

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 恩師片野學氏 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
風来坊主のお便り 100年杉加藤木材
- おすすめ商品 オリーブオイル（オルチョサンニータ）
無肥料ぬか床 あかね鶏 チェチ味噌
- その他 あさちゃんの投稿 山梨生産者野菜出荷情
インド旅行記 入荷カレンダー

No.190 2025.8月

営業時間 10:45~19:00※8月は10時開店

定休日 日曜日（祝祭日営業） お盆も営業！

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！

8月は、10時開店！サマータイム営業



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



てんちよの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちよ

暑中お見舞由し上げます☀
2ヶ月間30分の汗だく朝練を続けた結果惨敗のてんちよです。でも...まあ、体重は変わらないものの体の重さが楽になつた実感はあるので「よし」とすることに。朝練もそろそろ飽きてきた夏の始まりです。皆様はどんな夏のスタートですか？ スタッフの1人は朝4時に起きて部活へ行く子どもの弁当を作って送り出し出勤して来ます！スゴッ！私の息子も外の部活ですが、気温関係なく活動しています。大丈夫かいな...。甲子園が夏開催を思い、ついに決まったら夏の部活も夏の活動スケジュール変えるかも?! 夏だからこそ!とか受験シーズンNGとかそういうことではなく命に関わることだから。虫だつて暑過ぎる日は草むらでジッとしているのに、ともあれ、思考回路停止で帰ってきて来る部活終了の子も私も、食欲ないと言いつつ食べないという選択肢は無く、何か食べようとするので食べ始めるとちゃんと食べる。実は食欲無いのではなく、動く気力が暑さで削がれだらだらしたい。ごはん作る面倒臭くなつてから「食欲ない」なれちよと、泣いて欲しくて言ふだけかも知れない。でも本当に食欲無くなってしまう方も沢山いらっしゃる。さてここぞどーしたらいいの？

人間の三大欲の種類は諸説ありますが「食欲」は欠かさない、外せない欲で、そんな重要な欲が減るとするのは何らかの体のサインです。まずはしっかりと水分と塩分を摂る。絶対のおすすめは日本近海の

天然塩。夏の漬物は最高にイロイロ又カ漬が大変なら簡単になすやきゅうりの塩もみ。少し大き目に切つて噛む回数が増える様に工夫♡夏はツルツル、パリパリのど越しよい食べ物が揃うので咀嚼が減り唾液分泌も減るのでパリパリ噛むたくあんなんかはとてモイ!! 唾液は1日1.5L出ると思います。その役割は多く消化のアミラーゼ、美肌若肌育みのパロチンなどの酵素も含まれている。交感神経、副交感神経に支配されていて暑さで精神面のストレスで左右する。体の水分量が減ると唾液分泌量を減らすと言われて暑くて汗をかいた時ノドが渇くのはその為なのだ。だから意識的に梅干やレモンなどで分泌量を増やす。夏は特にそれらがおいしいと感じるのは本能なんですよ! また酵素リゾチーム等が含まれているので細菌の活動を抑えてくれます。重要な体の門番です。自律神経が整っているとネバネバではなくサラサラの唾液が泉のように出てきます。量が少ないと睡眠にも影響してぐっすり寝れなくなつたりします。塩味と酸味が夏の食卓のキーポイント! じつとしていてもかく汗に比例して唾液もかきましょ〜! 汗もかくと体臭が気になります。汗もかく→体の水分減る→唾液減る→口臭が出る。このループもあります。サンスマイルではBodyシトセテオドラントロールも販売していますが、お口のケアも忘れずに! 唾液が出ればおのずと食欲も出て来ます。ではではみな様、体から出るもの出して元気に素敵な夏をお過ごし下さい〜! お店へ涼みにいらして下さい♪



ペンネーム あさちゃんの投稿 筑豊生まれ 76歳

Lenticchie レンズ豆

レンティッキエ

レンティッキエ(レンズ豆)見た目がウン?だったのて手が出ませんでした。イタリアの主食と聞き、この米不足に皮付きのレンズ豆(米の玄米と同じです)食物せんいが豊富でデトックスあり。うん?... 決心してチャレンジ。二、三回失敗繰り返しやっと口にすることが出来た時。うん?... 美味しい。今では毎日食卓に。日本人も主食迄はかたくてもやわらか(歯が弱いので)ゆっくり楽しく食べてます。お陰様で、NHKで放映された、千葉県の 乾坤山(千葉県) 開創430年の日本寺へ行く事が、とても長い長い本寺に長い階段を人様の助けも頂き、ぼから通り着きました。可憐な寺はんです。

私は田舎菜食で、シンプルに食卓です。医者いらずの生活が天啓めりが長く、サニスマイルさんには心から感謝致します。これから身体にやさしく、元気になる食料を届けて下さい。ありがとうございます。

レンティッキエ(レンズ豆) = 豆を煮てから (好みでやわらかくかかてから)
かたたん! { アサクラ オリーブオイル、
バルサミコ、
塩、しょうゆ、
で味付けます。 } レンズ豆、玉ねぎ、人参等、
で天ぷらもいけます。

今回話題に上ったのはこちらです!

(ASAKURA) レンティッキエ (レンズ豆皮付き)

無肥料自然栽培

200g 772円 (税込) 1kg 3,283円 (税込)



戦後80年

昔サイコロを使って確率の遊びをしたことがあります。二つのサイコロで任意のゾロ目の出る確率、例えば11の出る確率は36分の1です。理論上はサイコロを36回振ったら1回出る計算になります。何百回とやったのですが、最初の一振りで11が出ることもありますし、百回以上振っても出ないこともあります。しかし、何百回振って最終的には確率通り収束するのですが、これがサイコロ3個使って1111が出る確率となると、216分の1になります。これも1回で出ることもあります、今度は千回振っても出ないこともあります。勿論それ以上振っても出ないこともあります。しかし、いつかは大体確率通りに収束すると思います。ロバート・デニーロ主演のディアハンターという映画があります。ベトナム戦争で心身に深い傷を負った男たちの苦悩、生と死、戦争の狂気を描いたものです。その中でベトナム兵の捕虜になった主人公二人が、ロシアンルーレットを強いられます。ロシアンルーレットとは、回転式拳銃（リボルバー）のれんこんの形をしたシリンダーには六個の弾を装填する穴があるのですが、1発だけ実弾（弾薬）を装填し、適当にシリンダーを回転させてから自分の頭（特にこめかみ）に向け引き金を引くゲームです。どちらかが実弾に当たる確率は六分の1です。六分の1でどちらかが確実に死ぬことになります。その場面は手に汗握るそれはそれは迫真の演技でした。結局いちかばちかでその局面を打開し二人とも助かったのですが、この映画は3時間を超える大作でテーマも重く、気楽に観れる映画とは言い難いのですが、佳作であると思います。ロバート・デニーロ、とてもいい俳優ですね。大好きな俳優でほとんどの映画観ています。タクシードライバー、ゴットファーザー等いろいろな役を演じきれぬ役者さんですが、私は「ミッドナイトラン」という映画がなぜか一番のお気に入りです。少しコミカルな映画ですが、彼の魅力が十分出てて何度も観た映画です。また脇役陣が絶妙な味を出していました。その主人公はなぜか男はつらいよの寅さんと重なって、笑えるのだけでも、何か物悲しさを感じました。自分の中に矜持はあるのだけでも、不器用がゆえにうまく立ち回れない、そんな切ない男の性を感じました。しかし実に愛すべき人物像なのですが。



少し横道に逸れましたが、ここに10円玉があります。これを投げて裏か表が出る確率は二分の一です。さて、10回投げて10回連続ですべて表になる確率はどの位でしょう。1024分の1だそうです。%に直すと僅か0.097です。100回投げて100回連続ですべて表になる確率となると、もう頭がぐちゃぐちゃして分かりません。1000回となると頭がショートして思考がストップしてしまいます。数学が得意な人わかりますか？1万回となると？

生と死があります。生きるか死ぬか確率的に言えば二分の一です。私たちは当然のように生きていますが、確率的にいえばいつ死んでもおかしくないわけです。生まれてから生がずっと続いている、1年365日、10年3650日、50年18250日間、生がずっと続いていることになります。コインで言えばずっと表が続いていることになります。それはもう絶対あり得ない話で、奇跡であるとかそんな気やすくくくれるものでもありません。それはもう人知の及ばない何か働いているとしか言いようがないのでは。もし暇が

あればご自分でコインを投げてみてください。表が生、裏が死と決めて。裏なんてすぐです。その絶対ありえないはずのことを私たちは受けている、今命がある、生を賜っている、もうそれだけで本当にありがたい感謝しかないのではないのでしょうか。その稀有な生を人類の無知によって奪われようとしています。病気や不慮の事故等によってそうなるのはまあ仕方ありませんが、他の外的要因、戦争などによってその稀有な生が奪われるのは実に理不尽なことであり、昨今の世界の情勢を見ていると憤りを通りこして実に悲しくなります。今生きていることが奇跡の連続ですが、平和な国にいる私たちはそれが見えていません。日本に於いても戦時中の方々や今もって戦争と隣り合わせで生きている人々にとっては一日一日命がある、今日も生きているということはどれだけありがたいことでどれだけ感謝のことであるかを身をもって実感していることでしょう。その本当のありがたさを私たちは知る由もありません。それはある意味ではとても不幸なことであるかもしれません。そういった意味で命のありがたさを日々感ぜられずにはいられない戦時中の人たちや今もって戦火にさらされている人達の「ああ、今日も命があったね」とその安堵感、感謝の心は、戦争の体験のない私たちには到底わかり得ることはできません。しかし幾何のものであったかは想像することはできます。

今 NHK で朝ドラの「アンパン」が放映されています。漫画アンパンマンの原作者やなせたかしさんは戦争体験者で、史実であったかどうかは分かりませんが、それを演じる役者さんが食べ物がなくして餓死する戦友がいる中で、もう餓死寸前のところで泣きわめきながら這いつくばって草や、虫を食べる姿がとても迫真の演技で、戦争の狂気を感じ、ぐっと胸を締め付けられ目頭が熱くなりました。実際そんな悲惨な壮絶な体験をされた方は数多くいたのでしょう。「ああー、私たちはなんて幸せなんだろう、なんて恵まれているのだろうと。食べるものがある、雨露を凌げる家もある。何よりも命がある。

今年は昭和で言えば 100 年、終戦 80 年です。これから戦争体験者もどんどん少なくなり、やがてその当時の悲惨さを実際体験した方がいなくなり、戦争の悲惨さを語り継ぐ方たちがいなくなると、世界はこの先どうなるのでしょうか。実際そういう人たちが少なくなっているから、昨今戦争が多発しているのではないのでしょうか。またテレビに流れる映像はまるでゲーム感覚のようです。実際戦争を体験したことの無い人たちが語り部として活動されていますが、やはり体験しているといないとでは伝わるものが全く違ってきます。戦後 80 年の終戦の 8 月です。いろいろな戦争にまつわるドキュメント、映画、ドラマが数多くあることでしょう。今命があるという大奇跡を心底嘸みしめながら、戦争体験者の語り、あるいは映画、ドラマなどで描かれる戦争の物語等を真摯に襟を正して拝聴、観たいものです。



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・スマイル 慎ちゃんのつ・ぶ・や・き

毎日暑い日々が続いております。

体調は崩されてないですか？ 便はしっかりと出ていますか？

という事で今日は 便の事をつぶやきます。

お食事の前の方は、ちょっと思われまうので、時間をずらしてお読み頂ければと思います。

私はこの通信をも書いて来ましたが以前精神薬を飲んでいて断薬をすいたあたり、食事も変えていた訳ですが変える前の食事といえらうと思うと身体をいじめていた食事

添加物もみれのもの（外食・お菓子・サプリメント）を気にもせずガンガン摂取しておりました。

便は一年通してシャバシャバの下痢、私はよくコンビニのアイスコヒーにガムシロップを入れ、ほぼ毎日飲んでいました。

食事を変えていた時に良い物を身体に取り入れる事を重要視しがちですが、悪いと言われている物を身体に入れない事から始めた記憶があり、ガムシロップをやめただけ下痢が少し改善されました。

改善されたと言ってもこれだけでは私の理想のウンコちゃんには程遠かったですが何とか朝一の理想のウンコちゃんを気持ち良く出したが為に添加物摂取を少なくし、サン・スマイルのお野菜セットを注文していました。

当時は神奈川県に住んでいたので、野菜セットを宅配で購入していました。

サン・スマイルの仕事をして頂く様になり、全ての商品が購入しやすい環境になった所、サン・スマイルの社長が言われているバナナみたいな一本筋の通ったウンコちゃんか毎朝決まった時間に出てくれるのです。そして今はシャバシャバの下痢は年々数回有るか無いか位に改善されていります。(肉を沢山頂くと、下痢になり恐らく肉の脂と思われいます、私の腸内フローラ君、元気になるて喜ぶそうですよ。

人の身体は異物が入って来た時代はちゃんと守ろうと腸の働きを下痢を通して学びました。身体は戦ってくれてたのです！

分からず長年悪い物を摂取してきて下痢という症状を教えて頂いたと反省と感謝の想いかわいて来ました。

私は精神薬を服用していた為、5年や6年で身体から薬が抜けるとは思っていませんでした。サン・スマイル会長より40年から50年位抜けた迄掛かるとお聞きした時、最初は啞然として声になりませんでした。しかし、生活習慣を正せば、それは少しと短かくなる事をご指導頂きました。そのお言葉を励み実践しました。

何んのおすかずつですが、便や体調が変わっていくのを感じてきました。自身で分かるのですから、大進歩！身体が頑張ってくれていて、サン・スマイルの気のあつた野菜やお米畑達のお陰です。

少し大袈裟かも知れませんが、精神薬を飲んだのは必然で運命だとすれば、今の私の運命を変えて下さっているのです。

この尊い仕事、会社を働かせて頂いている事、自体が感謝です。お客様へもっともっと野菜セット、加工品、全ての商品をお届け出来る様、頑張ってます。

今月の

サン・スマイルスタッフおススメ
スポッライト



スタッフ
田代
まゆみ

夏こそ!! お味噌汁

暑くて料理をするのが億劫... わかります!! 「何を食べても元気が出るのでしょねえ...」と1日に1回はお客様とお話になります。夏バテで食欲も減退しますよね。

そんな時は、お味噌汁をおススメさせて頂いております!!

汗をかいて不足になりがちなのは塩分、ミネラルが豊富で、お野菜を沢山入れたら栄養も満点、クーラーや冷たい食べ物、飲み物などで冷えた胃腸も温めてくれます。又、お味噌には、

ストレスを軽減する幸せホルモンの「セロトニン」の分泌を促してくれる必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」が豊富だそうです♡

セロトニンが増えると、夏に舌しれやあ、自律神経も整えられるそうですよ♡

アサクラの チエチ味噌



イタリア産のチエチ(ひよ豆)と日本産のお米(いずれも無肥米/自然栽培)、アサクラお産めのお塩コンチエルトラートデルマールを原料に、奥会津老舗の麴屋さんがじっくり木樽でイ仕込みました。イタリアの厳しい山岳部でクリスチャンガットを込めて作ったチエチを



450g x 1,264 yen
(本体 1,190 yen)

ぜひ味あってみてください! クセはなく、大豆のお味噌と似ています。さっぱりとしたおいしさです!



サン・スマイルの契約農家
夏野菜たくさん！！山梨生産者情報



☆小黒農場さん



山梨県北杜市標高1200mで中玉とまと「アミーゴ」・ミニトマトを中心にとうもろこし、いんげん、ししとう、ピーマン、なすなど夏野菜を栽培して頂いております！

この地区でのパイオニアの存在でレジェンド！！

今では小黒農場の研修生たちが独立して立派な生産者となっています。

何と言っても小黒さんオリジナル中玉トマト「アミーゴ」が人気です！自家採種10年以上。露地の無肥料自然栽培の環境に合うように育種しました。

濃厚な味、毎年のようにリピートが絶えない絶品トマト。

8月中旬からピークを迎えます！

小黒さんのトマトペーストは10月下旬再開です！



☆わたなべ農場さん

中玉とまと・ミニトマトを中心にとうもろこし、ズッキーニ、いんげん、かぼちゃなど夏野菜を栽培して頂いております！

小黒農場の卒業生。今では立派な生産者となっています。

中玉トマトがメインとなります。8月下旬にはなりますが、おいしいかぼちゃも入荷します！

緑のかぼちゃ「エビスかぼちゃ」白いかぼちゃ「雪化粧」

最初に緑であとから白いかぼちゃが入荷予定です。

天ぷらにすると、かぼちゃ特有のホクホクした感じと上品な甘みが際立ちます！一番おすすめの食べ方です。

もちろん煮物でもおいしく頂けます。

8月下旬から10月までの予定です。





☆結理苑 諸橋さん

中玉とまと・ミニトマトを中心にとうもろこし、ピーマン、ししとう、いんげん、かぼちゃなど夏野菜を栽培して頂いております！
小黑農場の卒業生。独立5年目頑張っています！

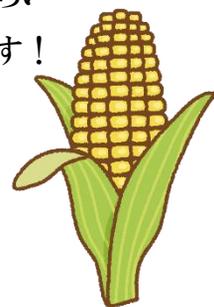
中玉トマトがメインとなります。8月上旬にはとうもろこしやピーマン、ししとうなどメインでお取引させていただきます。

毎年とうもろこしは獣害の被害もあり、なかなか栽培が難しく、無肥料自然栽培ですと3本の木に2本くらいしか収穫できないとっても貴重なとうもろこしです！

(肥料をすると1本の木から2~3本とれます)

8月上旬に入荷予定で約1か月程度店頭に並ぶ予定です。鹿さんがおいすぎてたくさん食べてしまうかもしれないのが心配です。(笑)

甘くてさっぱり絶品とうもろこし食べてね！



☆丸玄 丸山さん

大豆・小麦・大麦の3品種に絞って1人で12町歩こなすスーパーマン！原料での出荷よりも自分で生産したものを加工して販売をするのをメインとしております。

アイデアは丸山さん、デザイン構成するのは奥様と夫婦円満じゃないと成立しません！とニヤッと笑うところがとってもチャーミングな丸山さん。

煎り大豆・蒸し大豆・麦茶の3商品を取り扱っております。

一番人気は煎り大豆！大豆の甘みと濃厚な味がパクパクと手が止まらなくなります。



☆丸玄 加工品シリーズ



煎り大豆60g 300円



蒸し大豆90g 300円



麦茶10g×20P 680円

サン・スマイルの絶品！
鶏肉がリニューアルします！
こんなおいしい鶏肉初めて食べた！
大好評頂いているトリさん。
随時変更していきます！



あかね鶏とは



血統「赤鶏」

赤茶色の羽毛は昔ながらの鶏本来の色。
一般的に流通されている白い羽のブロイラーではなく、赤茶色の羽の赤鶏(赤どり)の血統へのこだわり。両親ともに赤鶏である純血の赤鶏であること。国内の流通量は大変希少な鶏種で世界的にも高い評価を得ている由緒のある鶏の品種です。

飼育・特別飼育

全飼育期間において、抗生物質・抗菌剤は一切使用しない特別飼育鶏(ワクチンを除く)。鶏舎は太陽光と自然の風が入る開放型鶏舎で飼育密度を落とし、のびのび運動できるスペースを確保されながら、約65日以上、時間をかけ育てられます。

餌・味のこだわり

餌は、遺伝子組み換え原材料の混入防止管理(分別生産流通管理)済みのコーンと大豆、収穫後に農薬を使用しないポストハーベストフリー(PHF)のコーンを使用しヒナから飼育。植物性主体の飼料は臭みのない上質な肉質となります。

地鶏のような、食感と味わい。
「あかね鶏」は、鶏本来の血統と姿をもつ希少な鶏種「赤鶏」であること、なおかつ生産性よりも安心できる飼育環境と飼料にこだわって育てられた鶏に限定し、その鶏本来のおいしさをお届けするための千葉産直サービスの商品ブランド名です。現在、このような赤鶏は大変希少となり、お伝え続ける活動も意味します。ゆっくり時間をかけて育てることで、身がしまったきめ細かい肉質が特徴で、口にしたときの適度な**地鶏に負けないほどの食感**と旨みが味わえます。また、植物性主体の飼料なので、クセのない深みのある旨味があり、後味もさっぱりとしており、**鶏の臭みが気になる方にも選ばれる、ハイグレードのあんしん鶏肉**です。

あかね鶏



血統が赤鶏であること



※ <鶏肉の色について>

弊社がこれまで供給していた「つくば茜鶏」に比べると「あかね鶏」は同じ赤鶏ではありますが、脂身や赤身の色が、黄色もしくはオレンジ色を強く感じるかもしれません。これは、エサのコーンの配合量による違いで、食べているコーンの色素による色です。品質には全く問題ございません。それだけ以前の「つくば茜鶏」はお米を食べている量が多かったということになります。生き物なので食べる物の色でこれだけ肉色が違うということも感じていただければ幸いです。



あかね鶏

冷凍

賞味期限：180日

(鶏肉は全て、真空包装し、冷凍でのお届けとなります。)

※脂身や赤身の色が黄色もしくはオレンジ色に感じるかもしれませんが、これは餌のコーンの色素によるもので品質には全く問題ございません。



100gあたり
税込 **364円**

鶏肉一番人気のモモ肉。

ほどよい食感と濃い旨味。クセがなくみずみずしく、コクもあるのにさっぱりとした後味。

あかね鶏 | モモ肉
270g
983円 (税抜910円)



自社工場で加工包装

今では国内ではわずしかかない純血の赤鶏をこだわり飼育されている生産者から業務用で弊社に入荷。弊社工場にて最終加工をして真空包装後、業務用冷凍庫で凍結させます。余分な流通のない安定品質です。



程よいしまりと保水性があり、とてもおいしいムネ肉です。高たんぱく低脂肪の人気部位

あかね鶏 | ムネ肉
270g
100gあたり
税込 **286円**
773円 (税抜716円)



脂身のない柔らかい部位。旨味もしっかりあります。

あかね鶏 | ササミ
300g
100gあたり
税込 **298円**
895円 (税抜829円)



鍋物やグリル料理、BBQにもオススメ

あかね鶏 | テバ先
300g
773円 (税抜716円)



骨つき肉のおいしさ。鍋やスープの鶏だしに。特別な日の照り焼・から揚げ用にも。

あかね鶏 | 手羽元
300g
756円 (税抜700円)



※パキッと折れ、小分け保存に最適！6つ切りトレイ使用

あかね鶏 | ひき肉
300g
100gあたり
税込 **288円**
863円 (税抜799円)



内臓系は欠品
2026年明け以降
発売開始の予定

臭みがなく、あく抜き不要

数量限定
~~あかね鶏 | レバー(パック)~~
300g
861円 (税抜797円)



コリコリと食感が人気
数量限定
~~あかね鶏 | 砂肝~~
300g
746円 (税抜691円)

ムネ肉主体のミンチ



無肥料自然栽培のオリーブオイル

スタッフ 宇田ツ

オルチョ・サンニータ

料理を
シンプルに
おいしくするオリーブジュース

アサクラのオルチョ・サンニータの美味しさには感動したのは、2012年のこと。以来、ずっとオルチョ・サンニータの大ファンです。毎日、シャキッと水切りしたサニーレタスに、塩とオルチョ・サンニータをかけていただきますが、美味すぎて最高です！

オルチョ・サンニータの産地

オルチョ・サンニータの産地は、イタリアのカンパーニア州。生産者は、ジョバンナ・マツア氏。カンパーニア州は、イタリアの南部に位置し、温暖で日照量も恵まれ、地中海からの風がよく通る丘陵地でオリーブの栽培に適しています。



10時間以内

イタリア

カンパーニア州
ベネヴェント
生産者
ジョバンナ氏

食のサニータ

28℃以下
コールド
抽出

生産者のジョバンナさん一家は代々続くオリーブ農家。オリーブ畑には、樹齢100年を超えるオリーブの木(オルティチェ種)や、フリットイオ種、レッチーノ種のオリーブの木が定植され、違う品種同士で交配し、オリーブの実をみらせす。

三品種以上のオリーブが混ざるとオイルに雑味が出て、オイル自体に味が出てきます。

8月頃、実をつけ、10月頃刈り取られたオリーブの実は、すぐに空気に触れないように固められた中で粉砕機にかき入れ、種ごとペースト状になるまですりつぶされます。

その後、低温による遠心分離で、油分と水分、果肉繊維に分けられます。そして次に、遠心分離

では取り除けない果肉や水分をタンク内に沈殿させ、澱を取り除いていきます。驚きなのが、ここまでの工程を、1人の人、又は、単一農家が責任をもって行うことです。(一軒の農家)

美味しさにつながる微量成分を残すために、ろ過はしていません。

世の中に売られている有機認証をとったオリーブオイルでも、村でオリーブの木を栽培して、収穫する人と、しぼる人が違ったり、何年か前のオリーブの実をしぼったり、他の国のものが混ざったり、品質の疑いオリーブオイルも多いそうです。オルチョ・サンニータは、生産者が単一で、すべての工程を責任をもって行っています。またオリーブの実は、つんだうちにどんどん酸化してしまうため、収穫したらすぐにしぼる！そのこだわりも本当に農家さんの努力あってのことだと思います。

こうして、瓶詰めされたオルチョ・サンニータは 日本へ出荷されます。
 出荷される時も、船積みするコンテナ内を一定温度(14℃)に保ち、船輸送されて
 きます。アサクでは、オイルの酸化指数も毎年調べて品質管理をしいて。



500ml
 ￥4,428円
 (税込)

750ml
 ￥5,670円
 (税込)

大変こだわってできたオルチョ・サンニータは、南イタリアの
 温かい気候のおかげで完熟が 進み出来上がったオイルは、
 まろやかで フレーティー、甘さの中にもスパイシーな辛みか
 少しだけある。濃厚な まろで、果汁のソースのよう!
 オリーブオイルの味は、天候や 土壌の変化でも
 毎年変わり、それもおもしろさの一つとなっています。

2023年に世界的に オリーブオイルが 不足した
 年がありました。夏の暑さによる干ばつで、
 オリーブの実が実らないもしくは、ドライフルーツ状態の
 油分を含まない オリーブの実ができたそうです。

その中でも、無肥料自然栽培で育った オリーブの木からは、オリーブの実が実り、
 天候の変化にも大きなダメージがなかったそうです。肥料や農薬で調整しない
 土壌で育ち、100年以上 風や雪に耐えてきたオリーブの木は、自力でその場の
 自然環境に順応する旺盛な生命カをもち、それが、味にも反映されていく
 そうです。そんな生命カをもち、オリーブのエッセンス=オリーブオイルをいただけは

新物 あらしまり

暑い夏も乗り切れるはず!!

オススメメニュー

夏野菜の
ペパロンチーノ

準備するもの

- ・にんにく1片
- ・玉ねぎ半玉
- ・鷹の爪1つ(輪切にする)
- ・ミニトマト 好きなだけ
- ・いんげん 約200g
- ・パスタ 約100g(1人前)
- ・オルチョ・サンニータ
- ・塩



はじめに...
 ① 1Lの湯に
 10gの塩(小さじ2)
 を入れ、いんげんを
 約2分間茹でておく。

- ★ (完熟する少し前に手摘みで)
- ★ (収穫されたオリーブの実を)
- ★ (搾油後、オイル中の微細な)
- ★ (果肉が完全に沈殿する前に)
- ★ (瓶詰めされるため、)
- ★ (搾りたての青草のような)
- ★ (甘みがあるけど、どこかスパイシー)
- ★ (な味わいが楽しめます♪)

<作り方>

- ② みじん切りにした、ニンニクと 必要最小限のオリーブオイル(大さじ、5くらい) をフライパンで、火にかけます。ニンニクはオリーブオイルにかぶるようにして火にかけると、ニンニクから水分が出てきて、風味と味が出てきます。
- ③ ニンニクの風味が出てきたら、火を止め鷹の爪(輪切り、種はお好みで)、玉ねぎ(みじん切り) ミニトマト(半分カット) を入れ、火にかけます。野菜がぐたぐたとしたら、火を止め茹でておいたいんげんをカットして和えます。火を止めに 生のオリーブオイルを足し和えて、塩を加えます。
- ④ 茹でておいたパスタを和えて 出来上がり!!



スタッフ
大西



無肥料自然栽培ぬか床

カンタン！今すぐに使える！熟成ぬか床

生産者さん



自然栽培歴 26年
岐阜県 よしま農園

「日本の食と農業を良くしたい」という
願いのもと、食の安全性を追求した
野菜づくりをされています。

製法



昔ながらの木桶熟成

木桶で4ヶ月以上じっくり熟成！
自然の乳酸菌の力で、旨味がギュ
ッと詰まっています！

材料



素材は自然そのもの

自然栽培の米ぬかに、昆布と干し
大根の旨みを少し。素材だけで仕
上げた無添加のぬか床です。
サン・スマイルの米ぬかも使って
いただいています！



ぬか床 1kg
価格：1600円
(税込1728円)



ぬか床 500g
袋漬けタイプ
価格：1050円
(税込1134円)

農薬を使わない材料だから安心。
発酵済みだから捨て漬不要です。
あけたその日からすぐにぬか漬けで
きます。はじめての方は袋漬けタイ
プがおすすめ！

原材料：米ぬか（岐阜、滋賀、熊本）天日塩
漬け原材料 大根、昆布（国産）

生産者さんの想いを
もっと！

\\QRコードで検索//



よしま農園さん



ぬか床管理の
コツ

風来坊主のおたより

こ差し込むような日差しのなか、今日も一步一步、右・左。

暑ーい日が、つづいております。

ビールを飲むと痛風がでることは、わかっていますが、つついジョッキに、手がいってしまいす。

か、とって、特殊なビール(プリン体ゼロをうたっている)なかなか手が出ません。

勘ぐってしまうのですね。何か、化学処理をしているのでは？と。

えーい、仕事おわって帰宅して、シャワー浴びたら、痛風など頭から抜けてしまって…トホホ。

まあ、対応できる体になれば良いのですが…

うーん、梅醬、しっかりかむ、半断食、そしてメンタルオイルなのですが

今回は、前回の反省から

梅醬を薄めに、噛むこと 40 回を、倍の 80 回かむ。半断食、そしてメンタルオイルと変えてみます。

さてさて、マクロビオティック的見方をしますと ぐーと陽の気が充満してきますと、陰の気を呼び込みます

夕立、夏の午後、夕方近くなるとにわか雨が降ります

ただ最近はその地域だけの温度の上昇だけでなく、もともとの地球の天候自体

陽の気が大きくなりすぎ、呼び込む陰の気も大きくなり、豪雨に変わっているようなかんじです。

さてさて、ここ埼玉最果て地では、昨年までは、夜 10 時、11 時ころになりますと

カエルさんの合唱がすごく、でも、けっこう子守唄になって、心地よく眠りについてました。

ところが、今年は、その時間、泣かないのです。ただ、シーンとしてます。

そして、もう少ししたら夜明の、午前 4 時頃になりますと、思いついたように合唱が始まります。

近隣は、田んぼ、用水路、多々ありまして、カエルさんが多いのですが、

もう少しの時間、静かにしといてくれないかなあと思うのですが。

きつときつと、今年の異常な暑さで、夜中でも、田んぼの水の温度が、下がらないのでは。

カエルさんも、とても合唱できるような状態ではないのでしょうか。寝不足は、まだまだ続きそうです。

海開きもはじまり、海水浴シーズンとなりました。ぜひ、砂浴を試みてください。午前中がよいですね。できるだけきれいな砂浜で。

日よけと給水はしっかりされてください。 けっこう、体がすっきりします。



ペンネーム：風来坊主

しのおのみち 2002 年夏号 転載！（現在は 海の精クラブ『うみのせい』）

転載の許可をいただいています。

片野氏はサン・スマイル代表松浦の恩師です。

片野氏は無肥料自然栽培、低投入栽培、有機栽培など、日本における研究の礎をつくった第一人者でした。

ぜひ片野イズムに触れていただけたら嬉しいです！

第35回塩の道学校 2002年3月16日（土）東京渋谷

なぜ今、有機農業なのか？日本型食生活を取り戻すために

歯について考えると、 何を「どう」食べればよいか、 見えてくる。

九州東海大学農学部教授 農学博士 片野 學

●かたのまなぶ
昭和23年、東京の下町、日暮里生まれ。
東京大学農学部卒。専門はイネ。農業博士。
55年に自然農法、56年に玄米食と出会い「農・食・健康」の関連性の重要性に気づく。
以後、食生活の実践と研究を開始。57年からは全国各地で食と農の講演を行う。
イネの研究に戻るべく、59年に熊本九州東海大学に転勤。現在に至る。

第35回塩の道学校は農学博士の片野學先生をお迎えして開催された。
先生のご専門はイネ。しかし先生の探求は植物としてのイネに留まらず、
イネを作るための環境、イネを食べる人間にまで及ぶ。
当日のお話は農業についてはもちろんのこと、ヒトの歯と他の動物の歯の違いのお話から、
噛むことの重要性、何を食べればいいのか、そして食べ物の最終的な行方は？ など、
難しいテーマも、楽しいお話も、お得意のギャグを交えてお話をいただいた。
ここでは当日の講演のほんの一部を抜粋してお届けする。
雄大な先生のお話に触れたいかたは、ぜひ講演録にも目を通して欲しい。

【まずは歯について考えよう】

六〇分間、まじめに噛んでください。
い。そうすると、大発見がいつばい
あります。まず、歯みがきがいらな

くなります。それから、運動をする
必要があります。一時間噛み続け
ていると運動量がすごい。三食やる
んですから、まじめにやったら三時
間噛み続けですよ。二四時間中三時
間、ひたすら噛んでいることになり
ます。
玄米正食の原点というのは、歯並
びなんです。マクロビオティックと
いうのは、桜沢先生が始めた。桜沢



歯

かむ

先生は、日本の玄米食の創始者、石塚左玄陸軍少将の孫弟子です。石塚左玄陸軍少将は、「なぜ玄米か？」ということのひとつの重大なヒントとして、哺乳動物の歯をあげています。哺乳動物の歯というのは、人間の場合はこうなっています。

一番、一番、これを切る歯、「切歯」といいます。三番を「犬歯」といいます。四番、五番は、小さな臼歯「小白歯」といいます。六番、七番、八番は大きな臼歯、「大白歯」です。哺乳動物の歯は切歯と犬歯と小白歯と大白歯から成り立っています。ネコの場合は、一、二、三が切歯で、四が犬歯、五、六、七、八が小白歯、九、一〇、一一が大白歯なんです。そして上あごと下あごがあって、左右は同じです。

私たち人類は、七千万年前にはちよっと大きなネズミの姿をしていたんです。その七千万年ぐらいい前に、三角獣という原始哺乳動物がいました、そこから、ネコの食肉目だとか

あるいは私達の祖先は原始食虫目といてましてネズミのちよっとデカイの、それが霊長目になっていくんですね。それからゾウの長鼻目だとかあるいはクジラの仲間だとか、ウマの奇蹄目だとか、ウシの偶蹄目だとか、こういうのに一気に分かれていきます。で、最初の哺乳動物はだいたい四四本、これが原始哺乳動物の基本的な歯の方程式なんです。それがいろんな哺乳動物に分かれていくなから、例えば草食動物は全部、ウシとかネズミもそうなんですけど、犬歯がありません。

歯の形にはわけがある

では、なぜこうした歯の形をしているか、それは何を食べてきたかによって決まってくるわけです。石塚左玄陸軍少将はまさにこのことに注目したんです。この小白歯と大白歯、ネコと

人類の歯がどう違うかといいますが、ネコの歯はとんがっているんです。こういうのを肉を切る歯といまして、

歯の世界では裂肉歯といえます。肉を引き裂くために、とんがっています。イヌの歯も、ライオンもトラもそうです。ところが人

間の小白歯、大白歯は、咬頭（こうとう）といまして、三つから五つに分かれています。石臼の形なんです。人間は、何百万年もかかってこういう歯をしてきた。それはつまり、何百万年もこういう食べ物をとって生き長らえてきたということなんです。そこで石塚左玄は、人間は四・五・六・七・八と、歯の八分の五が臼歯だから、穀類を中心にして食べてきたはずだということに気がついたんです。「化学的食養生論」という古文で書かれた難しい本なんですけど、「人類は穀食動物なり」と、その本の第一章第一節に書かれています。人類は穀食動物なり。それを彼は歯から説いているわけです。すごく理にかなっていると思います。犬歯一本は

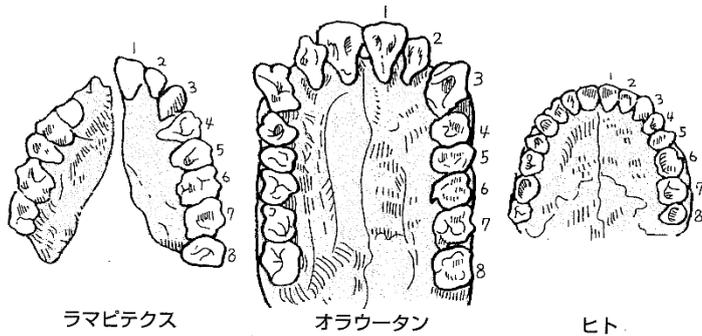
Key Word

少食に医者いらす

じつは人間は食べないのが一番いいんです。理由は簡単です。皆さん「いただきます」と言いますよね、毎日、毎回。何をいただくか、考えたことありますか？ このことについて地球上で一番考えたのがお釈迦様です。お釈迦様はこの問題に悩みました。そして「いただきます」の目的語は「生命そのもの」であるということに気づいたんです。食べるという行動はイコール殺生だ、ということを見つけたわけです。ですから、大飯食らいは早く死ぬんです。いっぱい命を殺しているから、殺された命の恨みがそれだけ増しているわけです。食わないほうがいいんです。「少食に医者いらす」というのもそういうことなんです。

この記事の発行元「海の精クラブ」さん 以下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。



ラマビテクス

オラウータン

ヒト

歯の形態

『世界の歴史1 人類の誕生』（今西錦司・著／河出書房新社）

いまの日本の食生活は欧米化、イ

そして誰も噛まなくなった

動物性のものを食べる歯です。そして、切歯一本は、野菜、海草、果物を食べる歯です。ですから人間は、動物性のものは八分の一でいいわけです。ネコを飼っている人は今日、ちゃんと見てください。犬歯と犬歯の間には非常に小さい切歯が六本あるんですよ。イヌやネコの口をむりやり開けて、ちゃんと六本あるかどうか確認してください。五本だったら歯抜けです。おばあさんイヌ、おじいさんイヌ、ということなんです。

ンスタ
ント、レ
トルト、軟食化
が進んでしまっ、もう
誰もほとんど噛んでいない。ひと口
一〇回も噛んでいないでしょう。私、
レストランとか入りますと、自分の
注文したものがくる間、何をしてく
かといったら、人の口を見ているん
です。「あのおばさん、何回噛んでる
かな」とか。そうするとレストラン
が楽しくなりますよ。無料の実験室
です(笑)。新幹線に乗っていても、
隣でおじさんが駅弁を食っていると、

何回ぐらいか
な、とか横目で数えています。
飛行機でスーパーシートなんかに乗
っちゃうと、機内食が出るでしょう。
私は下手すると四五分ぐらい食べて
いますよ。隣の人、五分ですよ。
「ナニ、この人？」って、スチュワー
デスさんに年中、怪訝な顔で見られ
ます。
みなさん、本当に噛んでないです
ひと口一五回なんて、噛んでいるう
ちにはいりませんよ。

Key Ward

よく噛んでだ液をドクドク

よく噛むことには、もっと重大な意味があります。よく噛むと、だ液
が出ますね。このだ液は歳とともにだんだん出にくくなります。赤ちゃんは
黙っていても、よだれという形でつばきが出ています。年寄りになると出にくく
なります。だ液の効用は同志社大学工学部の西岡一先生の大発見です。先生は学生
に梅干しを見せて、だ液を集めて実験をしたんです。だ液を無菌ろ過して、発ガン物
質などに添加してみた。そうすると発ガン性物質の力を何十分の一に減らすことができた。
つまり、だ液には毒消し効果があるということを発見したのです。もうダイオキシ
ンもDDTも農薬も怖くないということなんです。何十分の一に減るわけですから、医者
なんかに行って薬を飲む必要がないんです。よく噛んでだ液さえ出れば、相当の毒消し
の力があるわけです。

今日からは、添加物だらけの駅弁食べたって関係ない。西岡教授は、毒消しの化学
反応が起こるのに必要な時間もちゃんと研究しています。この毒消しの化学反応には
30秒間、必要なんです。だから西岡先生は、別の本に、「ひと噛み1秒として、最
低30回は噛んでください」と書いておられる。つまり、毒消しの化学反応に
必要な時間は、最低30秒間ということです。帝国陸軍が残した言葉に
「早メシ、早グソ」というのがありますが、早グソはいいんですが、早メシはだめなんです。私は、だから日本は負けた
んだと思います。とにかく今日からよく
噛んでください。

この記事の発行元「海の精クラブ」さんのサイトはこちら！



顔を見れば食べ物分かる

よく噛んでいないと何が起きるかといったら、あごの筋肉が発達しないだけじゃなく、あごの骨そのものが発達しないんです。だからみんな、あごが発達しなくなっている。そし

Key Ward

狂牛病の本当の原因とは

じつは狂牛病は農業と関係がある、ということがわかってきています。これはイギリスの学者で、自らオーガニックで畜産をやっている方が書かれている論文集にありました。牛につくウシバエを退治するために、イギリス政府は有機リン系の殺虫剤を使わせているというんです。ところが狂牛病の牛が出ていない彼らは有機リン系殺虫剤を使わない。デリス根という植物系の天然殺虫剤を使っているんです。だから問題は殺虫剤、農業だったわけです。

日本でもクロイツフェルトヤコブ病が出ている地域は、特定のある地域に集中している。何かといったら、農業しかないんです。肉骨粉だけが原因ではない、というわけです。

て歯並びも悪くなってくる。

僕は、電車に乗っていても、歯を見ています。高校生や大学生を一目見るだけで「君ら、こんな食生活をしてきたんだね」と分かります。要するにウンがつけません。恐ろしい時代なんです。本当に深刻な問題なんです。勝負はもうわかりますね。犬歯が生えてくるのが一〇歳で

すから、小学校一〜二年生で決まるということなんです。第一大臼歯が生えてくる六歳では、もう遅いかもいれない。だから、離乳食が始まったから、あごが発達しないんです。そして、歯並びが悪いと、すきまがいつばいできて虫歯になりやすいんです。食欲も失せるようなんです。食欲が劣るといことは、生命力も劣るといことなんです。人生そのものに前向きでなくなってしまう、非常に大きな原因になってきている。

よく噛むと、あごの筋肉がものすごく発達します。いまの野菜もそうですが、みんな同じ味をしています。日本人の表情も、なんかのつべりしているんです。表情の豊かさです。表情の豊かさ

がどこか足りない。

よく噛むと人生が変わる

よく噛むと、ここが動きますよ。ちよつと噛んでみてください。ここは「こめかみ」と言いますね。「パンかみ」とはいわない(笑)。これが非常に重

要なんです。「こめかみ」なんです。「ソバかみ」とも言わない。やはり米が重要なんです。

こめかみを少し強く押してください。脈が取れるはずなんです。ピクピク動いてるでしょ？ここは動脈なんです。よく噛むと、こめかみがよく動いて、脳への血の巡りがよくなる

ことがわかっていっているんです。脳への血の巡りがよくなるというのは、どういうことかというところ、じつは私達の体のなかで、脳の重量というのは体重の二%なんです。ところがこの脳神経細胞は、ものすごいエネルギーを使っているんです。安静時で酸素消費量の一〇%以上を脳神経細胞が使っています。体の司令

Key Ward

メス化する自然

1996年にアメリカで出版された『奪われし未来』は環境ホルモンについて書かれた本です。私はうちの大学の一年生に教科書として読ませています。その後『メス化する自然』という本でもしました。この本も環境ホルモンの恐怖について語っている本です。

ダイオキシン、DDT、PCB、除草剤などの、いくつかの環境ホルモンの少なからぬ部分が、天然の女性ホルモンと構造が似ているんです。そのために、細胞にあるホルモンリセプターという門番が本当の女性ホルモンと間違えてしまう。それで女っぽくなるどころの遺伝子情報と、女っぽくなるためのタンパク質をじゃんじゃん作ってしまってメス化が起こるんです。若い男性の精子が減った現象や子どもが子どもを産んだという現象はこのせいなんです。だから、無農業にこだわる理由はこの環境ホルモンで十分に説明がつけます。

海の精クラブ(海の精ショップ)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！

→海の精ショップサイトはこちら→



食

たべる

キーワード
Key Ward

人が良くなるのが本当の食べ物

私達の体は、食べ物と水からできています。水もすごく大変な問題です。この字を覚えてください。もうひとつの私達の体の源流、「食」ですね。この字をよく見ると「人が良くなる」と書きます。「人が良くなる」のが、本当の食べ物なんです。ところがいまの日本人の食生活と食べ物そのものの中身では、良くなりません。何も考えずに当たり前前に食べていたら、みんな病気になります。心と体の病気になってしまう。それで私は、1982年に、岩手の雑誌社からの依頼で「人は食べ物のお化けである」という論説を書きました。その論説の原稿用紙に、当時ワープロがありませんでしたので、原稿用紙のマスにこの漢字(左の文字)を作りました。これ「たべる」と読みます。まだ、日本の辞書に載っていません(笑)。皆さん、見てないでしょう。これは、いろいろ考えました。非常識の「非」とか、未然形の「未」とかね。やっぱり不可能の「不」が、一番字としての収まりがいいんです。だからこの字にしました。まあそのうち、だんだん有名になると思います。まだ辞書に出ていなくて残念なんですけど、そのうち流行語大賞でもいただくんじゃないかと思っています(笑)。

東京・大田区の松井病院に食養内科という内科があります。食べ物で病気を治す科です。長く医長をやっていたのが日野厚先生です。一度、熊本の養生園で一緒にいたことがありましたが、その日野先生が、「あなたは病気を食べている」という本を出されました。ですから日野先生もやっぱりこれなんだな、と思って。黙っていれば間違いなく、この「不」です。この「不」をどうやって取って、正しい「食」の戻すのかということです。これはそんなに難しいことではないと思っています。

塔なん

です。それか

ら食欲中枢もここにある。

ホルモンバランスも全部ここで指令しているわけです。ものすごく考えている。僕がしゃべっているのだから

て、ここ

を使つてしゃべ

つているはずですよ。皆さん

が聞いているのもそう。ものすごくいいエネルギーを使っているんです。

私達のエネルギーはATP(アデノシン三リン酸)という物質です。

高エネルギーリン酸化化合物といって、リン酸が三個くっついていて、P

はリン酸。本体にリン酸Pが三個くっついているんです。で、これが二個

になると、リン酸が一個飛ぶ。そうすると、エネルギーが出てくるわけ

です。脳神経細胞は、ATPをものすごく使っている場所です。しかも脳神経細胞は、動物の進化的にも、

ものすごく初期の段階にできていて、

ATPをつくるためにはブドウ糖しか利用できないのです。ブドウ糖と

いうのは血液に含まれていますね。酸素は赤血球中のヘモグロビンにく

っついて運ばれているわけです。脳への

血の巡りがよくなるということでは、ATP

エネルギーを作り出すブドウ糖と酸素の供給を猛烈にしている

ということ、つまりATPが莫大に生産されて、

脳神経細胞の働きがものすごく活発になるわけです。人の話を聞いて、

眠くならない。記憶力もどんどんよくなります。問題を解く力ももの

すごくよくなる。結果として、頭がよくなる。だからよく

噛めば頭がよくなるから、塾なんて行く必要がないんです。こういうことを高校生によく言います。

そうしたら、ある学校からは、二、三カ月後に感想文が来まして、「中間テストの前にこの話を聞いたので、よく噛んで、

中間テストにのぞんでみたら、いままでもよりも成績が上がりました」と。そういう健全な答え

が、複数の高校生から来るんですね。「おじさんが言ったの、間違っていない

かったでしょ」と、いうわけです。

「一〇千二百回に挑戦中」

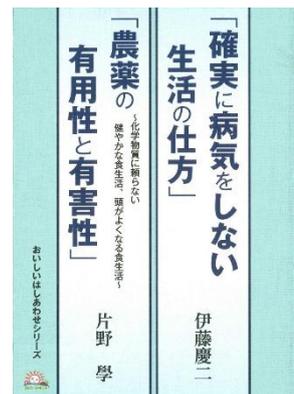
ちなみに私の現在の記録は、去年の五月六日、午前一時に記録したも

サン・スマイル出版の伊藤慶二先生の講演録書籍！→

店頭や、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



Book Guide

片野先生のお話に出てきた本をご紹介します。先生のお話を理解するための参考にしてください。

●久司道夫

「マクロビオティック健康法 正食のすすめ」

(日貿出版社 2000円+税 1979年)

「マクロビオティック」の哲学と実践を、桜沢如一氏の思想に基づいて、欧米諸国の人々のために英文でかかれた本の日本語版。「マクロビオティックの基本理論である「宇宙の秩序」から、食事の原理、人間性を高める生き方、病気の原因などについて、分かりやすく理論的に描かれている。



●桜沢如一

「ゼン・マクロビオティック

「自然の食物による究極の体質改善食法」*

(新泉社 1500円+税 1996年)

1960年代に英語で書かれた本の日本語版。出版当時、欧米で大反響を受けたという。健康で幸福な人生を確立するための食事の摂り方をはじめ、病名別食療法と具体的な効果、「健康の七大条件」、幼児のためのマクロビオティックなど、マクロビオティックの基本理論が分かりやすく書かれていて、入門編としておすすめ。



●シーア・コルボーン+ダイアン・ダマノスキー+ジョン・ピーターソン・マイヤーズ

「奪われし未来」(翔泳社 1400円+税 2001年)

1997年に出版された、環境ホルモンの存在を世に知らしめたベストセラーの増補改訂版。初版出版時以降、環境ホルモンをめぐる状況の変化と日本での現状についての解説が加筆されている。

●デボラ・キャドバリー

「メス化する自然 環境ホルモン汚染の恐怖」

(集英社 2000円+税 1998年)

1991年、フロリダのワニの生息地で生息数減少の原因を調べていた科学者が発見したのは、性転換していたワニだった。そしてその原因は環境ホルモンにあった。ベテランジャーナリストが環境ホルモンがもたらす生殖異常について丁寧な取材で検証している。

●日野厚

「あなたは病気を食べている これからの食事学」

(文化出版局 1980年) ※絶版

普通の人々が何気なく口にしている現代の食事がいかに、病気を作り出す危険なものであることを警告した本。本が書かれた当時、松井病院食養内科医長だった日野厚氏(89年逝去)が、医者立場から「これからの食事学」について語っている。

■本は書店でお求め下さい。絶版になっている本は、図書館などでご覧ください。

*印の本は塩の道クラブ通販で取扱い中

*当日の講演録(送料込み1,000円)は2002年5月末発行予定です。ご注文は塩の道クラブまで。



ので、一口七〇〇回です。チリメンジャコを空のフライパンで炒めたものでした。その前は、クロワッサンで五〇〇回でした。クロワッサンでも五〇〇回噛めるんです。その前はカツサンドで三五〇回。そうしたら『ゼン・マクロビオティック』という、桜沢先生の本のなかに、僕より上手がいました。ある少女が玉ねぎで一

口千二百回。「あらー」と思っ
ね。「ちよ
と俺は負け
ちゃった
か」と。で
僕はいま、
彼女を目指
して一口千
二百回、何
で挑戦してや
ろうかといつも
考えているんです
(笑)。
とにかくひたすら噛み
まくってください。へながら
で結構ですよ。
しかし忙しくて昼飯を食べるヒマ
もないなんてときは、抜かして結構

キーワード

バナナ2本分が目安。 トイレも立派な研究室

「バナナウンコ」がいいですね。それも小さいバナナじゃなくフルサイズバナナ。これが出ると、もう最高です。つながってないといけません。このつながりは食物繊維なんですね。とにかく、こういうバナナウンコを一日、二本出せる人を私は「二本人」って名付けた(笑)。トイレという場所はウンコたれる場所ではありません。「なに人」だったか研究する場所です。だからトイレという名前は止めて「研究室」にしましょう(笑)。ちょっと研究室に行ってくる。かっこいいでしょ? こういう提案をしているわけです。ぜひやってください。バナナが出ているときは、完全に満点に近い食生活だということです。

最悪は便秘、諸病の根源です。「便が秘密」。この漢字の意味を見ると、すごい言葉なんですよ。便秘の人を僕がなに人と名付けたか。ここで人類学的な教養が物を言うんです。「便秘人」じゃ、何も芸がない。私が名付けたのは「デナイ人」(笑)。これだと何となくこういう人がいるんじゃないかって(笑)。お酒を飲みすぎると陰性過剰で、そうなると分散力

つながりません。ゲーリー・クーバーという俳優になります(笑)。いいですか、皆さん。研究室では「私は今日なに人だったかしら?」ということを観察してください。

です。無理して食べることはありません。無理して食べることはありません。

サン・スマイル出版部の書籍はこちらからもご購入いただけます!

楽天ブックス→



【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！

明日はいよいよ投票日という日にこれを書いています。

わたしは今回の選挙は、公明党と共産党の比例の得票数に注目しています。



この両党は特殊な党でして、いわゆる「出入り」が極めて少ない党だと思うんですね。

支持者はずっと熱心に応援されている印象を持ちます。その両党がこのところ勢いが無いように報道されていますが、ということは…両党の岩盤支持層は大量にお亡くなりになっているということになります。

正確な数字は不明も…超過死亡数と言って…

ここ3年間くらいで、いつもの年よりも40～60万人くらいの方が、多く死亡しているのですが、その理由はともかく、お星さまになる…ということは若い方よりもご高齢の方々の可能性が高くなるのでしょうから、この40～60万人もの超過死亡者数の内訳として、ある程度の年齢の方々が多く含まれていると考えるのは自然なことです。

もちろんヒトは老いて…やがてお星さまになり…若い子が成長して選挙権を有していくのですが、ここ3年の中で40～60万人もの数のベテランさんが急激にお星さまになられたのですから民主主義の多数決の数もかなり変わってくるということです。

また、この3年で40～60万人という数字が、これで終わりなのかも不明です。5年で70～100万人とか…7年で90～140万人になるかもしれませんね。

もし、この流れが続いて…なぜか？は不明もお年寄りが急速にお星さまになっていって…子どもが生まれる数がドンドン減っていくとなれば、もう確実に政治はここ数年で変わらざるを得なくなってきます。政治も行政もメディアも総括しないだろうけど、ほんとコロナって終わってないよね。終わるところかドンドン続いていく。

あと…せっかく産まれた子ども達も、学校に行けない子が、たしか過去最高の346,000人だし…コロナ前は14万人くらいだったのにね。2.4倍だからね(驚)。

「離れろ！近よるな！黙って食え！」だったもんなあ。

先生方も不幸せそうだし…子ども達は学校行けないし…もう教育って破綻してんのかなあ。

AIによってある意味、学問の延長線のお仕事はフツーに無くなる未来だし…
たった 25 年後の 2050 年には…人口 5~8 千万人くらいになりそうだしね。

一点モノであるアート…もしくは…「いや、あなたじゃ無きゃダメなんです。わたしはあなたから買いたいのです！同じモノでもあなたじゃ無きゃダメなんです！」って言われるような人間になればAIに仕事とられないんだらうけどね。

そういう人間になるための教育が「離れろ！近よるな！黙って食え！」じゃなあ。
わたしがよく言う「こどもたち～子どもたちのために」とは
自分の子どもという意味ではありません。
「社会の中での大人としての自分」と⇔「社会の宝としての子ども」ということ。

わたしは自分の得意分野～ライフワーク分野を通じて
社会の子どもたち…ようは他人の子ども達の成長に関与していない大人は
「偽物の人間」だと思っています。これって最近気づいたんすよね。

この見分け方は結構、わかりやすく、ほぼ当たってると思うな。
子ども達って発注権や投票権が無いから、お金にも票にも名誉にも評価にもならない。

だから賢いけど心無い大人は、絶対に子どもたちになんか干渉するわけが無い。
よ～く見てればわかるよ。きれいごとをいっつも…まったく子ども達と関わらない賢い大人たちって、
たくさんいるもん。お利口さんって合理主義者だからね。

わたしは杉によって、他人の子ども達がもっと眠れるようになって…
もっとしぶとく…メンタルも強くなって…利他の心さえも有する大人になっていくことを望んでいるの
ですが、やはり発注権者は親であり、その親のほぼすべてが、疑問を持たずに、まるでレジ袋のよう
な住宅で子育てをしているという大きな壁が現実としてございます。

淡水魚だってカルキ入りの淡水じゃ死んじゃうのにな。
環境要因が変われば結果は必ず変わるんですけどね。そこがなかなか理解されない。
この国の教育って…「社会の駒」になるための教育だからね。洗脳を解くのが大変。

相変わらず杉バカだなあ…と思われるだらうけど
窮地のこの国を救うのはヒトじゃなく「杉」だと思っています。

ヒトは眠れなきゃ、育たないし維持できまい。
ヒトは眠れるから、足るを知り、困難から立ちあがり、ぶれずに生きていけるのです。



日本から10時間 インド旅行記

グルメ編その2：チャイ

チャイが教えてくれた、インドの温かな文化
— 紅茶の歴史と、暮らしに根づくスパイスティー —



レポーター：ゆうや

インド旅行記の第三回はチャイのご紹介！あまり馴染みがありませんが、日本人がコーヒーを飲むようにインドでは毎日飲まれています。正直、甘い飲み物ものは。。。と思い、1杯だけならいいかと思い飲んでみましたがハマってしまい毎日飲んでました！というのも、チャイ屋さんごとに、甘さやスパイスの組み合わせが色々あってどれも美味しかったですし、何よりも1杯が日本酒のおちょこサイズの量で金額は数十円とお財布にやさしいから何杯でも（笑）そんなチャイのおいしい話とインドで広まった歴史的背景をお話します！

1. チャイってどんな飲みもの？

インドの国民的ドリンク！

チャイ（マサラチャイ）はインド人にとっての“暮らしの一部”。基本ベースは**紅茶の茶葉+牛乳+スパイス+砂糖**。屋台でも家庭でも、1日に何度も！！飲んだ瞬間、体がじんわり温まり、心もホッと落ち着く。そんな力がチャイにはあります。



2. 紅茶大国インドの“意外な”歴史

インドでは紅茶を飲む習慣はなかった！？

世界2位の紅茶生産国であるインド。始まりはイギリス植民地時代で中国茶に対抗するため、アッサム地方などの茶畑を開拓。当時、茶葉が高価で飲めませんでした。インド人は“残り葉”にスパイス・ミルク・砂糖を加えて独自の飲み方を発明しました。



3. チャイに使われる、体をいたわるスパイスたち！

\\チャイはおいしいだけでなく、スパイスの効能が満載//



ジンジャー

冷やだるさに◎。ピリッとした辛みで体がポカポカ温まります。個人的におすすめです！



カルダモン

胃もたれや口臭予防に。爽やかな香りで気分もすっきりします。



シナモン

血糖値や冷えが気になる時に。甘く優しい香りが広がります。



クローブ

胃腸トラブルや疲れに。ほんのり苦みと深いコクが特徴です。

4. おすすめチャイ店



名もなきチャイ屋（場所：オールドデリー）

インドではこういう屋台の店は名前はありません。現地人は、「いつものあの場所にあるチャイ屋さん」と言っていました。このお店の特徴は紅茶をしっかりと煮込みながら、ミルクを混ぜて濃厚なチャイを出してくれました。シュガーフリーといえば砂糖なしのチャイも飲めます！

5. わたしのチャイ体験

旅の途中、小さなチャイ屋さんで出会った1杯のチャイ。口に含んだ瞬間、香りが鼻に抜け、体がふわっと軽くなる感覚がありました。また現地のインド人がスーツ姿の男性が朝の一杯を飲みながら、楽しく話されている姿を見てコミュニケーションのツールなんだなあと感じました。



チャイ屋の後ろにいた牛の写真

- ✔ 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8月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



August
令和7年

おうちに貼ってね!

佐藤たまご・・・不定期
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

月	火	水	木	金	土	日
28	29	佐藤たまご・・・不定期 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		1 ともひ会 10:45~12:15 たまご (佐藤ジョージ)	2 コロッケ 	3 定休日
4 みや豆腐夕方 (くろうさぎパンお休み)	5 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オカニックマゴ)			6 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	7 おしゃべり会 10:45~12:15 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	8 たまご (佐藤ジョージ)
11 パン (くろうさぎ) (みや豆腐お休み)	12 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵) そばの美カフェマフィン休	13 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	14 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 (みや豆腐お休み)	15 たまご (佐藤ジョージ)	16 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 	17 定休日
18 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	19 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オカニックマゴ)	20 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	21 セール パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	22 セール たまご (佐藤ジョージ)	23 セール コロッケ 	24 定休日
25 パン (くろうさぎ) 休み みや豆腐夕方	26 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵) そばの美カフェマフィン	27 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	28 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	29 ポイント3倍デー ひなたほっこ会 10:45~12:15	30 ポイント3倍デー 	31 定休日
1	<p>いつもありがとうございます。8月は10時OPENします！ セール21~23日 ポイント3倍DAYは29・30日です！ お盆も休まず営業！ご来店お待ちしております！！</p>					7 定休日

* 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	8/1(金) 9/22(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	8/7(木) 9月おやすみ	色々な子育て話題で盛り上がる元気な会！ 話題はいろいろ！当たり前が当たり前じゃないかも！
電磁波教室 初級編	店長 松浦由樹子	9/23(火・祝)	不定期開催の教室！9月開催いたします！ 電磁波、怖くない！生活に密着している電磁波を知ってかしこく一緒に暮らす方法
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	8/29(金) 9/11(木)	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	8/9(土) 9/10(水)	試食をしながら健康のための食材選びを試してみませんか！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
お昼寝して帰りたい
なる～

お盆も休まず営業😊

月一回のお楽しみ 8月のお弁当は

16日(土)

キーマカレー

世田谷のお弁当屋さん「まごわやさしい」さんとのコラボ弁当！サン・スマイルのお客様の為だけの超プライベート弁当ですよ～！

1,620円/1食（税込）

メニューリクエスト募集中！

8月は SALE! 開催

SALE 8/21(木)-23(土)

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。

8月ポイント 3倍 8/29(金)・8/30(土)

