

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「電磁波と白内障」
無肥料自然栽培って何？
四方山閑話・店長の何を話そうかな
まゆみの子育て珍道中・ようちゃんの一人言
- おすすめ商品 NEW! OG デーツ・Mental oil (CBD)
黒豆の甘納豆・れんこん
- その他 お茶の「善光園」からお便り
入荷カレンダー

No.193 2025.11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

「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



無肥料自然栽培ってなに？



おかげさまで、2025年の「自然栽培フェア in 東京・中野」も無事に終えることができました。

今年で13年目を迎えます(このフェアはサン・スマイルも主催しています)。

全国から70を超える出店者の皆さま、そして2万人を超えるご来場者の方々にお越しいただきました。サン・スマイルのお客様にも多くご来場いただき、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

さらに今年は、全国各地の有志の皆さんの尽力により、北海道・札幌、大阪、福岡でも「自然栽培フェア」の開催が決定しました。少しずつではありますが、無肥料自然栽培が全国に広がっていることをとてもうれしく思います。

さて、「無肥料自然栽培って、そもそも何？」と疑問をお持ちの方も多いため、簡単にご説明します。

現在、日本で流通している農産物のほとんどは、農薬や化学肥料を使用する「一般栽培」と呼ばれる方法でつくられています。

そのほかにも、「特別栽培農産物」や「有機栽培」がありますが、これらも農薬や肥料の使用種類の違いによって区別されていますが、その使用量には差があります。

無肥料自然栽培は、それらとは大きく異なり、有機JAS法で定められた以下の条項(引用)に基づく管理によって栽培されます。

.....

【ほ場における肥培管理】

5.7.1 当該ほ場において生産された農産物の残さに由来する堆肥の施用又は当該ほ場若しくは

その周辺に生息し、若しくは生育する生物の機能を活用した方法のみによって土壌の性質に由来する農地の生産力の維持増進を図らなければならない。

.....

つまり、畑の外から資材を一切持ち込まない——それが「無肥料自然栽培」です。

ただし、有機 JAS 法には次のような項目(引用)もあります。

.....

5.7.1 にかかわらず、当該ほ場又はその周辺に生息し、又は生育する生物の機能を活用した方法のみによっては土壌の性質に由来する農地の生産力の維持増進を図ることができない場合は、次のものを使用又は導入してよい。

.....

つまり「どうしても維持が難しい場合、致し方ない場合には、定められた肥料や農薬の使用を認める」という例外規定です。

このため、「有機 JAS 農産物＝肥料をたくさん使っている」と誤解されることも少なくありません。

話がそれましたが、

無肥料自然栽培は、外部からの資材投入がないため、環境負荷が小さく持続性があります。また、硝酸態窒素の過剰摂取による人体への影響や、野菜・地下水の汚染の心配もありません。さらに、無肥料自然栽培で丁寧に育てられた作物は、驚くほどの美味しさを持っています。

日本の農業では農薬や肥料を海外に依存しています。

だからこそ、不測の事態に備えて、外部資材に頼らず食料を育てる技術を発展させ、次世代へ伝えることは非常に重要です。

ただし、無肥料自然栽培は非常に難しく、収量が安定しなかったり、品質にばらつきが出たりすることもあります。

これは、肥料や農薬で均一化できない自然本来の姿でもありますが、この点はぜひご理解いただきたいと思います。

これからも、無肥料自然栽培の普及のためにご支援・ご協力をお願い申し上げます。

おいしいは、しあわせで。

ありがとうございます

松浦智紀 記

電磁波と白内障

昔、オール電化でIHコンロの熱海のマンションで料理を作った瞬間に腰部に強烈な電流。ビリビリビリー！横の線に流れていくのを体感しすぐにサン・スマイル店長に伺ったら、それは電磁波ですと。

以前店長から電磁波の講習を受けて電子レンジで電気の球が光ったことを思い出し「エッ！大変なことだ」と。対策はありますかと聞くと電磁波対策のエプロンがありますという事で至急お願いしてそれをガッツリかけてキッチンに立っていました。

デパート、大手スーパー、電気店など行くと頭痛・背中の痛みなどが…。電磁波と分かっていましたが家庭の中で一日数時間その場にいることが大変怖く、早々引っ越すことになりました。

コロナの真っ最中、眼が少し…と思い医院へ行って検査をすると「白内障です。手術をお勧めします。」でした。

考えて数日後、この時期にと思ったのですが白内障手術のための検査が尿検査・血液検査・胸部レントゲン・心電図と行ったときすごい激痛が。上半身が診療台から起き上がれずに看護師さんの手を借りましたが、歩行も呼吸もままならない状態で待合室まで時間をかけていきました。その後に看護師さんに呼ばれてその旨を伝えても返答はありません。主人の手を借り車に乗車して帰宅後声も出せない食事もできないトイレにも起き上がれない激痛が数日続き、6日間で13kg体重を減少するという大変な日々でした。二年半は体が痛みで普段の生活がままならない歯がゆいばかりでした。朝・夕にメンタルオイル（CBD）青パパイア酵素のバイオノーマライザーを服用。背中にメンタルオイルと馬油を幾度も塗ってもらいました。

電磁波対策として、嘉納さん（電磁波対策グッズ販売の代表）のペンダントを2個身に着け同じくコンセントに挿し込んで空間をよくするグッズも付け万全な中でヒーリングもいただき、今では食事もでき仕事もでき外出もできと嘉納さん尽くしの部屋で安心して生活しています。

白内障のほうは別の医院で診ていただき今は手術もなしで日常生活を楽しんでいます。正しい食卓正しい環境づくりを提案していただき、心から感謝でいっぱいです。

※お陰というとおかしいですが、主人が家事を覚えてくれて大助かりです。ありがとうございます。

サン・スマイル旭ヒーリング協会会長 遠賀川生まれ 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の下に進んでください。→



デトックス

私がまだ大学生だった頃断食をしたことがあります。夏休みで実家の福岡に帰っていたのですが、家族皆（父、母、兄）断食をして効果があったらしく、それじゃ私もやってみるか、自宅でちゃんとした指導の下行いました。完全な断食は2日でしたが、その前は徐々に食事を減らしていき、その後は徐々に増やしていく、都合約1週間位のスケジュールでした。始めるにあたって、家族に気をつかわれるのがいやだったので、「別に俺に気を使わんでいいけん、すきなように食べちゃんない」と言いましたし、家族のものも「わかったわかった」と言っていたのですが、完全な断食の2日目はさすがにきつく、眼の前でパクパク食べるのを見てたらなんか無性に腹がたち、「なんか無神経にパクパク食っちゃるんか、少しは気使ってもよかやないか」と心の中で思ったものでした。何とか2日目を終えて次の朝は本当なら重湯から始めるのですが、若いからごはんでもいいとのことだったので、おかゆを食べたのですが、その時食べたおかゆの何と美味しかったこと、今まで食べた中で一番美味しいと感じました。そして断食の最終日には宿便がいっぱい出てその色と量に驚きました。断食を終えた時、体重は勿論減りましたが、それより何も心までもが軽くなったというか、何と云いますか晴れやかな、一種ハイな状態で、何でも許すことができるそんな気分になったことは非常な驚きでした。完全な断食の2日目は本当に辛かったのですが、終えた後のあの心の軽さ、すがすがしさを思うとまた是非ともやりたいと思うほど、辛さを補ってなお余りあるほどの精神的な満足感を味わうことができました。宿便がとれ腸内が掃除されたのは勿論、心の掃除までしてくれたように感じました。しかし、断食もちゃんとした指導の下やらないと、却って健康を損なうことがありますので気を付けなければなりません。

体内から有害物質を排出することをデトックスと言います。デトックスに関してはいろいろな本が出版されていると思います。中には何々の食べ物を食べたらいいとか、何々の物質がデトックスの効果があるとか、いろいろな情報が錯綜しています。栄養素も含めてそうと思いますが、食べ物に気、生命力があって初めてそういうものが満ち溢れるのであり、またデトックスの力も旺盛であるに違いありません。私が北海道北見の無肥料自然栽培農家故秋場和弥さんの農場で住み込みで研修させていただいていた頃、食事は全部無肥料自然栽培のもので、どれもとても美味しくて「力」がありました。お米も自家用で作っていましたが、このお米が結構ぼそぼそでまずいのだけれども美味しいと、何とも不思議なお米で何杯でもいけそうで、もう朝からお代わり4杯は当たり前でした。昼もその位で夜も同じかもっと食べてい



とにかくだっ広い畑

とにかくだっ広い畑

たような気がします。何せ当時約 30 町もの（1 町は 100m×100m）畑をすべて無肥料自然栽培でやっていたので、その労働の質・量とも半端でなく、それだけ食べないと体がもたなかったのでしょう。とにかく日本一きつい農場であったのは間違いなく、何十人と研修生を受け入れていたようですが、夜逃げするものも相当いたそうです。あんな何もない所で駅も遠いし夜中にどこに行ったのだろう、クマに食べられでもしたんじゃないかと思ったものでした。

私は農作業で極限まで体力を使いきっても仕事が終わってから、ふらふらになりながらも鞭打って、必ず中国武術の練習を全身全霊で行っていました。晩御飯を食べて風呂に入ったらなんだか疲れも感じなくなり、朝早いので早く寝らなければならないのですが、面白い本がたくさんあったので夢中で読んでいました。面白くて面白くて後もう少し後もう少しと思っている間に、いつの間にか 1 時、2 時になり「ヒエ〜、もうそげな時間か！」と慌てて眠り、気づいたら 5 時にセットした目覚まし時計に目覚めさせられます。毎日がそんなふうでしたが、不思議と疲れも全く感ぜず、いつも目覚まし一発でぱっと目覚め「よ〜し今日もいっちょやるか！」と活力満々でエネルギーが有り余っている感じでした。その時私は 40 歳でしたが、家族の方々にも「こんな 40 歳の人は見たことがない」と言っていたほどの元気満タンで、仕事も 20 代の息子さんのスピードに劣らず動けていました。それもこれも偏に無肥料自然栽培の食べ物を毎日摂っていて、その底知れぬ気、パワーをいただいているからに相違ないと、その「力」に驚嘆せざるを得ませんでした。またある時、同じ無肥料自然栽培農家の故伊藤秀幸さんと酒を飲んでいると、突然ちょうど上顎洞、鼻の脇からピューと大量の膿が飛び出してきて、眼鏡が見えなくなるほどレンズに覆いかぶさりました。その当時は人間の体の仕組みの知識はほとんどありませんでしたので、ただただびっくりするだけだったのですが、今となっては、それは無肥料自然栽培の食べ物の力でデトックスしたのだと理解できます。また、完全に食を変えて 3 年目だったと思いますが、ある年の真夏に原因不明の高熱が 1 週間位続き、とにかく汗をかかなければと、妻にくそ暑い中、布団にその上毛布まで着せられてひたすら寝ていました。暑くて暑くて「もう、かんべんししやって」と泣きを入れましたが、却下されました。大量の汗がでますので、布団や毛布を頻繁に干さなければなりません、外で干すスペースがなくなると家の 2 階の廊下の手すりに干していたのですが、一階にいと 2 階から吐き気を催すすさまじい匂いがしてきました。それは紛れもなく農薬の匂いでした。また、以前に鉛を扱う仕事をしていましたが、妻が鉛の匂いもすると言っていました。多分汗と一緒に排出されたのでしょう。その他、歯を磨いていたら歯茎から豆腐をぐちゃぐちゃにした様なものがそれこそ際限なく出て来ました。あの時、医者に糞や熱を冷やす等の処置をして熱を止めていたら、あのようなデトックスはなく、体の毒素は溜まったままだったことを思うと、本当に驚くべきデトックスを体験させていただいたことに感謝せずにはいられませんでした。私としては相当な毒素が出たと思っていたのですが、しかしそれはほんの一部に過ぎませんでした。またこれはわりと最近の話ですが、帯状疱疹になったことがあります。勿論医者なんかには行きません、食は普段通



発症時、1 日でこんなふうになりました

りでしたが、一時甘いものとお酒を控えました。ヒーリングとメンタルオイルに馬油を混ぜたものを患部に塗っていました。おかげで痛みもほとんど感じず、医者にも行かず、言うまでもなく薬も飲まず治りました。指圧の患者さんの中にも、帯状疱疹になった方がいましたが、医者にも行かず、メンタルオイルと馬油を混ぜたものを塗るだけで痛みもなく治りました。スタッフの中にも、この方は帯状疱疹が顔に出て、一時はお岩さんのような顔になったのですが、同様に医者に罹らず、メンタルオイルと馬油を混ぜ合わせたものを塗布し、痛みもなく治ったのです。顔に跡形も残っていません。

しかし、私の場合は帯状疱疹になったというよりは、それを経て体をデトックスしてくれたのだとの思いがあります。というのは、その最中1か月毎日下痢をしていました。普通は不安になって医者に行くか下痢止めを飲みますよね。私は人間の体の力を、自分の内なるドクターを信じていますから、必要があってそうなっているのだという確信がありました。その証拠に、ただの下痢というよりか、何か剥がれ落ちたようなものが毎日出ていました。結構それを観察するのが楽しみでした。汚い話ですみません。そして下痢が終わったと思ったら、今度は便が全然でなくなったのです。便意はあるのですが、お、出るかなとカんで、出たような感触はあるのですがちり紙でふくと出ていなくて、その状態が結構長く続き、さすがにその時はちょっと不安になりましたが、なんか出そうで出ない気持ち悪さがありました。そしてある日食事をしていたら、猛烈な便意をもよおし、急ぎトイレに駆け込み便器に座るやいなや、ものすごい量の便が下痢となって出たのです。またまた汚い話でごめんなさい。このように、帯状疱疹という病気になったというよりは、帯状疱疹が私の体をデトックスしてくれたのだと、却って帯状疱疹に感謝したぐらいでした。

部屋の入る所を「出入り口」と言いますが、決して「入り出口」とは言いませんよね。このことは凶らずも「出す」ことの重要さを物語っているのではないのでしょうか。お金も「金は天下の回り物」とありますが、これもまた真理で、出すから入って来る、よく考えれば当たり前のことですね。人間の皮1枚の下は膿だらけと言われています。それほど私たちは農薬、添加物、薬等毒素を溜め込んでいます。入れた毒素は出さなければなりません。人はもともとそれを排出する力をいただいているのですが、その力を含めて免疫力とか自然治癒力と言うのではないのでしょうか。自然栽培の土は、肥料、農薬等で汚されていませんから、本来土の持つ力をいかに発揮できるのであります。人間も土から生まれて土に還ると申します。人間も土と同じように体の中をきれいにすれば、本来持っている力を驚く程発揮するのではないのでしょうか。しかし、食べ物がよくないとその力は充分発揮されません。気、生命力ある食べ物を摂ってその力を充分発揮させ、少しでもきれいな体にリセットして、ピンコロ＝健康で天寿を全うしたいものです。

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宰)

てんちよの「今日は何を話そうかな」って。



ゆきこてんちよー

人の家が冊の中!?
幸せの国 ブータンへ行、て参りました!
降り立った瞬間「ここに住みたい!」と空を見上げながら深呼吸をして思いました♡
街へ出て驚いたのは牛・馬・犬が自由に歩いている事! 車は道を塞ぐ彼らを避けたがらくらクションも鳴らさず走行している。これがフツー。登下校する子ども達も牛達を気にせず歩いている。そしてそこらじゅうに匂がある。でも全く臭くないの! ♪
ハエがブンブンたかてもいない。誰もか動物や虫をみやみに追いかつけない。同じ「命」だからという教えからだ。花屋も無い。植物も命だから切ったリけい。全ての命と対等に共存していた。幸せの国とは人の幸せにあてたものでは無く全ての命が幸せなのだ!! だから食事に虫が飛んで来てもおかないし勿論殺生もしない。牛は自由に歩き草を食べストレス無く暮らしている。牛舎の牛のようにモーモーと声を上げない。匂が臭わないのは食べ物がいからか? 私は何度も匂を踏んだけれど靴の裏にくっついていても全然臭おなかった。土の上で古い匂はずいぶん土に変わっていた。そして私は臭子が小さい頃の事を思い出した。その時、車の中がひどく臭く。調査すると積んでいた臭子の愛車(よく小さい子が乗る足こいど進むプラで出来たちっちゃい車のおもちゃ)のタイヤにベッタリと犬の匂がついていたのだ! 動物も人も食事やストレスでこんなにも匂の状態が変わるんだということも五感で感じ腹に落ちた。日本では牛小屋、犬小屋、鶏小屋... 動物

は小屋やオリや冊、入れ物の中だけわけでもないブータンでは人が冊の中!! 動物の方がFreeなのだ! この事実には頭を打ち抜かれた。そんな事考えたこと無かった。その方が理にかなっているのではないか? 人間がいたがらに一番の中心と考えるから、動物を囲うのではなからうか。生きとし生ける者、命と命は支え合い共生しているのだから人の都合で他の動物の行動を制限するのはおかしい。とは言え生活してゆく中で「ここには入って来ないでね」という人のエリアもある。だから自宅の周りにカワイを付けているのだ。命を尊重しているからこそ人が冊の中なんだ! 今、日本では熊の被害が多く報じられている。人里に姿を現わしたら駆除だ。ナニカオカシイ……。熊は何百又人里にまで来なくてはならなくなつたのか。人が自然を侵したからではないか? 決してイタズラに來てる訳では無い。今回の訪問で幸せについて沢山学ばせて頂けた。カドリンチエウ!(ありがとう)
ブータンへ行った理由は、JICAの草の根事業というものが、ホガニック100%を目指す同国人の農業指導と販売マーケティングをする為です。予算はJICAから出ますが、実は手当ては出ません。ボランティアですね。ホガニック100%を目標とする国から必要とされている事は私達さん、スマイルの誇りです!! として、こうして素晴らしい体験もさせて頂けるのはサムスマイルを支えて下さっている皆様のお陰様でございます。日本でもMore Organic! ブータンに倣って、一緒に、もっとも、人も動物も植物も幸せの国へ♡♡一緒にエイエイオー!!

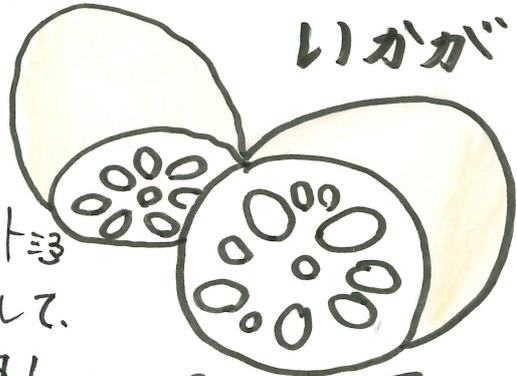


スタッフ 幸田

旨い！れんこん

いかが！？
★

最近、れんこん愛が止まりません！
森修焼の蒸し台を 金鍋にセットして
水を入れて 沸騰したら、れんこんを3分^(煮て)ゴトゴト
れんこんは、厚さ2~3mmのいちょう切りにして、
小めにするのが食べやすくオススメです！



蒸したれんこんに 塩コショウを振って、
すぐにパクパク 噛む うま〜うますぎる
シャリシャリした食感がたまらない！

茨城県 小島農園さん
無肥料 自然栽培

れんこん



ずっと食べられます！

生産者の小島さんは、ご家族の
病気をきっかけに「食べたもので、
体はつくられる」と実感し、安心して
食べられる野菜作りを決意しました。

小島農園のれんこんは、農薬や肥料を一切使わずに育てられ、農薬や
重金属を含まないきれいな井戸水を汲み上げて使用しています。
甘くて、シャリシャリ、粘りもあって 本当に美味しい！ 最近、外食が続き、
風邪をひきましたが、38℃まで出た熱が翌日には下がり2日で
治ってしまいました。れんこんには、ジャガイモより多いビタミンCが
含まれているそうなので、きっとれんこんのおかげだと思います！

その他、れんこんとえびのはさみ焼きや、笑鳥つくねにカットした、
れんこんを加えて、鍋やみそ汁でいただくのもオススメ！

皆さまも、ぜひ「おいしいはしあわせ」を体感して下さい♡

忙しくても、ちゃんと自分をいたわりたい。そんなあなたへ。

がんばる私に、 ひとしずくのやすらぎ。

メンタルオイル — 自然の力で、あなたのリズムをととのえる。

こんなお悩みありませんか？

- 食事は気をつけて食べているのに、なんだか疲れが抜けない日が多い。
- 集中したいのに、頭がぼんやりしてしまう日が増えた。
- 頭のスイッチが切れなくて、寝る前まで仕事や家のことを考えてしまう。
- 休んだはずなのに、朝から体が重い気がする。

＼世界で注目！／

ホップ^o由来のCBDオイルで自然と笑顔になれる毎日に。

特許取得
ホップ由来

THC
完全ゼロ

原材料
ALL
オーガニック

花芽のみ
抽出

生物活性
他社比
約4倍



原材料:有機中鎖脂肪酸油(スリランカ産)
Kriya Hops抽出物(花序のみ)

商品名:メンタルオイル
容量:2.6g(CBD600mg)
価格:22,680円(税込)

商品名:メンタルオイル(お試し用)
容量:2.8g(CBD60mg)
価格:3,980円(税込)

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル

営業時間:10時~17時
定休日:日曜日
TEL:049-264-1903



CBDとは？

CBD（カンナビジオール）は、ヘンプ（麻）の種子や茎などに含まれる植物由来の天然成分のひとつです。

欧米では、美容やライフスタイルの分野で注目されており、

日本でも、ナチュラルケアのひとつとして関心を持つ方が増えています。

本製品のCBDは、ホップ（ビール原料）から抽出したTHCフリーの成分を使用。

日々のセルフケアに、やさしい一滴です。

安ばへのこだわり
Mental Oilは、素材と製法のすべてに
「自然であること」を大切にしています。

原材料

Mental Oilは、100%植物由来の原料を使用しています。

ベースとなるMCT C-8オイルには、オーガニックのココナッツオイルを採用。

CBDには、特許取得のKriya® Hops CBDを使用しています。

医療大麻と同じ花芽部分のみから抽出し、

精神作用成分THCを一切含まない成分（THCフリー）です。



抽出法

CBDは、自然界に存在しない異性体を生まない独自の抽出技術で精製しています。

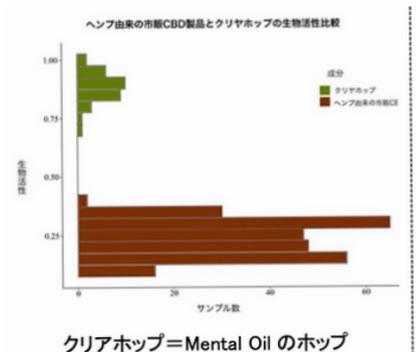
化学溶剤を使わず、植物が本来持つ力をそのまま引き出す100%ナチュラル製法です。

生物活性のちがい

Mental Oilに使われているクリヤホップ由来のCBDは、

一般的なヘンプ由来CBDに比べて、生物活性が約4倍と報告されています。

左のグラフは、ヘンプ由来CBD製品とクリヤホップCBDの生物活性比較を示したものです。



使い方 1日に1ml~2mlを目安に。

舌の下に落とすか、お好みのドリンクに混ぜてお使いください。
まずは少量からお試しいただき、ご自身の体調やリズムに合わせて調整してください。

🌙 おすすめのシーン

- ・就寝前のリラックスタイムに
- ・読書やヨガなど、落ち着きたいときに
- ・1日の切り替え時間に

もっと詳しく

\\QRコードで検索//



商品詳細ページ



Youtube動画

Mentaloil (CBD)のご案内 奇跡のホップCBDについて

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル

営業時間：10時~17時

定休日：日曜日

TEL：049-264-1903



サン・スマイルですっと一押し！ 善光園の日本茶！

善光園の増田さんからメッセージ！

みなさまこんにちは！

静岡で無農薬のお茶作りをしている善光園です。

いつも当園のお茶をご愛飲いただきありがとうございます！

目まぐるしい事が多い昨今ですが、現在お茶業界も大きな波が起こっています。

お茶の収穫は年に3~4回、春、初夏、夏、秋とありますが春の新茶が一番の高値。

この秋、お茶の市場価格が大高騰しています。なんと、5倍以上！？になって来ました。(静岡新聞より)

ここまで市場が変動しているのは見たことが無いので、なんでなの？と話題になっています。いち農家なので全体の原因は分かりませんが、海外のお茶需要の増加、酷暑による収量の大幅減、煎茶から抹茶用に変更していく茶園、減る農家…今までが安すぎることはありませんでしたが、ほうじ茶や番茶が新茶並みの価格になってきました。

商品価格にもそのうち変化が起きていくのではないのでしょうか。

日本茶、特に抹茶は海外からの注目が年々増しているようです。

【茶況】2000円の大台、鹿児島も高騰 静岡茶市場の秋冬番茶取引

2025/10/21 07:30



静岡茶市場の県産秋冬番茶の入札取引は上場量が少なかったこともあり、高値は先週末より約200円上げの2052円。初めて2000円台に突入した。てん茶は4000円前後、モガは3000円でもにもちあっていた。次回入札は22日に開催予定。

相対取引では1700円から1600円程度の手合わせが目立つ。



鹿児島県茶市場の秋冬番茶は高値3319円、安値2092円、平均は2443円。高騰が収まる気配はなく、静岡茶市場で取引される鹿児島県産も同程度の高値が続いている。

というお茶業界全体の話はそれとして、今年の当園の茶畑たちも大変な一年でした。



春は父が収穫前に怪我で入院、というトラブルがあり、今年は三女の夏季(なっちゃん)が収穫～製茶の中心に。緊張いっぱいでしたがお味はいかがでしたでしょうか？

お茶の木たちの生育は良い年でしたので、とても良いお茶が出来たと思います。本当に感謝です。

ですが、夏は雨がまったく振らず…ひどい干ばつでした。1ヶ月半ぶりの雨が本当に恵みの雨でした。残念ながら枯れてしまう木まで出ました。

例年なら元気な夏の葉が育ち、秋のほうじ茶などになります。今秋はかなり収穫が少なくなると思います。



緑茶の王道品種「やぶきた」ときれいな緑の水色が特徴の「かなやみどり」

現在2品種のお茶を作っていますが、もう少しで「香駿」と「つゆひかり」という新しい品種が収穫できそうです。

寒くなってくるこれからの季節にオススメのお茶は、「大地の命茶」シリーズ（深蒸し煎茶）です。

風邪やインフル、コロナ、花粉症などにも予防効果が期待される緑茶です。

善光園では一番茶(新茶)のみを使用している為、柔らかい新芽を丁寧に製茶しています。

細かい茶葉は、そのまま食べてしまうのも大人気です。温かいごはんにお茶をふりかけ、お塩とゴマでおむすびにするのがブームです。ぜひ皆さんも試してみてくださいね～

お茶に含まれる代表的な成分はカテキン。温度が高い方が抽出されやすいので喉の調子が気になる場合は少し熱いくらいで飲んでみてください。

(渋み成分ですので少し苦くなっちゃいますが…良薬は口に苦し、です！)

「まるごと茶」は深蒸し煎茶を粉末にした商品です。こちら花粉症予防に濃い目で楽しんでください。



人気の抹茶は被覆して日光を遮る影響でカテキンが少なめでカフェインが多いお茶になります。

緑茶の主な成分比較(各成分/100グラム)

食品名	たんぱく質 (g)	カテキン類 (タンニン) (g)	カフェイン (g)	ビタミン				食物繊維	
				カロテン (mg)	ビタミンE (mg)	ビタミンC (mg)	葉酸 (mg)	水溶性 (g)	不溶性 (g)
抹茶	30.6	10.0	3.2	29	28.1	60	1.2	6.6	31.9
玉露 茶葉	29.1	10.0	3.5	21	16.6	110	1.0	5.0	38.9
浸出液	1.3	0.23	0.16	(0)	-	19	0.15	-	-
煎茶 茶葉	24.5	13.0	2.3	13	68.1	260	1.3	3.0	43.5
浸出液	0.2	0.07	0.02	(0)	-	6	0.01	-	-

注) 玉露の浸出法: 茶10g / 60°C60ml、2.5分、煎茶の浸出法: 茶10g / 90°C430ml、1分
(0): 推定値、-: 未測定
出典 『五訂食品成分表』

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



オーガニックデーツ
人気急上昇中です！！

☆ジョマーラシリーズ

オーガニックデーツ

カラス種・キドゥリ種・セガイ種・ワナン種

400g

1,804円 (税込)

マジョール種

デーツの王様

150g

1,231円 (税込)



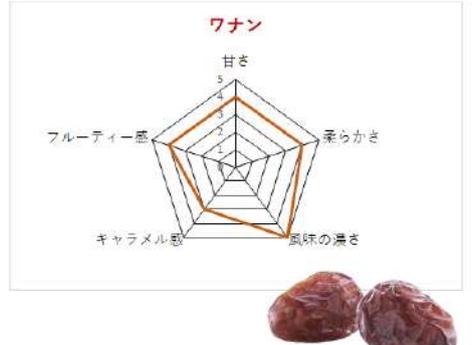
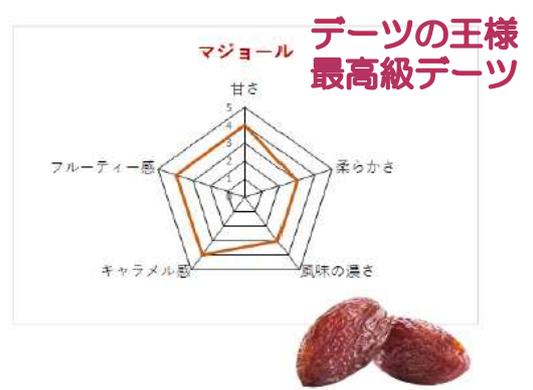
世界が認めるサウジアラビアの高級デーツブランド「ジョマーラ」シリーズの取り扱いを始めました！！デーツはナツメヤシと呼ばれるヤシ植物の果実で、砂漠の過酷な環境で育つ生命力の強さがあり、豊富なミネラルと栄養素を含み、大昔からアラブやアフリカの人々の命を支えてきました。紀元前6000年頃から栽培されていると言われ、ドライフルーツの王様と言われていました。クレオパトラも美容食として好んで食していたとの説もあります。デーツは種類が1000種以上と多くあるそうです。たくさんの栄養をバランス良く備えた天然の健康パワーフードです。初めて食べる人は、その甘さにきっと驚くと思います。その味は、まるで黒糖や干し柿を思わせる甘さです！

(種類によって差があります。)砂糖不使用なのに甘いので、美容やダイエットをされている方のおやつとして人気があり、ローフードやマクロビオティックを実践されている方の自然食スイーツとしても人気です。デーツの糖は、単糖類のブドウ糖と果糖。白砂糖と異なり、代謝に負荷が少なく、即効性のあるエネルギー源にもなります。

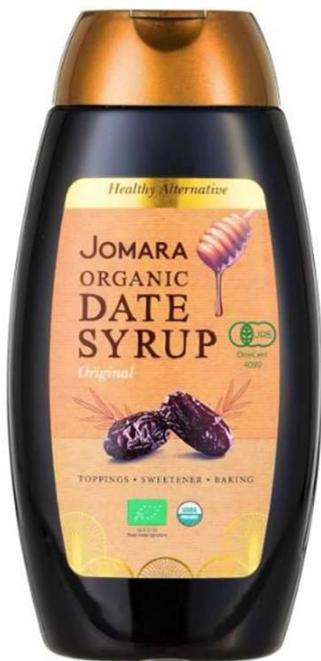
サウジアラビア王室御用達の最高級デーツをぜひお試しください！！

デーツ味わいチャート

お好みのデーツを探して
みてください！！



あくまでデーツの一般的な風味の特徴のご紹介です。実際の味わいの感じ方には個人差があることをご理解いただけますようお願い申し上げます。



☆ジョマアラ オーガニックデーツシロップ

400g **1,804**円 (税込)



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、濃厚な無添加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、クセもなく初めての方も食べやすいです。

甘いのに砂糖不使用！栄養豊富なスーパーフードデーツを100%使用。

カリウム・食物繊維・マグネシウム・タンパク質が豊富で、お菓子作りやハチミツやメイプルシロップの代わりに使うだけでおいしさと栄養素を簡単に摂取できます。

そのままパンケーキやヨーグルト、アイスクリームにかけたり、コーヒーや紅茶・ココアなど砂糖の代わりに。煮物などのお料理にも使えます！

♪ まゆみの子育て珍道中 ♪



エッ! ワクチン打ってはいけいから!?

6歳の息子が入院した話。

※全4回※

① 2024年の幕開けは、三男の高熱、次男の水ぼうそう&インフルエンザ、合間合間に長男の高校受験...とてんやわんやの田作家でした。



幼稚園登園のために
治療証明書が必要
だったので受診しました。



次男は薬飲み切
り治りました。

② 水ぼうそうが三男に伝わり、最初に受診した医院で「ワクチン打ってはいけいから水ぼうそうにはなつた」と言われました。(笑)
2日目から肘を痛がっていたので念のため再受診すると「1週間分の薬を飲み切ってから来てくださ」と言われました。

③ 10日経っても高熱が上がり下がり...肩から肘にかけての痛みは増す一方で、「はいよちゃんと診てもらわねば」と思い、どこを受診したら良いものか、とても悩ましました。

あのおいちゃん先生なら
話を聞いてくれる気がする!

④ 入院覚悟で、その総合病院へ。昔お世話になった先生ともし1人のおいちゃん先生がいて、よーく話を聞いてくださり、「お母さん、この場合はね、他にも病気が隠れていると考えるのが医者ですよ」とすぐに言われました。

④ ぶい、次男が生後3ヶ月で入院した時の担当医の先生を思い出しました。あれから12年も経ってしまいましたが、調べたら現在も勤務されておりました。特別何か良かった、とかではなく直感です!

最初の医院で言われたことを
バツサリ否定してくれようて
救われました。



「親として、自然治癒することを最大限見守り、経過をちゃんと観察した上で『もうこれ以上は無理だ』という半判断をした時に『お医者さんをお願い、ワクチンを打ってほしいから』とか、受診が遅くて悪化した、と怒られると、頼るお医者さんがいなくなります...」



他にもいろいろと、長々と、思っていることを話しました。

「僕も昔はそういう医者でしたが、昔々な目に遭って... 親御さんに怒られて大変な目に遭いましたよ。もう長くやっているといろいろ経験しては来たらねえ、そのことは、言えませんが、あはは！」

「あと2日、このまま家で様子を見てください。薬はいりません。」

6

責められることもなく、「あと2日」という希望を持つ時胸も与えられ、涙が出ました。息子も安心していました。



7

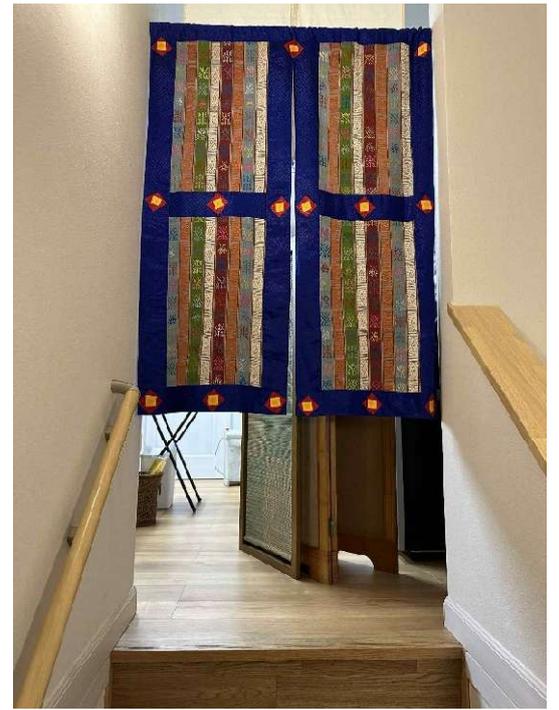
結局2日後も変化はなく、検査を重ねて左腕が『急性骨髄炎』と判明。最悪手術による可能性もあり、大きい小児医療センターに入院することになりました。

新年幕明けの高熱が『容連菌』だった可能性が高く、水ぼうそうと容連菌の同時感染で引き起こされたもの、という診断でした。

つづく。。。



サンサン陽ちゃんのひとり言



サン・スマイルの会社の本社と出張センターの立ち成りから二年が経過としております。午後夕方の出勤退社時に目にする建物ほすまろとチャープな姿で金くまあきまのまのありまさん。オープンに当初、建てる物には実際のドアのあけしめにも「こころなく、...」なんだが新しいおうちに引越してとあきま、とてもいい様な感じを感じました。そんな感じが、この間にかふと気がつく。自然に出入りしてきまようになり、しみじみすばらしい本社、出張センターで「おながましのですか」とても暗れがましいと気が持ちあさる。日々感じている。細部にわたって考えられた設計の仕様、近代的な設備、...、そして何よりすばらしいのは、室内で感じる木林の中にあるような「わがやがて、すばらしい木の香りがする。又本社に、はいつか時（二階の階段ととんとんと音がります。）旦那社に、おながまのま、言葉に、てきない位、美しい、ま、つくりの、フータンの織物です。いつも思わす口足がとまり、ながめてしまひます。たに、機能的なので、は、は、（ぶつうの、会社の、ように、）室内の、いろんな所に、サマ、術、あり、は、め、り、れ、る、会、社、に、は、い、ろ、い、な、い、て、し、ま、う、か、

本社、センターオープン時の事、式典への時を思い、ます。

お、こ、そ、の、は、空、空、空、の、中、で、も、サン・スマイルの会社らしい。

和やかな空気の、中、で、行、な、れ、た、に、し、み、み、と、した、秋の午後、の、式、典、で、し、た、お、式、の、終、わ、り、に、ス、タ、フ、キ、作、り、の、く、す、ま、が、割、れ、れ、ま、し、た、ま、る、て、木、の、サ、バ、イ、ウ、の、よ、う、に、お、ま、る、と、

毎、年、い、あ、り、て、社、長、の、ご、座、の、上、に、お、身、体、の、上、に、そ、と、と、と、ま、る、朝、景、...、私、は、心、を、な、さ、し、て、し、ま、う、。

本社、立ち、成、一、周、年、お、め、て、と、う、い、い、ま、す、。

中 西 陽 子

2025年11月

営業日・入荷日カレンダー

おうちに貼ってね!

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 コロッケ 	2 定休日
3 電磁波教室 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・オカニックマヨ	4 そばの実カフェ マフィン	5 ひあわせごはん会 10:45~12:15 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	6 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	7 おしゃべり会 10:45~12:15	8 コロッケ 	9 定休日
10 ひなたぼっこ会 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・オカニックマヨ	11 ごもの会 10:45~12:15 そばの実カフェ 焼き菓子	12 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	13 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	14	15 コロッケ 	16 定休日
17 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 たまご(アグリコ)亜麻仁卵・オカニックマヨ	18 そばの実カフェ マフィン	19 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	20 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	21	22 コロッケ 	23 定休日
24 祝日でも営業してます! パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 たまご(アグリコ)亜麻仁卵・オカニックマヨ	25 そばの実カフェ 焼き菓子	26 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	27 セール パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	28 セール	29 セール コロッケ 	30 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。11月も10時OPENです。
 今月27日~29日は創業祭セールです!!
 年に一度のとってもお得なセールです!!
 デモ販売の方もたくさん! ワクワク! ドキドキ!
 ご来店お待ちしております♪
 11月分のポイント3倍DAYは12/5(金)6(土)です!
 12/1(月)クリスマス×切・12/5(金)おせち×切です。

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(夕方)
 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	11/11(火) 12/8(月)	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！
おしゃべり会	店長 松浦由樹子	11/7(金) 12/9(火)	自然派の井戸端会議(笑)これまでの「子育ておしゃべり会」は子供いないとだめなの？とご質問が多くなりましたので「おしゃべり会」と会の名を改名しました！ご遠慮なく皆さんご参加ください！くらし・子育てなんでもお題は決めずにおしゃべり盛り上がりましょう！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	11/10(月) 12/12(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！
しあわせごはん会	大西祐也	11/5(水) 12/10(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～

おいしい クリスマス締め切り

12/1(月)

おいしい おせち締め切り

12/5(金)

コラボ弁当 月一回のお楽しみ

11/24日(月・祝)

新嘗祭弁当

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。

11月分のポイント3倍は

12/5(金)・6(土)

