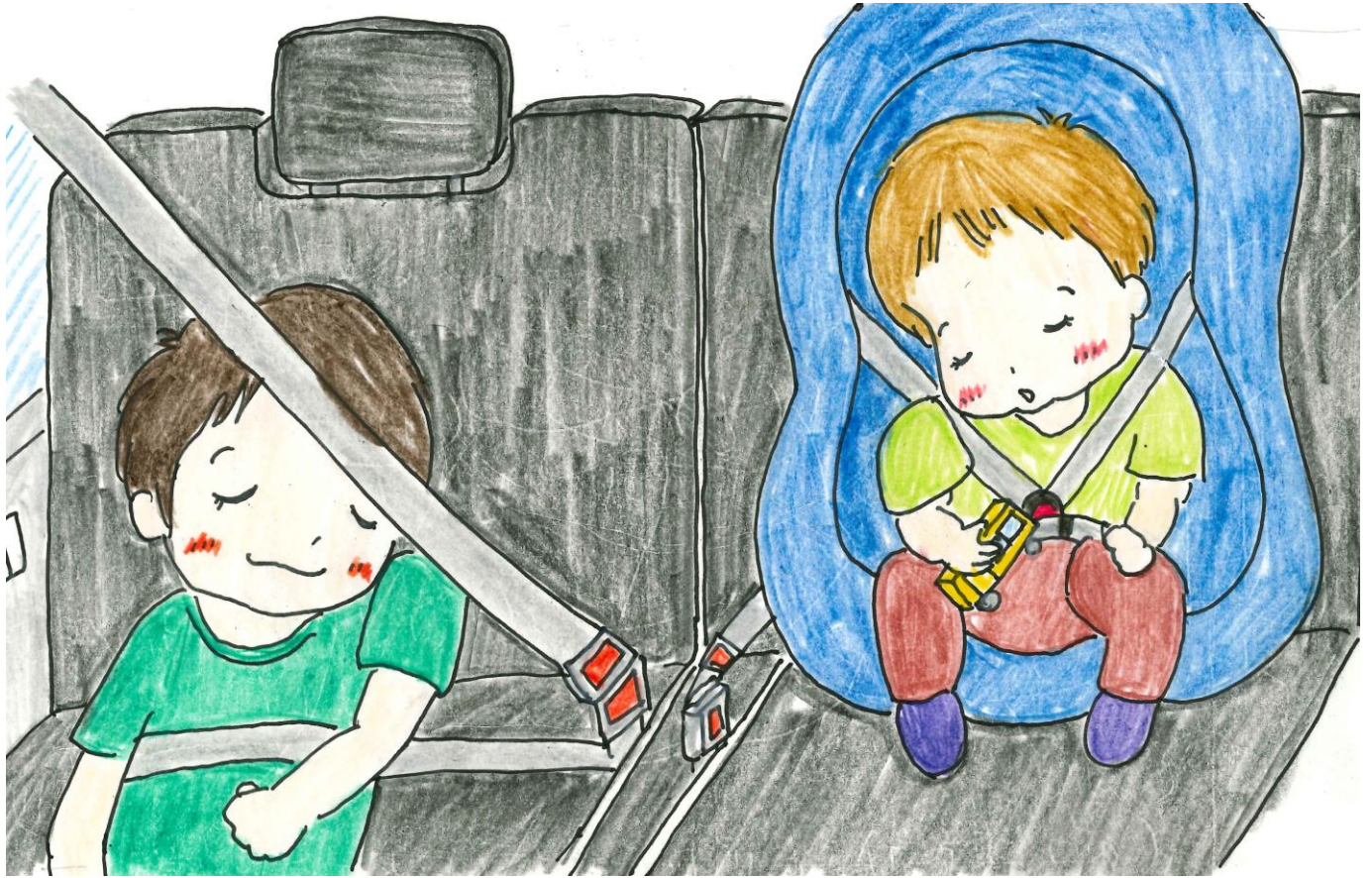


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

- コ ラ ム 遠賀野生まれあさちゃん・四方山閑話・
何を話そうかな・風来坊主のお便り・
ようちゃんのひとり言・慎ちゃんのつぶやき・
はじめまして藤田です・加藤木材
- おすすめ商品 2025年新米のご案内・NEW! オーガニック
デーツ・馬油・シアバター・きな粉・干物・
煎り大豆
- そ の 他 入荷カレンダー

No.192 2025.10月

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903

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





当人しかわからないアレルギーの苦しみ

遠賀川生まれのあさちゃんです。

子供の頃母と食堂にワクワクドキドキして出掛けました。

その当時の外食は本当に夢心地、盆・クリスマス・正月と一緒にやって来るほどの大喜びでしたが母は大好きな日本ソバを注文してくれて、一口食べて口の中からお腹迄、カユイ、カユイ、大変でした。母はそんな馬鹿なと言っておりましたが、私は死ぬかと。でも医者にも行かず母がどうしてくれたのか？記憶にないのですがそれ以来、福岡といえどぼ天うどんですが私は素うどんになりました。少しの時間をおいて色々のアレルギーが発症。

牛乳は医者におすすめられて数十日間飲んで大変な湿疹、腹痛、痒み。玉子もだめだめと。さばは年末に食べて大当たり。初詣に行行って行列に並んでいる途中に激痛と真っ赤な発疹とカユイカユイ。医者はどこもお休みで数日間…。本当に苦しい痛い痒い日々。エビはある店でエビの天ぷらを口にしたらグニャ～あれ～と飲み込んで数分後激痛です。マグロも駄目。本当にそんな人生が数十年間でした。

一番怖かったのはウナギです。生きているウナギ調理する場面を見ていてこれは怖いおそろしすぎると。いらないと言ったのに、美味しいからと一口食べて、ものすごい全身がうろたえる痛みでした。病院に運ばれるこの時20歳でした。

今迄本当にいろいろアレルギー発症です。大豆類もだからトーフは口に出来なかったです。

今私はサン・スマイルのお陰で大変幸福です。玉子もエビ・パン・トーフ・納豆・米・野菜など食べるこの安心感は宝物です。サン・スマイルの化粧品でお化粧できる様になりました。下着も安心して着用できます。カユイカユイの肌が今は嘘の様です。

化粧品はアレルギー発症して顔・首もアトピーで母からは渋柿の様な顔だと本当に嫌なことを云う母でしたがとっても私を愛してくれた母です。医者へ長いこと行きましたが先生はこの薬は毒だから塗っては駄目だとステロイドの説明をしてくださり、ニュートロジナーという石鹸で洗顔等しなさいといつもその石鹸を何年も使っていましたら、もうこれ以上このまま使用していたら赤ちゃんの肌のようになるから石鹸は使用はしないほうが良いと何年間か素顔のままでした。本当に素晴らしい先生でした。（旧三芳診療所院長先生）その後ヒーリングセラピーの先生との出逢い4年間ほど通い不思議なほどに美しくなりました。

旭ヒーリング協会会長 あさちゃんこと松浦悦子

ヒーリングセラピーについてのHPはこちらです。
指圧ヒーリングの記事をスクロールしてください。→

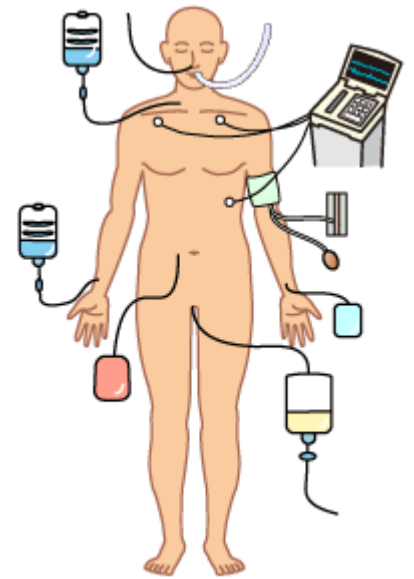


生

日本は名だたる長寿国と言われていますが、その最後は、自分の口で食べれて、寝たきりでなく人生の終末を迎えられる、自分の尊厳を保ったままのそれでしょうか。

人は寿命が尽きるころになると食欲がなくなり、飲み込む力も衰え、食べたり飲んだりしなくなります。約60年前までは、そのまま枯れるように亡くなっていたそうですが、その後、医療が進歩し、人工栄養（鼻チューブ・胃ろうからの栄養、濃い点滴）が行われるようになりその結果、寝たきりになっても、何年も生かされるようになりました。

右の図は延命治療のものです。人それぞれ価値観が違いますが、私自身は真っ平御免ですし、ましてや愛する人にこういう姿にはさせたくありませんし見たくもありません。よくスウェーデンには寝たきりのお年寄りはいないと聞き及んでおります。死生観の違いだと思いますが、終末期には点滴や経管栄養はしないで、食べるだけ飲むだけで最期を迎えるそうです。点滴や経管栄養はしないので痰がほとんどでないそうです。日本では点滴や経管栄養をします。体に余分な水分を入れるため痰が多くなり吸引をします。その吸引はとても苦しいし、また肺に水がたまっ

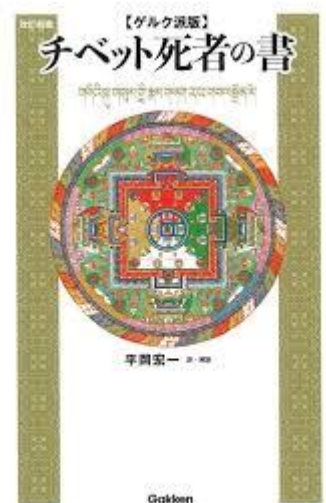


りして苦痛を引き起こしています。人間終末期には食欲がなくなるのはごく自然なことであると思います。体はもう死ぬ準備をしているのに、延命させるため人工栄養を摂らせるのは、却って当人を苦しめているのでは。私の父親を見てその想いを強くしました。父親はもう何もうすべくもない末期の肝臓がんでした。病院で点滴を打たれ、みるみる体調が悪くなるのを目のあたりにしました。顔色がどす黒くなり体もきつそうで、このままでは父親が苦しんで死んでしまう、また父も家に帰りたいと切望しましたので、医者の方を押し切って家に連れてかえりました。家では食べるだけ飲むだけだったのですが、みるみる血色がよくなり、お酒もちょこっと飲んだりもしました。最後の1週間ぐらいはずっと一緒にいることができました。生まれて初めて父と密な時間を過ごせたことは本当にありがたかったです。ずっとそばにいましたから、人間はこうやって死んでいくのかとまざまざと体験することができました。最後の方は息も短くなり、だんだん冷たくなって、やがて息が途切れ、静かに眠るがごとく亡くなりました。本当に穏やかな最後でした。顔も穏やかでとても美しく若返ったようでした。母親もその死に顔を見て今まで一番きれいな顔だったと言っていました。その容貌から、天国があるとしたら、父は必ずや天国に行ったであろうと思われます。それも旭ヒーリング協会の会長である妻のヒーリングによる魂

の導き、また献身的な家族、親戚の介護のおかげでした。父は最高の死に方をしたと思っています。また私たちも負のイメージが全然なかったです。病院でお世話になった看護婦の方が来てくれましたが、父のあまりにその安らかな穏やかなきれいな顔を見て、大変ショックを受け、後になって聞いたことですが、看護婦をやめられたそうです。おそらくは病院で最新の治療をしても苦しんで亡くなられた患者さんの苦悶の顔をさんざん見てきたのが、自宅で何も施さない父のなんとも言えない安らかな顔をみて、医療とは何だったのか、正しい、良かれと信じてきて延命治療が何だったのかと、苦しいほど自問自答されたのではなかったかと推察されます。終末医療に長年携わって来られた医師や看護師の方が言われていますが、終末期に人間は食べるだけ飲めるだけで何も人工的な医療措置をしなれば、それこそ安らかな穏やかな死を迎えられる、もともとそういうふうに造られているのではと。

昔チベットの死者の書という本が大ベストセラーになりましたが、内容が何か小難しそうだったので、とても興味はあったのですが、結局読まずじまいでした。パラパラとしか読んでませんが私は、大概是生きることは学ぶのになぜ死に方を学ばないのかではなかったかと解釈しました。そうですね死に方を学べば現代の価値観がすっかり変わり、終末医療の在り方も全く変わり生きていく意味が分かり、人生が喜びに満ちたものになるのかもしれない。

人はこの世に生まれて、学校に行き、就職してそして結婚して子供が生まれてやがて人生を終える、それだけのために生を受けたのでしょうか。私は若いころから、なぜ人はこの世に生まれてきたのだろうかという想いが、絶えず心の片隅にありました。それはもがき苦しむほどの想いではなかったのですが、何時ごろからかその答えが覚つかりました。その時から心が自由になり、魂が解放された想いでした。今世の中を見渡した時、実に悲しい想いになります。人間は戦うために生まれてきたのではないし、ましてや人間同士が殺し合うために生まれてきたのでもない、それで生を終えるなんて自分事ではありませんが、とてもやりきれない想いでおります。SFではないのですが、今一つだけどんな願いでも叶えてあげると言われたら、迷わず世界のありとあらゆる核、兵器等を一瞬でなくす力、世界中の紛争を一瞬でなくす力が欲しいと切に思います。



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)

てんちょの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちょー

朝、もうちょと寝ようと2度寝を試みてる
 時ふと思った。そう言えば私のモーニング
 はここ数年IceからHotに変わったな。と。
 年齢と共に油や肉など中に食べ物の
 の嗜好が変わるけれど「温度」の好み
 も変わってゆきますねー。冷えは万病の元
 と言いますが、大人は大人なりにそれが
 分、ていてHotが好みになるのだらうかと
 思うと、自然とHotコーシーを淹れている
 自分の体に感謝！褒めてあげたい。心
 体にイイと言われるものってブームがありま
 すよね。同じ様に悪いと言われるものも
 あって両方暫くすると忘れられるのが
 世の常です。メディア報道や一部の研究
 結果で翻弄されることもあります。日々くり
 返し流れてくる情報による洗脳は、気を
 付けていてもなかなか強い！最近と言え
 ば、あんまり気持ち悪く見え、センス無さ
 ぎと見たミックジャク(大阪万博公式キャラ)
 がかわいく見えてきた(笑)
 自分が迷った時は戦前はどうか？
 (アメリカが日本に入ってくる前)と心と体は
 どう感じてるか？を考えれば答えが割と簡
 単に導かれる。それをベースに考えてみると
 こうなる。

今、悪い食べ物としてブームのようになってい
 る品目をみると、結論どれも「食べ過ぎ」な
 のだ。砂糖糖については「無くて良い」、無か
 た時代の方が素材の甘味を楽しめた。
 1度甘さに魅了されると深みにハマル代
 格でしょう。今は安価に手に入るの、この誘
 惑から逃れるには、しっかりした意志を持
 たないと簡単に押し負けてしまう。

	歴 史	考 察
砂糖	庶民は日常使えない貴重 品だったが戦後激増！ (2000年以降は戦後の約半 分に。背景には人工甘味料 がある。	摂りすぎ !!!
油	油料理はほぼ無かった戦 前。戦後は輸入が拡大！ マヨネーズやマーガリンも普及。 逆に魚から摂れる良質脂は ぐっと減った。	摂りすぎ !!! 質が悪い
小麦	飛鳥・奈良時代から入ってき たとされ江戸時代にはど んが人気に。しかし富食や 軽食であり主食ではなかった。 戦後は給食で導入、パスタ やピザが人気に。因みにお 好み焼きのルールは意外に 古く室町。又小麦の品種改 良は多くされている。	摂りすぎ !!! 品種改良 されすぎ !!!

牛乳に油と小麦に関しては、そのものではなく、その
 「質が悪い」のだ!! 油だったら原材料では無
 く製造方法に目を向けて欲しい。小麦ならは
 品種にも目を向けて欲しい。良質ならばIce
 コーシーを飲まなくなった年頃でも摂り過ぎ
 なければよいし、摂り過ぎれば胃腸や気分が
 教えてくれる。分らないよ〜と言う方は一回
 1週間でも半月でもその食材を抜いてみて
 改めて食べれば大体分る。100人、1000人
 対象の研究結果あり。信憑性抜群だ!!

サン・スマイル 無肥料自然栽培のお米 生産者紹介

QRコードから生産者さんの動画もご覧いただけます！

熊本県八代市 稲本農園

“西の巨匠” 稲本薫さん。1980 年から無肥料自然栽培ひとすじ。

サン・スマイル代表松浦とは1995年、片野學教授のもとで「環境保全型農業技術研究会」を一緒に運営していた頃からのご縁です。



浅耕、ジャンボタニシ除草、新たな品種育成など、数々の技術を確認してきた九州の第一人者。ご自身の名前「薫」を“稲の根元を薫らせる”と誇りにし、「稲本一号」という無肥料自然栽培に適した稲も誕生させました。

書籍出版や農業団体での活動を通じて、全国に無肥料自然栽培を広げています。



岩手県胆沢 阿部自然農園

2007 年から無肥料自然栽培を実践。国際食味分析コンクールで3年連続「特別優秀賞」を受賞したレジェンド農家。

「苗は赤ちゃん、田んぼは料理。水加減が大切なんです」と語り、一日二回の田んぼ巡回を欠かしません。じっくり観察し必要な時にだけ手を入れる姿は、まるで子育てのよう。

田んぼには絶滅危惧種の野草が生え、豊かな生態系が広がっています。

無肥料自然栽培に変えてから、お米の味が「透明感ある味」に。出雲大社参道で感じた全身に広がる澄んだ空気を、「ああ、この感覚こそ私のお米だ」と表現されます。食べると体の中からマイナスイオンを感じ、イヤシロチに包まれるようなお米です。



宮城県石巻 太田篤志

石巻で 400 年続く米農家の 17 代目。先代から数えて約 20 年、無肥料自然栽培を受け継いでいます。30 年前、米アレルギーでササニシキしか食べられない人の話をきっかけに「誰でも食べられるお米を」と探していた時、「ササシグレ」に出会い、「本石米ササシグレ普及会」を設立。その普及活動を担う存在となりました。



現在は新品種「瑞穂の夢」の栽培を拡大中。無肥料自然栽培に適し、天候異変にも強く大粒でやさしい甘みがあり、進化を続ける太田さんの新しい顔となりつつあります！



宮城県登米 なりさわ生命食産



2006 年から無肥料自然栽培を続ける成澤さん。きっかけは、長女が 3 歳の時にアトピーを発症したこと。「食の大切さ」を痛感し農業の道へ進みました。

「奇跡のリンゴ」の木村秋則さんも「成澤さんなら大丈夫」と太鼓判を押した人物。

10 ヘクタールの田んぼを、何十年も手作業で草取りしてきた経験は圧巻。稲を「お稲様」と呼び、「生活を支えていただいている」と感謝を語ります。

そのお米の美しさは芸術品の域。ひと口ごとに「いのち」への感謝があふれます。



新潟県 魚沼 石田篤

日本一の米どころ魚沼で、神社の湧水と守門岳の雪解け水に育まれるコシヒカリを無肥料自然栽培で育てています。

「子どもを授かった頃から健康に関心を持ち、2008 年に自然農法に挑戦しましたが大失敗。それでも諦めきれず木村式自然栽培に出会い、地域や土壌に合わせた方法を模索する中で農業の自由さと楽しさを感じています」と石田さん。

実直で優しい人柄そのままに、石田さんのお米は毎年“別格”の味わいです。一生に一度は食べていただきたい魚沼の逸品。



石川県 小島農園 しつはらふぁーむ

能登の小島さんは新規就農者。そして無肥料自然栽培がつないだ“熟年結婚”という素敵なお夫婦です。



限界集落の田んぼを借り受け、無肥料自然栽培に挑戦。奥さまは北京大学留学経験を持つ才女で、カルチャー活動と農業を両立しながら地域に新しい風を起こしています。夏場は援農の受け入れも！

「耳を澄ますと鳴り響く音魂が、人や自然と

のバランスを取り戻してくれる」

「芯まで届く光が、命と栄養を育む」

など、お米に込める想いは深く、読むだけで心に響きます。



福井県 は 石本さん 宮本さん 野坂さん



左 石本さん: 地元の名士で環境活動や食育活動にも積極的。地域の人々に欠かせない存在。お米は噛むほどに旨みが増します。

中 宮本さん: 失敗に失敗を重ねても諦めず、無肥料自然栽培を続ける根性の農家。力強さを感じる味。

右 野坂さん: 元デザイナーで、田んぼも倉庫も家も美しく整い、稲も喜んでいるかのように。永平寺の精進料理の心にも通じる清浄な味わい。

みんなのお米を食べたい！！どれが美味しい？みんなおいしいです！その違いを味わえるのも

サン・スマイルのお米ならではの楽しみ方です！

無肥料自然栽培 サン・スマイルの お米農家さん

主食の
おいしいはしあわせを
育てる農家さんたち！



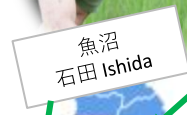
能登 小島
Kozima



花巻
小山田 Oyamada



永平寺 野坂
Nosaka



魚沼
石田 Ishida



岩手 胆沢
阿部自然農園
阿部 Abe



鯖江 石本
Ishimoto



登米
なりさわ生命食産
成澤 Narisawa



熊本八代 稲本
Inamoto



鯖江 宮本
Miyamoto



石巻
米の太田屋 Ohta



お米の買い方
●店頭でいつでも。
●年間で契約して。
の2パターン

(年間で契約は30kg単位と
それ以外の2つの方法があります)
お気軽にお尋ねください!(^^)!

今年の猛暑の中、田に はいつくばって
草取りをし、
水管理にも普段以上に気を使い、
本当に本当にご苦勞されて
実ったお米たち。
毎年、売り切れてしまうので
お得な年間契約も受付中です！

お米年間 前払い 契約 Q&A

Q:お米の年間契約(前払い)とは何ですか？

A:お客様より年間契約をいただいた場合、お米農家へ前払いでお支払いしています。前払いをすることで、農家の生活を守ることができます。

そして、お申込をいただいたお客様へ確実に無肥料自然栽培のお米を確保します。

過去には災害の時、世間でお米の価格が急騰した時に、店頭販売を取りやめても、年間契約いただいたお客様のお米はお届けさせていただきました。

お得にお求めいただける価格設定にしております。

不作の年を考えて収穫年の翌年末程度までの年間契約をおすすめしております。

Q:いつでも年間契約できますか？

A:はい。いつでもできますが、在庫が少なくなった場合や、地震などの災害時、社会的緊急時などの際には、新規の年間契約のお申込をお断りすることがあります。

Q:残りの数量はどのように把握したらよいですか？

A:ご契約、お引取り(野菜宅配の方は御配送時)の際に、受け渡し明細にてご確認を頂けます。

Q:解約できますか？

A:農家に前払いで支払うために、解約はお受けしておりません。

品質に問題がある場合はご連絡ください。

Q:引越して店頭に引き取りに行けなくなるのですがどうしたらよいですか？

A: ご配送させていただきますのでご安心ください。(送料別途)

(サン・スマイルでは野菜宅配会員様以外にご配送は行っておりませんが、御事情によりご配送させていただきますいております。)

Q:精米できますか？

A:はい！ご希望で精米も承っております。毎回申しつけください。

費用は別途 10 kg単位 110 円(税抜 100 円)(白米で 10%程度を目減りです)

ご連絡をいただいてから精米をしますので、新鮮です！また業務用の縦型精米機で精米をしますので、精米の精度も抜群です！

可能であればご家庭用の精米機を購入されますとさらにおいしくなります！

(サン・スマイルでは玄米での販売のみをしております、精米は別途費用をいただいております)

Q:新米が出たときに、新米に変えていただけますか？

基本的に出来かねますが、新米に変えることがあります。



Q:年間契約をしていることを忘れてしまった場合は？

A:最終のお引き取り日から 3 ヶ月を目安にお客様にご連絡をさせていただきますのでご安心ください。

また、お電話、メール、お手紙などで 3 回以上ご連絡をさせていただき、産年の年から翌々年の 6 月(例: 2025 年秋収穫のお米の場合は 2027 年 6 月)までにご連絡が取れない場合には、年間契約は自動解除となり、お預かり金は消滅してしまいます。

その他不明なこと等ございましたらお気軽に サン・スマイルまでお問い合わせください！

おいしいはしあわせ サン・スマイル 埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27

Tel.049-264-1903 Fax.049-264-1914

今日の サン・スマイルスタッフおすすめ スポーツライトコーナー



宇田川優子

急に暑さが和らいで、すっかり秋ですね。夏は暑くて、さっぱりしたものばかり食べていたのに、なんだかお魚やお肉、温かい汁ものが食べたくなるので、身体って不思議ですね。はぁ～魚はやっぱり、海の地域に行かないと美味しいお魚は食べられないわよね、と思っているあなた☆ そんな方に食べていただきたいお魚をご紹介します！
美味しくて新鮮なお魚、サン・スマイルの冷凍庫にありますよ～☆

渡邊水産 島根県出雲市

愛媛県宇和で船長をしていた創業者 渡邊朝夫さんが、山陰のお魚の美味しさに魅了され出雲に来て干物屋を創業。この地域の魚は、よく脂がのっていて美味しいと評判。渡邊水産では、信頼できる漁師さんから、**刺身でも食べられるほど新鮮な、旬の美味しい魚**を仕入れて、干物として利用しています。

獲れた魚は船の上でしっかり処理をされ、すぐに港まで運ばれます。渡邊水産の干物は、アミノ酸やビタミンC、着色料、保存料などの添加物を一切使わず、原料は魚と塩のみで作っています。

信頼できる漁師
がすぐに処理

職人が、すべて手作業で捌く。



美人な干物さん♡

魚の脂質に合わせた塩分濃度と
塩水つけ時間の調整、旨味を増やす
塩加減、それらすべてを職人が手で捌き、
包丁の滑り具合や身の太り方で見極めて
いるというから驚きです。

シワがあるのはきちんと干しあげられた証。
適切に干した干物は、加熱すると内部の水分
が皮を膨らませ、ふっくらジューシー、魚
本来の旨味が口いっぱいに広がります！



水分が多すぎても、冷凍時に細胞膜が壊れ、解凍時に旨味も流出するドロップが発生するので、適切な水分量を干物ごとに見極めるのは、本当に大変。職人技のなせる業です。

冷凍技術もとても進化していて、とにかく旨い！ 海の県出身のお客様も美味しいと唸らせた干物たち。是非、お試しください☆

☆サン・スマイルのラインナップ☆

ジューシーで旨味たっぷり！臭みもなし。身も厚く食べ応えしっかり。

アジの開き

税込 573 円



するめいか



切ってフライパンで焼いてもよし。網で焼いても絶品です！

税込 638 円

サバの一夜干し

しっかりとした身と脂のノリは国内産、真さば特有のもの。身がたっぷりあり、満足な一品！



税込 364円



スタッフ
 田作
 まゆみ

今日のおやつは
 コレに決めた!!

丸玄 煎り大豆



手が止まらない!!
 ホリホリ...
 カリカリ...
 おいしい~!!

豆大好き

農薬・肥料・除草剤

60g入り

税込 324円 (税抜き300円)

一切不使用! 自然栽培大豆!

草の管理は全て手作業。収穫後、脱穀した藁を土に混ぜて堆肥にし、微生物が分解してくれることで柔らかい土に、そして生命力の強い大豆がまた実る。

一粒噛むごとに、感度の深い味わいです!

本物のさとうは...! お子さまのおやつや、ちょっとした手土産にもおススメです。

沖縄の
 さとうきび
 かじらせて
 くれました。

おいしいさとの出会いの
 一口話



47才独身の
 小柄な女の先生



地域によって
 違うことは大人に
 なってから知りました。

小学3年の頃、とても熱心な担任の先生が「節分で落花生をまくのは間違っている! 本物の豆とはこういうものよ!」と煎った黒大豆を持ってきてくれました。香りと味にとっても感度が高いことを覚えています。噛みしめて食べました。笑

とびきりの

デーツ! 販売スタート!!

(ドライフルーツ)

JOMARA

王室御用達の
最高級ブランド



サウジアラビア発の高級デーツブランド
ジョマーラオーガニックデーツの魅力

2007年に設立されたジョマーラは、何世紀にもわたるデーツ栽培の熟練の技と最先端のイノベーションを融合させ、様々な美味しい料理を提供するプレミアムブランドです。



すべての果物と同様に、その秘密はテロワール（栽培地）にあります。ジョマーラ

デーツは、サウジアラビアのトゥワイク山脈にほど近い、緑豊かで肥沃なオアシスにある、厳選された農園で栽培されています。緑豊かな溪谷と、近隣のワジから流れ込む甘い水が土壌を豊かにし、あらゆる果物の風味を高めています。こうした要素が、比類なき自然環境を育み、卓越した品質を生み出しています。

ジョマーラは、何世紀も前の先祖が実践していたのと同じ、有機栽培と持続可能な農法に尽力しています。おかげで、ナツメヤシは温かい太陽の下で豊かに実ります。熟練した農家の人々は、この特別なナツメヤシ畑でヤシの木の世話をする技術と才能を何十年も磨き続けてきました。そのおかげで、ジョマーラのナツメヤシは一つひとつが最高の状態で育ちます。彼らの努力と忍耐のおかげで、ジョマーラは毎年約 3,000 トンを収穫しています。比類のない、美味しく甘く自然な味わいを保証するために、完熟したナツメヤシは一つ一つ手摘みで収穫されます。

ジョマーラは、数十年にわたりその製法を磨き上げ、こだわりのお客様に、最高級のオーガニックデーツとフィールドデーツ、そしてデーツを主役にした贅沢な製品をご提供してきました。栄養たっぷりのヘルシーなオーガニックデーツバー、極上のデーツチョコレート、そしてお気に入りの朝食に添える魅力的なオールナチュラルデーツシロップなど、様々な製品をご用意しています。

品質へのこだわりにより、ジョマーラは国際的に大きな存在感を示し、今後 10 年間で急速な拡大を計画しています。品質と味において比類のないジョマーラの商品は、ウェイトローズ、スピニーズ、チョイトラムズ、カルフル、ジェアンといった中東の主要スーパーマーケットに加え、世界中の多くの免税店で販売されています。



<デーツ各種>

カラス種：「黄金色の輝きとやわらかな口どけ

独特の楕円形と黄金がかった美しい茶色。やわらかな皮と、一口で広がる上品なハチミツのような甘さ、繊細なキャラメルの余韻をご堪能ください。」

カラス種はキャラメルのようなマイルドな甘さが特徴のカラス種。数百種あるデーツの中でも、中東のアラブ地域で好まれる種類です。中東のドバイの多くのホテルで、ウェルカムデーツとして振る舞われています。カラスとはアラビア語で「十分」という意味で、これさえ食べればもう他には何もいらぬほど美味しいのでこの名が付いたと言われてい

キドゥリ種：「まるで甘く熟したレーズンのような濃厚な味わいと心地よいキャラメルのような余韻」

キドゥリ種はレーズンやキャラメルを思わせるほどよい甘さとコクが特徴です。噛み始めはややしっとり、内側はねっとり柔らかく温かな余韻が残るため、ナッツを詰めたギフトや日常のおやつに最適。デーツ初心者でも食べやすいバランスの良い甘さです。

セガイ種：「上品な甘さの中に、ほんのりとしたナッツのような風味」

セガイ種はカリッとした食感の表面と、とろけるほどジューシーでマイルドな口当たりの肉厚な果肉が特徴で、黒糖のような濃厚な甘みが口いっぱいに広がります。

ワナン種：「光沢のある濃い茶色の皮が特徴で、手触りは滑らかでわずかにしっかりとしており、見た目にも魅力的です。キャラメルやハチミツのような繊細な風味」

ワナン種は果肉は非常に柔らかく、もちもちとした食感で、バランスの取れた強すぎない甘さが特徴です。キャラメルと蜂蜜のほのかな風味があります。甘さが穏やかなのでスイーツだけでなく料理の甘味付けにも好相性です

メジュール種：「キャラメルのような濃厚な甘みと微かに香るトフィーのような風味」

メジュール種はデーツの中でも大粒で、とろけるほどソフトな果肉が特徴。トフィーやハチミツ、キャラメルを思わせる濃厚な甘みが凝縮され、後味は驚くほど上品です。食べ応えがあるため、そのままのスナックはもちろん、ナッツやクリームチーズを詰めたり、スムージーや焼き菓子の自然甘味料としても万能に活躍します。

「デーツの王様」と呼ばれ、世界中で愛されるデーツです。



希望小売価格：1,670円（税別）

オーガニックデーツ カラース種 400g

カラース種はキャラメルのようなマイルドな甘さが特徴。数百種あるデーツの中でも、中東のアラブ地域で好まれる品種です。中東のドバイの多くのホテルで、ウェルカムデーツとして振る舞われています。

JANコード	6291107387789
原材料名	有機デーツ（サウジアラビア）
内容量	400g
原産国名	アラブ首長国連邦
入数	24個
サイズ/重量	70×150×210（高さ）mm/415g



希望小売価格：1,670円（税別）

オーガニックデーツ セガイ種 400g

「上品な甘さの中に、ほんのりとしたナッツのような風味」セガイ種はカリッとした食感の表面と、とろけるほどジューシーでマイルドな口当たりの肉厚な果肉が特徴で、黒糖のような濃厚な甘みが口いっぱいに広がります。

JANコード	6291107388892
原材料名	有機デーツ（サウジアラビア）
内容量	400g
原産国名	アラブ首長国連邦
入数	24個
サイズ/重量	70×150×210（高さ）mm/415g



希望小売価格：1,140円（税別）

オーガニックデーツ マジョール種 150g

マジョール種はデーツの中でも大粒で、とろけるほどソフトな果肉が特徴。トフィーやハチミツ、キャラメルを思わせる濃厚な甘みが凝縮され、後味は驚くほど上品です。「デーツの王様」と呼ばれ、世界中で愛されるデーツです。

JANコード	6291108636183
原材料名	有機デーツ（サウジアラビア）
内容量	150g
原産国名	アラブ首長国連邦
入数	24個
サイズ/重量	60×120×160（高さ）mm/160g



希望小売価格：1,670円（税別）

オーガニックデーツ キドゥリ種 400g

キドゥリ種はレーズンやキャラメルを思わせるほどよい甘さとコクが特徴です。噛み始めはややしっとり、内側はねっとり柔らかく温かな余韻が残るため、ナッツを詰めたギフトや日常のおやつに最適。デーツ初心者でも食べやすいバランスの良い甘さです。

JANコード	6291107387772
原材料名	有機デーツ（サウジアラビア）
内容量	400g
原産国名	アラブ首長国連邦
入数	24個
サイズ/重量	70×150×210（高さ）mm/415g



希望小売価格：1,670円（税別）

オーガニックデーツ ワナン種 400g

ワナン種は果肉は非常に柔らかく、もちもちとした食感で、バランスの取れた強すぎない甘さが特徴です。キャラメルと蜂蜜のほのかな風味があります。甘さが穏やかなのでスイーツだけでなく料理の甘味付けにも好相性です。

JANコード	6291108637937
原材料名	有機デーツ（サウジアラビア）
内容量	400g
原産国名	アラブ首長国連邦
入数	24個
サイズ/重量	70×150×210（高さ）mm/415g



希望小売価格：1,670円（税別）

オーガニック デーツシロップ 400g

オーガニックの完熟デーツの果肉から、水も砂糖も加えずに抽出した、濃厚な天然のデーツシロップです。フルーティな黒蜜・黒糖のような上品な甘さと旨味は、くせもなく初めての方も食べやすいお味です。お菓子作り、砂糖を入れる和食、ハチミツやメイプルシロップの代わりに。

JANコード	6291108639122
原材料名	有機デーツ（サウジアラビア）
内容量	400g
原産国名	サウジアラビア
入数	18本
サイズ/重量	42×70×155（高さ）mm/441g

慎一郎のつ・ぶ・や・き

こんにちは、豆太郎室の豆担当石塚 慎一郎です。

秋の気配を感じる今日この頃ですが皆様この時期は朝晩涼しくなり体調を崩しやすいのでご注意ください。

さて、今回この内容を書きたいと思ったのは、私自身驚いてゐるのですがメンタルオイルと馬油を混ぜ合わせてつけていた所、手の甲の「シミ・イボ」がほぼ無くなり、キレイになった事を皆様に報告したい!! なくては!! と思い書かせて頂きました。

日頃から毎日飲んでゐますが、何となく「手の甲のシミ・イボ」が気になりちょっと塗ってみてどのような変化があるのか気になり今年の5月15日からお風呂上がりには塗ってゐました。

シミとイボの所にメンタルオイル一滴と馬油は適量のみです。

1ヵ月経った6月16日に5月15日(使い初めの日です。)に撮った写真と見比べて変化が無かったのも、段々とおきらくモードになって、塗り回数も減って来て7月~8月は塗らなくなっていました。ある日、何気なく手を見よと、「あれ!? シミとイボが薄くなっている!!」もう驚きます! 信じられな方、私の手をお見せ致しますので、お声とお掛け下さいませ。

「シミやイボの所に毎日メンタルオイル一滴と馬油適量をつけ軽くマッサージしながら、シミやイボが無くなりやすい様にと念じますだけ!

シミやイボは完全には無くなっていませんので、また塗り始めてみて経過観察しようと思っております。メンタルオイルと馬油を混ぜる事を浸透します。

それと、他の箇所(顔、脚等)をも試してみようと思っております。

男性でもキレイになると嬉しいし、女性にもっと嬉しいのだからなーと思い皆様の喜こんで頂けたお声を聞けたらもっと私も幸せを頂けると思い報告も含め書かせて頂きました。

メンタルオイルと馬油を身にもキレイキレイ♡

5/15



9/16



馬油 65ml レギュラー 3,300円
木型 5,500円



メンタルオイル
28g
22,680円

今日の
スポットライト

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



シアバターバーム
コールドプレス 末精製

大人気商品！！



☆シアバター65g
2,376円

☆シアバター35g
1,980円

シアバターとは西アフリカから中央アフリカに生息するシアの木（アカテツ科シアバターノキ）の実から採れる植物性油脂のことです。シアの木は、「聖なる木」と呼ばれ、樹齢25年をかけてようやく実をつけ、その実を収穫できるのは3年に一度きり。木の寿命は200年にも及ぶといわれています。古くから火傷や筋肉痛に使われています。14世紀ごろの旅人の西アフリカ旅行記に、シアバターの記載がされているようで、計算すると600～700年前から使っていたことに！！（所説はあります）生後間もない赤ちゃんの肌に塗って紫外線による乾燥から保護するなど、保湿力がとても高いです。シアバターに多く含まれるオレイン酸は酸化しにくく、長時間乾燥から肌を守ってくれます。ステアリン酸は、ヒトの皮脂に含まれる成分なので、肌になじみ保護する役割があります。肌や髪を乾燥から保護してくれます。常温で固形のシアバターは、およそ36℃の融点で固さに変化を生じます。つまり人肌にととてもなじみやすいです。

サン・スマイルのシアバターはコールドプレス製法で作った100%末精製コスメ用マリ産シアバターバームです。一般的には加熱（煮沸）して作られるため微量な有効成分が失われてしましますが、熱を加えないコールドプレス製法によって絞るため、ビタミン・酵素などの有効成分を最大限生かすことができます。

皮膚に対する刺激性やアレルギー性はない、と報告されており、一般的にはほとんど刺激がない、とされています。そのため、安心して化粧品や美容製品に使用・配合いただけるオイルのひとつです。

顔用保湿クリーム、リップバーム、ヘアケア、ボディクリームなど、全身にお使いいただけます。これからの乾燥する季節にお試ししてみませんか？



シアの木と実



本村さんの「馬油」 遮光ガラス容器！



本村さん

馬油は常備商品！！



☆柔張油「極」65ml

じゅうちょうゆ

5,500円

☆柔張油「レギュラー」65ml

じゅうちょうゆ

3,300円

肌が柔らかく張りがでる油です！！

馬油は、昔から一般家庭に民間薬として常備され、火傷、すり傷、かぶれなどの薬として重宝されてきました。江戸中期にお祭りなどで実演販売という形で売られていたガマの油とは「我馬油」と書いてありカエルのガマではなく馬の油だったという話は、有名です。

(※諸説あります。)

馬油に含まれている成分の一つに「 α -リノレン酸」があります。この「 α -リノレン酸」には血行を良くし皮膚の新陳代謝を活発にして様々なお肌のトラブルを改善すると言われ、殺菌作用やアレルギー反応を防いだり消炎作用があるとも言われています。

人間の体温以下(36.5℃)の低温抽出なので、人肌の温度でお肌の奥まで浸透しやすく、オメガ3たっぷり！！有効成分もたっぷりなんです！！

(レギュラー→35℃抽出。極(きわみ)→18℃抽出)

水仕事の前や入浴前に使用するとお肌を保護！！
お風呂(湯船に浸かったり、シャワーだけでも)に入ることによってお湯で、お肌の油分を取ってしまい、よりお肌が乾燥して「かゆみ」の原因にもなります。
そこで入浴20分前に塗るとじんわり浸透した馬油がお肌を保護してくれます。普段からお使いのお肌に合った化粧水やローションと混ぜると良く馴染み、保湿力を高めます。血行促進効果もあり、冷えの対策にも！
何でも使えちゃう馬油！最強です！
是非お試しください！！

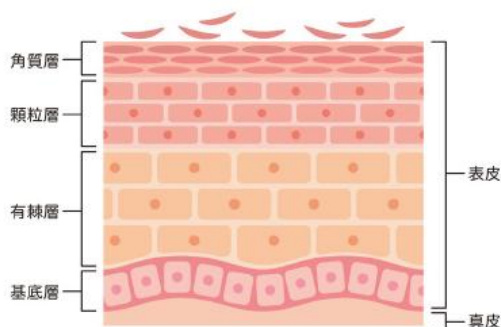
シアと馬の出会い♡



シアバター♡馬油の出会い♡
植物性と、動物の最強オイルの
組み合わせ登場！
化粧水をして、このオイルを
使えば最強のお肌ケア♡♡

シアバターは皮膚の表層(角質層・顆粒層)

馬油は皮膚の深層(有棘層・基底層)



シアバターも馬油も低温抽出！両方低温抽出は日本でもここだけ！
運命の出会い！が実現♡ぜひお試しください！

Sun Smile



シアバターと馬油のセットを
ご提案致します！！

風来坊主のおたより

万国博覧会も今月にて閉会となります。

さて、前回の万博は、「世界の国からこんにちは」の合言葉、1970 年の開催でした。

1955 年頃から始まった高度経済成長、その後 1973 年頃まで続きます。

その間、1964 年 10 月 1 日には 東海道新幹線の開業、

その 9 日後、最初の東京オリンピック開催。

ちなみに、1966 年 あのビートルズの来日

1969 年、学生運動の激化、東大安田講堂に警察が突入

1970 年には、マクドナルド及び、ケンタッキーフライドチキンの日本での1号店オープンとなります。

音楽では、吉田拓郎、井上陽水、かぐや姫、とフォークソング全盛期に入っていきます。



ペンネーム：風来坊主

同時並行のかたちで、様々な社会問題が噴出してきました。

高度経済成長期に企業活動による化学物質の排出が原因で有機水銀中毒、カドニウム中毒、大気汚染、そして水質汚染、土壌汚染対、などが深刻化しました。そして公害病の発生です。

住民の健康に深刻な被害をもたらした水俣病、四日市ぜんそく、新潟イタイイタイ病、神通川イタイイタイ病です。

そして、1974 年から 75 年にかけて、有吉佐和子の長編小説「複合汚染」が、朝日新聞に掲載されます。

農薬と化学肥料使用が農製品と生態系に与える悪影響、及び有機農業、共栄作物利用の試みの紹介。

界面活性剤を含む洗剤使用の人体及び生態系への悪影響。石鹼がより安全であること。

合成保存料、合成着色料など食品添加物使用の危険性。

自動車エンジンの排気ガスに含まれる窒素酸化物の危険性。

上記の化学物質が生体濃縮で蓄積されていく過程。

化学肥料開発と火薬開発の並行性。化学合成技術の発達と戦争、軍需産業との連関。

戦後より半世紀前まで続く高度経済成長で現れたさまざま社会問題

この本は、この頃の若い世代(団塊の世代)の方々に、多大な影響を、与えます。

団塊の世代の方々 戦後 1947 年から 1949 年に生まれた方々 800 万人。

この方々が、成人される頃が、1967 年から 1970 年となります。

1980 年にポランの広場、1985 年には大地を守る会、の創業となります。

いずれも、団塊世代の方々の尽力により、産直を基本に、農畜産物を共同購入という、事業にとりくみます。

また、1977 年 5 月、琵琶湖に悪臭を放つ赤褐色のプランクトンの大発生、すなわち「淡水赤潮」が大発生し、その原因の 1 つとして合成洗剤に含まれているリンであることが分かったため、県民が主体となり、リンを含む洗剤の使用をやめて天然油脂を主原料とした粉石けんを使おうという運動が始まりました。

これがいわゆる「石けん運動」です。

1985 年我孫子生活センター、1982 年やまゆり生協

全国的には各県の生活クラブ生協などが、この運動をすすめていきます。

関西では、1988 年グリーンコープの設立となります。

団塊の世代の方々のエネルギーは

学生運動、石鹼運動からの組織を、大きな規模で、相次いで設立していきます。

さて、この世代の方々のなかに、もう 2 つ、大きな潮流があります。また次回に書かせて頂きます。

P.S.

この時期の朝方、足のふくらはぎが、つる(こくらがえり)方、おられませんか？

そんな時、ベットの縁に腰掛けて、足裏を床につけてください。スーつと、痛みが、抜けていきます。

だめなときは、頑張って、ふくらはぎをマッサージしてみてください。

いくぶんかは、楽になります。ひとに、よりけりですが…

ご挨拶

皆様初めまして！このたびサン・スマイルに8月1日より総務事務（営業）として入社をいたしました藤田信吾と申します。よろしくお願い致します。

普段は出荷センターの方で皆様からご注文いただいたお野菜セットなどを丹精込めて出荷させていただいておりますのでなかなか店舗で皆様にお会いできる機会

は少ないですが、中には「あれ？」と思われる方も少なくないと思います。

お気づきの方はお気づきかと思いますが、私は毎週土曜日にふじみ野の店舗にて「おいしいはしあわせコロッケ」の即売を行っております（その日以外にもおりましたが・・・）ので、コロッケを愛してくださるお客様はもちろんのこと、それ以



外の場面でもお会いしたことがあるお客様も沢山いらっしゃいます！今までは食品業界とは全く関係のない会社（ここでは差し控えますが隠してもいけないので気になる方にお答えします！）で高校を卒業してから16年間勤め退職。幼い頃よりサン・スマイルで扱う自然食品で食べ育ち（体は大きくなり過ぎました）、この生命力溢れる食材たちとサン・スマイルの魅力を多くの方に広めたい一心

で脱サラして入社いたしました。

私自身とにかく「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに、頑張ってまいりますのでこれからもサン・スマイルをご愛顧のほどよろしくお願い致します。

今後もサン・スマイル通信にコロッケのことや体験談などを書いていこうと思っていますのでよろしくお願い致します。



＼自然が育てた安心のおいしさ／

無肥料自然栽培の大豆を、そのまま味わえるきな粉



たんぱく質
食物繊維
豊富

たんぱく質
食物繊維
豊富

無肥料
自然栽培

無肥料
自然栽培

青大豆



高タンパク・低脂肪

流通量が少ない希少品種の青大豆を使用。
大粒で甘みが強く、高タンパク・低脂肪が特長です。
淡い緑色と上品な風味は、和菓子やきな粉料理などにぴったりです。

税込 480円 定価 445円

黒豆（光黒）



豊かな香りと香ばしさ

黒豆きな粉ならではの美しい色と、豊かな香りと味わいが特長。
黒豆に含まれる豊富な成分もうれしい魅力です！だんごや白玉、餅との相性は抜群で、ごはんやアイスにふりかけても楽しめます。

税込 480円 定価 445円

黒千石



幻の豆！豊富な栄養素

幻の豆と呼ばれる希少な黒千石を使用。
小豆の約1.4倍のポリフェノールをはじめ、アントシアニンやビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富に含んでいます。美容や健康を意識する方におすすめ。

税込 480円 定価 445円



おいしさの秘密は製法にあり

独自の焙煎法で豆の芯まで熱を届け、自然な甘みと香ばしさを引き出しています。
きめ細やかな粉に仕上げるため、袋詰めは一つひとつ手作業で。余計な加工をせず、素材そのものの魅力を大切にしています。

生産者さんの想いをもっと
＼＼ＱＲコードで検索／／



北海道の生産者
折笠さん



きな粉のメーカー
小田壺さん

サンサン陽ちゃんのひとり言



少しずう暑さの和らぎ。秋の気配を感じるようになりました。
この夏の暑さは、なかなかのものでした。日中、出荷センターへおのずと途上。
かと思いつくと、宮沢賢治さんの詩……雨ニモマケズ、
風ニモマケズ、雪ニモ 夏ノ暑サニモマケヌ …………… の一節と
心に思い浮かべながら歩いていました。特に“夏ノ暑サニモ”という
一節を。あれ？ 私、賢治さんの詩と思い浮かべている……？
と気がついて、“ふ”とおかしなりました。無意識に心の中に思
い浮かぶ位、この詩が、私の中でしっかりと根づいていたんだなあ…
という発見と驚き。そしてうれしきも……。小学生の頃から
国語の授業で教えて頂いた馬り染みある詩になって当然といえは
当然かもしれない。この詩の言葉が、私の心の中の一部に
おいていた事。とてもうれしくなりました。そんな事を思っ
ていた時、又、心の中にふとよぎったことがある。この詩の
マケヌ、という言葉の前に、誰の、人 という言葉がついていて
とすれば、何か、強烈な印象の詩になろうなあ……。
あの人にマケヌ……この人にマケヌ……とあんなに思っていた。
全然、この詩が作品になろう……。雨や、風や、雪や、暑さ
だから、とても優しい、励みしの詩にたっているのだなあ……。
賢治さんは、本当に心根の優しい方だったんだなあ……と
つくづく思いおした。あらためて、この詩の全文を読み返し
ました。私もそういう人になりたい。賢治さん、できるな
言葉とありがとうございませう。美しい言葉は、心の中で 甲陽陽子
きらきらと輝いていませう。

【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！

みなさん、こんにちは～

弊社の主要コンテンツは

- ①「百年杉睡眠リフォーム」(眠れるお部屋への建築工事の実施)
- ②「眠れる森の SUGI ベッド」(熟睡ベッドの製造販売)
- ③「百年杉の床材」(踏んで心地良く熟睡の香りの床材の販売)という3本になりまして



これらは弊社 HP の最上段にあるのですが…

上記①～②のコンテンツの内容に関しまして弊社スタッフが大幅に加筆してくれました。
よろしければお読みになってください。

「【百年杉】リフォームがタダになる！」

「床がイイの？ベッドの方がいいの？教えて??」などなど

今までのわたしが記した文章とはだいぶ違った内容となっております。

弊社スタッフがディレクションしてくれたので

今までのわたしの文章とはだいぶ違います。

お時間ある際にお読みいただければ、とてもうれしいです。

この3本さえ読めば【百年杉】ストーリーの黒帯になれます(笑顔)。

よろしくお願いいたします。

今日は「小さなボディ」のお話しです。

わたしたちホモサピエンスという生き物は多少害のある食べ物を食べても

すぐには死なないような進化を遂げたけど

(それを知っているからこそ…酷い“食”の生産と販売には目に余るものがございます)

「毒ガスイチコロ」の身体づくりになっています。

わたしたちのご先祖様は海の生き物なのですが…大気中に渦巻く毒ガスが無くなってから上陸し

ています。だからわたし達だけじゃなく、この星の哺乳類は全部、毒ガスイチコロの身体につくりになっています。アウシュビッツやペットの殺処分の例を挙げるまでもなく…この星の哺乳類を最も安価に殺すのは「毒ガス＝質の低い空気」なんですね。

世界保健機構 (WHO) 「健康な屋内空気宣言」 2000年5月

人は健康への権利を有するという原則の下、「何人も健康的な屋内空気を呼吸する権利」を持つと宣言する。

現代生活においては、人々は90%以上の時間を屋内で費やす。我々は空気中に存在するあらゆる汚染物質に、食物や飲料水と同様に考慮を払わなければならない。建材・接着剤・ペンキ・家具やその他のものは、屋内空気汚染の代表的な原因である。

アメリカ環境保護庁 (USEPA) 2000年8月「報告書」

劣悪な室内空気質 (Indoor Air Quality = IAQ) は、子どもの集中力、計算力、記憶力に影響を与える。

家庭内の空気中にある浮遊汚染物質の数は、はるかにスモッグの日の空気をしのぐこともある。

子どもはわたしたちより小さいですね。

ですから、体重当たりの子どもの呼吸量は大人の2倍になります。

そう…子どもはわたし達より「周辺空気の質」の影響を受ける生き物なのです。

良しにつけ悪しにつけ、空気の質の影響をわたしたちよりモロに受ける生き物なのです。

経験的にも、子ども達の「良きリアクション」はとても早い。

【百年杉】リフォームやベッドにて

もうその日から、「おねしょの消失」や鼻呼吸可能になっています。

くすぶって…伸び悩んでいた子ども達が成長モードに変換されている印象。

もちろん、わたしたちも…そうなのですが

とにかく子どもたちって、まるでオセロゲームのように

即！「ひっくり返って」人生が変わっています。

子ども達に必要なのは、もともとこの地球上に存在していた植物！

肥料のような「甘やかし」や農薬のような「人間のお金の都合」を得ずに、苦勞して育ててきた植物をいただく事と、やはり身近に植物(木)を感じられる「住」であり…

「小さなボディ」はその影響力はとて大きいようなのです。

あとワンコとかニャンちゃんね。

ほんと…歩けないワンコが【百年杉】によって歩けるようになったりとか…

とにかく「小さなボディ」の哺乳類は「空気の質」の影響力は大きいようなのでございます。

2025年10月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



October

令和7年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	2 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	3	4 コロッケ 	5 定休日
6 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ	7 そばの実カフェ マフィン	8 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	9 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	10	11 コロッケ 	12 定休日
13 ともの会 10:45~12:15 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ	14 そばの実カフェ 焼き菓子	15 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	16 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	17	18 自然栽培フェア 中野セントラルパークにて マルシェ販売 コロッケ販売 *お店のコロッケは中野出張販売のためお休みです。	19 自然栽培フェア 中野セントラルパークにて マルシェ販売 コロッケ販売 *お店はお休みです。 
20 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ	21 そばの実カフェ マフィン	22 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	23 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	24 ひなたぼっこ会 10:45~12:15	25 しあわせごはん会 10:45~12:15 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	26 定休日 
27 おしゃべり会 10:45~12:15 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ	28 そばの実カフェ 焼き菓子	29 パン (3552食堂) 島田有機豆腐	30 ポイント3倍デー パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	31 ポイント3倍デー	1 コロッケ 	2 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。

いつもありがとうございます。10月より10時OPENします！！
 18・19日は毎年恒例の中野セントラルパークにて
 自然栽培フェアが開催されます！今年もコロッケ出張販売！
 ポイント3倍DAYは30・31日です♪
 ご来店お待ちしております！！

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(タ方)
 島田豆腐・・・水
 コロッケ・・・土

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	10/13（月・祝） 11/11（火）	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） 11/7（金）	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！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	10/24（水） 11/10（月）	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	10/25（土） 11/5（水）	試食をしながら健康のための食材選びをしてみませんか！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



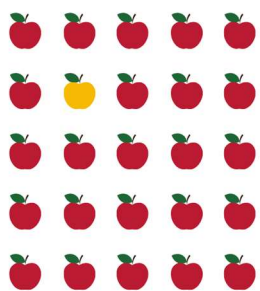
Yukiko Matsuura



Yuya Ohnishi



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



2025. 10月から
10 時
OPEN！



10：45を10時に変更いたします。
ご来店お待ちしております♡

コラボ弁当 月一回のお楽しみ

10/25 日（土）

秋鮭ときのこご飯

要ご予約 1,620 円/1 食（税込）

メニューリクエスト募集中！

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。

10 月ポイント 3 倍は

10/30（木）・31（金）

