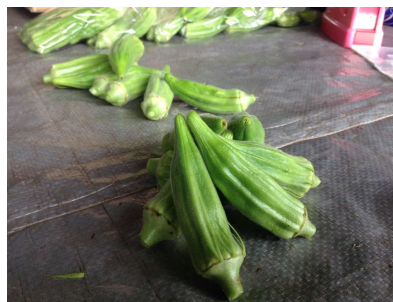
食べることが好きで、仕事を続けていく中で生産者さんの想いや、こだわりをたくさんの人に伝えたいと思って仕事をさせていただいています。

そう思うようになったキッカケは農家さんとの出会いでした。

ちっちゃいけども太く短くて力強いホウレン草や見た事も食べたこともない八角形オクラ、うす緑色で焼いて食べたらとろけるチーズのようなナスなどの野菜を持ってきたり。

わからないけど何か違う！畑を見てみたい！と思い行ってみると驚きの連続でした。

農薬を使わないから手で草取りをして、収穫したらキレイに洗って美味しそうに魅せるように袋詰めして、代々伝わる種を何十年も続けて種取りをして、そして何よりも安心安全でおいしい野菜を食べてもらいたいという想いやこだわりを知って、もっと多くの人に伝えたいと思い今に至ります。



○サン・スマイルでやりたいこと

お店で販売している調味料の味比べや、SNSでの情報発信、産地見学ツアー、移動販売、オリジナル商品の開発などなどやりたいことがたくさんあります！

以上、自己紹介でした！最後までお読みいただきありがとうございました。

まだまだ勉強中で未熟なところも多いですが、精一杯頑張ります！

よろしくお願いします！

転載の許可をいただいています。

サン・スマイルで出版させていただいた医師伊藤慶二先生特集です！

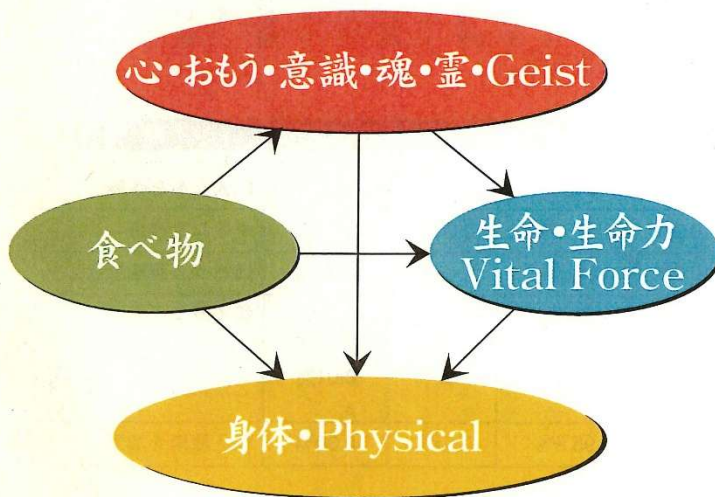
第31回塩の道学校 2001年3月24日(土) 東京・渋谷

自分の健康は自分でつくろう！

～だれにでもできるクスリや病院に頼らない健康生活術～

確実に病気をしない 生活の仕方とは？

講師 伊藤 慶二 (医学博士・マクロビオティック医学研究会会長)



第31回塩の道学校は春の暖かい日差しが心地よい3月下旬、東京・渋谷で医学博士の伊藤慶二先生をお迎えして開催されました。大自然のなかで生活されている伊藤先生にとって、都会の空気はどうだったのでしょうか。確実に病気をしない生活の仕方でものを話されるとき「東京の水は難しい」と厳しいひとこと。といっても、ピンと伸びた背筋と笑顔がとてもやさしく、健康になるためのパワーがたくさん発信されていました。ここでは当日のお話のエッセンスをまとめました。詳しくお知りになりたいかたは、講演録をぜひどうぞ。



いとう けいじ／1929年生まれ。九州大学医学部卒業。医学博士。医療法人至誠会梅田病院院長、勝間クリニック院長を歴任し、産婦人科医として、全国に先駆けて1966年から母親教室を開き、食生活の大切さを説いてきた。現在は山梨県ハケ岳山麓に在住。マクロビオティック医学研究会会長。文筆活動、健康指導、講演活動などで活躍中。

それは人工的なダメージを受けた場合です。ひとつは長いこと、あるいは短期間でも、化学物質を摂り続けて身体にダメージを受けている場合。それから手術を受けて人工的なダメージを受けている場合。これらの場合どうしてもあるところまでは生命力を高められず、それ以上はちよつと限度がある。そういう点で、人工的なダメージはなるべく受けない生活をおかないとイザというときに、乗りこえにくい。できないことはありませんけど、垣根があるということを知っておいてください。

確実に病気をしない生活の仕方

対人関係をよくすることがまず大切です。家族、配偶者、職場などで、おもしろいのは、みんな干渉しあいます。飛び交いますから、全部が受けるんですね。

御法度の心を起こさないことも大切です。御法度の心とは、怒る・憎む・妬む・迷う・呪うなど、否定的な言葉ばかり並んでしましますが、こういうことです。御法度の心がおこつたらすぐに断ち切る、間違つても引きずらないことが必要です。五感の人工的刺激。蛍光灯とかテレビもよくない。自然の光がいい。それから電磁波を避ける。生活の中の化学物質もね。シャンプー、洗剤など生活の中の化学物質をなるべく避ける。熟睡できるように暗くて静かな所で快適な部屋で寝ることも大切です。

次に、上半身と下半身の温度差をつけるといいですね。とくにガンの場合は、体温が下がるとだめなんです。体温は一分でも二分でもいいから上げてやる。体温が下がるような食べ物を食べちゃだめですよ。なんとかして体温そのものを上げてやる。温熱療法、温泉療法とか、非常に効果的な方法があります。だけど大事なのは、おへその上と下で温度差をつけることなんです。温度差のつけたかは、

おへそから下は冷えを感じないように、くつ下を何枚はいてでも、下着をたくさん着ても、おへそから下は厚く着てください。それで、上のほうは思っているよりも一枚薄くするということです。それでもまだ冷えが下半身に感じるようだったら、ぬるい風呂に入るんです。これも、みぞおちから下をぬるめのお湯で一五分ぐらい温めると、身体の温度は上がってきます。

またどんな病気でもそうですが、生命力を高めるためには、なるべく身体が動くうちは動いたほうがいいんです。ですから、安静にして、というのはめったにありません。動けるうちはできるだけ歩く、動く。

それから、外からの波動・エネルギーがあります。これは氣功とか、新興宗教で言えば浄霊（JOHEI）、お手当、レイキとか、いろいろ言います。ヒーラーに

生命力を
高めてくれる
食べ物を
食べる

主食
(穀物・雑穀)
をしっかり
食べる

化学物質を
避ける

動物性食品は
可能な限り
少なく

砂糖を
使用しない

遺伝子
組み換え
作物・食品を
避ける

よく噛み、
くつろいだ
楽しい食事を

確実に病気をしない生活の仕方

食べ物

この記事の発行元「海の精クラブ」さん

海の精クラブさんウェブサイトより

海の精クラブは伝統海塩「海の精」のユーザー会です。1992年に「塩の道クラブ」として発足し、2011年に「海の精クラブ」となりました。

なつかしくて新しい食の知恵であるマクロビオティックな“伝統食育”や、塩の思想にもとづいたエコロジカルな“伝統生活”を提案し、これに沿った塩と食と健康についての情報をお届けしています。

いままでの医学では、人間の「身体」を原子・分子でできている物質として見て、正常だとか異常だとかいつてきた。しかし人間には物質以外に「生命」あるいは「生命力」バイタルフォース (Vital Force) といわれるものがあります。それからもうひとつ「心」があります。その人が「おもう心」、魂とも霊ともいう「おもいの世界」ですね。ひとりの人間は、この三つのものから成り立っているんです。おもいの世界と生命力は目に見えませんが、しかし原子・分子でできている身体は目に見える。

大事なことは、物質としての身体に現れるのは、この「生命力」と「おもい」が持っている目に見えない波動の力の影ということ。身体しか目に見えませんが、みんなこれが全てだと思ふけれど、そうではない。逆なんです。この二つの影が身体に現れ出る。そう考えると、いろんな病気、世の中に起こっていることというのは、実によくわかるようになります。

病気をそういう風に考えていただくと、いままでと違った解釈ができるようになります。身の回りに起こること、身体に起こっている病気や運・不運は、偶然に起こっていることは絶対ない。必ず起こるべくして起こっている。必要があつてなっているわけです。病気だつて必要があるから病気になるんですよ。

さらに重要なことは、人間の身体は常に正しくレスポンス（応答・反応）して

いるし、常に正しくプロセス（進行・経過）する。これは非常に大事なことです。ですから人間の身体はまともにしておけば、必ず正しく動く。曲がつて働くことはないんです。従つて、病気の症状は消さないほうがいい。消しても意味がない。多くの場合、足を引く張ります。

いまの医学は物質としての身体に起こった現象だけを見て、異常・正常だなんて言っているけれど、なぜそうなったのか分かってないんですね。世の中を動かしているすごい力、エネルギーを無視すれば、病気の本質は、決して分かりません。病気になる過程・病気が治る過程とも、結局、この目には見えない二つが大事なんです。

生命力が高まってくるとどうなるかというところ、病気も腫瘍も消えてなくなりますが、当然、そこで起こることに現代医学の常識は通用しません。末期のガンで、あとひと月、ふた月というような場合でも、そのための条件を整えてあげたら、ふつと手品みたいに消える。ですから末期でもう間もなくあの世に逝く、棺桶に足を半分突っ込んでいるような人でも逆転ホームランが可能なんです。しかしそれは私がするわけではない。本人がしてくれなくては話になりません。でもそれをやった人はあの世に逝かずに、ちゃんと元通りに戻ってくる。そういうふうな、高い生命力を回復あるいは維持することができたなら病気は治るわけです。ですから、病気にならないということも、確実

に間違いなくできる。一〇〇パーセントできるんですよ。

これは感染症でも同じことです。インフルエンザでもエイズでも、それからいろんな慢性的感染症、急性の感染症がありますが、そのウィルスなり細菌なりにかかりますよね。かかるということは、誰でもかかるわけです。機会があれば、誰でもかかるけれども、それが発病するかしないかは別なんです。ばい菌が身体に入ってきて、増えるか、死滅するか。それが分かれ目なんです。高い生命力をもっていれば、身体に入ってきてても増えない。増える条件をなくしておけばいいんです。これは全ての感染症に対していえます。

その中で例外になるものがひとつある。

質疑応答

牛乳の代わりに豆乳を飲んでいるんですけど、どうでしょうか？

豆乳も元気な子供には悪くはないと思います。牛乳よりはマシでしょうかね。ただ豆乳というのは、陰陽で言うと非常に陰性が強いですよね。ですから、わざわざ買ってまでは飲まれなくてもいいと思います。子供はいいですけど、大人になりますと、ちょっと陰性が強すぎるんじゃないでしょうか。お肉食べてたり、カッカする人はいいけれど。普通の人だったら、ちょっとやっぱり、問題は多少残ると思います。

この記事の発行元 「海の精クラブ」さんのサイトはこちら！



それは人工的なダメージを受けた場合です。ひとつは長いこと、あるいは短期間でも、化学物質を摂り続けて身体にダメージを受けている場合。それから手術を受けて人工的なダメージを受けている場合。これらの場合どうしてもあるところまでは生命力を高められますけれども、それ以上はちよつと限度がある。そういう点で、人工的なダメージはなるべく受けない生活をしておかないとイザというときに、乗りこえにくい。できないことはありませんけど、垣根があるということを知っておいてください。

確実に病気をしない生活の仕方

対人関係をよくすることがまず大切です。家族、配偶者、職場などで、おもいというのは、みんな干渉しあいます。飛び交いますから、全部が受けるんですね。

生命力を
高めてくれる
食べ物を
食べる

主食
(穀物・雑穀)
をしっかり
食べる

化学物質を
避ける

動物性食品は
可能な限り
少なく

砂糖を
使用しない

遺伝子
組み換え
作物・食品を
避ける

よく噛み、
くつろいだ
楽しい食事を

確実に病気をしない生活の仕方

食べ物

御法度の心を起こさないことも大切です。御法度の心とは、怒る・憎む・妬む・迷う・呪うなど、否定的な言葉ばかり並んでしまいますが、こういうことです。御法度の心がおこつたらすぐに断ち切る、間違つても引きずらないことが必要です。五感の人工的刺激。蛍光灯とかテレビもよくない。自然の光がいい。それから電磁波を避ける。生活の中の化学物質もね。シャンプー、洗剤など生活の中の化学物質をなるべく避ける。熟睡できるように暗くて静かな所で快適な部屋で寝ることも大切です。

次に、上半身と下半身の温度差をつけるといいですね。とくにガンの場合は、体温が下がるとだめなんです。体温は一分でも二分でもいいから上げてやる。体温が下がるような食べ物を食べちゃだめですよ。なんとかして体温そのものを上げてやる。温熱療法、温泉療法とか、非常に効果的な方法があります。だけど大事なのは、おへその上と下で温度差をつけることなんです。温度差のつけかたは、

おへそから下は冷えを感じないように、くつ下を何枚はいてでも、下着をたくさん着ても、おへそから下は厚く着てください。それで、上のほうは思っているよりも一枚薄くするということです。それでもまだ冷えが下半身に感じるようだったら、ぬるい風呂に入るんです。これも、みぞおちから下をぬるめのお湯で一五分ぐらい温めると、身体の温度は上がってきます。

またどんな病気でもそうですが、生命力を高めるためには、なるべく身体が動くうちは動いたほうがいいんです。ですから、安静にして、というのはめったにありません。動けるうちはできるだけ歩く、動く。

それから、外からの波動・エネルギーがあります。これは氣功とか、新興宗教で言えば浄霊 (JOHREI)、お手当、レイキとか、いろいろ言います。ヒーラーに

「海の精クラブ」さんではサン・スマイルの一部の商品も、

ネットで購入できます！

フォースを高めてくれないからです。敬遠したほうがいい。病氣を持っていたら、病氣を治そうと思ったら、こういうものは避けないといけない。

それからお水ですね。水は、思いのエネルギー、目に見えないサイキックウェーブを伝達する一番主要な媒体なんです。水はそういう意味で非常に大事です。ですから、私は末期ガンの方には必ず、本当にエネルギーの高いお水を、井戸水とか自然の中であんまり確保することやっています。東京の水で難しい病氣を治せと言われても、なんとも言いかねます。

動物食品は可能な限り少なくすることですね。菜食に近い生活にもつていかれたほうがいいと思います。

お肉をたくさん食べている人は、肉体的にも感情的にも精神的にも、スピリチュアル（霊性）にも鈍感になってくる。

要するに反応しにくくなる。これはすごく問題があります。ですから肉食、動物食品の多い人は、生薬、漢方薬、アロマセラピー、ホメオパシーなどいわゆる代替療法が効かないんです。ですからそういうものを効かそうと思えば、まずお肉を減らして、まともなレスポンス（反応）ができるようにもつていかなければいけない。それだけじゃなくて、新陳代謝、内分泌機能、消化機能、全部落とします。

牛乳もやめましょうね。大人でも小児でも、牛乳を飲んで下痢するのが普通なんです。下痢をしているうちはいいんですけど、身体が慣れてきて下痢をしなく

対人関係

五感の人工刺激を避ける

化学物質を避ける

睡眠をとる

確実に病氣をしない生活の仕方

生活全般

上半身と下半身の温度差をつける

運動を欠かさない

電磁波を避ける

よい水を選ぶ

なったら問題です。そうすると、完全に消化されていいタンパク質が身体に取り込まれていく。そして、すぐには発病しない。五年経ち、一〇年経ち、一五年経って発病してくる。それがアレルギー性疾患なんですね。あるいはお母さんが飲んでいて、おなかの赤ちゃんにつく。アレルギーがね。それがだんだん退化していきますと、ガンになるんです。また日本の牛乳は殺菌をしないと売ってはいけないことになっていて。殺菌すると中の酵素が死んでしましますから、ますます不完全消化のタンパク質が吸収される。そうすると、アレルギー性疾患など、将来の病氣を作る原因を増やしてしまっている。

世界の長寿地域で牛乳をたくさん飲んでるところはあります。しかしそこはもちろんなる牛乳。それから気候風土、生活習慣、全部違います。日本にこれをもつてきて、いまの日本人の食生活のうえに牛乳を飲んでいたら、これも救いよ

うがないと思います。

それからもうひとつ、牛乳は脂肪分が多いですね。環境ホルモン、化学物質はみんな脂肪に解けるのが多いんです。ほとんど溶ける。そうすると牛乳から環境ホルモンを取り込む割合が、日本人の場合は魚介類に続いて多いですね。

「牛乳が身体にいい」というのは、企業によって作られた栄養学です。だから「牛乳は栄養があるよ」と言ったら、大学の教授になれるんです。「これはだめですよ」と言ったら外されるんですよ（笑）。そういうところは、日本というのはいまのところは。

お砂糖はなるべく料理に使用しない。お祭りのときはいいですけど、おだんは使わないようにね。砂糖には麻薬みたいな習慣性があります。食べだすと、ないとすまなくなる。気がつかないところで思考、意識、直感とか判断力を狂わせていく。（おもいの世界）だけじゃなくて、（生命力）にも左右してきますので、砂糖というのは怖いんです。もし、砂糖のない社会だったら、病院も医者もいまの一

○分の一あればいい。医療費もいま三〇兆だったら、三兆円もあれば十分。それぐらい世の中の病気は減ると思います。それから遺伝子組換えの作物はできるだけ避けること。遺伝子組換えは、消費者にとっては何のメリットもない。デメリットは山ほどあるけれど、メリットはひとつもないんです。ただ巨大資本が儲かるだけ。農業、食糧を支配することによって、政治や民族、世界を下に置こうという人たちの企みです。チャールズ皇太子も反対しているし、ヨーロッパも反対している。アメリカと、それにハイハイ言って全部頭を下げる日本の政府だけがOKしてるんです。危険に気がついたときはもう、その人たちは消えてなくな

確実に病気をしない生活の仕方

心・意識・思いのありかた

プラス思考

神様・仏様の正しい拝み方

瞑想・気功・ヨガ

感謝と畏敬の念

呼吸法

御法度の心を起こさない

っていると思います。

化学物質とこの遺伝子組換え。「みんな食べているから大丈夫。食べていても何も変わらないからみんな元気じゃないか」と思わないでくださいよ。いまはいいかもしれない。しかしいまのままの食生活を続けていると五年先、一〇年先、二〇年先、三〇年先には間違いなく、子供が欲しいのに妊娠しない、おいしいものの味もわからなくなる、全ての感受性が鈍る、それから脳の組織的な変化、というようなことが起きてきます。衝動的、凶暴性、残忍さ。突然、病気になるように見えますけど、そうじゃない。なるようにしてなっているんです。そして治らないで死ぬ。そうしていつのまにか日本人は消えていく。あまりにも病気が多いと思いませんか？

頭の中で「病気、病気」って考えている

ちゃだめなんです。病気ということを心の底にずっと置いておくと、それは形になるんです。必ず形になる。ですから病気のことは、全部忘れ去る。心の底から払いのけるというのが、一番大事なことです。と思うんです。

呼吸の仕方、行の仕方、神様・仏様の

質疑応答

私は甘いものが大好きで、なんとかこれを治したいと思っても100パーセントすぐに切るといことができません。たとえば沖縄の黒砂糖やハチミツなどで、摂っていい甘いものってないんでしょうか？

本物のハチミツが一番いいと思います。それから昔からの作り方で作られた甘味、和三盆とか何とかがありますけれども、できればそういうほうがいいと思います。真っ白に精白された普通のお砂糖は避けたいほうがいいですね。しかしたとえ黒砂糖であっても、病気を治すのとき、たとえば、鼻炎、アトピー、喘息などアレルギーの病気を治そうとするときは、やっぱりある期間ゼロにするか、ゼロに近づけないとね。その代わり、3カ月か4カ月かでちゃんとやりきったら、その後はチョコチョコ入っても別にこたえなくなる。ある期間、やっぱり体質が変わるまでね。早い人は3カ月だと思う。まあ、期間は人によってちょっと違うかも知れませんが、生活の切り替えが100点満点かどうか、ということがありますね。

正しい拝み方も大切です。これが、今まで一番成功率が高い方法です。これで失敗した方はほとんどない。だいたい大丈夫でした。感謝と畏敬の念とかいろいろありますよね。ですから、世の中に起こることというのは全て、思いとか、目に見えない世界のことなんです。

病気を治すためには個人的な状態や病気の特徴があるので、ポイントが違ってくるんですが、いま健康な人が病気をしないためには、だいたいこれの七〇点から八〇点をやっていればいいんです。本当ですよ。ぜひ今日から試してくださいね。

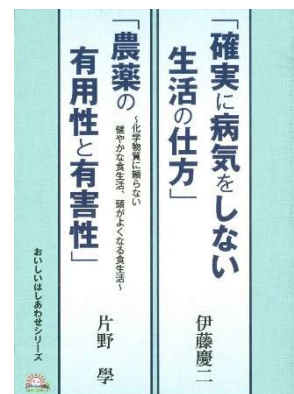
） *当日の講演録（送料込み1,000円）は2001年6月末発行予定です。ご注文は塩の道クラブまで。

→サン・スマイル出版の伊藤慶二先生の講演録書籍！→

店頭で、楽天ブックス、アマゾンなどネットでも購入できます！

一家に一冊！ぜひお求めください(^^)／

あらゆる健康法を試す前の基本となります





次第に柔らかな笑顔と姿勢を変えていき
ます。神様いふべきは、画家の如くです。
道を歩まなから、かと思いつく。子共が真
から、あつ又夫でな。それ、あつ食に
興味ありあせんでした。今、食事

の時間、とても楽しんで。お野菜も、"おいしい"と（みじみ）感じています。
もちろん、食材もすばらしいです。その通りです。"なぜ"と疑問が
わきあがり、きたので、いろいろ考えているうちに、しおとしました。

今、お料理、食材を
おいしく感じています。

私の身体は、にえ、それ、すばらしいものであ、ても。
食べ物を受け取り、十分に味わい、受け入れる体制に
できている、から、ではないかしら……と。作、て下さる方、
すばらしい、食材を、作、て下さる、そんなすばらしい、お品を
届けて下さり、お店に並べて下さる、いろんな、お楽しみを
して下さる、いて下さる、受、け、取、る、自、己、の、身、体、に、
食べ物として、受け取り、取、り、入、れ、る、準、備、が、でき、て、い、る、と、
おいしく、食、事、が、でき、る、の、だ、と、思、つ、た、の、で、す、夏、は、い、ろ、と、
体、重、が、あ、ら、て、し、ま、う、冬、は、何、度、か、熱、を、出、し、て、し、ま、う、毎、年、も、ん、な、
状態、の、私、が、おいしい、と、食、事、を、も、ち、も、と、食、し、元、氣、に
サ、ン、ス、ミ、ル、の、会、社、で、お、手、伝、い、て、ま、さ、う、す、夢、の、よう、で、す、
"丈夫な身体をつくるために……?" "野菜も、ふしぎで、
カラダ、ハ、パ、ワ、ー" などの、お、話、を、社、長、か、ら、教、え、て、頂、い、た、事、
紹、介、し、て、頂、い、た、お、品、の、数、々、(メンタル、オ、イル、など)、
お店、の、皆、様、か、ら、頂、い、た、色、々、な、言、い、つ、つ、せ、ない、事、柄、の、
お、陰、に、今、の、元、氣、に、な、れ、た、私、が、あ、ま、り、だ、と、思、い、ま、す、自、己、の、
身体、が、す、ば、い、ま、わ、り、の、方、々、に、生、か、さ、れ、て、い、る、の、だ、と、思、い、ま、す、と、つ、つ、と、
感、じ、ま、し、た、頂、い、た、(いや、實、は、頂、い、た、で、し、よ、う、) 自、己、の、身、体、に、も、
感謝、し、て、大、切、に、し、て、い、き、たい、と、思、い、ま、す、"おいしい(エ、シ、あ、わ、せ)"
奥、深、い、… 真、理、で、す、皆、様、に、あ、り、か、う、ご、さ、い、ま、す、

出荷センタースタッフ中西陽子

サン・サン陽ちゃんのこと

スタッフ 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2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

2025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7年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	2 たまご（佐藤ジョージ）	3 ともの会 10:45～12:15 コロッケ 	4 定休日
ゴールデンウィークも休まず営業しております！（日曜日定休）						
5 おしゃべり会 10:45～12:15 営業しております！ パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	6 祝日営業しております！ たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ） そばの実カフェマフィン	7 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	8 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	9 たまご（佐藤ジョージ）	10 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 	11 定休日
12 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	13 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ） そばの実 チーズケーキ	14 ひなたぼっこ会 10:45～12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	15 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	16 たまご（佐藤ジョージ）	17 コロッケ 	18 定休日
19 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	20 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ） そばの実カフェマフィン	21 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	22 セール パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	23 セール たまご（佐藤ジョージ）	24 セール コロッケ 	25 定休日
26 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	27 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ） そばの実 チーズケーキ	28 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	29 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	30 ポイント3倍デー たまご（佐藤ジョージ）	31 ポイント3倍デー コロッケ 	4 定休日
5	いつもありがとうございます。5月は22日～24日セール！！ 5月のポイント3倍DAYは30・31日に開催！！ ご来店お待ちしております！！					10 佐藤たまご・・・水/金 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（タ方） 島田豆腐・・・水 コロッケ・・・土

* 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 松浦とものり	5/3（土） 6/9（月）	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	5/5（月・祝） 6/13（金）	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？事前に知っておこう！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	5/14(水) 6/12(木) 6/20 から変更になりました。	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
農薬不使用イ草
くまモン
お墨付き
お昼寝して
帰りたくなる

変則営業のお知らせ

2025 年

6/29（日）営業

ポイント 3 倍

6/30(月)臨時休業

棚卸のためお休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。

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！）

5 月のポイント 3 倍 DAY は

30 日 31 日（金・土）