

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・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 6年振り復活ごちそうさん缶！
無肥料自然栽培なっとう
ブルーライト対応 UV クリーム新登場！
- そ の 他 インドの魅力予告編
入荷カレンダー

No.188 2025.6 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



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ナ



ゆきこてんちゃん

小さいおじさんを見た事ありますか？
数十センチ位のおじさんです。
先日お客様とこの話を盛り返して
(2人共見た事ない) と言えは過去に「見
た」といせのお客様がおっしゃったのを
改めて思い出したのです。それ以来
と言われていて遭遇すると幸福が訪
れるとか！私はもし見たらすぐ報告
しますとそのお客様とお約束しまし
た。あり得ないけどあるかも知
れない！！唯物社会(見えるもの、確
認できるものだけが絶対)となってい
る日本で万が一小さいおじさんに遭
遇してしまったら(緑のジャージ姿がう
らしい)あなたならどうしますか？周
りに言う？言わない？自分がどうか
していると精神科を受診する？
あり得ない事を誰かに分けてもら
うのはとても困難…。見えないものを伝える
のも難しい。例えば心と健康の関
係ってどう説明したら良いのか？
健康の為に気を付けることとして思
浮かぶのはまず食生活と運動です。
でも数年前、仲良く2人組のお客様
のうちお一人が「一緒に居た○○さん
が急に亡くなったの。私よりずっと食に
気を付けてたのになんで…」と悲しま
れていた事がありました。もしかすると
唯物だったのかな。これはダメ。
病気になると、よくそのお客様と会
話されてたのを思い出しました。何が
原因か、分かりませんが、かたよりの
で心配り性だったのは確かでした。
私が初めて就いた仕事は幼

貝体育の会社で夏はキャンプ冬はスキーと
合宿イベントもしていました。小学校低学年の
キャンプで私の班の子が「お腹痛い」と
訴えてきました。その子は幼稚園からの
常連さんでよく知ってる子だったので、この
「お腹痛い」はホームシック系(精神的
なもの)だろうなと思い、持っていたミントの
タブレットを「お薬だよ、少し辛いけどなめ
てみる？」と言って渡すとじきに「治った！」
と。これ1日の治療です。(笑)
先日のSALEでは体にとても良い電磁波
「テラヘルツ」の新しいグッズが大人気でした！
お買い求め下さった方へその後のいかがです
か？と伺うと「とてもイイ！」という方と「な
んか分からないけどイイ気がする！」という方
様々です。でも「なんかイイ気がする！」とす
ごく大切だなと思うのでした。(勿論テラ
ヘルツはちゃんと放射されています！)
サン・スマイルは健康に必要なものは
内面的な「食」、外面的な「疑いのない体」
そして最も大切な、見ることの出来ない「心」
パワー、オーラ、波動調。この三本柱を考
えます。食は店頭で、体は指圧セラピ
ングで、心はヒーリングセラピーやメンタルオ
イル(CBD)で、この3方面からのアプロ
ーチをご提供しています。この3つはつなが
っていて、どれか一つでは真の健康は期待
できません。楽しみながら、そして「なん
かイイ気がする～」でも全然OKなので
おいらその位のゆるさで是非取り入れて
いて下さいね。きっといつかこれが良
かったんだよね。続けて良かったと思う
日が来るでしょう。それはすぐなのか
数年後なのか、楽しみですね。

栄養素とは？

日本の近代医学の父と言われているドイツのベルツ博士は、また草津温泉の効能を世界に向けて発信した人物でもあります。ある日、日光東照宮まで馬を6回乗り換えて14時間かけて行ったそうです。その話を人力車の車夫に話したら「だんな、あっしなら一人でいけますぜ」と言って、実際その人力車に乗って行ったら、馬よりたった30分余りかかっただけで東照宮に着いたそうです。凄いですね、馬ですよ、馬。それも何回も乗り換えているのです。人力車の車夫は一人ですよ、一人。時速に換算すると約11kmです。一般的な市民ランナーは約9km、オリンピックに出るようなランナーは約20kmだそうです。フルマラソンでさえ距離は約42km、日光までは東京から約170kmもあります。しかも平坦な道ばかりでなく坂道もあったでしょうし、当時ですから当然ほとんどが未舗装の道、砂利道であったでしょう。そして人力者に人を乗せた重さは約150kgはあったでしょう。いやはやもはや超人ですね。しかし、当時はそれが普通だったのでしょね。博士はびっくり仰天してその車夫にどんな食事をしているか尋ねたところ、「玄米のおにぎりと梅干し、味噌大根の千切りと沢庵」という答えでした。西洋人の博士から見れば相当の粗食です。ますます驚いて西洋の進んだ栄養学を適用すれば、この車夫はより一層の力が出るだろうとある実験をしました。二人の車夫を雇い、一人に従来通りの食事、もう一人には肉の食事を摂らせました。肉を摂った車夫は次第に疲労が募って走れなくなり、「だんな、勘弁してくだせえ」と言って、本の食事にもどしたら、また走れるようになったそうです。



世間の人は、大抵が今の栄養学を耳学問で誰もが専門家にでもなったふりで、何々を摂らなければとか、何々が体にいいとか、ある意味プロパガンダされていると思います。マスコミも何々が体に効くからとか健康によいとかをさかんに謳っています。しかし、それらはあくまで机上の栄養学での話であり、実際問題、そんなものは何の役に立たないことを先の車夫の話が物語っているのではないのでしょうか。いかにも肉を食せば体力がつき強健になりそうに眩惑されていますが、実際は車夫のような世間から見れば粗食の方が壮健になります。これは何も車夫の話に限ったことではありません。昔中国で苦力（中国語で肉体労働に従事した中国人）と呼ばれた人達がいました。当時、満州（中国の東北地方の旧称）で鉄道の線路建設に従事していました。彼らは当時世界一の健康であると称され研究している西洋人もいたそうです。苛酷な労働であったにもかかわらず、彼らの食事は、なんと大きな高粱パンを一食に一個、一日三個だったそうです。いやはやびっくりですね。現代の栄養学から見れば何と言うでしょう。彼らに現代の栄養学を聞かせたら何と言うでしょう。「しゃあしーちゃ、なんちかんち言いなんな。そげないっちょん気にしちょ

らんけん。第一俺達をみちゃんない、粗食の俺達の方がくさよっぽど健康じゃなかね。栄養素云々ちゆうてくさ、そげなんにふりまわされてくさ、頭でっかちになっちよるあん達の方がよっぽど不健康やろが」(福岡弁です)とでも言うのでしょうか。世界にはまだまだその類いの話はたくさんあると思います。カナダの先住民族であるイヌイットはアザラシの生肉を主食に野菜を摂らないのに、頑強な体を保っていました。(しかし最近では食の欧米化で成人病が増えているそうです)

私は北海道の故秋場和弥さん経営する秋場農場で研修したことがあります。秋場農場は当時約30町(100m×100m=10000平方メートルが1町、それが30あります)の畑を全部無肥料自然栽培でおこなっていました。そのきつさは質、量ともに日本一ではなかったかと思います。家族経営でしたが、彼らは皆壮健



で、朝早くの作業からもうトップスピードで暗くなるまでそれを維持し仕事を続けるのでした。私も研修させていただいている身なので、彼らのスピードに必死になってついていき仕事をしていました。仕事を終えたあとはもうへろへろで力ももう入りません。そんな中でもずっと修行し続けてきた中国武術の練習は怠りませんでした。疲れきって体力の限界はとっくに来ていたのですが、鞭うって激しい練習を行っていました。それでも、次の朝、当然早いのですが、眠いとか、体がきついとか感じたことはなく、目覚まし一発で起きていました。寝坊したことは一度もありません。「さて今日もいっちょやるか!」とファイト一発ではないけれど元気が有り余っている感じでした。食事は住み込みでしたから三食ともご家族と一緒に食べていました。そのメニューは秋場家で採れる野菜、米です。草中心で肉、魚などはほとんどでません。ご飯は白米で、この米がけっこうぼそぼそでまずいのだけれども美味しいと、何とも不思議な米で朝から4杯はおかわりしていました。とにかく忙しいのでかきこむように食べます。ご飯は玄米とか、よく噛んで食べるとかそんなの言っておれません。それでも体はエネルギーが満ち溢れて疲れ知らずの元気一杯でした。その時の食事は、世間の栄養学的に言えば最低ではなかったかと思います。しかし、エネルギー的には最高でありました。ここで言うエネルギーとは所謂「気」のことです。栄養素云々とかではなくもっと根源的な「力」です。無肥料自然栽培の米、野菜が故にその力があったのでしょう。今思えば、世間的には粗食でしたが、私にとっては最高の贅沢でありました。また、一日中無肥料自然栽培の畑で作業していましたから、無肥料自然栽培の大地なるが故、それから大きなエネルギーをもらっていたのでしょう。それを私は身を持って体感いたしました。

自然の中に答えは全てあると言われています。野生動物の中でも最強は肉食動物ではありません。最終的には草食動物の方が強い事は自然をみればわかります。象さんが草食で良かったです

ね。あんなのが肉食だったらどうなっていたでしょうね。世界の野生動物の分布図が変わり、ひいては人間界も変わっていたかもしれません。これは造物主の計らいでしょうね。私は肉食より野菜中心の食の方がよいと言うつもりは毛頭ございませんし、また別にベジタリアンでもありませんし、またマクロビオティックでもありません。ただ、世間的な栄養素がどうだとか、何々を食べたらよいとか、健康のためには何々中心の物を食べればよいとかいうようなことは、あまり意味をなさないのではとの想いがあります。秋場農場での体験はまさにそれを物語っていました。日本は名だたる長寿国と言われていますが、その長寿は最後まで医者にかからずピンピンして寝たきりでなく、最後まで自分の口で食べれて、人を煩わせることなく最後を迎えることが出来る、そんな長寿でしょうか。

私は別段長生きは願ってはおりませんが、最後まで自分の足で歩いて、最後まで自分の口で食べれて飲めれて、ある日自宅でふとトイレに行こうと起きたら「あっ、歩けないなあ」と言って、そうして最期を迎えられる、所謂ピンコロ、そうであつたらいいなあと望んでいます。元医者の方が言われていました、ピンコロになるためには医者に雇われるなど。うん〜、言い得て妙ですね。気、エネルギー、力のあるものを食べて、常に気持ちをおおらかに、そして足腰を弱らせない程度の適度の運動、勿論、ヒーリング、指圧があればピンコロに十分なれると思います。適度の運動なのですが、私の指圧の師匠が実証してくれましたので、機会があればいつかそれを紹介したいと思います。

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)



サンサン陽ちゃんのひとり言

今日は、夜・パテトサラダのあかぎ
作りかとお野菜便と届いた。新玉ねぎ
をサクサク切った。香の玉ねぎは
新玉ねぎ……みずみずしく、ぷりぷりで
包丁も「ず」ととありま。なめていよと。
あ、これは、玉ねぎの赤らん！ ぷりぷり
……、コーゲンにぷりの人の赤らんと、いはいこれ！

赤ちゃんはお野菜も、人間も、いっしょ、なんでもね、年齢を重ねると、

お肌ぷりぷりして、とってもみずみずしくなると……でも。。。心は、ぷりぷり、

みずみずしくいられように、かんぱれように、努力しよう！。お肌美人
になる。心美人をめざします♡。 早西陽子

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



とろさんま缶6年ぶりの復活！
厳選したさんまを使用！！



☆とろさんま缶150g
(水煮・醤油) 2種類

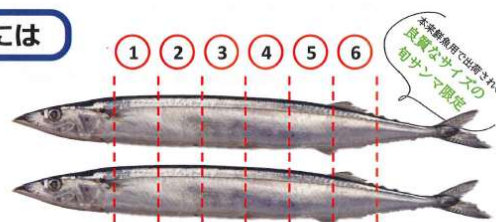
745円 (税込)



とろさんま缶 1缶あたりには



カットしたサンマが
約9～11Pたっぷり入る



約2尾弱相当のサンマを使います

※魚のサイズが大きく「太く」なる程、1缶あたりの尾数は減ります

ついに6年ぶり復活！！
ぜひこの機会に！！

とろさんま缶が6年ぶりに復活致しました！！

2018年を最後に、さんま漁の不漁が続き、また基準を満たすさんまが獲れず欠品続きでした。

近年は不漁が続き、鮮魚用の良質な形のさんまは今や高価なものになってしまいました。

そんな中、9～11月頃に、北海道から三陸の沖合で水揚げされる中から鮮度良好な近海もの、

適度に脂の乗った良質な形の旬のさんまが獲れました！その旬のさんまを限定使用！

いわゆる鮮魚用として出荷されるある一定のサイズ以上の貴重なさんまを使用しております！

早速食べてみましたが、昔と変わらず、絶品さんまでした！

水煮と醤油煮両方ともそれぞれのおいしさがあります。「水煮」は、シンプル！魚がよいので臭みはなく、缶詰なのでいつでも旬のサンマのあの味をお楽しみいただけます。そのまま食べてもおいしい！

魚料理の素材としても手軽に使えます。

「醤油煮」は以前と変わらぬ甘辛の味付けです。そのまま食べてもボリュームいっぱい。

炊き込みご飯としてもおいしく食べられます。

私は水煮がおすすめ！そのままいけるし料理にも使えて万能！6年ぶりに食べられて、チョー幸せ！

おいしいはしあわせです！！

是非この機会に復活のおいしいとろさんま缶をお試しく下さい！！

日本のさんま水揚げ量の推移



さんまの現状

①水揚げ量4年で85%減少

長年愛されてきたさんまは2018年を最後に不漁になりました。6年連続減少で2018年から2022年を比較すると85%も減少しております。

②魚が太らない（成長しない）

水揚げ量が減少しているだけでなく、さんまの個体が細く、小さいです。海の餌が足りていない状況です。さんまだけでなく、他の魚にも影響しております。

③食文化の危機

海水温が高くなっているのも不漁の原因ですが、それだけでなく、海の生態系の変化、プランクトンの環境変化が大きいと言われています。未来に繋げるために、一人一人が海のことまで考えることが必要だと実感致しました。

日本は世界に誇れる海洋大国



魚を獲ってよい

面積では
(排他的経済水域)
世界第6位

海水体積でいえば
世界第4位

※日本の国土は世界61番目
※深海の広さ(2000m以深)は
世界一。3000km以深が約6割
をしめる。

千葉産直サービス

千葉産直サービス 富田社長の講演を聞いてみて

先日富田社長の講演会に行ってまいりました。

私は大の千葉産直サービスファン！魚の缶詰から豚肉・鶏肉と取り扱い商品全て大好き！そんな大好き富田社長のお話を聞いた感想です。日本は昔からずっと海洋大国で魚とは密接した関係で、とてもたくさん獲れていました。また食卓にも普通に出てくる生活環境だったため、魚はみんな近い存在だったと思います。

しかし近年では肉食の食生活となり、魚が遠い存在になってきています。日本は実は魚を獲っていい面積が世界第6位海水体積でいえば世界第4位です。それなのに、魚の不漁が続いています。魚だけではなく、海の生態系が崩れ、植物プランクトンの減少、海がどんどん痩せてきてしまっている現状がありながら、日本として対策をしてこなかったツケが近年起きています。

畑に撒く農薬や化学肥料が雨が降り川に流れ、それが海へと流れていく。そんなイメージを持たれたことはありますか？もはやこれは海だけの問題ではないのです。実際に川魚の代表であるあゆに関しては獲れていた時の98%減だそうです。温暖化だけの問題にするのではなく、日々の生活で使う洗剤やシャンプーも自然派のものをを使い、地球に優しい、自然の事をこの機会にぜひ皆様も考えてもらえたらなと強く思いました。

磯焼け

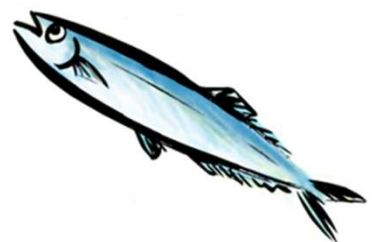


ウニ、アイゴ、ブリなどの藻食性動物の影響、温暖化による活発化
河川の栄養分の減少、環境汚染などが原因といわれる。

47

千葉産直サービス

☆磯焼け
河川の栄養分の減少
環境汚染などが原因と
言われております。





スタッフ
大西

おいしいは
しあわせシリーズ
納豆

無肥料
自然栽培

遺伝子組み換え
不使用

当店オリジナル!!

おいしいはしあわせ納豆



関西人だけど納豆好きな私のイチオシ!
納豆が苦手な方も食べてほしい!
おなかスッキリ!

創業76年!
登喜和食品さんの
匠の技



あなたは大粒・ひきわりのどっち派?

大豆を味わいたいなら大粒
食感を楽しむなら、ひきわり



超レア!!
無肥料自然栽培大豆100%使用
サン・スマイル契約農家
さんで安心!



納豆 大粒

〔価格〕286円(税別265円)

〔原材料〕国産青大豆(遺伝子組換えでない)、納豆菌
〔内容量〕30g×2個



納豆 ひきわり

〔価格〕314円(税込291円)

〔原材料〕国産青大豆(遺伝子組換えでない)、納豆菌
〔内容量〕30g×2個

※タレ・からしはついておりません。お好みのmyタレで更においしく!

生産者さんの想いを
もっと!

\\QRコードで検索//



納豆の生産者
登喜和食品さん



日焼け止め

ブルーライトも しっかりケアー

ブルーライトからもお肌を守る。
新しい日常の、新しいスキンケア。



Colal Bronze

luamo

ルアモ

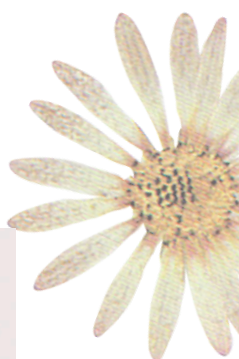


オールディプロテクト
UV アクアヴェール
4,620円税込 50g
(UVミルク)

オーガニックコスメ先進国ドイツ。
日本人向けのカラーバリエーションで立ち上げたのが
こちらのluamoです。

今回ご紹介するのは、先進国特有の悩みである
ブルーライトにも対応した、現代必須のケアアイテム
「オールディプロテクトUVアクアヴェール」

外ではUV、室内ではブルーライトから
ナチュラルにお肌を守りつつメイクも存分に楽しめて
おすすめの新品です♪



サン・スマイル 慎ちゃんのつぶやき

こんにちは、豆太郎室の豆担当の石塚 慎一郎です。

朝、晩は肌寒へ時もありですが、日中は気持ちが良い季節ですねー！
さてさて今日は、何をつぶやこうか思っているのですが、やはり「食とおはし強さ」
これも私かに心と身体を、超感じている事なので、書かせて頂きます。

納豆とか、山芋とか、オクラとか、他にも色々と一般的に言われて
いて、皆様もお聞きされた事は あると思いますが、ここという時に
私は駄目だったのです。

私の場合は、精神薬を服用してしまっただけ、ヤツの影響は
凄まじく、精神、心、脳、身体を弱らせ、おはし強さなんて
あんなものには無かったのです。

精神薬は麻薬の親戚か、従兄弟みたいな物！

こんな法律も皆様も知っているのでは！？

「麻薬及び向精神薬取締法」一緒になってる。

そんな訳なので、何か事にぶつかった時、すぐ諦めてしまったり

集中力が多少とも無く、一つの事を継続出来なかったり、キレキレで
しまったりと今思うと将来どうなっていたか、恐ろしくなるのです。

ただ私の場合、口が悪くて有名な内海聡医師の動画を
たまたま拝見させて頂いた時に「精神薬を飲んでいる奴はクソなん」

という言葉に頭に来て、自分を色々調べて、断薬出来た事は
今は本当に感謝しています。一気抜きの際はやはり堪えな（冷汗）

れて食べていた添加物が入っている物や、農薬もみれ野菜等
を減らす努力をし、サン・スマイルの無肥料、自然栽培の食に

変えていったら、気がついてから、少しずつ、少しずつ おはし強さ、我慢耐力

集中力、明るさ、感動する心、積極性、感謝出来る心が強くなって来ていると、最近強く思っています。

やはり、人間の身体は食べ物から出来ていて、その食べ物が悪ければ心と身体が健全なへられる訳はないのです。

そして、サン・スマイルの食材はとにかく元気を頂け料理が得意な私でも毎日料理をしたくなる美味しさ!!

毎日料理して食べるからいつのまにか健康になっていく。

みんな感じなのです。だって私が元気になっているのは

サン・スマイル旭ヒールグ協会の松浦悦子会長よりヒールグを

受けている事と指圧の勉強をしている事を心身共に良くなっている事です。

先日、お店へ出荷センターからお野菜を届けた時にお店のお客様はあなた「元気そうねー、元気そうねー」と言われ初めてお会いしてお客様から言われるのは結構うれしかったのと、とんとん心と身体が良くなっている事に本当に感謝です。

そして守られている事! 神様、会長・サン・スマイル社長を初めスタッフの皆様、生産者さん、友人、知人、色々な方々から直接的間接的に関わらず守られている安心感を実感しています。

毎日の仕事の忙しさに忘れがちになりそうですが決して忘れてはならない事! 自分だけの力では無理なのですから!!

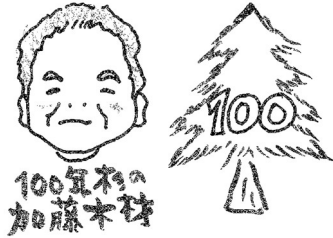
もっとこの事を一人一人が意識されていけば感謝が生まれ世界は平和になるとセルフリジを配り終えた時に思ったよー!

安心安全な本物の食、感謝、平和

もっともっと精神的にも身体的にも良くなっていく未来の自分を想像してキラキラになってやるのだ(笑)

今回も最後まで読んで頂き、書かせて頂きありがとうございます。

【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！



4月に横浜にて登壇する機会がありました。

セミナーの内容は電磁波対策に関するモノでして

わたしはそこに連動して「住環境」の重要性について話してくれとの依頼でした。

そこでとても面白い体験をしました。

スマホの画面で youtube が観られるようにしてある程度の電磁波が発する状況にします。

(ちなみに経験的にアンドロイドより iPhone の方が高めかも…)

二人一組になって一人は背を向けて…

もう一人は背を向けたヒトの背中にスマホを近づけていきます。

近づけて…ドンドンと近づけていけば、やがて背中にスマホが当たりますよね。

しかし「当たる！」そのかなり前！に電磁波の影響によって

身体が「押されるように動く」方がいます。会場は 100 名程度の参加者だったんだけど 10 名を超えるくらい…いましたね。ちなみに全員女性でした。

実はこの日にわたしの手伝いで来てくれた女性の友人も

「押されるように大きく動いて」しまってビックリ！でした。

何度やっても、もう足が一步前に完全に「押されて！」出てましたからね（驚）。

その女性にはインスタの「100nensugi」の更新で、とてもお世話になっているので

その一週間後に…床は【百年杉】で壁は塗り壁という

羽村市の酵素風呂「ほのか」（浴槽も【百年杉】製！凄いよ！！）の入浴を

日ごろの御礼にてお連れしたのですが…

その話を思い出して、そこで再現させると…

あれ？やっぱ反応するけど上半身が押されるように揺れるだけで

足までは前に出ない！！（驚）

今回の経験をいったん総括してみたい。

まず電磁波過敏症の方々は全体の約8%程度だったと記憶している。
だから会場内の100名くらいの中で10名超えくらい…いたのは若干多めだけど
セミナーの内容から電磁波に苦しむ方もご参加されたのだろうから納得の人数である。
また化学物質過敏症の唯一の外来診療のある北里大学病院の廊下に並ぶ患者さんは
全員女性だったとの話も聞いたこともあるので、そこにも符合します。

ようは女性が絶えれば種は継続しないから
「ヤバイモノに早く気づかせて身を守る鋭敏な五感を有する能力」が
女性には備わっているのであろう。
それに対して男性は「戦士と狩人」として進化してきたのだから
かゆいのだ…鋭敏な五感を持っていた結果が出せないから「鈍」な男性が生き残って結果
を出し続けてきたのであろう。そうわたしも「鈍」な生き物の末裔なのだ。「鋭」な男子は
淘汰されてきたのだ。戦いには弱いし鹿も捕獲できない男性だからね。
男はそこを認めて認識出来たら伸びるんだけどね（笑顔）。

そして最後に周囲の環境要因の影響である。
横浜の会場は病院の大会議室。そして2度目は【百年杉】と漆喰の壁という空間。

【百年杉】が凄いというより…
わたしたちはおそらく絶えず周辺の環境によってパラメーターを変化させ続けている生き
物なのだ。ホモサピエンスは、個は弱っちいのだが、適応対応能力は絶大な生き物なのであ
る。がしかし…その適応能力とは鉄壁な能力ではなく、周辺の環境要因の影響を受けながら
も、しぶとくダウンしないボクサーのようなものなのである。

「【百年杉】が電磁波に効く」というより
【百年杉】とは、自分の最高の状態～数値になりうる環境を与えてくれるありがたい友人な
のである。

【百年杉】の自宅にいる(100HP)→東武東上線に乗って出勤(80HP)→会社でお仕事(60HP)
→居酒屋で同僚と語る(80HP)→新幹線に乗る(50HP)→【百年杉】の自宅に戻る(100HP)

電磁波はたしかに厄介な環境要因ですから、個別の対応も必要。
がしかし…わたしはその前にその年齢なりの自己ベストの状態でいられる自宅が必要で…
そのための【百年杉】だと思っています。チャージ思考ばっかの世の中だけど、その前にま
ずはリセットであり再起動が必要なのは明白。まずはゼロになれる自宅と寝室があつてか
らの…各種の対策だと常々考えていたので、「やっぱ、そうだったんだね!」という「答え
合わせ」ができてうれしい出来事でした。



日本から10時間 インド旅行記



レポーター：ゆうや

はじめに

今年の4月にインド旅行に行ってきました！

初めてのインドで、どうなるか不安でしたがカルチャーショックの連続でとっても楽しかったです。

ホント日本は色んな面で恵まれているんだなぁと感じました。

例えば水。インドではお腹を下してしまうから水道水はそのまま飲めません。それに水を使わない料理はないので、おいしい料理を食べていてもお腹を壊してしまうのではないかと、心のどこかで不安を感じていました。水道水をそのまま飲む国を調べたところ日本を含めて9カ国だそうです。本当に恵まれているんですね。水が飲めるかどうかで、心から安心しておいしく食べれるのかどうかが変わってくるなんて思っていなかったです。結局のところ大丈夫でしたけど！笑

インドにはベジタリアンの飲食店が色々あります。というのもインドは人口の約25～30%がベジタリアンで日本は人口の6%がベジタリアンだそうですので約5倍！

そんなベジタリアンが多い国の料理はお肉なしでも大丈夫じゃない？と思うぐらい、スパイスの使い方や豆料理がおいしかったです！

そんな日本が恵まれているという実感だったり、インドでしか味わえない経験があり、ぜひ一度はインドに行ってほしいと想い企画させていただくことにしました。

これから何回かにわたってご紹介させていただきますので楽しみに！

ご紹介内容



グルメ

私の最大の旅の目的と言っても過言ではありません（笑）
カレーからスイーツ等ご紹介



ショップ

主に現地のスーパーやオーガニックショップを巡ってきました！



観光地

デリー、バラナシ、アーグラの3都市に行ってきました。
オススメのガイドさんも紹介



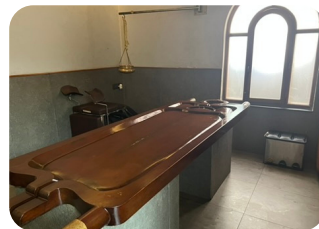
交通手段

飛行機、電車、タクシーなど上手に使いえばお得に楽しめます！



現地事情

現地で感じたことについてお話しできればと思います。



アユールヴェーダ

人生初のオイルマッサージ受けました（笑）体験談とオススメの店の紹介



ご紹介の内容はインド1週間で経験した内容ですのでご理解ください。



他にこれ聞きたい！ここはどうだった？など、ありましたらできる限りお答えさせていただきます！

2025年6月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



June

令和7年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
26	27	まごはやさしいコラボ弁当6/7「なんちゃっていなり弁当」 来月7/12(土)「メニューリクエスト募集しております♡」 ご予約お待ちしております！！				1 定休日
2 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	3 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵） そばの実カフェマフィン	4 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	5 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	6 たまご（佐藤ジョージ）	7 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 	8 定休日
9 10:45～12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	10 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタコ） そばの実 チーズケーキ	11 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	12 10:45～12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	13 10:45～12:15 たまご（佐藤ジョージ）	14 コロッケ 	15 定休日
16 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	17 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタコ） そばの実カフェマフィン	18 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	19 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	20 たまご（佐藤ジョージ）	21 コロッケ 	22 定休日
23 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	24 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタコ） そばの実 チーズケーキ	25 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	26 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	27 たまご（佐藤ジョージ）	28 コロッケ 	29 ポイント3倍デー 臨時営業
30 臨時休業 棚卸のため	1	いつもありがとうございます。6月29日は臨時営業！！ しかもポイント3倍DAYです！！30日は臨時休業です。 ご来店お待ちしております！！				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

イベント名	担 当	日 程	内 容
ともの会	代表 松浦とものり	6/9（月） 7/19（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	6/13（金） 7/18（金）	20 年続いている会。 食品は原材料を見て買い物するけど、ワクチンは見てますか？おしゃべりしながら話題色々で盛り上がる元気な会！いつの間にか医療中心の路線に乗ってませんか？
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	6/12（木） 6/20 から変更になりました。 7/25（金）	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！
NEW!! しあわせごはん会	大西祐也	7/5（土）	試食をしながら健康のための食材選びを試みませんか！誰でも簡単にできる美味しい食の選び方を楽しくお話ししましょう！



Michio Hinata



Tomonori Matsuura



Yukiko Matsuura



Yuya Ohnishi



会場の和室は熊本の
農薬不使用イ草畳
くまモンお墨付き
お昼寝して帰りたく
なる～

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。

変則営業のお知らせ

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。

