

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 松浦日記 てんちよ〜の何を話そうかな
四方山閑話 マクロビオティックとは 小麦の歴史を知る旅
100年杉をレンタルしてみた！ 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 新生姜 アサクラ古代小麦パスタ 玄米餅
- そ の 他 入荷カレンダー

No.191 2025.9月

営業時間 10:45~19:00※ 9月は10時開店

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！

9月は、10時開店！



Home Page



Facebook



Instagram



LINE





「まごわやさしい」無添加、オーガニックなお弁当屋さん。サン・スマイルの食材をつかった不定期コラボお弁当！8月のコラボお弁当は、過去3本の指に入るおいしさでした！一つずつの味に特徴があるのに、それぞれの調和がすごい。これは、お弁当の可能性を広げてくれるコラボ弁。フルコースをいっぺんに出してもらった感覚になります！シェフの感性にいつも脱帽です。

おいしいは可能性無限大！

.....

気になる田んぼの状況は？今年のお米はどうなる？

お米は利権もすごい世界ですので、だれが本当のことを言っているのか？もうわからないです（笑）。ただ、サン・スマイルでは創業時から農協などを通さずに、農家さんと直接お米をいただきました。全国各地のお米農家さんから、実際の状況を聞くと、報道されている内容とは異なることが多く、驚きます。ニュースや政治がどうこう言おうが、目の前にお米があることが大切。それにはまず、生産者さんがしっかりと生活できるお米で購入することが一番大切です。

お米を購入いただいている皆様のおかげで、全国の農家さんたちも毎年お米を作ることができています！ありがとうございます！

さて、今年は全国的に水不足の地域が多くなっています。

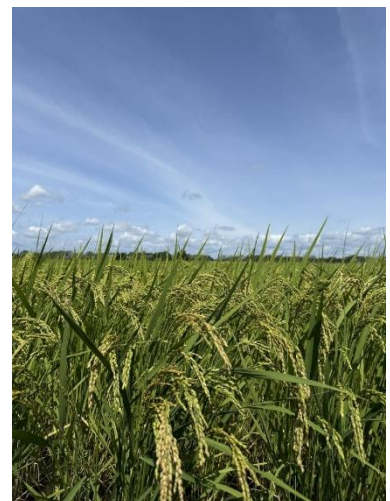


←石巻の太田さん。ササシグレの中興の祖と言われている大御所です。来年あたりから新品種も登場するかもしれません！こちらの地域は、一時、水が来ないことがありましたが、結果的には何とか耐えました。

見事な穰りです！

→なりわさ生命食産では毎週一回水が止まり、夜も水が止まってしまっていました。稲作、とくに無肥料自然栽培では、水の駆け引きがとても重要で、1cm単位で水位を決めたり、水のはいる量を調整したりと、想像できないほどの繊細で絶妙な管理を求められます。

今までの経験が生かされないような厳しい状況の中で、なんとか、育ってくれていますが、30%以上の減収予想です……。





←某所、8月下旬。

絶句です。田植えしてから水が来ず、まったく水が入らなかった田んぼです。普段でしたらもう稲穂が垂れている時期ですがほとんど成長せずに、穂が出始めていました。

こんなことがあるのか、。。わたしは稲作農家にかかわって 30 年以上ですが、このような状況は初めてです。

収穫は皆無です。

.....

→こちらは岩手県の胆沢ダム(いさわ)。

貯水率4%で、農業用水は早々に止まり、生活用水と水力発電用のみの利用になっています。

全国というか、世界的に極端な気候、気象が続いています。いろいろな説がありますが、私はガイアの考え方を持っていますので、この大自然が必要をもって、安定させるための機序であるとおもっています。



人がこの地球に生かさせていただけるために、私たちは何をしたらよいのか、もう一步踏み進んで行動する必要を、恐ろしいほどに感じます。

.....



←サン・スマイル納豆などの大豆を生産してくれている阿部さん！大豆はなかなかいい感じ！来年もサン・スマイル納豆を食べ続けられそうです！よかった！

→青森のりんごの工藤さん：「リンゴの樹が元気であればわたしはそれでいいのです。でもリンゴに実がなってくれるから私たちは生活させていただけて、感謝です。」素敵な工藤さんのリンゴ、早く食べたい！



.....



奇跡のリンゴ木村秋則さんと講演させていただきました。木村秋則さん、わたしはまだまだ足元にも及ばない大偉人です！

命の芸術

私達のご飯食べる時何気なく言っている「いただきます」という言葉、調べてみるとその語源はいろいろ諸説があるようですが、大抵は「人間は他の命をいただいて生きているのよ、だから感謝して食べるのよ」と教えられてきたと思います。それがいつのまにか習慣みたいになって、ことさらその意味をあまり深く考えたことが無いと思いますが、かく言う私もその意味をとかく掘り下げて考えたことはありませんでした。

北海道北見の無肥料自然栽培農家の故秋場和弥さんの農場で研修していた頃の事です。その年は異常に暑く、連日35度以上ありました。近くにモイワスポーツワールドと言う総合運動場がありまして、スポーツ合宿のメッカであり、例年内地の暑さを避けてラクビーチームが合宿に来ます。その時にも有名な大学のチームが来ていたのですが、気の毒に思いました。内地の暑さを避けて涼しい北海道に来たと思ったら、内地より暑く、北海道に来るんじゃないかと思ったときと思ったことでしょう。それほど暑かったのです。おまけに日照り続きで農地にもかなり影響がでていました。スプリンクラーで水を撒いていました。水を撒くと言ったって、ただ水を撒くだけとは訳が違います。農場の一面はただっ広くて端からか端まで約300メートルぐらいあります、ある場所をある程度撒終えたら、スプリンクラーを移動するのですが、300メートルのホースなんてありません、長くてせいぜい10メートルくらいなのですが、そのホースを引きずるのが移動すればする程、それだけホースが重くなり、結構な重労働でした。それでも焼け石に水で、土はカチカチに固まりひび割れするようになりました。それでも草は生えますので抜かなければなりません。しかし、土がカチカチで固くてスポット抜けません。鎌で土ごと削り取るのですが、鉄の鎌でさえ土が固くてなかなか削れません。それほど固くなっていたのです。こんな状態で芽なんて出きるっちゃろかと心配していましたが、そんな中でも人参はちゃんと芽をだしてくれました。5ミリにも満たないひょろひょろの、それこそ手を出せば簡単にちぎれそうな双葉の芽が、あの固い土を突き破って出て来ました。感動しました。本当に感動しました。なんという生命力でしょう！物凄い命の誕生です。その時初めて、「いただきます」という意味を本当に実感しました。まさに命



をいただいているのですね。また、その時覚りました。人参の栄養素として、ビタミン、β-カロテン、とかその他いろいろと言われていますが、そんなものはどうでもいいと思う程、凝縮されたエネルギー、生命力を食べているんだと。人参に限らず、毎日そういったエネルギーのあるものを食したお陰で、広大な無肥料自然栽培の畑での苛酷な重労働にもかかわらず、疲れ知らずでピンピンしていました。しかし、人参のその様な素晴らしい命の誕生を見れたのも、暑くて暑くて嫌になるくらいでしたが、あのカンカン照りで干ばつであったからこそであり、「人間万事塞翁が馬」の故事をふと思い、何か哲学者でもなったような想いにふけていました。そうそう命の誕生と言え、もう一

つ忘れられない出来事があります。これも北海道にいた頃の話です。東京の大学を休学して北海道の中標津（なかしべつアイヌ語です）というところの牧場で実習性として働いていた頃の話です。初めて牛のこっこ（北海道弁で子供）の誕生に立ち会いました。すんなりと生まれることもあれば、なかなか難産で、産道に手を突っ込んでおなかの中にいるこっこの足をロープで結んで、二人がかりで引っ張って取り出したこともありました。それでも中にはなかなか出てこないこっこもありました。やっとのことで無事取り出すことができたのですが、あまり無理を強いたせいでしょうか、親牛は産後立てなくなりました。しばらくは立ち上がり補助装置を付けて立ち上がらせていたのですが、結局自力で立ち上がることはできませんでした。そうすると乳牛は経済動物ですから、もう置いとく訳にはいきません。今度は食牛として売られていく訳ですが、動けないでいる親牛は重くて、人の手では牛舎の外に出せません。牛にロープを付けて外からトラクターで引っ張りだします。牛舎のコンクリートの通路をズルズル引っ張れて。見るに堪えられませんでした。外の食肉業者のトラックに牛を乗せた時、その牛の目から涙がこぼれおちていました。牛も泣くのですね。堪りませんでした。その他にも、朝牛舎に入ったら、牛がスタンション（牛の首のあたりを挟んで安定させるつなぎ止め具）にどこでどうなったかしりませんが、挟まれて窒息死していたのです。その牛は解体されて肉として夕方持ってこられました。その晩の夕ご飯にでたのですが、食べられませんでした。食べてあげなければ死んだ牛が可哀そうだよと家の人は言いましたが、そういう家の人も食べていませんでした。ペットではないのですが、毎日長く一緒にいると情も湧いてきます。実に悲しい場面に出会いましたが、逆に魂が震えるほどの感動も味わいました。こっこが生まれた時、ものの15分位でこけてもこけてもなお立ち上がろうとするのです。足をぶるぶる震わせながら、やがて自分の足で立ち上がります。まだなお足をガク



ガクさせていますが、しっかり4本の足で踏ん張っています。か弱いのですが、ずっしりした命の重さを感じました。すぐ立ち上がるのは、乳牛として飼いならされてはいますが、やはり野生動物の本能があるからなのでしょうね。最初見た時は本当に感動しました。魂が震えるほど感動しました。命の力に。愛おしいほどでした。私は二度に渡る北海道で専門の中国武術の大きな気づきを得ましたが、また他では得難い体験や魂の奥底から湧きあがる感動を得ることができました。初めて北海道にバイクでツーリングに来た時、何故か強烈に北海道に魅せられたのも結局こんな訳だったのかと、将来北海道で得も言われぬ感動を味わえるとの予感があったからなのではと思ったものでした。子供達にいくら百万遍の命の尊さを説くよりも、一遍の体験には如かずです。そういった意味で、学校の授業では、農作業や牧畜は毎日と必須にしたらいいのになあといつも想っています。それも感性が豊かで魂がまだ純粋である幼児期に。 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）

てんちの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんち

こんにちは！いつも本当にありがとうございます！
日本は恵まれていますか？ 平均寿命が長い
国ですが寝たきり老人の数も多い国です。
命あるもの必らず死にますが、最期は誰し
も安らかに逝きたいですね。。

日本は「死の質」がとても悪い国と言われ
ています。死に方が良くないという事です。
生き物の世界では自分で食べられない、排
泄できない、歩けないとなってきたら自然に
任せ最期の時を迎えこします。同じ本能に
妊娠したらお腹がふくれ、胸が張り自然
と子が産まれてきます。死の準備も出産
の準備もごく自然な事。その営みに手を
加えることは果に恵まれた行為なのだろ
うかと疑問を抱く場面がある。食べられな
くならても経口薬などせず自然、ありのまま
でいる国も多くあり、もちろん平均寿命は
短いけれど寝たきりではない。日本は延
命が主流。どちらが恵まれた人生となる
かは本人の考え次第ですね。日本は医
療が発展しているのが自然に任せること
と医療に頼ること2つから選択できるという
点で恵まれていますね。ただ「死の質」という
観点から考えた時、極上の死に方、て
どんなのカナ。動物の中には自分の死期
がちゃんと分って、その時が近づく姿を消し
てゆく。どこかへ行、てその時を迎える種が
居ますが、なんだかとてもスゴイなーと
尊敬しています。医療だけでなく、毎日の
生活でも沢山の自然に反する便利グッズ
があります。私も毎日お世話になっています。
今年の夏もクーラーが大活躍しています。外は
35℃超え！中はクーラーで涼しい〜月

でも実はこれも考えもの!!小児科医の故真
弓定夫先生は四六時中体に振り入れこ
る空気こそ大切。人工的に加工した空気
はいけないとおっしゃっていました。正確に、呼吸
は死ぬまで休まず続けています。外と中の
温度差が激しいと体の恒常性を保つのも
大変、必死でしょう...。例えば暑いから
汗を出すというのも恒常機能の1つですが
涼い部屋から急に暑い部屋で洗たく
干し。わーっ急に何だこの暑さ！汗を出せ
と慌てて反応!?(自分ではコントロールで
きずい体の反応が恒常性機能)

空気をいじると様々な負担が実はかかっ
ています。かく言う私もクーラーや暖房のお
世話になっていますが、度を過ぎない本業に
心掛けてます。仕事中は店内に野菜や
食品が並ぶためガンガンクーラーなので
恒常性を保つのに役立つMental oil(CBD)
を摂るようにしています。これから先、この夏の
暑さがもっと増し、年々言と録を更新してゆく
かも知れませんが、それに伴って体もして
ゆくことが出来ないと種は滅びてゆく。
バージョンアップできるかどうか。バージョンア
ップするには空気を加工した 世界で過
ぎていたら難しいかも知れないですね...。
そう言えば「息子が「未来の人間」と題して書
いたのが、「夏が情報の多さで大き
くなり、支えられなくなつて四ツん違いになつ
ていると思う」という内容で、ありえるかもと
妙に納得したことがあります。私達はど
んな進化をしてゆくのだろうか。地球上に
生きる以上、変わりゆく自然の大きなサイ
クルに、自然な形で溶け込みたいですね。

\ 家族に安心 / 毎日のごはん「玄米もち」

自然栽培のもち米を昔ながらの杵つき製法で作りました。



生産者さん



自然栽培歴 19年 阿部自然農園・阿部さん

「苗は赤ちゃんを育てるように、田んぼは料理のように水加減が大切です」という想いで、お米作りに取り組んでいます。

阿部さんの育てたお米は、食味分析鑑定コンクール国際大会で「特別優秀賞」を三年連続で受賞しています。

製法



昔ながらの杵つき製法

杵で丁寧につきあげた玄米もちは、コシと粘りがあり、噛むほどに香ばしさが広がります。本物のおもちの味わいをお楽しみください。もちは創業77年のコジマフーズさんで作っていただきました。

材料



絶品！みやこがねもち

もち米の中でも高品質とされる「みやこがねもち」は、きめ細かくコシが強いのが特徴です。玄米なのでビタミンやミネラルもまるごと含まれ、毎日の食卓におすすめです。



おいしいはしあわせ

玄米のもち

定価：630円（税込 680円）

もっちりとした食感と香ばしい風味が楽しめます。

白米もちにはない、玄米ならではの旨みをぜひご賞味ください。

無肥料自然栽培のもち米を100%使用。

原材料：水稻もち玄米（国産）

内容量：300g（50g×6切り）

生産者さんの想いを
もっと！

＼＼QRコードで検索／／



お米
阿部自然農園
阿部さん



おもち
コジマフーズさん



たけくまゆみ

加藤木材の

ニ 百年杉パワー ミ

毎月サン・スマイル通信に掲載されている

加藤木材の加藤政実さんからの熱いメッセージに
ものすごく打たれ、気になっていた「睡眠と呼吸」を改善
したいと思い、**百年杉チップ枕**を購入しました。いびきや
歯ぎしりなど、家族全員が抱えている睡眠問題も
まずは一番効果を感じやすいと思いアレルギーの次男に
使用させることにしました。毎年1月終わり頃からスギの花びら症が
始まり、鼻づまりとの戦いでイライラ眠れなかったのですが、
百年杉チップ枕を使用し始めてから 今年には全く症状が出ず
朝までぐっすり眠ることができました！ これはあまりに感動する
“質の良い睡眠”がとれない原因として、思い当たることはたくさん
あります。家族みんな毎日忙しく動き回り、深呼吸することも
忘れ、脳も酸欠状態でしょうか・・・。

と、いうことで！！

みんなが体感しようと思った
のには、
ほぼ私だけが虫占さる

一畳百年杉を2ヶ月間レンタル

させて頂きました！

レンタルに
ついては、
サン・スマイル
通信

No.187
2025年5月号に
掲載されています！

組み立て

組み立ては超カンタンです！
私は一人で20分程でできました。
詳しくは写真付きで「カワ藤木」
ホームページに載っています！

百年杉の香りはもちろんですが、
箱から取り出した瞬間から
「とにかくずっと角虫が出ていい♡」
という感触、感覚がたま
りません。

感触

柔らかくて優しく、ちょっとザラツとした
肌触りもあり、とても心地良いです。
枕だけ置いて寝ると、
気持ち良くて草月まで眠ってしまいました！
でも、腰が痛くない...!?

もともとせいい布団が好きなのですが、
床の上に直に一晩寝て腰痛にはな
らないなんて、どういうことでしょうか？
百年杉が身体を緩めてくれたので
しょうか？ 手のひらまで広げてペタペタと
うつ伏せになると最高に心地良か
たです。ずっとここに触れていたい！でも
それだけじゃいいかな...母は、
座っている暇がない...笑。

皆様も、ぜひ、ご体感
ください ☆

におい

一畳百年杉を敷いて部屋の空気は一変！
まずは、リラックス効果抜群の香り。
深呼吸しにくくなる空気。これぞ求めている
ものでした！嗅覚は五感の中で唯一、
感情や記憶をつかさどる脳の海馬に
直接働きかける感覚だそうです。

田舎で育った私にとって、木の香りは、
のんびり幸せな幼少期を思い出させる
懐かしい香り。何度も深呼吸をして香りを
思い、きり吸い込みました。

猫背なので、肺が大きく膨らむと
血の巡りがよくなりシャキッとします。笑

大事件!!

次男が、9ヶ月ぶり(たしか)に指圧
ヒーリングを受けました。いつも全身脱力して
気持ち良さそうです。帰宅して体が
だるくなり、(良い反応)「さ、これで」
百年杉の枕と板に寝たらデトックスは
完璧だ!!と、生まれ変わるような期待の
気持ちで横になっていましたが...板中に下の
部屋から「かあさん」と振り絞るように
呼ぶ声...!?「お腹が痛い、気持ち悪い
すぎて眠れない! 杉がヤバイ!」と車いす
回りかけ。本人の表現だと「強すぎる」
かもしれません。

百年杉、自然の力は偉大です...多



スタッフ 幸田

古代小麦と小麦の歴史を知る旅へ

世の中、小麦が悪いみたいな風潮が ありますが果たして本当にそうなのか…。小麦と一括りに言うけど、現代に安く、大量に流通している小麦と古代小麦はまったく違うし、元々小麦は、5000年以上前から人々に愛され食されてきました。古代小麦は、現代の品種改良された小麦と違い、もともと背丈が高い植物でした。背丈が高いと倒れやすく、育てにくいので、生産量が上がりません。こうして収穫量を上げるために19世紀以降、人間都合による、科学的な品種改良が行われました。その結果、背丈が低く、収穫量が上がるように改良され、病気にもなりづらい品種へと改良されていきました。また、小麦の中に含まれるたんぱく質の一種、グルテンの中の**グリアシン**という物質が多くなると、粘着力が強く、カロエに向きやすいとのことで、グリアシンが多くなるよう改良されていきました。パスタの場合、大量に早く安く生産するために、高温による短時間での乾燥で、さらにたんぱく質が変性して、プラスチックのような噛むと、きゅっきゅっと固い消化の悪いパスタが出来上がります。グリアシンが多いグルテンは、血糖値を急激に上げ、腸内の細胞を破壊し腸の粘膜から異物が血液に入り込んでしまう(リーキバト症候群)を起します。人が勝手に自然の植物に手を加えた結果、昔の人が食べていた小麦とまったく別のものが生まれたわけです。さらに日本の小麦の自給率は低く、アメリカやカナダからの輸入に頼っている現実があります。プレハーベストという収穫直前に撒かれる除草剤(グリホサート)の残留も問題となっています。大量生産のための品種改良、農薬残留、別の問題が見えはじまったね。

アサクラ パスタのこだわり

① 自然栽培

肥料も農薬も使っていない小麦を育てています。

こんな美味しい
パスタ 食べたことない!
私は以来、大ファンに♡

② 古代小麦や在来種の交配にて作られた小麦

ファッロ小麦

→ 5000年以上 古代より栽培され 人的改良のない品種。噛めば噛むほど 滋味深い味があり、消化の良さも特徴。日本では、スペルト小麦と訳されることが多い。パスタ事体の味わいが強く オイルベースのソースがおすすめ!

どちらの麦も、精白せず、外皮の
削り加減を調整している
→ セミ全粒

カッパッリ小麦

→ 在来種小麦の交配で作られた品種。
背丈が160cm以上にもなる。あまりの味わいで
どんなソースとも相性がいい。もちもちした食感

③ 低温・長時間乾燥

アサクラパスタは 45~65℃の低温でロングパスタの場合、乾燥に34時間
かけます。低温で 長時間乾燥することで 粉の味を損ねません。
パスタに含まれるたんぱく質は、73℃以上になると凝固してはい
ます。この凝固したたんぱく質は、消化しにくくなり 体に負担をかける
ます。

ロングパスタ

カッパッリ小麦

アサクラパスタ

低温乾燥パスタのゆで方のコツ

アサクラちゃんねる
レシピ見ろネ!!

古代麦 ファッロ



¥1,080yen
(税込)



¥1,188yen
(税込)

- ① お湯を沸かす (2ℓ~3ℓ)
- ② 沸いたお湯の中に塩を入れる。
水2ℓ→ 塩10g 水3ℓ→ 塩15g
- ③ パスタ160g (2人前) を投入
- ④ 箸でパスタ同士がくっつかないよう
ほぐし、ふっふつと湧いている状態をキープ
- ⑤ 8分を目安に、時間域の前に噛んで固さをみる。
- ⑥ ザルにとり、すばやくソースとあえてすぐ食べてみて♡



今日の

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



無肥料自然栽培新生姜
販売開始です！！

☆新生姜

品種：土佐一
高知県 榊原さん

9月9日頃と24日頃
入荷予定です！

1kg 6,400円

バラ計り売りも！！



高知県産の無肥料自然栽培新生姜の登場です！年に一度のこの時期だけ！！

最も実が柔らかく、生まれたての赤ちゃんのような新生姜。

今年の新生姜は、不耕起栽培の新生姜を予定しています。

榊原さんから不耕起栽培について解説頂きました。

不耕起栽培に期待するメリットは3つ。土中の微生物の生態系を維持することで病気(根茎腐敗病)を回避し、限りなくえぐみのない生姜を小力で育てることです。

最後の「小力で育てる」には、まだ数年掛かるとは思われますが、一度、これが完成すると持続的に小力で栽培できるビジョンを持っています。何しろ、農業ベースの生姜栽培で、この領域に達した生産者はいないので、未だ未知ではありますが、不可能ではないと考えています。

このような取り組みの最中の新生姜になりますが、現時点で予定通り、立派に育ってくれています。ためし掘りをしたところ、シャキシャキ感と香り、そして、しっかりとした辛味の大変美味しい新生姜に仕上がっています。

今年も、皆様にお届けする新生姜の茎葉は、上野動物園のゴリラと多摩動物園のチンパンジーの食糧として納品されます。一株の新生姜を霊長類同志で分け合うスタイルに、何か、仲間意識？というか、親近感がわきますよね。暑い日が続きますが、兎にも角にも健康一番！今年も新生姜でシャキッと元気をお届けします。

i合同会社 代表 榊原留美子

新生姜は生野菜と同じように使っていただけます。蒸し鶏やサラダのトッピングにも大変合います。少量でも抜群の存在感があります。甘酢漬け、酢漬けなどにして長期間保存可能です。生野菜を食べるように、千切りにしてサラダや酢の物の具材にしたり、蒸し鶏にトッピング、生姜の炊き込みご飯などなど、様々な料理にご利用いただけます。

高知県産の生姜といえば土佐一です。県内で最も多く栽培されていますので、多くの方が知っている生姜です。辛味と香りのバランスがよく、榊原さんの生姜は抜群に美味しいです！！

是非お試しください！

新生姜は9/9頃に初回入荷致します。9/24 10/22頃の3回を予定しております。納品日によって違いがあります。

(硬さ)後半になるに従って実が締まり繊維も比較的増えます。

(苦味)後半になるに従って苦味が増します

(辛味)後半になるに従って辛味は増します。

(香り)前半は軽やかな香り、後半になるに従って柑橘系の香りを感じるようになります

(日持ち)10月中旬過ぎの新生姜は日経つごとに囲い生姜に変わっていき、長期間の保存が可能になります。

鮮度バツグン！出荷の前日もしくは当日に収穫して頂き、サン・スマイルへ納品されます！



生産者：榊原さん

榊原さん
紹介動画も
見てね↓



マクロビオティックってなに？

からだと地球にやさしい「食べ方」の知恵

はじめに

先日、オーサワジャパンさん主催の「マクロビオテックの疑問がとけるセミナー」に参加してきました！原理や料理は聞いたことや経験はあっても、マクロビオティックが広まったルーツについては知りませんでした。
「なるほど、そういうことだったのか！」と感じたので、ご紹介したいと思います！



なんとなく知ってるけど、実はよく知らない？

マクロビオティックと聞くと、

「ストイックな食事制限」「玄米ばかり食べるの？」「海外セレブの健康法？」と思う方も多いかもしれません。実は「日本の伝統的な和食」と「東洋の健康哲学」から生まれた健康法でした。

2つのキーワードでわかるマクロビのルーツ

伝統的和食

伝統的和食とは、日本独自の米を中心とした、味噌汁と季節の野菜、少量のおかずを基本にした、自然と調和する食事。



養生思想

養生思想は「病気にならないための生き方」を大切にする中国から伝わった東洋的な健康の考え。

これら2つが合わさって「マクロビ」の考え方が生まれた！！

世界中に広がる日本の知恵

①食養法の原点：江戸時代 ② マクロビのルーツ：明治時代 ③マクロビを確立：明治時代



左：医者 貝原益軒 右：観相家 水野南北

日本独自の食養法が書かれた本が100冊以上出版。医者に頼らず自分たちで病気を治す考えが一般的。



明治の医師・石塚左玄

東洋医学が制度的に排除される。そんな中、石塚左玄が西洋医学に対抗するため漢方医学と西洋医学の融合させた食養法を提唱。食育の元ネタ！



桜沢如一

食養の考えと独自の哲学を元に、西洋人が親しみやすい形に体系化されたのが「マクロビオティック」という言葉になり、世界に広まる。

どんな人にも取り入れやすい“マクロビのきほん”

穀物中心

お米や雑穀などの穀物を主食にする

身土不二

自分の暮らす土地でとれた旬の食材を大切にする

一物全体

食材は皮や根っこもできるだけ丸ごと食べる

ぜひ日々の生活の中で一つでも取り入れてみてください。「できることから少しずつ」がおすすめです！



この時期の野菜ボックスは、色鮮やかで、いつもにも増して、生き生きとした力強さを感じます。暑ければ、ささと日影に移転できる木の幸と違、て、野菜や花などの不植物は、その場から動く事ができません。表面の色彩が鮮やかで濃い

色ほど、紫外線から身を守るポリフェノールの量が多い……という話を聞きまして。

自然界の真理には、いつも驚く事が多いですね。その美しい色合いは、夜空の目を魅了させてくれます。不植物の世界のふしで、睿智に満ちた事柄は、

私の理解を（正しく）こえて驚く（ふり）のことがある！ それにも増して、つくづく思うのは、……その真理には、美しいもの、ともなう、ということ。野菜の持つポリフェノールをいやす、その事柄に加えて、その野菜のまじり合いも美しい色合いをいそう増していく……

実用的な事を考えると、何も色彩に手を加えなくとも、いいのでは……

という見方もあるかもしれません。やっぱり、それだけではない。なんでも、悲しい気持ちになり、花を見て思い、野菜を見て

そう思い、色とりどりの、きらきら光る野菜や花を見てみると、まるで宝石のようです。心も身体も満ちていくようです。いつか、神奈川のバレットを見せて

「真実」に……そうしみじみ思い。

風来坊主のおたより

朝からツクツクボウンが、ないております。夜は、鈴虫くんリーンリーン。

厳しい残暑の今日この頃ですが、ほんの少しずつでしょうか、季節は移っているようです。

秋ナスの季節となりました。

揚げびたしをあてに、冷酒、待ち遠しいです。

ことわざに「秋茄子嫁に食わすな」があります。

嫁いびりと、嫁の身体を気遣ったものと、ふたとおりの解釈があるようです。

秋茄子は、皮が柔らかく水分を多く含んでおり、甘みや旨味があります。

美味しいを、わざわざ嫁に食べさせるのはもったいないという嫁いびり。

今ひとつは、茄子は体を冷やすため、涼しくなってきた秋に茄子を食べると、

大切な嫁の身体を冷やしてしまうという嫁の身体を気遣ったもの。

マクロ的には、妊婦さんは、避けるようと言われております。

陰性が強く、流産を誘発させることが懸念されます。



ペンネーム：風来坊主

また、茄子には、なかなか面白使い方があります。

料理には使わない、切り取ったヘタを黒焼きにします。乾燥させ、炭化するまで焼きます。

江戸時代から使われていたようです。当時は歯痛や口内炎、歯周病などの対策として用いられ、特に歯石が溜まりやすい方や歯茎から出血がある方に効果的とされてきました。

現代の科学的根拠は十分ではないものの、長年にわたり受け継がれてきました。

そのヘタ部分を黒焼きにすることで陽性に変化させ、口内環境のバランスを整えると考えられます。

ただし、実際に作られて使用するとなると、注意が必要です。

白いカッター、ブラウスなどに、飛沫がつかないようにしてください。

黒い点々が、衣服に飛び散ります。

季節の変わり目、体調管理にも普段以上に気を使います。

夏バテは、葛梅醬油番茶、お試しください。

【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！

お客さまからメールをいただきました。

『おはようございます。〇〇です。

先日は素敵な二百年杉ベッドをお作りくださりありがとうございました。
杉のよい香りに包まれながら新月から使いました。寝転んだとたん、まるで雲の上にいるような感じの心地よさが下からじわじわ〜っときました。



やはり、これは凄い!!と思いながら寝ると、いつもは右側の鼻が少し詰まってる感じが寝てる間はずれ、ぐっすり寝れました。寝起きもこれまでとは違うスッキリさでした。

しかも、寝る前に沢山水分をとっても、トイレに起きる回数も減りました。
まだ半月ですが、顔が少し若返ってる感じもします(^)

以前加藤さんにご紹介いただいた小倉さん(東大大学病院勤務の鍼灸治療師)を訪ねた時に「80 代の先生に教え子たちで百年(二百年?)杉ベッドをプレゼントしたら、若返ってみんなが驚いた」という話を伺ったのを思い出しました

床を絨毯から百年杉に替えたことでもかなり快適になり、その上で寝転がる、仮眠、瞑想も心地よいのですが、更に二百年杉ベッドにしたら、驚きの心地よさでした。

本当に素晴らしいベッドをありがとうございました!!』

実はこの方は、弊社へのご来社から約2年間かけて、荷物のお片付けをしながら…「絨毯→【百年杉】TOPグレード床材」と「壁天井のビニルクロス→塗り壁」工事を実施し続けてきた(お母さまとご同居の)40 歳代独身女性なのですが、屋内環境が考えられ得る最高の環境になったのに…それでもベッドフレームひとつでここまでの感想をいただけたのにはちょっとビックリ！でした。

文中にもございますが、彼女は以前よりゼンゼンお綺麗になられていて…笑顔が多くなった印象もあるし…お話しになる内容の「質」もポジティブと言いますか…笑顔のヒトが寄ってくるようなオーラになられているように思います。

このベッドの搬入と既存ベッドの搬出の際に彼女が…

「ベッドを出して【200 年杉】ベッドが(お部屋に)入っただけで、森のような空気になりました。」って言う

てきて、ちょうどわたしもそのような感覚を得ていましたので、ちょっとビックリしたのを覚えています。お会いしたころとは別人のような鋭敏な五感を取り戻されています。

どうやら杉の植物精油は、もの凄くきめの細かい分子構造みたいで、経験的には敷布団どころか陶磁器さえも数十分単位で透過しています。ですから最重要行動＝睡眠時に全身から 200 年杉精油を吸収～自律神経のみではなく、実際の身体の内部よりの弛緩作用になっているとなれば彼女の「雲の上のような感じの心地よさが下からジワジワ」も、うなずけます。

あと…毎度のことながら「女性の身体」の偉大さには畏敬の念を持ちます。

わたしは、もう(千人まで到達していませんが)

何百人という女性を幸せに導いてきましたが(男性からの依頼はほぼございません)

とにかく女性が死んでしまえば種は絶えてしまうからでしょう。女性の身体の仕組みは、とっても偉大で「周辺環境が良くなれば」女性は秒で本来のご自分を取り戻されています。

「打てば響く」ではありませんが

女性は、杉で本来の「身体のめぐり」を取り戻されています。

月に一度の強制デットクスシステムを有する分、長生きだしなあ。

狩人と戦士で進化してきた、わたしたち男性は…

「結局、鹿は捕獲できたのかよ！戦いには勝ったのかよ？！」

という 2 択脳になりがちなのですが

なるべく安く～美味しくいただけて～栄養価も高く～日持ちもする食材…のように

三方四方良し！という 4 択脳という考え方ができる生き物が女性です。

眉ひとつ動かさずに平気でウソつけるし(笑)

総じてクリエイティブな能力も男性よりも高い(以前 6 年間くらい桑沢デザイン研究所というデザイン系専門学校で【百年杉】課題家具製作を指導してたことがあります)しなあ。

わたしたち男性が優るのは腕力のみであって…

わたしの【百年杉】を専門的に扱ってきた 15 年間というのは

「女性の身体のいとなみ」の偉大さを思い知る 15 年間でした。

とにかく 70 歳代でも 80 歳代でも…

【百年杉】を始めるのが遅いってことが無いというのが

偉大な「女性の身体のいとなみ」ということでございます。

ああ…おばさんに～おばあさんになりたい！おじさん～おじいさんにはなりたくない！

2025年9月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



September

令和7年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
25	いつもありがとうございます。9月も10時OPENします！！ ポイント3倍DAYは29・30日です♪ ご来店お待ちしております！！					31 定休日
1 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ	2 そばの実カフェ マフィン	3 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 コロッケ 	7 定休日
8 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ	9 そばの実カフェ 焼き菓子	10 しあわせごはん会 10:45～12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	11 ひなたぼっこ会 10:45～12:15 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 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ	16 そばの実カフェ マフィン	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 ともの会 10:45～12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（アグリコ）亜麻仁卵・オガニックタマゴ	23 電磁波教室 10:45～12:15 そばの実カフェ 焼き菓子	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 たまご（佐藤ジョージ）	27 コロッケ 	28 定休日
29 ポイント3倍デー パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オガニックタマゴ	30 ポイント3倍デー そばの実カフェ マフィン	1	2	佐藤たまご・・・不定期 アグリコたまご・・・月 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		5 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	9/22(月) 10/13 (月・祝)	各地大学や企業をはじめ地域でも講演をしている人気の講座。 病気になるらない生活の仕方 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 松浦由樹子	10/27(月)	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。母子手帳だけがバイブルじゃないのだ！
電磁波教室 初級編	店長 松浦由樹子	9/23(火) 11/3 (月・祝)	不定期開催の教室！11 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く一緒に暮らす方法
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	9/11 (木) 10/24(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！
しあわせごはん会	大西祐也	9/10(水) 10/25(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
お昼寝して帰りたい
なる～

9 月はコラボ弁当は「おやすみ」となります。

マルシェ出店！ in 東京中野
自然栽培フェア
10/18 (土)・19(日)

チャット GPT に「自然栽培フェアって知ってる？」と聞いてみた！

→ はい、「自然栽培フェア」はご存知の通り、中野セントラルパークで毎年秋に開催される日本最大級の自然・有機栽培の展示・販売イベントです。多くの来場者が訪れ、生産者との交流やユニークな商品との出会いを楽しむ場として人気があります。



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 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：セール期間中、ポイントはつきません。

9 月ポイント 3 倍は

9/29(月)・9/30(火)

