

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 あさちゃんのコラム・無肥料自然栽培から自律と和を紡ぐ・四方山閑話・てんちょーの何を話そうかな・子育て珍道中・慎ちゃんのつぶやき・風来坊主のお便り・100年杉加藤木材・フィリピン訪問記・明石農園
- おすすめ商品 いちご・ユウカリプタススプレー・ハーブティ・花粉対策・基本お肌ケアセット・スキンベラスウォーター
- その他 いちご生産者紹介・入荷カレンダー

No.197 2026.3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

「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



ヒーリング



私のヒーリングは太陽の黒点の究極の熱を取り次ぐと教わっています。大自然に学びなさいとの事でしたが、それは人間の考えでは到底理解できないことでした。無の境地、力を抜くことからの出発でした。幼いころの口にできない多くの食べ物、盲腸、小児喘息、肝機能の病等を体験したことが、実際ヒーリングにとっても役に立ちました。自分で経験して初めて相手の痛みや苦しみが分かるものです。その体験は、今思うとヒーリングを取り次ぎさせていただくための、私に課せられた行ではなかったのではとっております。

私が教わったヒーリング、大恩人の杉谷正雄先生はこれは秘技なんだよと言われていました。そのおかげで今の旭ヒーリング協会があります。

先生の所には医者に見放された方達が多くいらっしゃっていました。私のヒーリングの最初の体験は、その方達のお世話する先生のお手伝いでした。相手の方は言葉にならない絶句状態でしたが、先生と共に取次をしている時は、相手の方は痛み苦しきも和らぎ健やかな寝息を立てていました。勿論痛み止めも使っていません。私の父も末期のがんでしたが、ほかのがんの方と同様、痛みで苦悶の表情でしたが、ヒーリングを始めると安らぎの寝息をたてて、結局苦しむこともなく人生を終えることができました。また、主人の父も同じで、主人のいとこさんも一緒にヒーリングをしていただきました。主人の父の最後の言葉がとても印象に残っております。それは「人を救いたい」の言葉でした。主人はその言葉をしっかり受け取り、ヒーリング指圧の施術をしています。

旭ヒーリング協会を開いていろいろなことがありました。ヒーリングは癒しだけでなく、美容にも効果があることに驚いています。例えば、顔中そばかすだらけの方が美しくなりました。毒素の排出です。勿論、それにはヒーリング以外にサン・スマイルのお米、お野菜等を食べ、化粧品もそうなのですが。主人の松浦学（サン・スマイル出荷センター所長、指圧師、武術教室主催）は結婚前、シミのオンパレードでしたが、今はほぼほぼ美しい姿になっていて、たまに指圧マッサージ

の勉強のため、オイルマッサージを受けています（主人はオイルマッサージも施術できます）が、セラピストの方から、きれいな肌ですねといつも言われると自慢しております。また、ヒーリングやサン・スマイルの食のお陰で、指圧にも武術にも磨きがかかっております。よろしかったらヒーリングの体験をお勧めいたします。

※ヒーリングの体感は個人差があります。

サン・スマイル 旭ヒーリング協会協会長

遠賀川生まれのあさちゃんこと 松浦悦子



サン・スマイルは、1997年に生まれました。

そして今年、2026年で、29年目を迎えようとしています。

今ふり返ってみると、始めたころの私や農家さんたちは、今ほど多くの知識や経験を持っていたわけではありません。

それでも、失敗したり、悩んだりしながら、ここまで続けてくることができました。

「よく続いてきたなあ」と、正直、少し不思議に思うこともあります(笑)。

この29年のあいだに、全国の想いを同じくするたくさんの人たちが、それぞれの場所で活動してくれました。そのおかげで、当時は想像もできなかったほど、無肥料自然栽培は広がってきました。育て方の工夫や技術も、少しずつ、でも確実に良くなっています。



先日、ナチュラル・ハーモニーの河名さん、岡山で自然栽培を広めている高橋さんと、3人で一緒にお話をする機会がありました。

テーマは「流通」、つまり、作られた野菜や食べものが、どのようにしてお店や家庭に届くのか、という話です。

農業だけでなく、流通のしかたも、この29年で少しずつ変わってきました。

作る人だけでなく、運ぶ人、売る人も、それぞれの役割を考えながら、より良い形を目指してきたのだと思います。

私たちが、無肥料自然栽培を広めたいと思っている理由は、ひとつではありません。

たとえば、病気を持っている人や、子ども、お年寄りなど、だれでも安心して食べられる食べものを増やしたい、という思いがあります。

また、たくさんのエネルギーや資源を使いすぎず、自然といっしょに続けていける農業を、未来の人たちに残したいとも思っています。

さらに、畑や自然と向き合う中で、人間も自然の一部であることに気づき、その大切さや豊かさを伝えていきたい、という気持ちもあります。

こうした考えの一番奥にあるのは、「すべての命が、できるだけ幸せに生きてほしい」という願いです。この思いは、立場や年齢がちがっても、多くの人が持っているものではないでしょうか。

ただし、その実現のしかたは、人それぞれです。

農家のやり方も、考え方も、会社の取り組み方も、同じである必要はありません。無理に一つの答えにまとめることが、正しいとは思っていません。大切なのは、おたがいのちがいを認め合うことです。

そして、「ここは同じ思いだな」と感じる場所があれば、力を合わせて行動することです。

「ちがいを認める」というよりも、「ちがいがあるからこそ社会が成り立っている」。

そんなふうに考え、他の人や、動物、植物、すべての命を大切にすることを大切にしたいと思っています。農業の現場の命も似ています。

もし、こうした考え方が、無肥料自然栽培といっしょに広がっていったら、どうなるでしょうか。

争いごとが減り、助け合う人が増えるかもしれません。

貧しさで苦しむ人を減らすきっかけにも、なるかもしれません。

私は、無肥料自然栽培には、そんな未来につながる力があると信じています。

これからも、おいしい食べものを楽しみながら、

一人ひとりができることを考え、世界が少しずつ、でも確実に、良い方向へ進んでいくことを願っています。

てんちよの「今日は何を話そうかな」.



ゆきこてんちよ

免疫の誤作動を起したことがありますか？
私にはあります。一過性でしたがハウスダストと
クマ草が原因だったようです。つまりアレルギー反応。
言われた訳では無いのですが、ハウスダストだと思
った時は宿泊先でのこと。おかしいと思って
部屋を見渡すとおき出しのハリのの上に、厚いホコ
リ。何年分だ?! チェックアウトすると治りました。
クマ草かと思っているのは、丁度その頃、秋口から
しばらくの間症状があり、時期が一致したから
でも、その後はもうずっと出ないで、何があの時
の自分と変わったんだろうと振り返ると、サ
ン・スマイルに勤務する前だ。たと気付くので
あります。食の質が大きく変わっているのです。
同じ栄養=50代位の男性と春になるといつも
テッシュを一箱かかえてお買物をされる位。ひ
どい花粉症の方が、数年後からノーテッシュ!
今はきっと70代近いかと思いきや、花粉
とは無縁の生活をされています。長年、当り前
だった花粉症がこの年齢からでも治ったのです。
「サン・スマイルがうちのお医者様です!」と、言っ
て頂くともありますが、本当に美味しく食べて良
くなるなんて至極幸せですよね!! 私達の食
を生き育てくれる大自然に心から畏敬の
念を抱きます。

ところでアレルギーって現代ならではの症状です
が、これって何なのでしょうね?! アレルゲンが
入ってきた後のメカニズムではなく、なんでア
レルギーがこんなにも増えたのか? 日本人の
2人に1人、いやそれ以上とも言われています。
何かしらのアレルギー反応を経験した事があ
る人は、妻く涙山居ると思います。

遺伝すると言う説もありますが、これだけ多

くの方が悩むようになったのは明らかに戦
後からなので、環境の変貌が一番怪
いであらね。食・空気含めた生活環境。

- ① キレイに清潔にと潔癖度UP
- ② 加工食、すぐ食べられる食品、たくあん
- ③ 外で遊ぶ(働く)時間は Down
- ④ 排気、排水汚染
- ⑤ 和→洋への食の変化、腸内フローラも変化
- ⑥ 通信電波が空気中を飛び交う

ザッとこんなことが挙げられるかな。庶民の
考察ですが、でもこの考察からすると、こ
の様な暮らしを続けてきたからアレルギーが
発症したと言うなら分るので、どうして
乳幼児におおるのか? 不思議だと思いま
せんか? まだ上記の様な暮らしに晒され続
けてもないのに...。今や、保育園へ入れるの
にもアレルギーテストしてからという所ばかりです。
幼い子は未熟だから、まだ今の日本の環境に
慣れてなく対応できないから? 戦前はそん
な事無かったんです。だとしたら、乳幼児か
ら反応してしまうアレルギー、特に注意した
食べ物なのかも知れません。積極的に食
べない方が、大人も負担が少ないと、子ども達が
教えてくれる様に思うのです。でも、ここ
1つ大きな落とし穴。そのものが悪いのでは
なく、そのものが不自然度高いということ。
タマゴ、小麦、大豆、エビなど、どうやって育
てられ、加工されたのか。そこです。エサは?
薬は? 抗生剤は? 品種改良は?
私達の口に入るまでの「質」がどうだったか。
アレルギー達は濡れ衣を着せられて、本当の
原因は向違っても高品質とは言えない、育て方では?

血圧降下大作戦

私の家系なのか遺伝なのか分かりませんが、若いころから血圧が高い方でした。20代の頃、実家に帰省した時、母親の知り合いがまだ若くして脳出血でなくなったこともあり、血圧が高めだった私のことが心配になり、是非体質改善して欲しいと涙ながら懇願されました。そのため家族揃って効果があった断食を勧められました。私としては血圧が高いことに対して全く気にしていなかったのですが、気にしていないどころか、そもそも血圧なんか測ったことはありませんでした。しかし、母親に泣きつかれてはとしぶしぶ断食をしたのですが、これが思いのほか、血圧が下がったどうかわからなかったのですが、心身共に快適になったことは確かでした。それ以降血圧のことなんて頭になかったのですが、血圧が高いと分かったのは約15年位前のことです。献血をしようとしたあの献血車に乗ったのですが、先ず血圧を測られたところ、高くて献血できませんと追い出されました。血圧がいくらだったのかまったく覚えていないのですが。そして約5、6年前のことですかね。抜歯をすることになりました。行きつけの歯医者さんでは技術的に難しいとのことで、病院の口腔外科を紹介してもらい、そこで歯を抜くことになりました。やはり、そこでもまず血圧を測られ、かなり高かったのか、「はい深呼吸してリラックスして」と言われ、2回目の測定です。そんなことを3度繰り返したでしょうか、結局血圧は一緒のままで、本当は抜歯できないのだけれども抜歯することができました。口腔外科の先生には「本当は病院に罹らなければならぬくらいの血圧ですよ」といわれ、血圧がどれくらいだったかはっきり覚えていないのですが、多分180は超えていたと思います。それ以来血圧のことは頭になかったのですが、およそ半年位前と思います。ある大型電気店で血圧計がおかれていて、誰でも測ることができ、軽い気持ちで測ったところ、何回やってもエラーになりましたので、もういいやとその場を離れました。今思うとあまりに高くて計測不能であったに違いありません。そして、去年の11月のことです。就寝中トイレに起きたところ、頭がフワツとしてしゃがみ込みました。4、5秒して立ち上がって歩きだそうとしましたが、平衡感覚が全くなく踏ん張れず、2回転んでしまいました。幸い何とか立つことが出来、トイレに行け、翌朝も何事もなく起きて、普通に仕事や生活できたのですが、それから1週間後、到着替えている最中にまた頭がフワツとしてしゃがみ込みました。しばらくして立ち上がったのですが、それからです、常に頭に血が昇っているような感じで、パツと動くときめまいとかふらふらするようになりました。どういう状態か知りたくて、東洋医学も取り入れている帯津良一先生で有名な帯津病院で検査してもらいました。待合室で待っている間、看護婦さん（今では看護師というみたいですが、私には看護婦さんの方がしっくりきます。）が血圧を測ってくれました。上腕にバンド見たいなものを巻きマジックテープを止め、スイッチをいれました。上腕が締め付けられていきます。マジックテープの剥がれるミシミシという音ができて、そのうちバシッと音を立てて上腕に巻いているバンドが外れたのです。私の血圧の力が強かったのでしょうか。これには看護婦さんも「ウワッ」と言って驚いていました。2、3回測りましたがエラー表示で計測できません。看護婦さんがもっと高くまで測定できる別の血圧計を持って来て測定のし直しです。今度はちゃんと測れ、上が213下が126でした。それから頭部のMRと心電図を撮り、いよいよ問診室に入り医者の説明を聞きました。MRも心電図も異常はありませんでした。先生曰く「血圧が200以上もあつたら、そりゃ頭がフワツとしますよ、内科で診てもらって降圧剤でコントロールするしかないですね」とかというようなことを言われました。私は食事と太極拳（帯津病院では太極拳も治療の一環として取り入れている）も自分でやっています

ので、それで血圧を下げますと言ったところ、「ふ〜ん食事だね」とまるでできるわけじゃないかのような口調でした。ちなみに降圧剤とはどんなものでどんな働きをするのですかと問うたところ。「血液をサラサラにする薬と血管を柔らかくする薬」とのお答え。「なんかきさん、そげなら食べ物でできるっちなかか」と心の中で叫びました。医聖であるヒポクラテスは「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない」「食べ物について知らない人が、どうして人の病気について理解できようか」と言っています。医者達には食べ物についてもっと深く勉強して欲しいものです。私は血圧の数値は全く気にしておりません。たとえ200だろうが300だろうが、あくまでも自分の体の声、感覚が大事であり、数値なんてどうでもよく、その人にはその人にとって必要だからその血圧があると思っています。それを一色単に薬で下げるのは寧ろ害があると思っています。よって脳にも心臓にも問題がなかったのもそのまま放っておいてもよかったです。常に頭に血が昇った感じでパツと動くときめまいがするので、その状態がいやで、血圧降下大作戦の始まり始まりです。まず、旭ヒーリング協会協会長からヒーリングを毎日いただき、また協会スタッフからもいただきました。血圧を下げるために利尿剤を処方することもあるみたいですが、ヒーリングを受けると本当におしっこが良く出るのです。勿論ヒーリングの効果はそれだけではないのですが。そして食です。サン・スマイルの食をしながら、何ゆえにそれほどまでの血圧になったのかは、ひとえに生活の仕方に問題があったのだと分かっていました。特別大きな問題は二つあったと思います、一つは甘いものが大好きで、チョコレートを毎日一枚食べていました。袋入りのお菓子も開けたらいっぺんで食べきってしまいます。そして夜の1時過ぎに寝酒としてビール350mlを毎日飲んでいました。その二つを断ち、そして血液をサラサラにする働きがある玉ねぎを毎日食べるようにしました。おかげで顔が玉ねぎっぽくなりました。(笑い) どういう顔なんですかね。そして、適度な運動。私は中国武術を週2回教えていますが、身体を動かすのはそのときだけでした。それを毎日太極拳を打つようにしました。約1時間。薬と違って急には血圧はさがりません。ゆっくりであります。徐々に徐々に下がり始めました。そして、目標にしていた3か月、その日に血圧を測定しました。始めて上が160台になり、下が100を切りました。感覚的に3か月には160台になるだろうと思っていましたが、予想通りでした。薬に頼らず、ヒーリング、食の習慣を変える、適度な運動で血圧が下がったのです。この先もこの生活を続けて、また3か月後の状態を報告できればと思っています。

人間十人十色です。例えば血圧ですが、その人にはその人に合った血圧があるはずで、なのに数値でもって一定の基準を定め、それに合わなければ問題があるということ自体が、問題ではないかと私は思うのですが。健康診断、いろいろな数値がありますが、それに一喜一憂することなく、自分の体の声、感覚を第一にしたいものです。

蛇足になりますが、一般的には、降圧剤は一旦飲み始めたらやめることはできないと思われている方がほとんどではないかと思えます。果たしてそうなんですかね。母親は今93歳です。もうずっと降圧剤を服用していたのですが、最近病院に行って腹立つことがあったのか、もう病院にいかないと言って、それ以来2年間降圧剤も飲んでいないのですが、今の血圧は上が120台で下も数値的には安定したものです。

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)

花粉症に負けるな!!

レモンピール塩飴

ストップ 宇田ツ
セルカ
60g (15コ)
¥ 356円

レモンピールもレモンの香り♡レモンピールには、「シト랄」がレモンの10倍含まれています。「シト랄」には、抗炎症作用や抗菌作用が期待できます!! 飴のざらんと感と爽やかな味がクセになる!!

レモンピールティー

50g
¥ 1,512円 (税込)

一袋で50回分ハーブティーを楽しめ経済的♪レモンのような爽やかな香りですが酸味がなく、ほのかな甘みで飲みやすい♡

彩香粉末

50g ¥ 1,200円 (税込)



美しい緑色のお茶
無肥料自然栽培で大切に育てられた緑茶! 農家は、静岡県 善光園さん。その名の通り、緑茶の栄養をまるごと、いじけるお茶。緑茶には、「カテキン」がたっぷり抗炎症作用が期待できます!! 香りも甘さがあるやか♡

青パパイア酵素

バイオノーマライザー

(税込) 顆粒 30包 ¥ 6,804円
タブレットタイプ
とあるよ!

原材料は、遺伝子組み換えしていない、在来種の種から育てた青パパイア! 最も酵素が多いパパイアを厳選して収穫、非加熱製法で発酵・熟成。酵素が活性化! たんぱく質を分解する消化酵素「プロテアーゼ」が他社製品の約30倍も含まれています。1日1包を目安に、口内に含み、ゆっくり溶かしてお召上がりください♡

海の素 50cc

¥ 3,780 yen
四国土佐の海水

海水中の微量ミネラル分をバランスを保ったまま凝縮されたミネラル補給食です。炊飯、スープ、味噌汁、お茶、水等に数滴垂らして使用する。ミネラルが豊富で肌の不調を整えるサポートをしてくれるよ♡

今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすそ分け
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培いちご
福岡 かおる農園



☆無肥料自然栽培 いちご

あまおう

福岡で無肥料自然栽培いちごを栽培している
かおる農園の伊藤かおるさんの紹介です！

昨年産地訪問した頃はすでにいちごのピークが
終わっておりました。今年こそは販売したいと
1年越しの想いでいちご登場です！

2月から収穫がはじまり、3月がピークとなります。
とっても貴重ないちご。他ではなかなかお目にか
かれません。また食べ応えありの大きさ！昨年食
べた時は大満足でとっても美味しかったです。

いちごハウスの中に入るといちごの良い香りが漂
う空間でした。ハウスの中でもできるだけ自然の
力を活かした栽培を行っています。いちごのまわ
りには、小さな生きものたちの循環があります。
いちごに集まるアブラムシ、そしてそれを食べる
花アブ。花アブは成長すると、いちごの受粉を手
伝ってくれる大切な存在です。

そのため現在は、あえて蜂箱を置かず、ハウスの中
の自然な営みを大切にされています。

アブラムシ＝花アブ＝苺の3者がハウスの中の小
さな生態系を作り上げています！





昨年視察でいらっしゃった「奇跡のりんご」の木村秋則さんにその考察を聞いてもらったところ凄くいいねといただくため、今年から実践するようになったとのこと。そのため、ときどきヘタの近くに小さなアブラムシが付いていることがあります。品質や味には問題ございません。キズがつかないように注意深く手摘みして、細心の注意をはらって一粒ずつキレイに並べてパック詰め、ビニールをかけて圧がかからないように丁寧に箱詰め。ものすごい神経を使って手間がかかります。味や品質には問題ございませんが、気になる場合はヘタを取ってからお召し上がりください。ご理解頂けましたら幸いです。自然とともに育ったいちごとして、あたたかく見守っていただけましたら嬉しいです。ぜひ今だけのいちごをお楽しみください。



いちごハウス

いちごの小さな
世界が広がって
います 🍓



♪ まゆみの子育て珍道中 ♪



エッ! ワクチン打ってはいけないから!?

6歳の息子が入院した話。

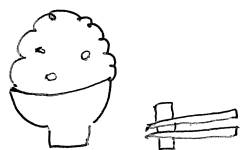
1

✿ 最終回 ✿

社長からは、「今はお医者さんの言うことを聞いて、しっかり治してね!」と。店長からは、「大丈夫、体は絶対正しく動く! 子どもの力は大人と比にならない!」と、強い言葉をかけて頂き、抗生剤長期投与への不安が払拭されました。

入院後、初めてサン・スマイルへ行き、涙がホロホロ止まらないうちからサン・スマイルが「あ、良かった! 安心感と感謝の気持ち多

男子の食べる量に、とても驚いていました。



2 毎日、隣のお家のママが「おかず」を届けてくれました。インフルエンザで寝込んでいる次男に煮込みうどんを... 食欲の塊の長男に中華丼を... 別のママは私のお弁当用に「みそ汁やスープは必須! 温まるとホッとするからね! とにかくしっかり食べて。体力勝負だから!」とインスタのみそ汁やのどあめなどくれました。

3

自分を元気にする為にも、子どもたちにも心配をさせない為にも、どうにか笑顔で明るく振る舞おうとしても、全く作り笑いもできませんでした...。普段はこんなにおしゃべりなのに、自分でもびっくりする程でした。

私とお家族は、本当に多くの方々に支えられ、助けられました。感謝しきれません



口を開くと涙が出そうでした。誰とも話せなくて... 戦争、震災、ご不幸に見舞れたら、こんな気持ちなんだろうな...

4

相部屋に移ったら、もっと長く入院している子や救急車で運ばれて来た子、自分より小さな子が親の付添いもなく泣いては我慢してはいるのがう治療しているのを見て、「オレはまもなく死んでいるほうだ」と感じて二のほではないでしようか。看護師さんに悪態をつくこともなくふりかへにニコニコ元気にオシ、予定よりもたいが早く退院することができました。

ベッドから抜け出す
2歳の子がいて、看護師さんが「ベビーカーに乗せながら、子連れ勤務のようになっていました。息子と、もう1人6歳の子が抜け出しては「おはっ」出しボタンを鳴らしていました。

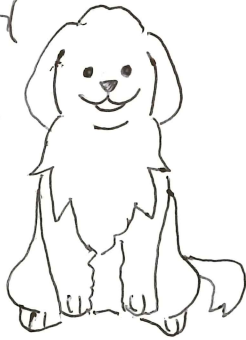
5

退院前夜。

「明日は、母さんの手作りおにぎりを持ってきてね！ 魚と昆布。あと卵焼きとブロッコリーも！ こゝと。人の体は、食べたものでできている。食べることが大好きで、生命力があふれている子に育てられて良かった！ 翌日土曜日。サンスマイルに寄って無事の退院をご報告し、コロッケを買って帰りました。

セラピードッグが2頭来てくれて、抱っこをしては、病棟内のお散歩を一緒にしてしました。

大型犬



とんとはれ！
(めでたしめでたし)

全4回、お読み頂き誠にありがとうございました。連載中、お客様より、沢山の温かいお言葉をかけて頂き感謝の想いでいっぱいです。

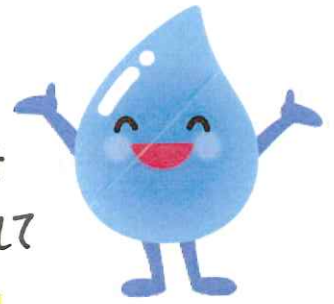
子どもが「病気になった時、医療の力を借りなければいけない状況になった時のご参考にあれば」と思い綴らせて頂きました。

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイル熱烈大ファンおすすめ

OrBS

誰もが「あの人、素敵だなあ」と憧れる人がいると思いますが、私は旭ヒーリング協会会長の松浦悦子先生で外見が素敵♡お話ししてみても素敵♡思い出しても素敵！そしてなんといっても美肌なのです♡
そのおかげで自分自身が美を目指したいという気持ちになれたことが嬉しい毎日で美肌作りのため、欠かさず行っている「肌を水で満たす」最強のスキンケアを御紹介します。



まずはこの化粧水を使ってみてください！

美肌への近道

① 洗顔後すぐにた〜っぷりと吹きかけ、つっぱり感がなくなるまで何度もスプレーします



② 手のひらでおさえ込むように優しくなじませます



乾燥の原因は水不足

お花が枯れていて大変な時、1番に水をあげますよね。



お肌も乾燥している時は油やクリームではなく、水分が1番に欲しいのです。

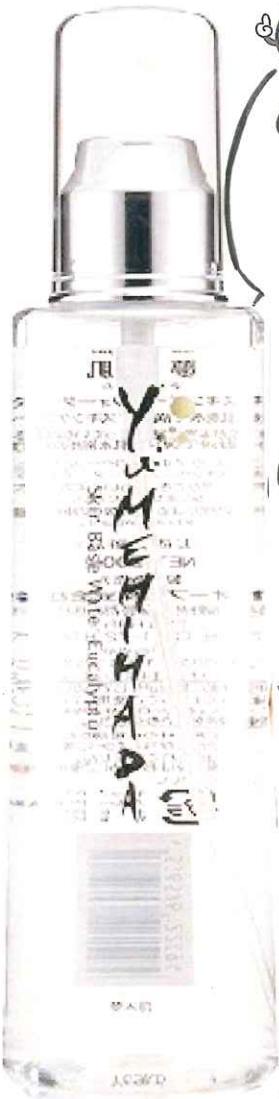


ただの水じゃなかった！

アルコール・乳化剤・保存料など肌に負担がかかる成分は一切配合されておりません。このきめ細かい水は本当に凄いぞ！水分が吸収されていくような感じがあれば肌の水分量が足りてない証拠！潤うまで何度もスプレーしてください。

浸透カバッタン！

私の場合、肌の奥までスーッと浸透していく感覚がありました。今まで美容液などたくさん保湿していたつもりでしたが肌の表面だけにとどまっていただけだと感じます。ファンデーションつけると仕上がりが違い肌も喜んでいるようです。

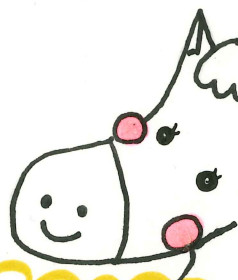


薔水肌
スキンバースウォーター
¥3,630(税別)

スタッフ 宇田ツ
ゆうこ

スキンケアうるおい

馬油



おすすめ!!
はっかい
ホッコちゃん

馬ってすごい!!

★ 極柔張油 ¥5,500円 ★

極又
きわみ!!

自然放牧の馬のタテがミ下部脂肪を使用しており

α-リノレン酸、オメガ3たっぷり!!

①極は、18℃抽出(低温抽出)だから、必須脂肪酸が
壊れず生きる!! 優れた浸透力で肌なじみが良く、

全然バタバタしないんです!! 保湿力で乾燥に負けないお肌♡

オ-ブス

スキンバースウォーター

潤い
の少女

夢美肌♡



「細胞水」の研究機関である オ-ブスが開発!!
生体水に近い、高密度の純水と、天然の有効成分
がお肌の奥まで浸透!! たっぷりと水を保水
してくれます♡

お肌にあっさり吹きかけて!! ふりふりのお肌を

目指そう♡ 素肌美とのぞき!!

200ml 3,630円
(税込)

界面活性剤、防腐剤、アルコール成分不使用!!

シアバター バーム

西アフリカ マリ共和国の
シアの実を、ゴールドプレス製法で
作った、100%未精製シアバター♡



シア
ファン



★ 35g ¥1,980円 ビタミン、酵素などの有効成分が生きていて

★ 65g ¥2,376円 保湿力バツグン!! 香りもホワイトチョコレートを思わせ

★ 100g ¥3,960円 ます♡

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 幸田川♡

春のゆるぎにハーブティー

春になると、なんとなく身体が重かったり、
気分が落ちつかなかったり、眠りが浅くなったり...
春は、デトックスの季節というけれど、まずは
身体の巡りを整えて身体の中をじんわり温めることが大切。
がんばりすぎないで♡ 毎日に優しいハーブティーを!

とっても珍しい

おすすめ♡

自然栽培のハーブティー

石川県の真ん中に位置するのが
ハーブ農園 ペザン 豊かな河北潟の大地と
石川県の厳しい気候の中で農薬や肥料を
一切使わず 20種類以上のハーブを栽培(20年以上も!)
人の体に効能効果を多くもたらしてくれるハーブ本来の
力を発揮できるよう環境作りにも力を入れている農園さん♡
オススメのハーブティーを次ページでご紹介します!!

11種類のラインナップ♪

穫れたての、香りと美しさ

ペガン農園さんでは、収穫してすぐに、「フリーズドライ製法」でバーブを加工。摘みたてのハーブを急速冷凍し、水分だけを抜く製法のことので、熱をほとんど加えないから、香り、色、有効成分が壊れにくいんです!!

AI♡お湯で淹れると摘みたての香りと美しい色を体験できます♡

1,296円(税込)

ハーブティー 1杯で深呼吸できるお茶

1. カモミール、レモンバーク、レモングラス、青林ゴの香り

2. 清涼感と穏やかな甘み、カシバシナ、マロクフルー、レモンバジル

3. シモンバジル、レモングラス、ホーリーバジル、シモンハシラの香り

4. カモミール、優しいカモミールの甘み

5. レモングラス、レモングラスの香り

6. レモンバーク、レモンのゆばの香り

7. パーシット、さわやかな香り

8. ホーリーバジル、和香のバジル

9. ラベンダー、赤しそ

10. ローズマリー、大葉、若葉の香り

11. シト、月桂樹、木の葉の香り ※ 白黒にしてみましたのでHpチェックしてネ!! (カラー)

香りと美しさを楽しむコツ♪ 90~95℃のお湯を注ぎ、フタをして3~5分蒸らすのがおすすめです!

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト



Eucalyptus Spray

ユーカリ
70%
スプレー

ハウスダスト クリア
花粉対策…万全!!

天然自然素材100%使用!



330ml

お部屋全体に
シュツシュツ!

ソファやカーテンに!

マスクにシュツと
すれば"花粉分"
の侵入を防ぐ!

玄関で"衣服"にスプレーし
軽く払うと、花粉分を
持ち込まない!
お肌や髪にかかっても
大丈夫♡

税込 1,089yen
(本体 990yen)

成分は、ユーカリ油と
オーブス純水のみ!

ぬいぐるみや
おもちゃにも!

600ml

革・木製品、ガラス、金属
なんでもOK!

ガス台、水回り、
冷蔵庫の中
のお掃除に!

お散歩から帰ってきたペットの
足にも直接かけて汚れを拭き
とれる!



税込 1,760yen
(本体 1,600yen)

- (財)日本食品分析センター試験において…
 - ・大腸菌やブドウ球菌に対する除菌・抗菌効果のデータが出ています。
 - ・経口毒性試験において安全性が確認されております。
- 成分は"ユーカリ油"と"オーブス純水"のみです。
天然成分100%ですので安心してご使用になれます。

数量

限定キャンペーン中!!

詰替3ヶ入り

車、キッチン、トイレ、玄関、
お部屋。とにかく家中
丸ごとこれ1本で超便利!
お得パックがありがたい♪



税込 4,400 yen
(通常より、880 yen もお得!)



税込 3,520 yen
(通常より、1,089 yen もお得!)

本体1本 + 詰替2ヶ入り

とっても癒されるユーカリの
香り~♡

自分のシューズに。

トイレの汚れに気付いたら。

寝る前の枕に。

子どもたちも毎日使っています!

風来坊主のおたより

30年程前のことです。

メーカーさんと営業で、東北地方を廻って、休憩がてらに北上川の岸辺で、石拾いをしていました。しばらくして、そのメーカーさんが、拾った二つの石を、私の右の手の平、左の手に、それぞれ乗せ、「違い、わかりますか?」、私は「えっ??」。

メーカーさんによると、一方の石は、手のひらに乗せると、暖かく感じる、とおっしゃるのです。私、再び試しました。やはり「えっ??」。

さて、お醤油のおはなしです。

弓削多醤油、井上醤油は、美味しく深みある味わいが致します。

それは、杉樽、水、地盤にあるのでは…。

と、坊主は思います。

いずれの醤油も、杉樽で作られています。

杉樽でつくられる醤油は、なぜおいしいのでしょうか?

杉の木材表面には目に見えない無数の小さな穴（多孔質）があり、酵母や乳酸菌などの微生物が棲みつきます。長年使い込まれた樽には、その蔵独自の微生物の生態系ができあがり、
味わいを生み出すとのことです。また、木製の樽は、通気性があるため、樽自体が「呼吸」しているような状態になり、微生物が活発に発酵できる心地よい環境が保たれます。

そしておいしいお水です。

弓削多醤油のある埼玉県西部は、秩父山系を源とする川、伏流水、湧水

名水百選に選ばれた「大洞川」「武甲山の伏流水」「妙見七つ井戸」があります。

また、井上醤油の奥出雲にも、名水がいくつかあります。「天川の水」名水百選に選定されています。「壇鏡の滝湧水」は長寿の水や勝者の水として、「天の真名井」は水と緑と史跡のまち・淀江町「奥出雲の涼水」は奥出雲町の一級河川である斐伊川の源流部から湧き出るミネラルたっぷりの岩清水があります。

杉樽と美味しいお水だけでも、美味しい醤油ができるのでは、ともおもいますが…。

さて、もう一つ、地盤です。

名水が湧水するところには、付近もしくは源流には、火成岩からなる地層が多く場所で存在しています。この地層の地盤が、微生物に影響を及ぼし、活性化し、微生物たちが元気に活動している結果、美味しく深みのある醤油が、出来上がるのでは、と坊主は考えます。

ある種の鉱物岩石は、どうも生物の活動に影響を与えているようです。

前出のメーカーさんは、小石を手のひらに乗せただけで、手のひらが、暖かくなっていくのを感じました。理由は、わかりません。ただただ 不思議です。



ペンネーム 風来坊主

慎ちゃんのおつ・ぶ・や・き

こんにちは、太郎室の石塚 慎一郎です。

誕生日の前日に通信書いておきます。深い意味は無いのですが、
ぶおにしようとしています。深い意味は無いのですが、
体力的にも今が一番動けていて、増々疲れにくくなった様に
バリバリ感じている毎日なので、おむか弱いのでは...

ゆめゆ、先程私の年鑑を書きおしたか？ あきらめていたシミとか
ソバカスとか分かりませんが、手の甲のシミは薄くなり良く見ると
分からなくなりました。

前におむか弱くなったとこの通信を書かせて頂きましたか？

今回お伝えするのは、やはり手の甲ですか？ 無数のシミなくなり、きゅんきゅん
になったので、お伝えしたくてたおらなくなりました、書かせて頂きました。

休んで分たなるとは跡形を無くなくなりうれしい限りですか？

写真をのせておきます。皆様見て下さい。昨年5月15日の写真と
先日、2月にとれた写真です。9ヶ月間です。

今の時期は、乾燥しやすいので、こめめに馬油を塗ってたのもあってか
気がつくともシミがなくなりました。本当に驚きです。
ちなみ馬油は、こちら



馬油、独得の匂いもなく、つけここちもサッパリといて、べたべた感も
さほど感じず、オススメです！

ぶおになん私でも遅しなかったのです。

人に見せたいから私にはなんのでもか、ここキレイになったので、見せたいですね！！

又、今回も塗った時にシミがなくなりお様子どお思ってから塗っていました！

今後は腐れもシミがなくなるので、塗って様子を見ておきます！

そして、何と言ってもピーリングを受けているお陰とサンスマイルの米・野菜等の
気の有る食べ物を頂いているお陰です。

是非、皆様方にも試して頂きたいです。



～畑からこんにちは～

～酷暑に勝つ！種まきタイミング～

明石農園 明石誠一

今年の夏も暑いのでしょうか。あまり暑すぎるので、これまでと同じ栽培をしても、お野菜を収穫するのは難しくなってきました。ここ埼玉では、2025年の7月～8月の62日間のうち45日間（72.58%）が33°C越えて、35日間（56.45%）が35°C越えてきた（情報元：国土交通省気象庁「日ごとの値」より）。当農園のトマト収穫期間はこれまで7月でした。最高気温が30°Cくらいの時期です。しかし、昨年の夏は7割以上の日で33°Cを超えていたため、トマトの実がつかせませんでした。今後はどのようにトマトを栽培していけば良いのでしょうか？



【トマトの気持ちのいい気温】

野菜（植物）にはその野菜が育つのにちょうど良い気温があります。これを生育適温（せいいくてきおん）と言います。

トマトの場合

- ・昼間：25°C～26°C
- ・夜間：12°C～13°C
- ・地温：20°C～23°C

また、

- ・花粉形成：最低13°C～15°C 最高32.5°C以下
 - ・開花：15°C以上
- （農林水産省「トマト」栽培情報より）

つまり気温が15°C以下または30°Cを超えてしまうと受粉がうまくいかず、実がつかなくなってしまふということです（着果不良）。

【トマト栽培で大切な2つの視点】

トマト栽培成功のカギは、この生育適温の時期にきちんと実をつけられているかどうかにかかっています。では、どうしたらこの時期に栽培することができるのでしょうか。

ここでポイントになるのが2つです。

- ・自分の栽培している地域のトマトに適した気温は「いつ」かを調べること
- ・その期間から逆算して苗を定植する日を決めること

【自分の地域の気温はどうやって調べるの？】

まず、自分の住んでいる地域の1年間を検索します（今回は埼玉県の場合）

- ①「埼玉 2025年（日ごとの値）最高気温」と検索
- ②「埼玉県2025年〇〇月（日ごとの値）最高気温（°C）」をクリック

③気象庁の「各種データ・資料」のタブ（選択済み）の「日ごとの値」に近隣地域の最高気温が表示されます。

④「前年・前月・翌月など」を選択して、トマトが生育する5月～7月の気温を確認します。これにより、最低気温10℃～最高気温30℃の期間が、いつなのかが見えてきます。

【トマトの苗はいつ植えたらいいのか？】

トマトが気持ちよく育つ時期がわかったら、いつ苗を植え付けたら良いのでしょうか？それは植え付けの時期だけではなく、トマトが花を咲かせて、実をつける間も気持ちのいい気温で育ててもらわないといけません。

ここで大事になるのが、2つあります。

- ・ 苗を植え付け（定植）してから、何日後から収穫がスタートするのか？
- ・ トマトの収穫期間はどれくらいか？

この2つが分かれば、いつ苗を植え付ければ良いのかが分かります。明石農園の2021年～2025年のデータをまとめると、

- ・ 苗植え付け～収穫スタート 62日間
- ・ 収穫期間 42日間

つまり、

- ・ 苗植え付け～収穫終了 104日間

となりました。

【逆算してみます】

30℃を大きく越え始める時期を確認すると、埼玉県所沢市では6月15日あたりです。その日から逆算して約100日前に苗を植え付ければいいことになります。実際に逆算すると苗を植え付ける目安は2026年3月4日（木）となりました。

しかし、次に3月最低気温を調べてみると氷点下や0℃の日が続き現実的ではありません。安定して最低気温10℃を越え始めるのが4月20日を過ぎたあたりからです。仮に4月20日に定植した場合、6月21日から収穫がスタートします。しかし、33℃を越え始めるのが、6月15日でした。この定植時期では、トマトはまた受粉できず不作に終わってしまいそうです。

これが、今トマトの栽培を難しくしている理由です。春が短く、冬から急に夏がやってくるためトマトの気持ちがいい気温の期間がとても短くなっているのです。

【折衷案の定植時期】

そこで、この矛盾の折衷案がこちらです。

3月20日以降は最高気温が25℃近くなる日が増えるので、このあたりで穴あきトンネル定植（加温すること）を目指すのがいいのではないかと思います。その場合、

- ・ 収穫スタートは**5月21日**ごろ
- ・ 収穫終わりが**7月2日**ごろ

となります。この収穫期間の場合、2025年のデータで見ると33°Cを超える日が9日間ありますが、逆に定植を早めて、3月の寒さにあっても生育不良となります。このあたり（定植3月15日~20日）が今年2026年のトマトの植え付け時期（定植）ではないでしょうか。

【一番伝えたかったこと】

今回のトマト定植時期のお話で一番伝えたかったことは、トマトに気持ちよく育てていただくにはどうしたらいいか？と考えることが大切だということです。

トマトの気持ちとは、出身地を調べ、好きな気温、水分量、日射量を確認して、それにあった環境を用意することが、元気な野菜を育てるコツだということです。そして今回は気温だけに絞ってお話ししております。

一般的な栽培方法を調べると、○月○日に種まき、○月○日植え付けというふうに書いてあることがほとんどです。

でも、地域が変われば、気温も環境も土質も変わります。**その野菜にとって気持ちのいいその環境にあった種まき時期、植え付け時期というものがあります。**その調べ方というのをご紹介させていただきました。

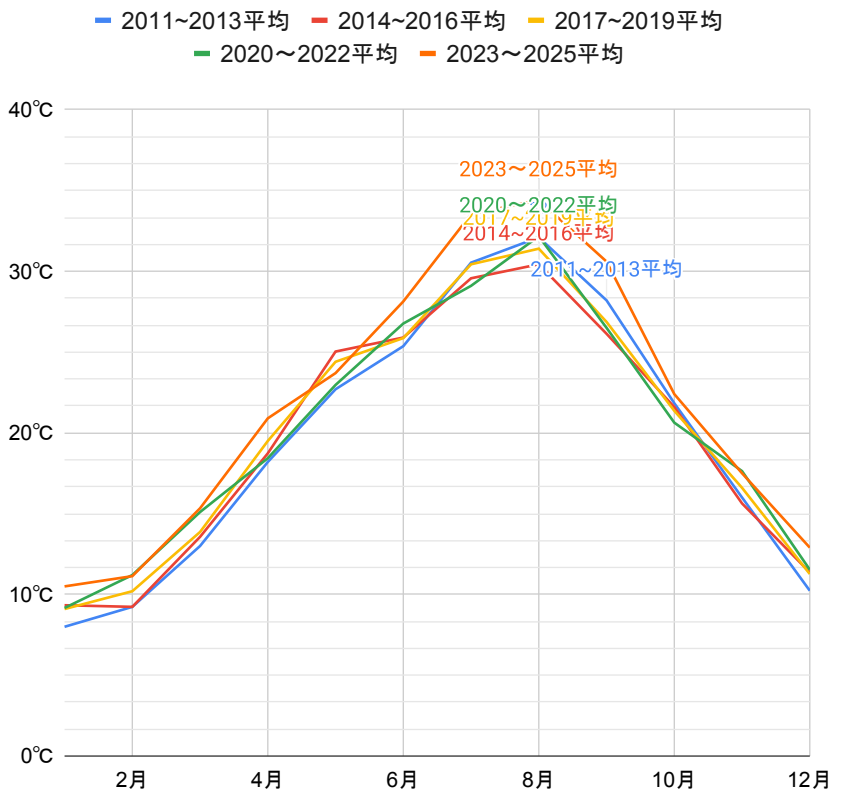
今回の地元の気温はエクセルに貼り付けて、折れ線グラフにすると、より分かりやすくなります。これまでの気温と最近の気温の違いなどを視覚的に確認することができます。

そして、種まきから苗を植え付ける期間を調べるには、**日報**が無くては分かりません。ネット上の情報だけではなく、自分の地域、技術によってこの日数は変わってきます。ご自身の地域と技術で得られた日数というのは、ばらつきがほぼ無く、だいたい毎年同じような日数になるから面白いです。

今後気温の変化は大きくなるかもしれませんが、野菜がそれぞれ気持ちいいと感じる条件（温度、水分、養分、日照など）は、大きくは変わりません。野菜が気持ちいいと思ってもらえる環境づくりを心がけていきましょう。

月間平均気温 3年間平均

データ参照:国土交通省 気象庁



海外一人旅

全てが驚きの連続の6日間



フィリピン旅行記

出荷センター 藤田



ノープランでいざフィリピンへ

高校以来の海外旅行、不安だらけの一人旅



ニノイ・アキノ空港
フィリピンという国

実は私サン・スマイルに入社する前に、前職の有給休暇を利用して昨年7月23日～29日の6日間フィリピン一人旅をしてきました。なぜフィリピンに突然行こうと思ったかと言いますと、代表からの勧めもあり人生観を広めたいという想いでフィリピンへの渡航を決心したのですが、行くまで本当に不安で不安で正直生きて帰って来られるのかと真剣に感じていました・・・日本に比べると決して治安の良い国ではありませんし何より異国の地ですので。

発展途上国だが国全体が活気に溢れ若い人が多い国

日本とフィリピンは同じ島国

フィリピンは約7000以上の島からなる島国であり、日本と同じですが、日本はその倍にあたるなんと約14000もの島からなる島国なんです。共通している部分も多く主食がお米であったり、漁業や海運が盛んな点も共通しています。ただフィリピンはスペインの統治下が歴史的に長かったことやアメリカの影響もあり多民族国家でもありま



スラム街付近の鮮魚市場



フィリピンのチャイナタウン

国民の平均年齢は26歳！？

フィリピンに降り立って真っ先に感じたことはとにかく子供が多く、その背景には宗教的な事情もあるようです。施設にしても若者向けのお店が多く飲食店も同じであり国全体が活気に溢れていました。数年後には人口が日本を抜くと言われ経済成長が著しいフィリピンです。

経済成長著しい裏側には

都市部と周辺地域との生活の質や貧富の差が激しい



都市部の高層ビル群

首都マニラとマカティ地区は日本でいう新宿のような大都市で富裕層が住み生活水準についても日本とそう変わらないむしろ感覚的には高い気もします。一度車やバイクで15分も走れば一気に街並みも変わり治安の悪化や生活水準の低下が著しくなります。正直こんな劣悪な環境下で日々生活している人々がいる現実を目の当たりにしてかなりの衝撃を受けるとともに日本に生まれたことを幸せに感じた瞬間でもありました。人口の増加に対しては、社会の発展が著しいとはいえ追いついておらず、貧困に苦しむ人たちが多くいるという現実があるようです。世界最大のスラム街「スモーキーマウンテン」はフィリピンにあります。



スラム街の民家

日本人が失ってしまった心の豊かさ

とにかく明るくフレンドリー

旅行期間中スラム街に現地ガイドとともに行き正直怖かったのですが、いざ足を踏み入れていると元気に遊ぶ子供たち、そして私のような外国人が珍しいのか怖がることもなくハイタッチをするなどとにかく明るい！の印象で、その日の食べ物にも困っているはずなのに大人も子供もどこか心に余裕があり今の日本が失ってしまった心の豊かさがあったように感じました。



スラム街の通り

フィリピンの食文化

とにかく揚げ物が多い



飲食店での食事

フィリピンでの食事はとにかく揚げ物ばかり、どこへ行っても揚げ物ばかりで大変でした、ホテルの食事ですらウイナーやハムなどあらゆるものが油で揚げた形で出てきてびっくりです。その背景には全体的に衛生的に良くないことが多いのもあるようですが油で揚げることによって日持ちするからという事情もあるようです。サン・スマイルコロッケをフィリピンでも広めることができれば受け入れてもらえるのでは！？

オーガニック食品に注目が高まる

オーガニックショップや現地スーパー 青果市散策



近年、フィリピンでも健康意識の向上やオーガニック食材に注目が集まっているようです。ショッピングセンターの中ではありましたがオーガニックショップがあり店頭には加工品がメインでサプリメントなどが豊富に並んでいましたが、青果についてはほんの一部しか並んでおらず、オーガニックに対する認識の違いを実感しました。金額も高めの設定であり富裕層向けになっているように感じました。



このようなお店もほんの一部でまだまだ認知度が低い印象です。大型のショッピングセンターのようなどころにしかないのが実情のようです。もっと増えることを願うとともに自然食を日本から発信したいと思いました。



フィリピンのオーガニックショップ
ヘルシーオプション

青果品に関する感覚がフィリピンでは自然?

不揃いは自然だから当たり前

フィリピンのスーパー青果品を見に行った時、なんでこんなにも計り売りが多いんだろと疑問に感じガイドに質問したところ、自然のものだから不揃いが当たり前であり、個体差があるから計り売りが多いとのこと。もちろん綺麗であることは大切ではありますが、自然的な感覚がフィリピンでは当たり前でした。



スーパーの野菜売り場

500g単位での量り売りが多い



ただフィリピンは常夏の国であり、乾季・雨季があり、私が行った雨季では何日も雨が降り続くこともあればスコールがたびたび発生して作物が育ちにくい環境でもあり、野菜は特に貴重な存在のようです。立ち寄ったときは数日間雨が降り続いていたため、野菜が売り場に全然なくガラツとしている状態で寂しい感じでした。

最後に

フィリピンで学んだことは人として大切なこと



ホテル周辺の風景

今回のフィリピン旅行は自分自身のまだまだ短い人生の中で人として考えさせられるとても意味のある旅になりました。知らなかった世界を目の当たりにして、改めて日本という恵まれた国に生まれ生活できていることに感謝です。四季が感じられ、当たり前のように食べることができ、住むところ、着るものがあることが世界の中では当たり前ではないこと。それは世界のほんの数%しかない。残りの90%以上の人たちが何かしらの不自由をしているという現実を思う時、決して慢心してはいけなさと実感いたしました。



幹線道路が冠水している

世界中の皆同じ人間であり、人間の体は機械で作られているわけではなく、自然で育った作物の命をいただき成り立っています。その作物たちに常に感謝を忘れてはいけなさとします。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」という言葉があるように生命力あふれる食材は、食べれば必然と元気になり精神的にもしあわせになる。しあわせのサイクルが世界中に広がることを切に願うばかりです。



スラム街の住居の一角



見慣れた商品が並ぶ
フィリピンの「三越伊勢丹」

無肥料自然栽培の食、生命力あふれる作物をつくってくださる農家さんに感謝、サン・スマイルを愛してくださるお客様に感謝です。この感謝、しあわせを世界中に発信していけるよう頑張っていきます!



【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！

「加藤政実の考え③」(補足)



わたしの考えを段階的に記す前に、いくつかの科学的な話を共有させていただきたい。

まず【皮膚】とは眼や鼻などの五感と同じどころか、それらを超える高スキルの能力があることが科学的にわかっています(皮膚は見えて聞こえて…味もわかります)。そしてまるで脳のように思考可能な臓器のような存在であることもわかっています。ようは【皮膚】とは身体の周辺のあらゆる情報を得る超高性能センサーであり、それだけでなくその情報からの対策＝生命の持続に悪しき環境要因があった場合、死なない～弱らないための対応を直接！体内の細胞に指示をしていることがわかっています。

あとこの機会に、身体の内外の状況の情報収集と指示に関するスキームを整理しましょう。体内で思考可能な存在は「脳～(常在)菌～皮膚」という3つになります。

身体の中の状況に関しては、おそらく(常在)菌も関与して爬虫類脳に報告しています。わたしたちを構成する細胞の70～90%が菌なのですから、自前の遺伝子由来の細胞のみでは体内の正確な情報なんて得られるはずありません。だから体内に入ってしまった…悪しき物質の存在などは「菌→爬虫類脳」を経て「爬虫類脳→細胞」に指示が伝えられて、それらの物質が排出されているのでしょうか。

科学的には立証されていませんが、ある著名な脳神経学者さんの話しがございます。

水俣病の際にその先生は大学生として現地でフィールドワークされていたらしく…

「なぜ？妊婦さんは症状が軽い～出ていないのだろう？」ということに気づいたそうです。そしてその後、第1子は水俣病として産まれてきて、妊婦さんも第2子も水俣病でなかったそうです。その先生は「体内各所に存在する有機水銀の存在を(常在菌が爬虫類脳に報告)爬虫類脳は母体が生き残れば種は継続するので、デトックスの好機とばかりに水銀を全部、第1子に運ぶ指令を細胞に命令した。」と考えているって講演中に嗚咽しながら話し出したんです。衝撃でした。その後、最高裁でこの第1子は水俣病に認定されませんでした。「ああこの国の学問ってダメなんだな。」って強烈に認識したのを覚えています。これと似た話が子どもたちのアトピーでしょうね。化粧やらなんやらで経皮吸収してしまった悪しき物質を…ということかもしれません。【百年杉】にてアトピーの良化という感想も多数いただきますが、それは排せつ力の強化だと思っています。ウンチがモリモリでてるもん。そして身体の周辺的环境要因への対応は【皮膚】です。

恒常性維持機能（ホメオスタシス）でググってもらえればわかりますが

外部環境要因によって…死んだり病気にならないように

内部でイロイロと作業をして安定した状態を続けているのです。

何もしないから安定しているのではなく…やり続けているから安定しているのです。

たとえば、わたしたちの体温が一定なのは、爬虫類脳からの「24時間×一生」の体内各所の細胞への実に細かい指示・命令の継続の結果なのです。

整理しましょう。菌はおそらくもの凄い情報収集力を持っていて、爬虫類脳は遺伝子でつながっていない別な生き物なのに…なぜか菌の情報を信じて細胞に指示を出します。菌は他の生き物ですので直接、体内の細胞に命令は下せません。あくまでも爬虫類脳経由です。また爬虫類脳は体内の細胞に「絶対的な

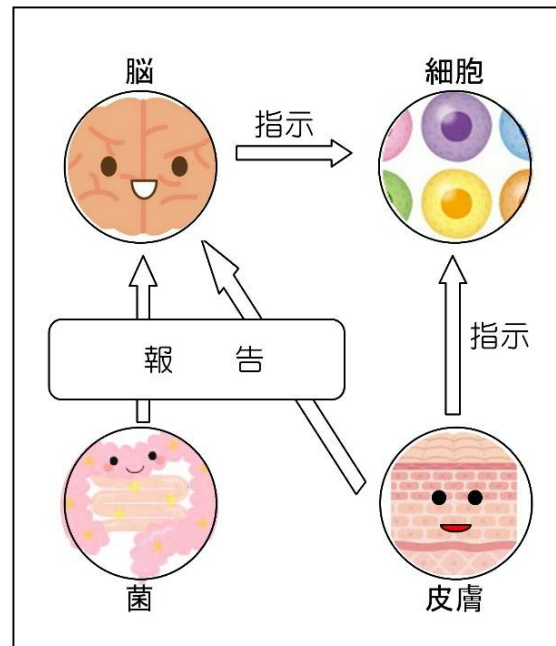
指令！」を下せますが、頭蓋骨の中心部にありますから、身体の中も周辺の情報も知ることはできません。内部は菌。外部は【皮膚】からの情報が頼り。

そう考えますと【皮膚】のみが情報収集と細胞の指示が可能な唯一の存在なのです。

ようは…脳よりもむしろ【皮膚】こそが、わたしたちの未来を大きく左右していることがわかりつつあるのが「科学」の現在地点なのです。また爬虫類脳も（常在）菌も鍛えられませんが【皮膚】は鍛えられます。脳トレやるより【皮膚】トレなんです。【皮膚】トレこそがボケ防止につながると考えています。

私見になりますが、単なる高感度センサーのみの【皮膚】で終わらずに「考える【皮膚】」にすることによって、子どもたちの脳も発達するとわたしは考えています。どこかで後述しますが、実は人類の脳の発達【皮膚】の進化と連動しているのです。だからボケ防止も同じ。【皮膚】の思考力の維持が鍵だと思っています。そのための【百年杉】なのさ（笑顔）

（つづく）



March

2026.3月 Sun smile カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
2 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 たまご (オガニックタマゴ)	3 そばの実カフェ	4 しあわせごはん会 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん	5 おしゃべり会 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 生わかめ	6 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	7 コロッケ 	8 定休日
9 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 たまご (オガニックタマゴ)	10	11 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん	12 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 生わかめ	13 ひなたぼっこ会 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	14 コロッケ 	15 定休日
16 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 たまご (オガニックタマゴ)	17 そばの実カフェ	18 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん	19 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	20 チェチ味噌づくり教室 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	21 コロッケ 	22 営業 10時から17時まで
23 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 たまご (オガニックタマゴ)	24	25 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん	26 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	27 ポイント3倍デー 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	28 ポイント3倍デー コロッケ 	29
30	30					

*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。

☆ポイント3倍DAY 27(金)28(土)
 ☆野菜市 毎(金)出荷センター軒先
 (※PayPayお支払いのみ) ※出荷センターは
 店舗となります。住所→ふじみ野市西1-13-12
 ☆じゃこ天 店頭即売! 揚げたて!
 4/6・7(月・火)

不定期
開催

Special Sunday
日曜営業!
3/22(日)
10時~17時

佐藤たまご...不定期
 アグリコラたまご...月
 くろうさぎパン...月/木
 3552食堂パン...水
 みや豆腐...月/木(夕方)
 あらいぶきっちゃん豆腐...水
 生わかめ...木3月中旬頃ま

営業時間 10:00~19:00

☎049-264-1903

毎月開催！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	3/21(土) 4/29(水祝)	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	3/5(木) 4/24(金)	自然派の井戸端会議(笑)子育ておしゃべり会改め「おしゃべり会」と改名しました！。年齢性別問わずお待ちしております。もちろんお子様連れも大歓迎！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	3/13(金) 4/22(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	3/4(水) 4/8(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！

＼お待ちしております／



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～

不定期開催!!

日曜営業

Special Sunday Sun Smile

3/22 日曜日 営業します！

みんなでお買い物に来てね！

10～17時 (通常より少し早目の開店です。)

チェチ豆で味噌づくり教室開催

3/20(金・祝)詳しくは店頭又はこちら→



掲載内容は予告なしに変更となる場合がございます。

コロッケ値上げのお知らせ

15年来ずっと皆様にご愛食頂いております
土曜日限定のコロッケも、いよいよ値上げが余儀なくさ
れてしまい、今回初めて価格改定を行います。

何卒ご理解賜り、変わらぬご愛顧と
応援を頂けましたら幸いです。

2026年4月より 250円税込

これからも最高の食材でおいしいは
しあわせをお届けして参ります！

サン・スマイルキッチンより



3月のポイント3倍は

3/27(金)・28(土)

サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています。

