

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・てんちょ〜の今日は何を話そうかな・四方山閑話・慎ちゃんのつぶやき・風来坊主のお便り・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 野菜宅配・弓削多「純生醤油」
落花生Qナッツ
- その他 保存版！野菜の真実と力量
生産者紹介チーム淡路・入荷カレンダー
パワースチームオープン「グランシェフ」
説明&試食会

No.198 2026.4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





旭ヒーリング協会
協会長

サン・スマイル

コロナ下、誕生秘話

サン・スマイルの活動の一つに旭ヒーリング協会があります。

協会は本年30周年を迎える本年に感謝の年、そしてサン・スマイルコロナは16才になります。

今日はコロナが産声を上げたお話を。

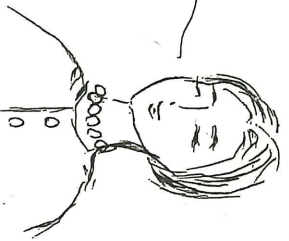
平成23年春、サン・スマイルのお客様で、以前中国武術の生徒さんでもあり、学生時代は剣道2段の腕前でとってもお元気なお方がおられました。その方が体調を大きく崩し、医者の見立てはうつ状態、肝機能障害、顔には黄疸、目に力なく、まったく無気力で廃人同様でした。本人は現実逃避。原因は、職場で上司からの日々人の面前での叱責、それが数か月も続き、またそれ以前より家庭内での旦那さんの言葉のDVなど問題が幾重もあり、結果そのような状態になり、当会で毎日ヒーリングセラピー、指圧、食事の指導。

職場の休暇は3か月とのことでしたが、3か月では職場復帰は難しいのではないかと。もうすぐ3か月が過ぎる頃、フツツと思いついたのが、外に出ることなくできる仕事があればと。それが今年で16年目を迎えるサン・スマイルコロナの誕生の始まりです。

彼女もだんだんと回復に向かい、顔も明るく、医者の診断でそろそろ動けるようになった時から、サン・スマイルキッチンでジャガイモの洗い、玉ねぎの皮をむくことから、一つ一つとっても優しい眼差しで、丁寧に丁寧に調理され、彼女も徐々に現実を取り戻し、そんな愛情いっぱいのコロケが16年目を迎えます。これからも変わらずご鼻頂ください。

彼女は4か月後にはすっかり職場復帰され、笑顔のとっても素敵な女性に成長されています。今でも毎週指圧ヒーリングに来院されています。今はお顔もシミなし、髪も艶々、とってもおしゃれの似合う素敵な女性です。

現在独身！



てんちよの「今日は何を話そうかな」コーナー



ゆきこてんちよー

うっかり買ってしまったもの

使わない家電のコンセントを抜いたり、寝る時wi-fi切ったり少しでも室内の電磁波環境を良くして体が休まればいいな〜と思ってるのに、何故この壁掛け時計を買ってしまったのだろうと時間を合わせながら気付いた。こ、これは... 電波時計ではないか! (笑) 部屋にヒュータリの色使いでかわいかったのが即決だった。電磁波を必要以上に増やしたくない私がうかつだった...。でも、まあ... そ、そまで気にする事ないかと気を取り直し「どうしていつも正確な時間分かるんだ? 受信アンテナは、何の電波をキャッチしているんだらう?」と疑問がわいて来た

④ 時間を測る仕組みは2種あった!

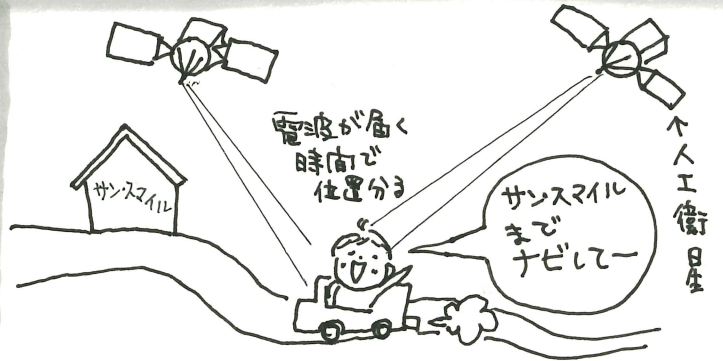
- ・ 歯車や振り子 (ふっこの時計、くるり)
- ・ 原子時計 (電波時計、超正確)

⑤ 原子時計、何?

原子がある条件下で動き続ける正確な振動。セシウムがよく使われる。1秒に約92億回も振れ、その安定した回数から時間を導き出してるのだ! 数百万~数億年1秒ずれる位。国際度量衡総会というのがあって、そう定義しており、GPSなどにも使われている。

⑥ GPS、どういう仕組み?

便利なカーナビやスマホの地図アプリ。自分の現在地が何故分かるか?、こ、なんとなく察しはつくと思いますが、これもまた原子時計があるからこその機能なんです。



人工衛星からナビやスマホへ電波を送り受信するまでの時間から距離を導き出してマップと同期させるという仕組み。

電波時計をうっかり買ったお陰で原子時計なるものの存在を知りました! 地球全体縦横無尽に電波が張り巡っていることを再認識! スゴー! そして人工電磁波が無かった時代に一度どいからタイムスリップしてその空間を体感してみたいな。筋肉や神経の間で常に交信している微細な電気信号への人工電磁波によるストレスが一切なかった時代ってどんなだらう。

なんで考えたながら時計を見ると、また3分遅れている。うちのは正確に毎回3分遅れる(笑) カ、カ、ちゃんかい?! 何故狂うかは簡単で、建物や他の電波などの障害物です。ムムッ。ということはお自分の本意ではない外部からの電波対策は障害物なるものを設置すれば良い? と思うも縦横無尽で今や地面にも埋められ下からも来る所もあるからムリなのですが、ベランダや部屋に大きな木や観葉植物をあしらうのはおすすめてです! やはり自然って本当にスゴイ。と、と、と、私達の味方をしてくれませう。

執着は重い

私は以前東京の大学を受けた時、何が勉強したいとかではなく、とにかくその大学にどうしても行きたかったので、理系を除いては全部の学部を受けました。受験の前、確か全国規模の旺文社模試だったと思いますが、その模試を受けてどの学部も合格確実という判定をもらいました。それに有頂天になって、どこか慢心がありました。しかし実際の本試験では、どの学部も手ごたえ十分で、当時は試験が終わったら試験問題と模範解答のようなものがありまして、それと照らし合わせて自己採点しても、余裕で合格ラインを突破していて、もうさらに有頂天になっていました。ただ一つの学部だけが今までの過去問、(どの学部も受験半年前から過去に出た問題を徹底的にやり、傾向を掴んでいました)と全く違って、特に英語の試験が自分でもできたのかできなかったのかよくわからないくらい手ごたえが感じられませんでしたので、この学部だけはもう落ちたと思っていました。全部で6学部受けたのですが、後の5学部だけは全部合格していると、全く疑いの余地はありませんでした。合格発表の日、当時は合格電報なるものがありまして、その文言は大体がオーソドックに、合格は「サクラサク」不合格が「サクラチル」といったもののようでしたが、中には「イナホサク」地方ではその地方色を出して、九州大学は不合格＝「ゲンカイノナミアラカッタ」(玄海の波あらかった)

東北大学の合格＝「アオバモユル(青葉もえる)」不合格＝「ミチノクノユキフカシ(みちのくの雪深し)」千葉大学の合格＝「ナノハナサキミダレ キミヲマツ(菜の花咲き乱れ 君を待つ)」不合格＝「ハルマダトオシ(春まだ遠し)」長崎大学の合格＝「マリアノカネガナル



(マリアの鐘が鳴る)」不合格＝「マリアノカネナラズ(マリアの鐘鳴らず)」といった洒落た文言があって、いまのAI時代にはない何か人間臭さのようなものがあり、昭和の風物詩のようなものでもありました。私は一刻も早く自分の目で確認したかったから、合格発表をわざわざ福岡から東京の大学まで見に来ました。学部ごとに合格発表日が違いましたので、約1週間ぐらい当時あった渋谷の旅館に滞在しました。渋谷から山の手線に乗り高田馬場で降りて、歩いて大学の合格発表を見にいきました。もう受かっているものと確信していましたので、足取りも軽く意気揚々とした気分でした。最初の学部、貼られた掲示板に自分の受験番号はありませんでした。最初は「え？」と思いましたが、「まあ、いいか」次があると。翌日も足取りも軽く発表を見に行きました。次も掲示板には私の受験番号はありませんでした。しかし、まだ全然気持ちには余裕がありました。試験受けた時から全く自信がなく、もう落ちたと諦めていた学部を除いてはまだ3つもあると。しかし、次も駄目でその次もその次も駄目でした。この時はさすがに心が折れて掲示板を見てじっと立ち竦んでいました。もう渋谷まで帰る気力がありませんでした。大学から渋谷の宿までタクシーで帰りました。本来楽天的な性格な方ですが、この時はさすがに応えました。虚ろな気持ちで大学から渋谷の旅館までの道のりの記憶が



なく、旅館に着くやいなや布団をかぶってご飯も食べず寝ました。翌日は体も心も重く、電車に乗る気力もなく、またタクシーで合格発表を見に行きました。最後の学部は試験を終えた時点でだめだなあと思っていたので、一縷の望みもなく呆然として合格発表の掲示板の前に立っていました。どうせ駄目だろうと我に返り掲示板を見上げると、ありました、私の受験番号があったのです。全身の力がどっと抜けました。嬉しさはなくただただほっとしました。家に電話すると叔母さんが出て「連絡もせんでどげんしちよったんね、受かったんね？」と「うん、受かった」と抑揚のない声でいきました。100パーセント諦めていましたので、これから先のことを考えていました。貨物船に乗って台湾に行き、中国武術をやるんだと。本当に九分九厘の一厘のところで、私の運命は決まったのです。その後の私の人生で、自分が疑いもなく大丈夫と思っていた事が逆の結果になり、またその反対にだめだなあ諦めたいたことが結果オーライであったことが多々あり、「ふーん、面白いものやの、なんでかの」と考えておりましたが、いろいろな体験や勉強をしてきて、自分なりに分かったことがありました。それは、執着とは重い実体であり、執着がある限り物事は自分の考えたようにはゆかないということでした。先の受験で言えば、もう完全に受かっているという慢心、それも一つの執着であり、また完全に落ちている完全な諦め、それも一つの執着ではなかったかと思われます。どちらの執着も重いので、自ずと全然執着のない軽い方が浮かびあがって来て、つまり前者は不合格、後者は合格といった結果が表れたのではないかと思っております。また物事は陽極まれば陰に変じ、陰極まれば陽に転ずるという理があると言います。私の場合に当て嵌めると、合格してると有頂天になったことが＝陽で、完全な諦めが＝陰で、陽が極まって陰の不合格、陰が極まって陽の合格になったのではなかったかと思われます。

また最近の事なのですが、サン・スマイル会長が、3年ぶりのYOSIKIのコンサートに行きたいと願っておりましたのでチケット予約サイトを覗くと、12月からの何々の会員の先行予約、何々の会員の先行予約……………とずらっと続き、一般予約の受付は何とコンサート当日の約2週間前の3月中旬過ぎでした。「なんか、それじゃ申し込んだところでまた抽選があつて、チケット取れるなんて夢のまた夢やないか」と思っており、100パーセント諦めておりましたが、ダメもとで予約だけでもしてみるかと、最後の一般受付で予約のサイトを開き手続きをしました。するとあれよあれよと決済まで進みました。一瞬「あれ？」と拍子抜けでした。抽選もなく最後の決済まで進んだのです。決済まで進んだということは、チケットが取れたことになりますよね。しかし、まだ信じられませんでした。決済は終わったけど、抽選に外れましたので返金しますとの通知がくるかもしれないとひやひやしておりました。もういてもたってもいられず、コンビニ決済でしたので、翌日即コンビニの機械でチケットの発券手続きをしたところ、何度もやりましたが発券できませんでした。急いで家に帰り手続きしたアイパッドで確認すると、何のことはない引き換え期間がまだだったのです。一日千秋の想いで発券日を待っていました。発券日が来ました。はやる気持ちを抑えてどきどきしながら始めると、最後まで進んで手続きが完了しました。レシートをレジに持っていき、チケットが出されました。弾む声で「ありがとう」と言い、奪い取るようにチケットを手にし恐る恐る確認しました。ちゃんと席も印字されていました。そこで始めて本当にチケットが取れたんだと実感し、会長共々大喜びでした。YOSIKIのコンサートのチケットが取れるなんて100%無理と本当に思っておりました

ので、夢につつまされた想いでした。もう 100 パーセントの諦めが陰で、その陰が極まって陽に転じた結果、チケットが取れたのではとっております。

そのことにニュアンスがちょっと似ている諺があります。「人間万事塞翁が馬」です。中国の古い書物「淮南子（えなんじ）」に書かれているもので、話の内容は、中国の北の方に占い上手な老人が住んでいました。さらに北には胡（こ）という異民族が住んでおり、国境には城塞がありました。ある時、その老人の馬が北の胡の国の方角に逃げて行ってしまったのですが、この辺の北の地方の馬は良い馬が多く、高く売れるので近所の人々は気の毒がって老人をなぐさめに行きました。ところが老人は残念がっている様子もなくこう言ったのです。「このことが幸福にならないとも限らないよ。」そしてしばらく経ったある日、逃げ出した馬が胡の良い馬をたくさんつれて帰ってきました。そこで近所の人たちがお祝いを言いに行くと、老人は喜んでいる様子もなく、首を振って言いました。「このことが災いにならないとも限らないよ。」しばらくすると、老人の息子がその馬から落ちて足の骨を折ってしまいました。近所の人たちがかわいそうに思ってなぐさめに行くと、老人は悲しんでいる様子もなく平然と言いました。「このことが幸福にならないとも限らないよ。」1年が経ったころ胡の異民族たちが城塞に襲撃して、城塞近くの若者はすべて戦いに行きました。そして、何とか胡人から守ることができましたが、その多くはその戦争で死んでしまったのです。しかし、老人の息子は足を負傷していたので、戦いに行かずに済み、無事でした。

長い人生では楽しい事や嬉しい事があれば、辛い事や悲しい事もあるけれども、何が幸福で何が不幸かは直ぐに決まるものではないという教えです。

私たちも嬉しい時には自己を律して、悲しい時には将来必ず幸せが訪れるものと信じて、毎日を明るく元気に過ごしたいものです。

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催)

追記

YOSIKI のコンサートのチケットが取れた後本当に不思議なことがありました。その翌日、所用で会長と北海道の女満別空港から札幌の新千歳空港まで飛行機に乗ったのですが、到着した時、CA の方のアナウンスが流れるそのバックで、何と YOSIKI の音楽がかかったのです。最初の出だしで「あ、YOSIKI の音楽だ」ともう鳥肌が立ちました。今まで何十回と飛行機に乗りましたが、YOSIKI の音楽なんて聞いたことはありません。これはただの偶然だったのでしょうか？

それとも……………。



弓削多吟醸純生しょうゆ

スタッフ
宇田川

冷蔵保管!

貴重な木桶

本物の生醤油!



酵母菌が生きている!? 発酵しつづける醤油 ✨

生醤油 = 火入れ(加熱処理)してはいませんが、一般的に流通している生醤油はあくまでも、工業用として生産されており加熱殺菌は行わないものの、精製ろ過により、酵母菌、乳酸菌をろ過し、常温流通できるようにしています。

弓削多醤油の「吟醸純生しょうゆ」は、

¥832円(税込) 木桶にすみつく醤油の菌を生かした「もろみ」から搾ったままとビン詰め(無殺菌、成分無調整、無フィルターろ過)しており、酵母菌や乳酸菌などの微生物が豊富に生きています。もろみを搾ってから、ビン詰めするまでは、完全に酸素を遮断し、冷蔵保管しています。

(発酵が進むのEPAのため)



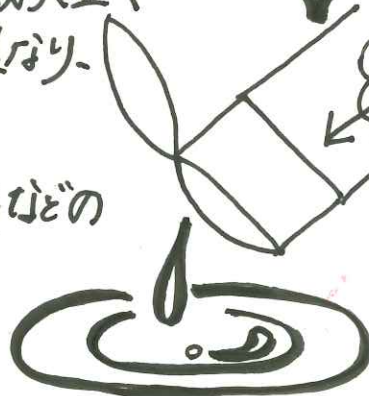
木桶は、明治時代から使われており、300種類以上の独自の菌が住みついています!

私は、オリーブオイルと生醤油を合わせて、ごはんにかけて、生野菜にかける食べ方が好きです ♡

成分調整をしないので、仕込み時期、有機大豆や有機小麦の原料の違い、木桶ごとに風味も異なり、その時々味わいを楽しめます!

塩角のとれた、まろやかな味で、さしみ、豆腐などのつけ醤油におすすのめです! ぜひ、本物の生醤油をお試し下さい ♡

キャップが使いやすい!



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



無肥料自然栽培
生産者訪問in淡路島

☆無肥料自然栽培生産者

花岡農恵園



春のお楽しみ、淡路島の新玉ねぎが登場！！

みずみずしくて辛みが少なく、切っても目にしみにくいの
が嬉しいポイントです。スライスすればシャキッと甘く、加熱
すればとろ〜りやさしい味わいに。そんな新玉ねぎを栽培
されている生産者のご紹介です。

淡路島で無肥料自然栽培の第一人者！

花岡農恵園(のうけいえん)の花岡さんのご紹介です！無
肥料自然栽培歴15年以上で有機栽培を含めると約30年
のベテラン農家さんです。代表の花岡 明宏さんにご両親
+研修生で運営。

淡路島といえば玉ねぎ！メインの玉ねぎを中心に
サニーレタスやかぼちゃ、にんじんなど多品目を
栽培されています。毎年のように研修生を受け入れ、花岡
さんは淡路島の頼れる兄貴分！

だけどとっても優しいお人柄！花岡チルドレンが育っていき、
淡路島にはたくさんの若い農家さんが増えてきています。
最初は有機農業からのスタートでした。「有機栽培にておい
しく、安心して食べられるものを作りたい」そんな想いでス
タートし、栽培していく中で肥料や農薬、種のことなど問題が
あることがわかり、無肥料自然栽培に切り替えられて15年。
畑大好き花岡さん。寡黙に淡々と作業し、愛情いっぱいのお
野菜たちがサン・スマイルに届きます。花岡さんから「玉ねぎ
がようけあるんやけど〜」と連絡がきます。たくさん仕入れら
れるように花岡さんのお野菜をぜひ、お試しください！

*「ようけ」兵庫弁でたくさんという意味



☆無肥料自然栽培生産者 大村農園

無肥料自然栽培をはじめて10年。玉ねぎメインの
専業農家。1年通して玉ねぎを出荷しています。
昔は不動産の営業をしていたが、仕事で精神的や
肉体的に不調を起し休んでいるとき、食べ物が大
事と気づき生産者の道へ。自給自足でスコップと鍬
1本でできる！と思い立ちスタート！2～3年機械無
しで頑張ったが、さすがに限界を感じ機械を導入す
ることに。(2～3年やったのがすごい！笑)
お話していく中で農福連携に興味を持ち、早速淡路
市の障がい者施設や役所など全て連絡をとる行動
派！無肥料自然栽培をやりたかったというより、よ
り畑に対して何が一番良いのかを追求していたら
無肥料自然栽培だったとこと。

試行錯誤を毎年のように繰り返し、10年経ちようやく今のスタイルが少しずつ安定して
きました。サン・スマイルとしては今年から初めてお取引させて頂くことになりました。
1年中無肥料自然栽培玉ねぎが食べられるのは感謝しかないです！今は葉玉ねぎ、新
玉ねぎが入荷します。これからは淡路島が無肥料自然栽培の拠点となりそうで期待
いっぱいです！「チーム淡路島」を応援宜しくお願い致します！！



風来坊主のおたより



ペンネーム風来坊主

包丁で、まな板をたたく音、トントンで、目が覚めました。

幼い頃のおはなしです。ご飯とお味噌汁とお漬物、毎朝のメニューでした。

母がつくるお味噌、具材は大根、ジャガイモ、わかめが定番で、「だし」は、削り節。かつお・いわし・さばの混合削り節で取っていました。

私が中学生になったころ、1970年頃、「だし」は、粉末にかわり、「だし」取る手間がなくなり、出しがらの処理もなくなり、簡単・便利なものとなりました。

さて、高度経済成長から安定成長期にかわり、サラリーマンの家庭では、専業主婦から主婦のパート勤務にかわり、そして1990年以降、経済成長は低成長期となり、共働きが一般化していきます。

一方、1953年、セルフ方式であるスーパーマーケット、紀ノ国屋が開店します。その後1960年代よりダイエー、イトーヨーカ堂、西友などチェーン展開するスーパーマーケットが、拡大、普及していきます。それにともない、簡単・便利・低価格な商品を、開発し、大量生産、大量販売が企業の命題となり、大量消費へと繋がります。

いわゆる「だしの素」もこの流れに並行して、開発されていきます。

グルタミン酸ナトリウム生産の先駆けであるA社は、当初小麦のグルテンを加水分解することによって生産していましたが、製造コストが非常に高つくため、石油由来成分による化学合成にかかりました。

1950年代中頃、B社で、グルタミン酸生産菌が発見され、これに廃糖蜜（サトウキビから砂糖を搾り取った残滓）などをエネルギー源として与え、発酵によりグルタミン酸を得る手法が開発されました。費用面において優れていることから、グルタミン酸生産菌による発酵法に転換しています。

グルタミン酸につきましては、「中華料理症候群」等、危険論がありますが

JECFA（国際連合食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）の合同食品添加物専門家会議）は1974年に一日摂取許容量（ADI）を120 mg/kg/d/以下と定め、その後、1987年、JECFAはグルタミン酸一日摂取許容量を「not specified(指定なし)」とし以後値を定めておりません。

アメリカ食品医薬品局も、グルタミン酸を、食酢や食塩と同じ安全性のカテゴリに置いています。

また、東京都保健医療局は「通常の食品添加物と同様に安全性が確認されていますので、調味料として通常の量を使用する場合は健康への影響を心配する必要はありません」としています。

ただ、この「一日摂取許容量」「調味料として通常の量」は、なかなか計算しにくいものです。

グルタミン酸ナトリウムの性質として、味覚から過剰摂取を感知できないという問題があります。」通常、食塩や醤油などの調味料は、投入過剰状態になると「辛すぎる」状態となり、食べることをためらいますが、グルタミン酸ナトリウムは、ある程度の分量を超えると、味覚の感受性が飽和状態になり、同じような味に感じるため、食べすぎに気づきにくく、また飲食店も過剰投入してしまいがちであり、調味料としての一般的な使用では考えられない分量のグルタミン酸ナトリウムを摂取しがちです。また、スーパーやコンビニ等で販売されている総菜、お菓子など、多くの商品に添加されています。

個々人で、摂取量を、管理できるものでしょうか…。

さてさて、私たち日本人は、奈良時代から長い間、「出汁に美味しさ」を求めてきました。その後長い年月を経て、2000年代頃より加速した健康志向の高まりにより、さらに「出汁に身体への優しさを求める時代」が始まりました。(無添加・減塩志向)

出汁は、さらに進化させた「健康を考える人のための出汁」に半世紀以上前からフォーカスしているメーカーさんがいます。発売から25年以上たち、毎日の料理はもちろん、赤ちゃんの離乳食でもご利用いただけます。

あらゆる料理のベースになる自然由来の粉末だしです。

「おいしい出し 海のペプチド」です。

原材料：澱粉分解物(国内製造)、風味原料(カツオエキスパウダー、イワシエキスパウダー、無臭ニンニクエキスパウダー、コンブエキスパウダー)(国内製造)

豊富な自然食材を丸ごと使用、「アミノ酸20種が全て摂れる」「完全な無添加」の出汁です。

さらに、ペプチドと呼ばれるたんぱく質が体に吸収しやすい細かい分子状態になっています。

化学物質を一切使用しない「自然のメカニズムから学んできた」製造技術です。

限外濾過膜を製造技術の中に組み込むことで、原料に含まれるたんぱく質がペプチドやアミノ酸のような細かい状態へと変化すると同時に、酸化しやすい脂肪や油、付着している重金属類など分子の大きいものを全て除去しており、安全安心な出汁をお届けすることが可能となっています。

さて、その健康をつくる先端技術とは。

全ては食材を丸ごと使用するために

「一つ一つの食材を丸ごと使用している」ことが大きな特徴です。魚を例に挙げると、食べられる部分は約40%しかなく、残り60%の食べられない部分にも栄養が豊富にあるという事実を知り、栄養価の高い出汁開発のチャレンジからのスタートです。

その製造工程とは、

標高の高い山頂では空気が薄いため気圧の変化から沸騰する温度が下がるという現象があります。この原理を応用して窯の中の圧力を下げて低圧力状態にしたのち通常の圧力に戻すと爆発が起こり、窯の中に入れていた食材が一気に液体になります。

雨が降り、大地に降り注がれた水は、土に浸透して何年もかけて濾過され、きれいな湧き水になるという現象から「浸透」「濾過」のプロセス、それは、液体になった食材の不純物を除去することに役立て、製造技術は全て「自然のメカニズム」に従ったものです。

化学物質を一切使用しない「圧力」「浸透」「濾過」技術が確立できたことで、安心・安全・健康に役立つ「だしの素」の製造が、可能になりました。

製造工程において廃棄物や公害汚染物質などを出さず、すべてが有効活用されます。

和・洋・中、いずれも合います。ぜひぜひ、お試しくささい。お湯を注ぐだけで、栄養スープとなります。

そして、食塩・糖類・化学合成調味料など入っておりません。



おいしいだし 300g 1,944円(税込) 10g×10P 864円(税込)

今月のスポットライト

サンスマイル熱烈大ファンおすすめ



サンスマイルのお野菜はとにかく美味しくて「こんなに
 心も満たしてくれるのか」と感じています。私の場合、
 特にお野菜を食べるようになってから肌がキレイになり
 美肌が自慢です♡♡ときめく春！新生活をスタートする方。
 忙しい毎日を送る方。いつも最高のお野菜を味わいたい方。
 サンスマイルの宅配野菜を試してみませんか。

サンスマイルの宅配野菜

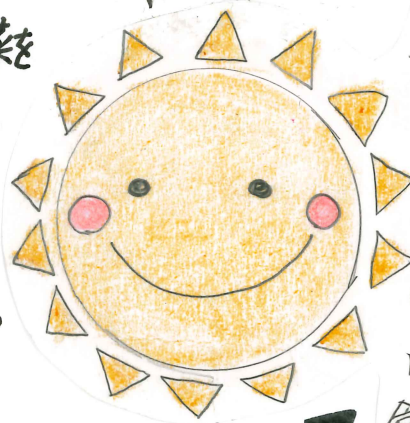
- Lセット ￥4,580 (税込)
- Mセット ￥3,496 (税込)
- Sセット ￥3,015 (税込)

宅配1回の価格
送料込みです

自然栽培の美味しさ!



サンスマイルの最高のお野菜を
 ぜひ伝えたいという思いから
 知り合いの方におすすめして
 喜んでいただいています。
 「味が濃い」「スーパー売ってる
 物と断然違う」「野菜が
 苦手な子が食べた!」と好評です



毎週たまごセットを
 ご利用いただいている方から
 素敵な感想をいただきました。

贈り物の人におすすめられて試した
 お野菜! 食べてびっくり!!
 スーパーでいつも買っていたお野菜
 とぜんぜん違ふ味。甘くて1つ1つ
 のお野菜からエネルギーをもらえます
 小さい頃からアレルギーで食べ物を
 食べると体が痒くて毎日、しんどか
 ったのにサンスマイルのお野菜を食
 べたうちには体の痒みもなくなりました
 体が変っていく感じが実感できま
 した。
 埼玉県在住 N・T

開けてビックリ! 玉手箱のよう

私は宅配野菜が毎週届くことが
 楽しみで福袋を開けるようなワクワクさ
 を感じています。梱包も丁寧でスタッフの方が
 1つ1つ真心込めてくださっているのが伝わ
 ります。



シンプルな料理が1番です

蒸すだけ、炒めるだけ! そのへ塩や
 オリーブオイルを加えるだけでごちそうに
 なります。お野菜が
 美味しいのでカンタン
 調理も驚くほど
 美味しくできています



落花生って、こんなに甘かったんだ。

新品種「Qなっつ」を無肥料自然栽培で。
煎りたての香ばしさ、そのままに仕上げました。



製法



太陽と時間で、じっくり

収穫後は、天日干しでゆっくり乾燥。
その日の状態を見ながら、ていねいに煎りあげています。
煎りたてをすぐに袋づめし、香ばしさを閉じこめてるから

素材



甘さがちがう“Qなっつ”

Qなっつは、はっきりとした甘みが特長の新品種！
それでいて後味は軽く、自然と手がのびます。薄皮ごと食べられ、ポリフェノールやミネラルも含まれています。

生産者さん



人に、環境にいいあんばい 千葉県 あんばい農園

食べる人に、安心・安全を。
作り手にも、無理のない働き方を。
環境や生態系に負荷がかからないよう配慮しながら、良いあんばいのバランスを目指して、農園を運営されています。



炒り落花生

75g 820円 (税込 886円)
155g 1,530円 (税込 1,652円)

ひと粒食べると、ふわっと広がる甘みと香ばしさ。
あと味は軽やかで、薄皮ごと食べやすいのも魅力です。
毎日のおやつにうれしい、やさしいおいしさの煎り落花生です。

原材料：落花生（千葉県産）



ピーナッツペースト
無糖 130g
2,300円 (税込 2,484円)

落花生をまるごと使用！
ポリフェノールを含む薄皮まで、おいしく、まるごと味わえるピーナッツペーストです。
素材そのもののやさしい味わいとコクは今までにない、おいしさです！
ぜひ一度食べてみてください。

原材料：落花生（千葉県産）

生産者さんの想いをもっと！
\\QRコードで検索//



あんばい農園

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル



慎ちゃんのつ・ぶ・や・き

皆様 こんにちは。

大分、暖かくなってきましたね！ 日中は特に感じ風も気持ちがいい。

さて、今回は、タバコをどうしたら禁煙出来るか？

私の事ですが、仕事の時間は、吸わないのが、帰宅してから就寝する迄 3本位とおしても吸いたくなり、もちろんです美味しいから吸ってゐるのが、やめなさいな、やめたいと思いつつやめられな〜ニコチン禁断症状との闘いなのです。

精神薬を断薬出来たので、タバコ位、いつまでもやめられるわ！と軽く見ていたら、なかなかやめられませんな〜(笑)

一つ感じた事は、私の場合、ニコチンがきれてくると、頭がボーッと来て、考えがまとまらなくなると、やりがいや楽しさの事が多くなりやす。反面、痰が絡まくなり、声の質が良くなりやす。

なせやめな〜と思ったのかは現せる、やめな〜と、あの世に行ったら時はこを吸いた〜、吸いた〜とず〜〜と思っ〜〜てゐるのです。

執着する時、その執着を現せて取ってあの世に行きたく〜するからね。

なので、皆様の中で禁煙に成功した方、私に教えて下さいませ。

病院に通う禁煙外来なんていうのは、ま〜らごめんですが...

さて、告知です！ ジャパン

私もコロッケを店頭で揚げる事となりました。

先日、コロッケを揚げたら天下一の先輩方からご指導を受け

毎週土曜日のコロッケの日、へづれかの日に揚げさせて頂きます。

不慣れな事もありますが、一人でも多くの方に自然栽培の汁かけ

で余計な物が入ってない安心美味しいコロッケを食べて頂き

もっと健康になって頂きたいとの想いで、店頭で揚げさせて頂きます。

慎ちゃんの担当のコロッケの日も!!!どうぞ宜しくお願いします。

先日、食の学校でお話しする機会をいただきました。テーマは「野菜」。
野菜について改めて勉強するいい機会となりましたし、まとめていて新しい発見もありました！とても面白かったので、サン・スマイル通信で編集して公開(一部抜粋)！

《 野菜の真実と力量 Part1》

— 今さらですが あなたは どれだけ野菜を知っていますか —

松浦智紀

野菜をもっと食べなさい！と言われるようになったのはなぜ！？

ん？ちょっとまって 深く考えたことないけど、そもそも野菜ってなんだろう？

植物の種類約 30 万種のなかの約 200 種程度が野菜！

野菜ってなに？

【日本】

もともと野菜という概念はなかった

※野菜とは“植物の種類”ではなく“人間がどう使うか”で決まる分類

※野菜とは“自然のもの”ではなく、人間の都合で作られた概念

■ 日本の「野菜」という言葉の流れ

- ① 古代(～奈良) ナ 意味:おかず全部 魚も野草も含む
(古事記には阿袁菜と記載があり、これが青菜の語源で菜の訓読みとなった)
- ② 平安 菜・菜蔬(さいそ) 意味:穀物を補う植物 中国本草の影響
- ③ 中世～江戸初期 菜／せん菜 意味:日常の副食 市場:せんざい市場
- ④ 江戸中期～後期 青物・精進 流通・料理の言葉 「菜」は農業用語に残る
- ⑤ 江戸後期 野菜(初出・行政)
早出し禁止令(天保の改革:水野忠邦)で登場 まだ一般語ではない
- ⑥ 明治 蔬菜(公)／野菜(庶民)
野菜:山菜も含めた食べられる草本のこと
蔬菜:栽培される野菜の事→野菜の中から人間に選ばれたもの
- ⑦ 昭和(戦後)昭和 20 年 そ菜
- ⑧ 昭和 30 年 野菜に統一

ということで！野菜等概念が統一されたのはなんと昭和30年！**意外に最近だった！**

そして野菜:草本の中で栽培されて人間が食べるもの という概念になりました。

欧米では、主食という概念が薄く、パエリア、リゾットなどに使うお米は野菜扱いにちかい！ その話は知っていたのですが、なぜなのだろうと調べていたら ビックリ！そもそも野菜という概念は日本特有のものと言ってもいいかもしれません！

【欧米等の野菜という概念】

日本は食の中心「穀類」をもとに、野菜を考える(一汁一菜:これで必須アミノ酸が取れる仕組み。勝手に野菜がとれる) 全体の調和での食

欧米は食の中心「主菜」(おかず)をもとにパンやつけあわせを考える。個別皿での食。野菜は栄養として付け加える文化。

※別の言い方をすると

日本は、食の中心である「ごはん」に合わせて料理を考える文化。

いろいろなものを組み合わせて、全体のバランスで食べる。

野菜はメインになり得る→味を調える、バランスをとる、

メインになりうるが膳バランスの一部

欧米は「主菜(おかず)」を中心に料理が組み立てられ、パンや付け合わせを添える。

一皿ごとに完成した料理を食べるスタイル。

野菜は料理の一部。→彩り、栄養補助、付け合わせ 野菜がメインの料理(サラダ、ラタトゥイユなど)はそれで完成した料理。お米はパエリアなどではお米が主役だけれども、リゾット等では付け合わせと考えると日本の野菜の概念に近いかもしれません。

→野菜の概念が違うのは ここが根本でしょう！

Vegetable:生きて成長するもの→植物→食用できる植物 分類的 これは何？

野菜(ナ):主食以外の食べるもの 用途生活的 どう使う？ →風土の違い 寒冷地

くどいようですがけれども 野菜=ベジタブル ではない 野菜≒ベジタブル ！

欧州は分類的に野菜(vegetable)

日本の食べるものとしての野菜

もっとわかりやすくお伝えしたいのですが、感覚的にこのような感じです！

それで、いつから「野菜ももっと食べなさい！」と言うようになったのか。それは戦後のようです。それ以前は 肉も油料理も貴重で前にしか食することができなかったのも、日本の一汁一菜的な食生活の中では「野菜をもっと食べなさい」と言われなくても、食べていた。という事です。それが戦後昭和30年以降の日本人の食生活の大きな変化の中で、野菜を食べる量が減り、日常的に食べるという事から、栄養補助、健康のために食べなさい！という流れになってしまいました。

私が学生の時(農学部)、無農薬農家によく行っていたのですが、行く 때마다おばあちゃんが出迎えてくれて縁側でお茶を出してくれました。そのお供は大体、おばあちゃんの自慢の漬物！

近年ではお菓子が多くなりましたが、以前はお漬物が多かったです。野菜は本当にもっともっと身近な食べ物だったのです。

【栽培種の育種】

現代の野菜は人間がより大きく、より美味しいものを食べたい！という気持ちから選抜されてきたものです。

採取時代→野生植物の中で利用できる部分がある植物の発見

栽培開始→突然変異種などの選抜

1866年メンデルの法則以降特定の品種改良

ですので 野菜は自然任せではなく、人間が変え続けてきた存在

1) 巨大化

ミニトマト、大玉トマト、大根、ニンジン等

2) 各器官と生育のアンバランス

インゲンやナスなど支柱が必要

3) 自然繁殖力の低下

ジャガイモの芽の浅さ深さ、脱粒のしにくさ

4) 発芽、成熟期を揃える

5) 苦味、アク、有害成分の減少、消失

キュウリの苦み、レタスの苦み、大根の辛み、里芋

等

6) 栽培期間の短縮

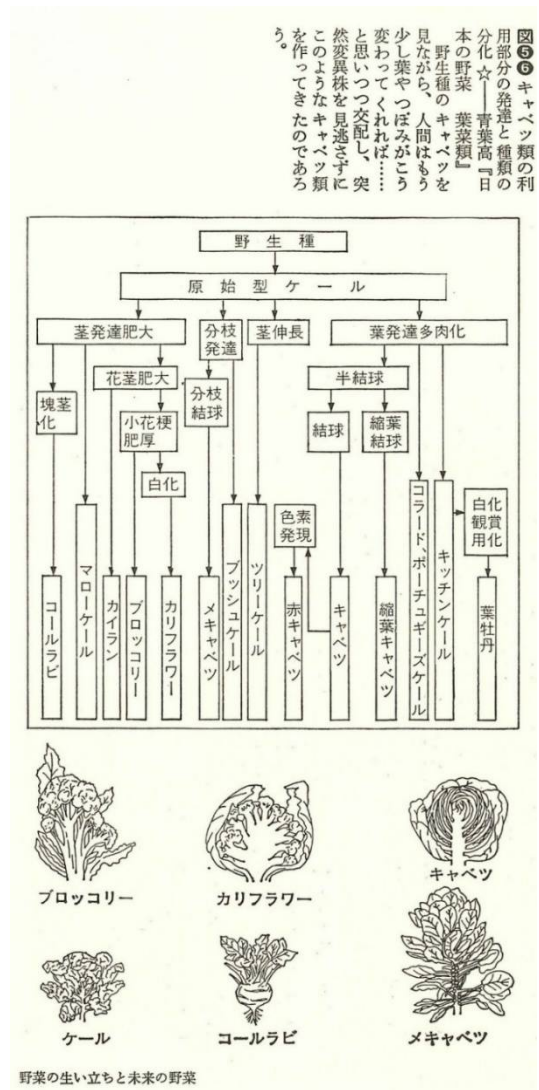
7) 器官の消失 種の毛、のげ

8) 栄養価

そして現代は固定種、F1、ゲノム編集(クリスパー、ターレン)、遺伝子組み換え(細胞融合、遺伝子組み込み)、ガンマフィールド、イオンビーム、雄性不稔、など育種は多様

育種、栽培の発達を通じて、狩猟採取時代一人当たりの食料を確保するのに 20 km²の面積を必要としましたが農耕開始し後はなんと 5000 人になりました！

右はケールから派生した野菜たち たくさん！すごいですよね！



【日本の野菜規格、流通のお話】

野菜の規格はどうしてできたのか？→特に高度経済成長期 大量物流に対応するためが一番。次に販売店でバラ、量り売りをしなくてよいため。(一本いくらで売るとラク)

サン・スマイルでは基本的に大根もキュウリも量り売りです

日本の野菜の特徴

- 1) 外観がきれい キュウリのブルームレス、いぼなし。青首大根。トマトの色。
- 2) 甘み重視
- 3) 周年栽培
- 4) 野菜の種類が多い(海外食文化の取入れ)
- 5) 流通規格(サイズ・形)
- 6) 品種改良
- 7) 消費者ニーズ

一般的な野菜は、自然の中で生まれた野菜ではあるが、その中で

【規格に合格した野菜】のみを食べている。ここまで商業化されてしまった現代の野菜。

下記はキュウリの規格ですが、もっと細かく分かれているところも多くあります

キュウリの規格(一例:JA や市場によって変わる)					
区分名	長さ (cm)	直径 (cm)	曲がり 基準	外観基 準	本数(5kg 箱)
秀 2L	24 以 上	2.3- 2.8	1cm 以 内	濃緑・ツ ヤ良	35-40
秀 L	21- 24	2.0- 2.5	1cm 以 内	濃緑・均 一	40-50
秀 M	18- 21	1.8- 2.3	1cm 以 内	濃緑	50-60
優 L	21- 24	2.0- 2.5	2-3cm	やや色ム ラ	40-50
優 M	18- 21	1.8- 2.3	2-3cm	やや不 揃い	50-60
良 M	18- 21	1.8- 2.3	3-5cm	軽微なキ ズ	50-60
小曲が りL	21- 24	2.0- 2.5	4-6cm	形崩れあ り	40-50

有機栽培、固定種、無肥料自然栽培などはこの規格はほぼありません。
→農家の労力の低下、製品率の向上、物流費があがる。お客様のご理解と共感をいただければ普及しない・・・。

野菜は人間の選択の積み重ねで変わり続けてきた存在。

野菜は人間と自然との中で生まれてきた。

でも、遺伝子組換え、ゲノム編集、雄性不稔などどこまで

許容したらよいか・・・。

野菜の意味をもう一度、根本から考え直す必要がある

サン・スマイルでは可能な限り固定種、そして無肥料自然栽培を

お伝えしていけるように がんばります！

これからもぜひ応援をお願いします！

最後にサン・スマイルでスタッフが使っている試食のポイントご紹介

サン・スマイルの試食のポイント(作物によって)

- 1) 見た目(外観と切った後、かじった後等) 2) 香り口の中と鼻から抜ける感じ、食べた後の余韻
- 3) 食感 4) 甘さ(口に入れたとき・かんだ時) 5) べたつき感(手についたとき)
- 6) 飲み込んだ後の甘さや香り等の切れ 7) 味の濃さ 8) のど越し 9) 後味 10) 飲み込んだ後の、一体感
- 1) 食べた後の気の充填自身の元気 UP 12) 直観 13) その他

現代の一般流通では味の薄い野菜が多くなってきていますので、

香りがいい野菜など本当に少なくなってきました。

子どもたちに野菜嫌が多いのは 野菜が嫌いなのではなく

現代の野菜が おいしくなくなった

という事も大いに考えられます

何人ものお客様に

子どもがサン・スマイルのお野菜なら食べる！というお言葉もいただいています！

おまけ【ピンポイントお野菜】 トマトが皆に食べられるようになるまでの物語

トマト(ナス科) もともと多年草

☆野生トマトの姿

原産は南米アンデス 果実の大きさは 1 cm程度 子房(部屋)2つ

☆栽培化と大型化(メキシコ)

15世紀頃メキシコアステカ文明でトマトの利用盛んになる ナワトル語でトマトル「膨らむ果実」を意味する。当時のトマトは子房2つから4~10になり大きく(ヨーロッパで大きくなった説も)

トルティーヤ料理でトマト、唐辛子、ハーブを混ぜたソースを使うように(サルサソース)
真っ赤な色は「生命」「太陽の光」「情熱」の象徴として神様への供物

☆ヨーロッパ伝来と誤解(毒の時代)

16世紀頃 スペイン人が種をヨーロッパに持ち帰る

当時ナス科の植物は魔術や毒薬に使われていたので、トマトは「悪魔の実」、「毒リンゴ」と言われていた。

トマトは毒という認識:トマトを食した人が中毒症状を出すようになる:ピューター(お皿)にトマト(酸)を入れると鉛が溶け出し、中毒症状が出たとする説がある。

そうして、ヨーロッパでは約200年間は主に観賞用となった。 品種の固定

☆食文化への転換(イタリア)

イタリア(ナポリ地域) 16~17世紀頃、飢饉で仕方なくトマトを食べることに。

食べてみたら美味しい!! 毒もない! ことが判明→黄金のリンゴ Pomodoro ポモドーロ
(他のエリアでも生食は一部あったと言われる)

☆料理への定着

アントニオ・ラティーニ(ナポリ宮廷給仕)1692年著「現代の給仕頭」

トマトは多くの料理に合うことを世に発信。ピザソース、パスタソースの普及の原点といわれる。

☆ピザ誕生の流れ

1790年頃貧しい人が食べる小麦生地にはラードやニンニクを塗っただけの食べ物があった。そこに当時安かったトマトをパン生地に載せて焼くように→現代のピザの原型

☆マルゲリータ誕生(言われ)

1889年イタリア王ウンベルト1世とマルゲリータ王妃がナポリを訪問。ピザ職人のラファエル・エスポジトが王妃にピザを献上。イタリア国旗のトマトソース(赤)、モッツアレラチーズ(白)、バジル(緑)をつかったピザ。王妃がとても喜び、そのピザをマルゲリータと名付けた。(と言われる)



☆ケチャップの起源

中国南部 福建語→魚醬「ケ・ツイアプ」。魚醬系ソース
17世紀頃東南アジア経由でヨーロッパの商人によってヨーロッパに持ち込まれる

☆ソース文化の多様性

ケチャップは土地で手に入る材料使って作られるソースの総称へと変化した。
マッシュルームケチャップなど

☆トマトケチャップの確立(アメリカ)

19世紀アメリカ トマトの栽培が広がったが酸味が強いなどで普及しない。売れ残ったトマトを1876年ヘンリー・ハインツが酢と砂糖をふんだんに使って防腐剤なしで甘くて濃厚、長期保存可能なトマトケチャップを作り上げる。→世界的大ヒット→ケチャップと言えばトマトに変わった。

☆日本での普及

日本ではなかなか広まらない。酸っぱい、におい(トマトは加工して食べるもの)。1908年カゴメトマトケチャップ→戦後のナポリタンスパゲティヒット! トマトという食材の認知が一気に広がる

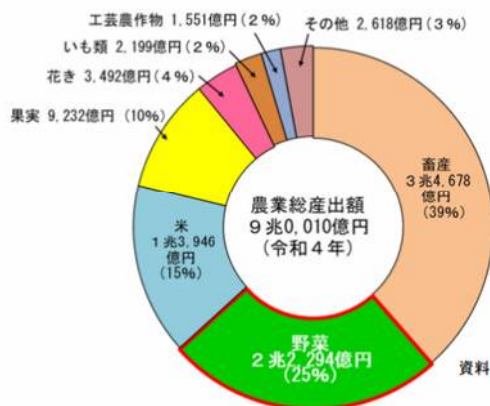
☆生食革命(品種改良)

1985年桃太郎の登場! 輸送に耐えられ糖度の高いトマト。→酸っぱいトマトから甘くておいしい生食が広がる

☆現代の科学的解明 2012年トマトのゲノム配列の全てが解読

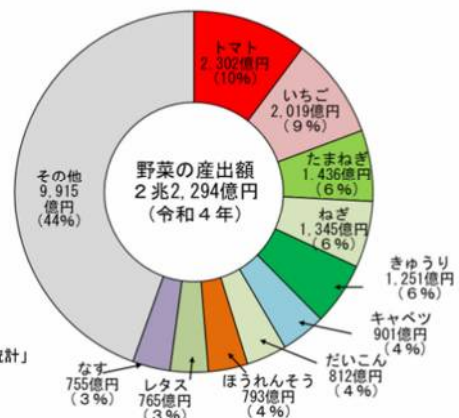
そして、現代野菜の中で最も多いのが トマト! 長い年月をかけて1位になりました

【農業総産出額に占める野菜の割合(令和4年)】



資料:農林水産省「生産農業所得統計」

【野菜産出額に占める品目別の割合(令和4年)】



【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④」（経験）

【百年杉】によって様々な「幸せになったという個人の感想」をまとめてみました。


「百年杉の個人の感想」

【睡眠面】

- ・ 疲れがとれる睡眠になった
- ・ いびきの消失や軽減
- ・ 夜間中途覚醒の消失や回数減
- ・ おねしょの消失

【体調面】

- ・ 便秘の消失
- ・ 月経が新月か満月にくるようになった
- ・ 「口呼吸」→「鼻呼吸」が可能になった
- ・ 平熱（体温）が上昇した
- ・ スギ花粉症の軽減



その数は1,000までは達していないものの…

数百人単位でいただき続けてきたご感想です。ここまで15年以上の歳月です（感涙）。

本項のタイトルを「**事実**」と表記すると

誤解を生じかねないので表題は「**経験**」という表現を用いました。

ちょっと悔しいけど、しょうがない（笑顔）。

しつこいようですが…「A物質が体内のB細胞に対してどう作用しているのか？」

という考え方では理解しがたいくらい【百年杉】による恩恵は、実にすそ野が広いのです。

女性の月経が「月の暦」になったという感想に至っては

男性には無いアクションですので

「【百年杉】は何に効くの？」という発想では理解不能に迷い込んでしまいますよね。

【百年杉】は女性にしか効かないのでしょうか？

「オレ、男だから関係ないや！【百年杉】？知らんけど！」

しかし男性からだって…睡眠状況の改善などの感想は実に多くいただいています。

そう…やはり「A物質が体内のB細胞に対してどう作用しているのか？」

という発想じたいの否定はしないものの

このAB理論のみでは【百年杉】の恩恵は理解不能になってしまう。

似たような話で…

「免疫力の向上」が科学的に立証されている飲料がありますが

あれを摂取し続けると…

「鼻水や咳や…くしゃみのような、免疫行動が強化されたり！」するんですかね。

なんかビミョーな感じがします。

それなのに「くしゃみ、鼻水、咳どめ」のクスリも服用？

免疫力を本気で勉強していると、その実に複雑な構造を知り

なんで人類はこんな複雑なシステムにしたのだろう？…という気づきを得ますが

これらの「AB理論」って、わたしのようなバカには難し過ぎます。

あと「個人の感想」に話を戻しますと

しまいには「**平熱（体温）の上昇**」って言葉も多数頂戴していますが

いったい何なのでしょうね？そんなクスリもパワーアップアイテムも存在しないのにね。

【百年杉】は木材であってクスリじゃありませんしね！しかもそんなクスリ無いし…。

でもそういう感想が、数百人単位になっているのは事実なんです。

こういった「**なぜ？【百年杉】で元気になるの？**」に関しましての

AB理論での立証は困難です。

ですから、以降、あくまでも「**加藤政実の（個人的な）考え**」として

様々な研究結果や科学の事実という多くの「点」を

わたしの【百年杉】での「経験」という「線」でつなげていきながら

私見としてご披露させていただきたい。

ご家族の幸せの継続の基盤となる「住」環境について、是非ご一緒に考えていきましょう。

大丈夫！先走り過ぎずに、ちゃんとじっくりと記していきますからね（笑顔）。

それでは次項では、これらの「百年杉の個人の感想」のうち

実にたくさんいただき続けてきた「**睡眠**」について考えていきましょう。

（つづく）



電子レンジは
なんとなくいいのかな？
って思う。



いただきますの心
食材に敬意をはらう調理法



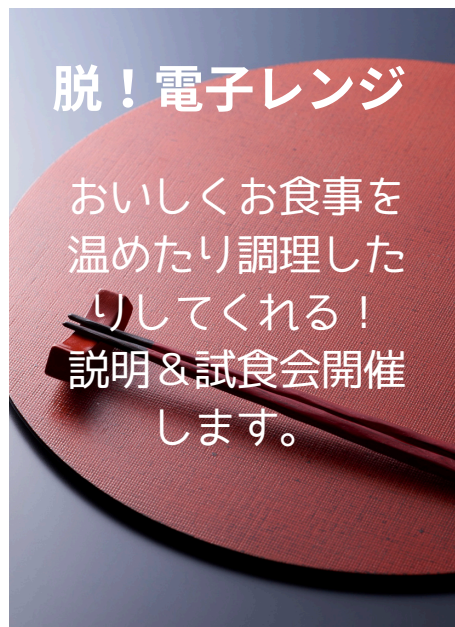
蒸すのは大変
だからお任せください。
グラシエフに！



楽しい日も、
何気ない日も
どれもが大切な宝物！



チンするよりちょっと時間がかかるけど
「おいしいはしあわせ」はグッとふくらむ。



脱！電子レンジ
おいしくお食事を
温めたり調理した
りしてくれる！
説明＆試食会開催
します。

4.27 11:00~14:00
MON

参加費 1,500円 (税込)
定員 8-10名様

駐車場ございます。

埼玉県ふじみ野市西1-13-12 スマイルワールド2F (1Fはサン・スマイル出荷センター)
店舗とは異なりますのでご注意ください。
お申込み TEL.049-264-1903 または LINE(右記QRコード)



電子レンジ (マイクロ波) への不安から開発された 世界が驚くパワー・スチームオーブン! クッキングライフを広げるNew「グランシェフ」

これさえあれば、何もいらない! 「焼く」「炊く」「煮込む」「蒸す」「煮る」「揚げる」「温め直し」「解凍」を1台におまかせ

1 スチーム120℃、ヒーター100℃のパワフルスチーム!

スチームが余分な脂を落としてカロリーをカット、しかも気になる塩分も落とすのでとてもヘルシー。大切なビタミン等の栄養を壊さず、素材の旨みを引き出してくれます。健康を気にする人には効果が期待できます。



透明の部分はスチームです。グランシェフの特徴は他社の製品と違い熱力の強い透明部分の力で調理します。



鶏肉と野菜のスチーム料理

2 食材の旨み、甘みを引き出して調理

家庭料理の定番、茶わん蒸し、お赤飯、焼売なども蒸し器を使わず簡単に楽しめます。金属ザルで野菜を洗いそのままスチーム加熱、または缶詰、レトルト食品をふたをあけずにそのまま温めることができます。

3 300℃で本格オープン調理を

「高温」ボタンは、300℃のオープン調理。ピザはもっちり、こんがり、ケーキはしっとりなのにふっくらと。表面はパリッとしているのに、ふっくら柔らかでジューシーな魚料理、肉料理。理想的な高温調理ができます。

4 強力なヒーターとグリル皿でお料理がスピーディ

「トースト&グリル」ボタンでグリル皿をセットすれば、直火のような高火力で食材をこんがり焼き、さらに、ヘルシーなノンフライ料理も簡単にできます。

5 ニューグランシェフ1台で、全ての調理をお任せ!

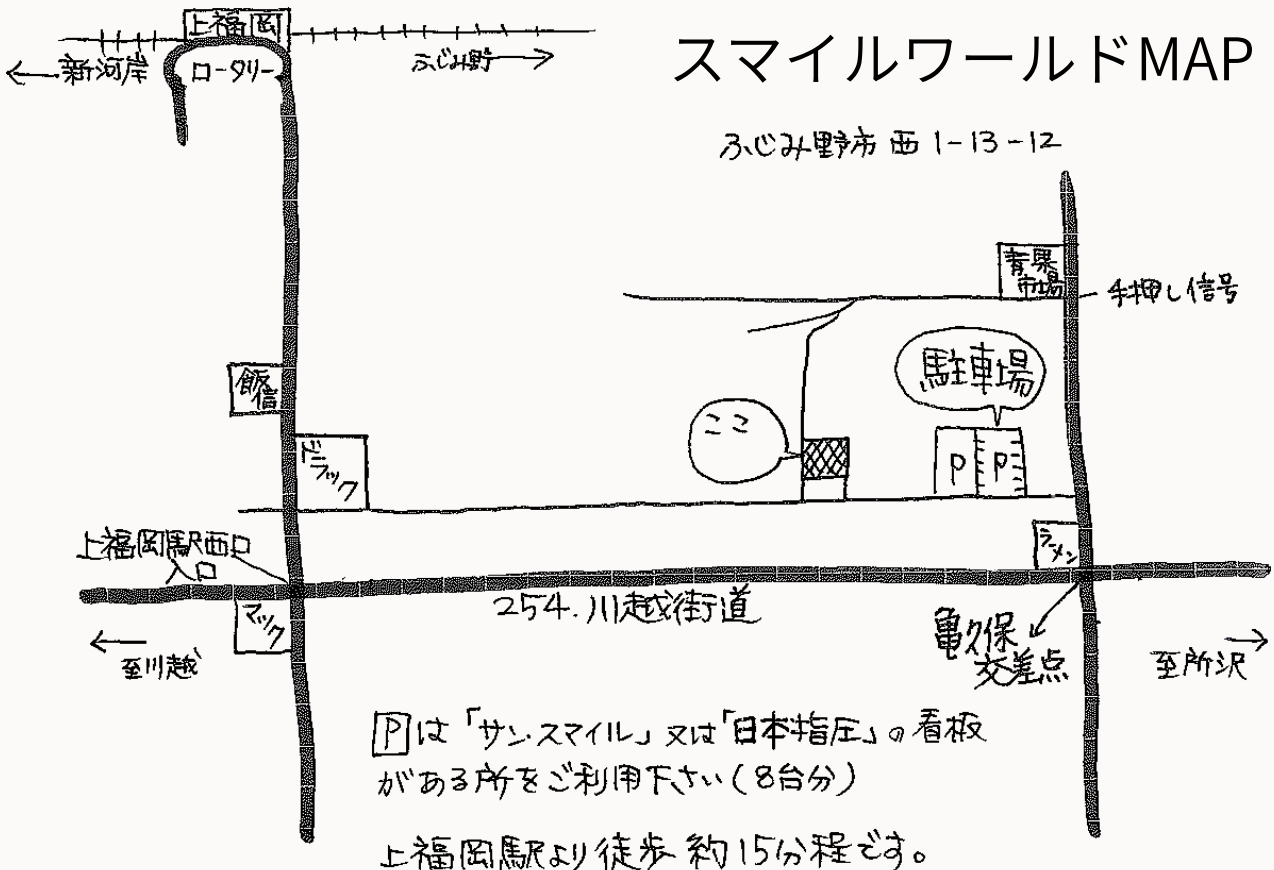
蒸し料理、煮込み料理、グリル料理はもちろん、解凍、トースト、ヘルシー揚げ物、スイーツ作りやご飯の温めなど、キッチンはいこれ一台にお任せ!

6 使いやすいフラットデザイン。大容量の26Lで省スペース

フロントドアは、全面ガラスのフラットなデザイン。また、ドアの開閉はどの位置でも止められるので、お皿の出し入れも楽々な安心設計。電源スイッチ(安全スイッチ)が付いて、安全性が増し、さらにタッチパネルでお子様から高齢者の方まで簡単操作。

7 毎日のキッチンライフを使いやすいさがお手伝い

庫内はお手入れ簡単なフッ素加工。また、スチームホースに溜まった水も、給水タンクを引き出せば、自動排水する簡単機能。



写真展のご案内

サン・スマイルでもたまに(笑)入荷します広島県トニーファームのカンキツ。
生産者のトニーさん谷内俊文さんの本業は、実は写真家！彼の写真店が4月1日～25日まで雑司ヶ谷で開催されます(詳細下記)

新疆ウイグル自治区、中国の一部でありながら、
人種、宗教、言語、文化、など漢民族の中国とは違い、
自身のことを東トルキスタンと呼び、
己のアイデンティティーを大切にしている彼らの目線から撮った記録です。

LINEAGE

谷内俊文写真展

2026年4月1日(水)～4月25日(土)
営業時間14:00～19:00
定休日 日月火 / 入場料 無料
オープニングパーティー
4月4日(土)18:30～(参加費無料)



<https://www.s3gallery.jp/>



東京メトロ副都心線「雑司ヶ谷駅」より徒歩3分

〒171-0032 東京都豊島区雑司ヶ谷3-6-6 東興ビル103

トニーさんはカメラを始めて作ったライカ社のカレンダーに日本で唯一写真が採用された方でもあり、福島原発の真実を伝えるために、立ち入り禁止区域に立ち入り、真実の写真を社会に公表したり、ウイグル問題で現地に行き、その現状を撮影したり、本業の多くはミュージシャン関連の写真を撮ることのようですが、そのような社会的活動もされている方です。
土曜日にはご本人もいるようですので、ぜひお立ち寄りいただけましたら幸いです。 松浦智紀記



LINEAGE 谷内俊文写真展



2026年4月

営業日・入荷日カレンダー
自然食の店 サン・スマイル

APRIL
令和8年

月	火	水	木	金	土	日
		1 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん	2 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	3 深谷の闘うもやし 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	4 ともの会 コロッケ 	5 定休日
6 じゃこ天揚げたて販売 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (オーガニックタマゴ) ごはん・おこわ販売	7 じゃこ天揚げたて販売 ごはん・おこわ販売	8 しあわせごはん会 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	9 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	10 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	11 コロッケ 	12 定休日
13 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (オーガニックタマゴ)	14 そばの実カフェ	15 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	16 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	17 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	18 コロッケ 	19 3,000円以上お買い上げでガラガラくじ! 営業 10時から17時まで
20 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (オーガニックタマゴ)	21	22 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	23 ひなたぼっこ会 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方	24 ポイント3倍 おしゃべり会 野菜市 (出荷センター) 12~13:30	25 ポイント3倍 コロッケ わかめ兄貴参上 	26 定休日
27 スチームオープン説明試食会 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方 たまご (オーガニックタマゴ)	28 そばの実カフェ	29 ともの会 パン (3552食堂) 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	30 パン (くろうさぎ) みや豆腐タ方			

*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 24 (金) 25 (土)
- ☆出荷センター野菜市 毎(金) (※PayPayお支払いのみ)
※出荷センターは店舗と異なります。ふじみ野市西1-13-1
- ☆6日(月)・7日(火)の2日間、宇和島「じゃこ天」をその場で揚げて即売!
2日間はごはんパック (7分づきorタケノコおこわ) も販売!
お昼、お夕飯はじゃこ天やじゃこカツでバッチリ!
- ☆パワースチームオープン 説明試食会 参加費1,500円 通信内にご案内ございます(^_^)



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・・・水
コロッケ・・・土
深谷の闘うもやし・・・水

営業時間 10:00~19:00

電話 049-264-1903

予定は予告なしに変更となる場合もございます。

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	日程	内容
「病気をしない生活の仕方 ともの会 代表松浦智紀	4/29(水祝) 5/2(土)	病気にいつかなるのではないかなんて心配せずにいられたら、とっもしあわせな生涯ですね！その内容を解説します！
老若男女井戸端会議 おしゃべり会 店長松浦由樹子	4/24(金) 5/6(水)	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z0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！
畑にいこう！ ひなたぼっこ会 主任日向道男	4/22(水)日程変更 4/23(木) 5/15(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！5月はサン・スマイル農園で無肥料自然栽培の畑レクチャー！みんな～あつまれ～！
論より証拠！試食して学 しあわせごはん会 大西祐也	4/8(水) 5/13(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す！全国のメーカーさんの工場や現場を多く見学したからこそ、一般には知られていないこともポロリ喋っちゃうかも！？
ガンから復活した自然食 業界元営業マンが語る 「本当に大切なこと」 藤井寿人	NEW START 5/5(火)	自然食業界の営業としてうん十年。時代の変遷を紐解くとあるものが見えてきました。自身の大病を乗り越えた経験から、それは確信となっています。さて、健康とはなんぞや？自然食業界の歴史とともにお伝えします。

不定期開催!!

日曜営業

次回は4/19(日)

10～17時 (通常より少し早目の開店です。)

4/6・7(月・火)

じゃこ天の店頭揚げ即売に合わせて

ごはんパック(7分づき又はタケノコおこわ)を販売いたします！昼食・夕飯はこれで決まり！

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



4月のポイント3倍は

4/24(金)・25(土)