

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 200号ありがとう・松浦日記・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・食、指圧、太極拳三位一体力
100年杉加藤木材
- おすすめ商品 天然えび!・砂糖を使っていないおやつ集合!
おすすめドリンク・酵素食品いろいろ・無肥料自然
栽培麦茶、カレールウ、ほしいも・ヘアウォーター
- その他 生産者紹介・おいしいはしあわせ市・
はじめまして作本です・入荷カレンダー

おかげさまで
No.200 2026.6

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



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

この通信も今回で200号とは！
今月も発行できますのもみな様あっての幸
せです♡いつも応援して頂いて本当にあ
りがとうございます！ では早速～♪

(コレはビビるキョーゾ)

LGBTQ+。今や小学生でも知っているく
らいになりました。パソコンやスマホを使
う様になってから、郵便番号や自分の電話番
号すら覚えられなくなってきた頭に、英語の
頭文字を組み合わせた単語は「ツライ」
でも、今を生きる為に頑張らなさいと(笑)

L=レズビアン Lesbian 女性が女性を好きになる
G=ゲイ Gay 男性が男性を好きになる
B=バイセクシャル Bisexual どちらも好きになる
T=トランスジェンダー Transgender 心と体の性の不一致
Q=クィア/クィエスティング Queer どれも当てはまらない、決まらな
い
+=プラス Plus 上記だけじゃ足りない

LGBTQ+に対して批判はしないけど「理解
できていない」という人、世界中沢山だと思えますし
私もよく解っていません。実はどの時代も居たけ
れど隠し続けて生きてこられたのでしょうか？
ここ20年とやっとなら社会的理解が進ん
だということなのではないでしょうか？みなさんは
どの様に考えられますか？

新年度になると学校で健康診断があります
よね。虫歯あります。視力低いです。心電図に
異常があります。要検査。要治療の報告
が来ます。大人の場合には人間ドックという日
本特有の検査システムが定着しています。
値が高い低いで不安がかり立てられること
もあります。病気じゃなくても…。

LGBTQ+だと解ってよかたとは、早期発見で
きて良かったとか、疑わしいから念の為薬を飲
んでいるとか、タイムリーなところと言えばはしか
が怖いから予防接種とか(流行はせぬが)
日本は特に「結果」や「疑い」に対しての
療法がまだ「原因」を教えにくる機
会が超少ない国です。「どーしてそ
うなるのっ!」が一番のキモなのに、その
キモの部分は自分が探し求めてゆか
ない「知る機会」は毎年やってくる健康診断
のように、おこからはやっとなさい。

うわっ!なんか腕にしんが出来る→服に毛
虫が付いた!→毛虫を取り除く→この毛虫
どこで付いた?→家先の植え込みの木に大量
毛虫発見!→取り除く→なんでこんな毛
虫が付いた?→剪定しなくて葉が折り、光
も風も当たらない→剪定する→一件落着
原因に対処したのもう再発しない。

うわっ!なんか腕にしんが出来る→
病院へ行く→薬をおさる→治ったと
思う→また毛虫つく→うわっ!また!!
無限ループが、結果だけ見た対処。

生まれつきだからと片付けられるものど
も無い。生まれる前からの親。その親。
そのまた親の生活が原因のこともある
だろう。一人一人が予防医学のお医
者さんになって命を継ぐ任務がある。
子どもが居なくても同じだ。だから
私は世界中のみんなと、家族とホン
マもんを食べながら笑顔で暮らしたい。
♡

「氣」第一弾

氣というのは、普通概念的なものとして捉えられ、科学的には実体のないものと思われています。私は長年中国武術を行っていますが、確実に氣の存在を感じます。最初はっきりと感じたのは、多分26歳の頃に北海道の牧場で実習生として働いていた時のことです。休みをもらって知床までドライブに行きました。その当時はまだ世界遺産でもなく、訪れる人もあまりいませんでした。そんな中、知床五湖の森の中を散策しました。ご存じのように、知床は有数のヒグマの棲息地です。日も昏れかけた頃、あたりにはもう人はいなく私独りになりました。歩いていたら「ガサガサ」と音がします。ビクっとしてヒグマじゃないかと、また「ガサガサ」、車を止めていた駐車場まではまだ大分距離があります。もう一刻も駆け出して逃げたい想いでしたが、クマは走るものを追う性質があるといひます。おまけに時速40k以上で走ることが出来るのです。簡単に追いつかれて殺されて食べられてしまいます。とにかく恐る恐るゆっくりと駐車場まで向かって

て行きました。ガサガサ、ガサガサ、もう怖くて恐くて見つともないへっぴり腰で音がするたびビクビクとしていました。そのうちビクビクするのにもなんだか疲れてしまい、

「もういいや、出るなら出てこい、その代りただでは死なんぞ」と完全に開き直りました。その途端、もう恐怖の絶頂でビクっ、ビクっとするたびに完全に肩まで上がっていた**氣の**

塊が「スー」と下腹に落ちるのをはっきり感じました。あんなにへっぴり腰だった

姿勢も背筋がピンと伸びました。それからというもの、ガサガサの音も少しも氣にならなくなり、無事駐車場に出辿り着くことができました。悠然と車に乗り込みましたが、エンジンを掛けるや否や床下が抜けるぐらいの勢いでアクセルをべた踏みし、キィキィキィ

ッとタイヤを鳴らして脱兎のごとく駐車場を飛び出しました。少し走って車を止めましたが、その時になって初めて震えがきたのか手足がブルブル震えてきました。後になって考えましたが、野生の動物というものは氣というものを敏感に察知するものだから、あの時おどおどしビクビクしたままだったら、きっとクマに遭遇したに違いないと。覚悟を決めてからは、ほんと心は明鏡止水のような無の状態であったから私の氣を感じなかった、或いは、もし出会ったら簡単に一発で殺されていたかもしれませんが、命の執着を捨て「簡単には死なんぞ、一発ぐらい入れてやる」という氣力がもう体中充滿しており、その氣力が敏感にクマを遠ざけたのではと。あの時の何が来てもへっちらという氣の感覚は今で



ビクビク



キィ〜

もはっきり覚えていますし、今でもその感覚を呼び戻すこともできます。

日本には「氣」という言葉がよく使用されています。天気、空気、元気、気合、気持ち、陽気、陰気、気まぐれ、気品とたくさんあります。言霊的には「氣」はエネルギーという意味があります。これほど日本語に「氣」という文字が入るのは、日本の先人たちが目に見えないエネルギーを感じていたからではないでしょうか。

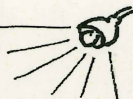
氣は1945年日本が敗戦する前までは「氣」という漢字を使用していたようです。約1300年前に書かれた万葉集において、日本は「言霊の幸(さき)はふ国」と表現しているように、言葉には何かしらのエネルギーを感じていたのだと思います。「き」の言霊は”エネルギー”を意味し、先人たちが、「氣」という文字を数々の日本語に取り込みました。しかし、1945年の敗戦後「氣」は「氣」へと変えられました。そこには、大きな意味が含まれているのではないのでしょうか。「氣」という漢字は「气(きがまえ)」に「メ」と書きます。メ」という文字には「める(しめる)」という意味があり、つまり「氣」は、エネルギーを外に「出さない」ようにするための文字であり、反対に「氣」は「气(きがまえ)」に「米」と書きます。「米」は「八方に広がる」という意味を持ちます。つまり「氣」は、エネルギーが「八方に広がる」という文字です。日本の先人たちは、自分が持つ「氣」は、自分より八方に広がるという事を感じていたのではないのでしょうか。

私達の米食文化は、約3500年と言われています。(もっと長いと言われている説もあります)日本人は、米と共に生きてきた民族です。「氣」に「米」を入れたのは先人たちが、主食のお米に秘められているエネルギーを感じ取っていたからではないのでしょうか。またお米は稲からできますよね。「いね」は「命の根(いのちのね)」という語源から来ているとも言われています。お米を食べることは体に「氣」を取り込み、命を養うという意味があったと考えられます。本来、私達には約3500年続く米食文化があり先人はお米から「氣」を養い命を育んできました。やはりお米は日本人にとって特別なものであり、日本人の魂を育む大切なものであったのでしょね。それを知ってか知らずかは分かりませんが、アメリカが日本人のその根本を懐柔するためにパン食を推奨したのではないのでしょうか。戦前、それ以前の人たちと比べたら、確かに今の日本人は腑抜けになっている感が否めません。

人間の魂を育み気力を養うソウルフードであるお米、それをサン・スマイルでは無肥料自然栽培の更なるパワーアップした唯一無二のお米を扱っています。召し上がった方もいらっしゃると思いますが、まだ召し上がったことのない方は、どうぞ召し上がっていただきたく存じます。

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)



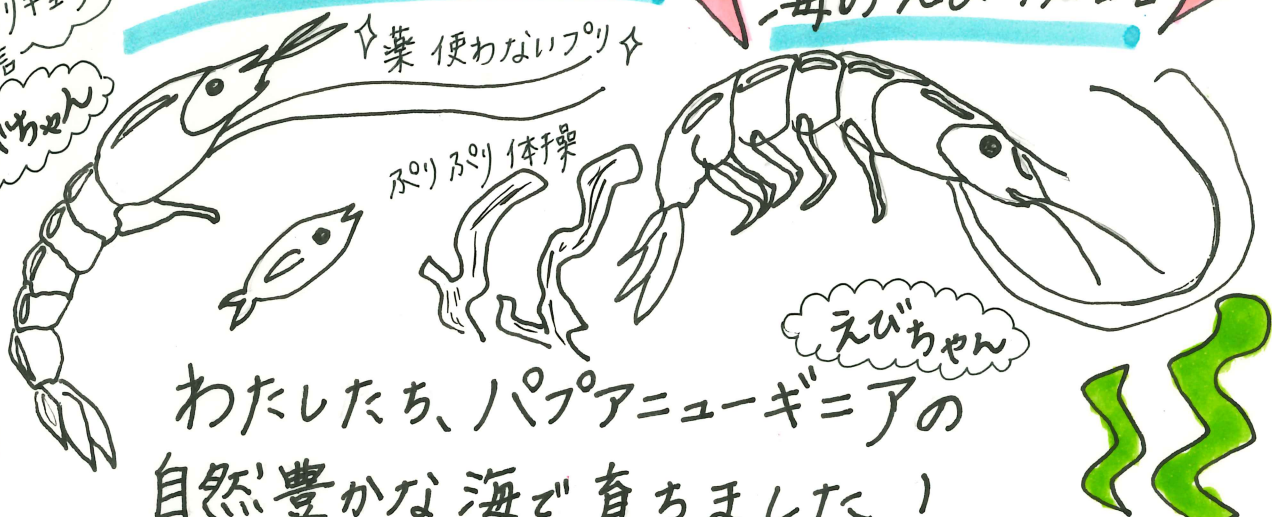
パプアニューギニア海産

天然えび

えびの一言
きれいな海しか
しらないし
スタッフ 辛田川♡

十八番は
"ぶりキユア"
えびの一言
えびちゃん

海のえび物語



わたしたち、パプアニューギニアの
自然豊かな海で育ちました！

世界では 秘境の地と言われる お魚たちの楽園♡

私たちは、船上で漁獲された後、すぐに水と一緒に急速冷凍
されて日本まで運ばれるの。多くのえび仲間は、漁獲された
後、黒変防止剤などの薬品や添加物を使うみたい...
だけど、私たちは薬品や添加物が大好きよ！
えびの味が落ちるし、安心して食べられないもの...
せっかく食べていただくんだから、薬品や添加物は
もちろん使わないわよ！味・香りが全然ちがうもの！
急速に冷凍されて、次目覚めたら日本よ！シャワーを浴びて
グッドプロポーションでGOサインが出たら、冷凍されて皆の所へ
出発よ♡ ぜひ食べてほしいわ！

え！びっくり！！
えび一筋に30年

鮮度自慢！ 天然えびラインナップ！！



要冷凍

料理に使う時に、流水で解凍
洗わずそのまま使ってもOK！



ぷりっとした弾力、
口に広がる甘み

殻付きなので、鍋やスープがオススメ！
えびのだしが出て、殻まで丸ごといただけます♡ えびの殻までしっぽまでおいしいな

推しえび！！

200g 殻付きえび
¥1,207yen (税込)
君を一生、むき身にしよう

便利な、むきえびタイプ！
えびチリや
えびチャーハン
におすすめ！



もう殻はかぶりない
ぷり

素肌もきれいぷり

えび本来の味を味わって♡



天然えびフライ
2Lサイズ
¥1,852yen
税込
いざ、出陣ぷり！

しっぽまで美味しい
ぷりぷりの
天然えびフライ！！
材料：えび、パン粉
(小麦粉、イースト、塩)
小麦粉のみ！

120g むきえび
¥999yen (税込)
えびちゃんからのお願い♡

よくある片り米粉を付けて揉む
はしないぞね！薬品を
使っていないし、悪いものは
選別してはじいているので、
サラッと水にさらす程度で
十分！



サン・スマイルで
今、イチオシの!!

お砂糖を使っていない
おやつ 集合!!

お子様にも安心の
罪悪感なく食べられる♡

↑ 江戸時代、午後2時~4時(ハツタリ)に
食べられていた「間食」が由来らしい♡



税込
490円
(税別454円)
15g入り



ホントの
スルメは!!
旨いとは!!
にいやつめ

大根と
人参だよ



あ、
麦和利内豆の!

発酵食堂カモツカ
ぬかスルメ (干しぬか漬け)

ぬかスルメとは、ぬか漬けた
野菜を乾燥させて 旨みをギュッと
押し込めたスティック状のスティックです。
まるでスルメのような食感と
あと引く酸味がクセになる!
発酵パワーで腸も元気!

☆ 近々、キムスルメも入荷予定!
(747)

- ④ 常温保存OK!
- ⑤ 便利なチャック付!(ゴミ残らず「食べてほうかも」)
- ⑥ ちょっとしたおみやげにも喜ばれる!
- ⑦ しっかりカミカミして、脳も活性化! 満腹感も↑

あおぐせ もやしや
掬家萌家しつはらふあーむ
さつま芋煎餅

～石川県能登産自然栽培紅はるか～

蒸したさつま芋の皮を丁寧にむいて、一枚一枚
プレスして焼きあげた100%さつまいものおせしべい。
自然栽培パーティーにも参加している社会福祉法人
つばさの会で生産しています。栽培から全部手作り!
愛がたっぷりです♡ 焼き芋のちょっと焦げたような風味が
とってもおいしい♡



石川県以外では、
サン・スマイルでしか
売っていない!!

まだ石川と
埼玉しか売っていませんー 4月時点
2026.



税込500円
(税別463円)
6枚入り

青パイナップル酵素入りBAR

ドイツのこくのある
甘さが満足感大々

青パイナップル酵素顆粒タイプ
(バイオ-マライザー) 1包分ブレンド!!



各種35g入り 税込356円
(税抜330円)

製造から出荷まで、加熱処理をしていないので、生きてままの酵素が摂れる!
石砂糖の他にも、乳製品、動物性原料も不使用!

おまけにパッケージがとってもかわいい♡
プレゼントにも喜ばれますよご。

CACAO (カカオ)

グルテンフリー
植物由来シリカ
フラスター (ケイ素)

MATCHA (抹茶)

抹茶のほろ苦さと
ドライフルーツの甘みが
糸色紫にマッチ

COCOCARAMEL (ココキャラメル)

ココナッツのスペシャリスト
Cocowellとのコラボ!!
ふんだんに使ったココナッツで
ミルクな味わい。非加熱の
MCTオイルもフラスター

CACAO BERRY (カカオベリー)

4種類のベリーとドライフルーツで
華やかでフレッシュ。フチフチと
して食感一変



オーサワの冷やあとおいしいゼリー&ポッキンアイス

★増粘剤・ゲル化剤・香料
動物性原料不使用

くれ-ぶる
ミニ
8本入り
税込680円(税抜630円)
国産りんご果汁
100%使用!



のーちぶるミニ
8本入り 税込680円
(税抜630円)

国産りんご果汁
100%使用!

★さとう・香料・
酸化防止剤
不使用

有林ぶどう
果汁

国産みかん果汁
有林人参・レモ果汁
ぶどう果汁



税込146円
(税抜135円)



税込162円(税抜150円)

サン・スマイルスタッフおすすぬ 今日の スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培生産者 特集 地元埼玉編

☆無肥料自然栽培生産者 渋谷農園



埼玉県富士見市にて農家に生まれ、2003年より就農。父の代から約30年間、約1.5haの畑と1haの田んぼで、農薬・化学肥料を使わない栽培を続けています。2004年に無肥料自然栽培と出会い、現在は、堆肥や自家製有機質肥料（国産おからと米ぬかを発酵させた肥料）を使用した、父から受け継ぐ無農薬・無化学肥料栽培と、無肥料栽培の2種類の 방법으로、年間約60品目の野菜・果物・お米を育てています。販売は、契約している個人のお客様への配達や宅急便でのお届けが9割以上。渋谷さんの正確性にはいつも驚かされます。ここまで細かく分析している生産者には、なかなか出会えません。いつも美しく高品質なお野菜を栽培してください、本当にすごい生産者さんです。ニッコリ笑う表情もとてもチャーミングです！

埼玉県入間郡三芳町にて、固定種・無肥料自然栽培に取り組む生産者。就農前には渋谷農園で学び、2003年より新規就農しました。就農当初は農地探しにも苦労し、荒れた土地からのスタート。それでも挑戦を重ね、今では地域になくてはならない存在となっています。明石さんの魅力は、野菜づくりだけにとどまりません。地域イベントの開催や福祉事業所との連携、多様な人たちが共生できるコミュニティづくりにも力を注ぎ、多くの援農者が自然と集まる場を育んでいます。何事にも果敢にチャレンジする明石さん。成功も失敗も積み重ねながら、サン・スマイルへ安定して野菜を届け続けてくださっています。現在では講演活動や栽培指導も行う、とても優秀な農家さんです。明石さんとお話すると、いつも新しい学びがあり、しあわせを分けていただけるような気持ちになります。夏野菜のきゅうり、ミニトマト、ナスも今から楽しみです！

☆無肥料自然栽培生産者 明石農園



☆無肥料自然栽培生産者 安藤農園



いつもニコニコ笑顔の安藤さん。明石農園さんで研修を受け、新規就農されました。埼玉県所沢市で、無肥料自然栽培歴20年を誇るベテラン生産者です。とても謙虚なお人柄で、「きれいな野菜ですね！」とお伝えしても、いつも「そんなことはないよ」とニコニコ。でも先日、ほうれん草を納品してくださった時に、「これ、すごくきれいですね！輝いてます！」とお伝えすると、いつものように否定されるかと思いきや——「そうなんだよね。上手にできたんだ。」と、少し誇らしげにニコリ。その笑顔がとても印象的でした。そんな安藤さんのことが、みんな大好きです。普段はお一人で黙々と作業を続ける、まさに職人肌の生産者。野菜のシーズンになると、週に一度サン・スマイルへ大切に育てた野菜を届けてくださっています。安藤さんの野菜の特徴は、とにかく大きい！でも、しっかり美味しい！ぜひ、安藤さんのニコリ野菜をお試してください！

武蔵野どうどう農園の須田さんは、埼玉県入間市で無肥料自然栽培を始めて6年目となる若手生産者です。先日納品に来てくださった際には、「お客様のしあわせを願って、朝収穫してきました！」と笑顔で話してくださいました。その言葉からも、須田さんのやさしさや想いが伝わってきます。須田さんのまわりには、いつも応援してくれる“マダム達”の存在があります。一緒に畑作業をしたり、マルシェを手伝ったりと、人が自然と集まってくる不思議な魅力の持ち主。まさに“マダムキラー”なパワーがあります（笑）。本人も少し自慢げに話していました。大学時代から無肥料自然栽培に興味を持ち、「奇跡のリンゴ」で知られる木村秋則さんが多くのメディアで取り上げられていたことにも影響を受け、「自分もやってみたい」と思うように。熊本の自然栽培農家で1年間の研修を経て、新規就農されました。「食べてくださる方のしあわせを願って栽培しています。『おいしかった』と言っただけだと、農家をやっていてよかったとうれしく思い、また頑張ろうという気持ちになります。」そんな想いを込めながら、日々畑に向き合っています。現在は、個人宅配やマルシェを中心に販売しているため、たくさん入荷することは多くないかもしれません。でも、とても一生懸命頑張っている生産者さんです。お店に並んでいた際には、ぜひお手にとってみてください！応援よろしくお願いたします。

☆無肥料自然栽培生産者 武蔵野どうどう 農園



ありがとう200号

気づいたら、うちの定番3品

これまでに紹介した中から、
食卓にずっとあってほしい3品を選びました！

飲む
定番



無肥料自然栽培 麦茶 ティーパック 10g×20P
毎日飲むものだから、素材から選びたい。

香ばしいのに、後味はすっきり！
無肥料自然栽培の大麦を砂釜焙煎で職人さんが仕上げた麦茶です。
ノンカフェインで水出しもできるので、家族みんなで毎日飲みます。



最高の素材と職人技が詰まった麦茶

正直、この麦茶を飲んだら他が飲めなくなります！
それくらい素材も焙煎技術も、本物です。
ぜひ一度、飲んでみてください！

営業：大西

販売価格

851円(税込)

食べる
定番



コメココカレー 150g
ラクしたい日こそ、ちゃんと選びたい。

やさしいのに、本格派！
米粉と植物性素材だけで仕上げたカレーです。
数十種類のスパイスを自家焙煎し、酵母エキスなしでもしっかりおいしい中辛です。



自然栽培の米粉を使ったカレーができるのは生産者さんのおかげ。

酵母エキスなし、植物性素材だけなのに、本格派でおいしい。最初に食べたとき本当に驚きました。
それに貴重な自然栽培のお米を使ってこの価格で使えるのは、生産者さんあってこそです！

営業：大西

販売価格

610円(税込)

おやつ
定番



無肥料自然栽培 ほしいも 100g

おいも、そのままおやつ。

噛むほどに、甘さが出てくる！
数週間かけて天日干しした、さつまいもだけのほしいもです。
素朴だけど、食べるたびにまた食べたくなる味わいです。



自然の恵みで育ったホンマもんの干し芋

最近のほしいもはねっとり甘いものが多いですが、これは昔ながらの天日干しならではのやさしい甘さ。太陽と風の恵みをたっぷり浴びた、本物のほしいもをぜひ一度食べてみてください！

営業：大西

販売価格

881円(税込)

今月の

スポットライト



OrBS

サン・スマイル 松浦悦子会長は品格があり、サン・スマイル通信 200号おめでとう!

清潔感あふれる方でなんといいてもナチュラルで超キレイな髪が素敵!

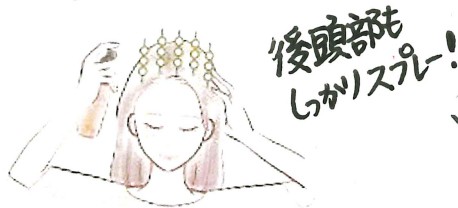
毎日、髪と頭皮のケアでお使いになられていると聞き、早速使い始めて私の髪が輝き始めた頭皮化粧水を御紹介します。「あの人素敵」とパッと見ただけでそう思われる会長さんは、まさに宣伝効果100%ですね!



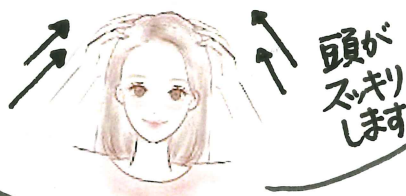
オース
ヘアウォーター
合成化学剤不使用

美髪への近道

- ①ヘアウォーターを頭皮にたっぷりスプレーします

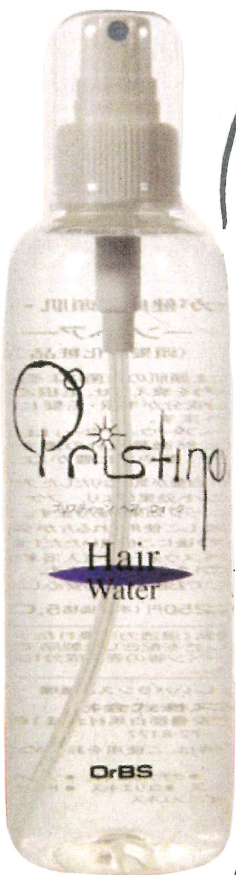


- ②指の腹を使って首元から頭頂部に向かってマッサージします



頭皮に潤いが届くスゴイ水!

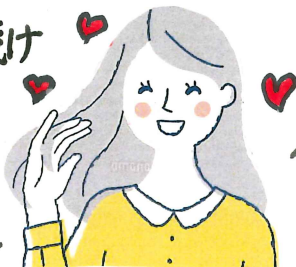
抜け毛、白髪、フケ、かゆみなどのトラブルは潤い不足が原因といわれます。徹底的にヘアウォーターで頭皮を潤すことをおすすめします。



ヘアウォーター
¥5,500 (税込)

効果がすぐに現れました!

私の場合、髪を洗うたびに抜け毛が多く気になっていたのですが、ほとんどなくなり、また手ざわりが明らかに違うのには驚きました。さらなる変化を楽しみに使い続け、輝く美しい髪を目指します。



健康な髪をつくるのは

私は50代半ばを過ぎますが、髪はツツツで白髪がほとんどないのが自慢です。これも毎日サン・スマイルの生命力の高い食料を食べているおかげです。内側からのアプローチも大切だと実感しています。



- 西配合成分
- 水、センブリエキス
 - クチナシエキス
 - ソウハクヒエキス
 - シソエキス、ユリエキス
 - 甘草エキス
 - ドクダミエキス
 - コメヌカエキス
 - ヨクイニンエキス

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
SPORTS ライト



しのみや

夏が来るよ~☀️ おいしいドリンク冷えてるよ~!!



今年の夏も 暑いみたい

サン・スマイル おすすめドリンク



熱中症対策として
汗をかいた後の水分、ミネラル補給に!!
ORGANIC SPORTS DRINK

急な発熱時にも

砂糖不使用

有機果汁と食塩で作ったゆず風味で低カロリーの
オーガニックスポーツドリンクです!!

280 ml
¥194 (税込)

市販で売っているスポーツドリンクは甘い!甘すぎる...!!
果汁の甘みです。きり十分飲みやすいです♡

暑い日はシュワシュワが飲みたい!!

龍馬 POWER SODA

世界最強クラスのガス圧

強炭酸!!
刺激が欲しい人。
ソーダ割りに

砂糖不使用サイダー
人気3兄弟!!

りんごぶどう 砂糖不使用なのに
果汁の甘みで飲みやすい

ORGANIC アップルサイダー +レモン



有機りんご・レモンを
85%以上使用
後味あ、きり!!
250 ml
¥173 (税込)



ORGANIC ぶどうサイダー +レモン

有機白ぶどうと有機赤ぶどう
をブレンド
果汁85%!! +レモン
自然でさわやかな甘み♡
250 ml ¥173 (税込)

オーガニック ORGANIC

人気のサイダー

有機砂糖
ビート糖使用

『有機みかんサイダー』

『ジンジャエール』

ありおろした
国産有機しょうが使用!
少しピリッとして!
刺激的な味わいです♡



『+レモン』
国産有機温州みかんと
有機レモンを使用!
ストレート果汁でさっぱり♡

250ml
¥ 173 (税込)



『レモンサイダー』

有機レモン使用!
レモン本来の味が楽しめるサイダーです*



250ml
¥ 173 (税込)

250ml
¥ 173 (税込)



\\アイスコーヒー\\

有機栽培
珈琲豆使用

フルーツバスケット

ECO BLACK 『ブラックコーヒー』



豊かな自然の中で、ていねいに育てられた豆だけを使用しています。
苦みや酸味が少なく、おっきりと澄んだ味わい♡
スタッフも休けい時に良く飲んでます!!

195g ¥ 183 (税込)

↑
一息ついて午後もがんばれます 😊

\\お子様に大人気!!\\

ナガトマト
『国産
ふじりんご
温州みかん
100%ジュース』

濃縮還元では
ありません!!
ストレート
ジュースです!!



味と品質にこだわった。
やさしい味わい♡

砂糖・香料
無添加!!

125mlの紙パックが
ちょうどいい!

125ml りんご ¥ 173 (税込)
みかん ¥ 194 (税込)

他にも、店内の冷蔵庫にたくさん
冷たいドリンクがございます! (常温ドリンクもございませよ♡)

命をつなぐ米 ～おむすびの力～

今年の春も、旭ヒーリング協会の、向かいのお宅の大木の桜の木が、天まで届けと咲き誇っていました。それは見事。朝目覚めて窓を開けると向かいのお宅の大木の桜に「おはよー」のご挨拶から一日の始まり。

今年の春は、背、胸が痒くて、そのうち痛みが、「あ、これは20年前やった帯状疱疹かもと。当たりです。その時は、人間は土で育った食べ物で生きているのだから、土で治そうと。その当時、北海道の故秋場和弥さんに50年以上無肥料自然栽培の畑の土をお願いし頂きました。何が起きるか？お風呂場で土を塗った途端、〇〇の痛み、飛び上がってすぐに洗い流すことを数回、結局土で治しました。一切穢れのない無肥料自然栽培の土だったから治せたのでしよう。でも真似はしないでください。強烈な痛みです。今回は竹酢をコットンに湿らせてシップ、やっぱりピリピリ、痛い、でも土よりましで。メンタルオイル、馬油を塗ること、一日3回。動くとヒリヒリ痒く激痛でしたが、一か月ほどで楽になりました。

そんな時にヒーリングを頂きに来られた女性は、全身激痛で自身で歩けない介護の必要な方でした。食事は摂れなくやせ細って〇〇末期の方でした。ヒーリングは痛みを和らげますので、その時に、「おむすびを食べますか？」と差し出すと、細い手でおむすびを口に運び、「美味しい！」と涙を流して食べてくれました。心から何度も何度もありがとうございますと言われ、半分食べられ半分は明日食べますと。これがきっと最後のヒーリングになると一期一会、全身全霊でその方と向き合いました。本当にすごく喜ばれ、何時でも待っていますよとお別れしました。



おむすびの思い出はいくどもいくどもあります。一切口にできない身体が弱った方は、ヒーリングを頂き落ち着くと、ゆっくりおむすびを口にされます。少しずつ元気になられ自立される方の姿は本当に太陽に感謝。45年前私が体調を崩した時、口にできたのは埼玉のお米でした。

今回末期の方が食べられたのは、サン・スマイルで販売している同じ埼玉産の農薬不使用の体に負担の少ないお米で、そのお米で炊いたおむすびでした。縁は本当に不思議です。その方を通じて45年前の自分が重なりました。お米はやはり命の綱。

本棚を整理しているとなかなか片付きません。その本棚の片隅に、2019年12月15日（日）毎日新聞の日曜くらぶ「松尾貴史のちょっと違和感」の題で、その年の12月4日にアフガニスタンで凶弾に倒れた中村哲さんの悲報に安倍政権の冷ややかな反応という内容の切り抜いた記事がありました。ちょうど8月2日（日）サン・スマイル主催の中村哲さんのドキュメンタリー映画「荒野に希望の灯をともし」の上映会とトークショーを企画している時でした。その新聞記事が、2019年発売の中村哲さんとフリーライターの温野まきさんの対談が掲載されている「自然栽培」(P48「甦る緑の大地」)の雑誌に挟まれていました。



大勢の方に足を運んで頂きたいという思いにかられました。

人間食べ物があれば争いはおきない。その食べ物とは森羅万象にできるだけ逆らわない食べ物ではないでしょうか。アフガニスタンは農薬も肥料もありません。大地の恵みの作物を作れる大地を作った中村哲さんをたたえる文でした。松尾貴史さんに感謝です。

上皇陛下御夫妻は中村さんのご遺族に弔意を伝えられ、中村さんとは15年にわたる親交を持っておられたそうです。



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

食・指圧・太極拳三位一体の力

私がやっている指圧は浪越指圧で、その浪越指圧の中でも教える先生によってそれぞれ違いがあり、その指圧もいろいろあるのですが、天才的であった創設者である浪越徳次郎先生の直弟子で、その徳次郎先生の圧を再現するために、約40年かけて修得された日本指圧学校の指圧実技の講師であられた故鈴木林三先生から教わったものです。最大の特徴は、力でグイグイ押す指圧でなく、施術者は決して押すのではなく、力みのない正しい姿勢で小手先でなく全身でしかも柔らかいタッチで圧を入れる、入れるというよりもその正しい姿勢でちょっと体重を移動すると自然に素直な圧が入る、それも深く入る指圧です。その結果、指圧を受けてどこどこが良くなったというのは勿論ですが、元気になったとのお声のほうが圧倒的に多く聞かれます。中には指圧を受けると何で元気になるのだろうと言われる方もいらっしゃいますが、私もどうしてだか分かりません。教科書的に理屈を付けて説明することはできなくはないのですが、本当の所はまったく分かりません。また子供ができなかったのが子供ができた等、その他いろいろと良くなった例はあるのですが、なぜ良くなったかは本当のところはわかりません。解剖学的、生理学的に所謂教科書的には説明はできるのですが、それだって本当かどうか分かりません。あくまでもだろう的なのです。人間の体のことは本当に分からないというのが長年施術してきたの全くもって正直な感想です。それと同時に人間の体は本当に凄いなあと、指圧を通して教えてもらっています。人間は何があっても良くなる力を自身が持っている秘めている、そういうことを身を持って教えてもらっています。指圧はその力を引き出すきっかけに過ぎません。結局、自分の力で良くなったり、元気になっているのです。指圧を受けに来られた方の元気になりました、良くなりましたのお声は勿論嬉しいですが、それと同時に人体の素晴らしさを発見できることも嬉しい限りです。また、私は中国武術の教室を開いており、八極拳と言う拳法を中心に太極拳も教えていますが、入門したての生徒が言っていたことを聞いて「へえ〜、太極拳って凄いんだなあ〜」と改めて感じ入ったことがあります。健康にとって太極拳は大いに裨益することは感覚的にも理論的にも感じていたことですが、その生徒は当教室に入会するまでは、朝起きた時は関節が痛くて起きられない、またいつも何かグローブをはめているかのような感じ、つまり関節が伸ばせないそんな風で所謂関節炎であったそうです。それが太極拳を練習するようになってから治りましたと、今まで整体や何やら行っていたのですが、一向に良くならなかったのに驚きましたと言っていました。私は「それじゃ治療や薬などにかかる費用を考えれば、武術の月謝なんてう〜んと安いもんだね(笑)」と冗談交じりに言ったら「いや、まったくその通りです」と真剣な顔をして答えていました。私が彼に口酸っぱく注意したのは、とにかく正しい姿勢を、武術的には立身中正といい、本来はもっと深い意味があるのですが、簡単に言うと真っすぐ立つことです。

太極拳に限らず中国武術の姿勢上の注意点は数多くあるのですが、その注意点を厳格に守ってこそ初めて本当に健康に益するのであります。健康に益すると言うよりも、武術的な厳格な姿勢の要求を満たしてその結果が健康にも良いというのが正しいかもしれません。太極拳は本来は武術なのですから。私は太極拳を健康のためにやっているのだから、武術云々と言うのはちょっと言う人がいますが、それは全く本末転倒で、武術的な厳格な注意点を守らないと健康上でも本当の効果は得られません。彼が太極拳を練習して関節炎が治ったというのはこういうことが考えられます。太極拳はゆっくりとした体重移動の動きで、そうすることによって遅筋が鍛えられます。遅筋が鍛えられると毛細血管が増えます。毛細血管が増えればそれだけ血流が良くなります。血流が良くなれば当然末端まで血液が流れます。その結果彼の関節炎が治ったのだと。まさに三段論法ですね。しかし、指圧と一緒に太極拳はきっかけにすぎません。それをきっかけに自分の持っている力で治ったのです。こういう話があります。あるリュウマチの女性の方が、お孫さんが生まれその世話を忙殺されていたのですが、いつのまにかその病気が治ったという話が新聞の読者の投稿欄に掲載されていました。リュウマチの治療としては強烈な副作用（腫瘍ができる可能性があり、実際その薬で腫瘍ができた方が指圧にいらしやったことがあります。）のある薬で痛みを緩和するぐらいしかなく、完治は難しいと言われていました。それなのに女性の方はなぜ治ったのでしょうか。本当のことはわからないのですが、こう推察されます。リュウマチは関節が痛み、それによって動きが制限されますが、動かすと痛いからと動かさないでいると拘縮がどんどん進むという悪循環になります。しかし、その女性の方は孫の可愛さ故世話で痛いとか言ってもらえない、もう手足を動かすしかなく、そうしているうちに関節も正常に動くようになったのでは。それとかいがいしく世話することに没頭して、自分がリュウマチである事もいつのまにか忘れてしまった、リュウマチという概念がなくなっていた、それと同時にリュウマチという実態そのものが消えてしまった、そのことも治った要因かも知れません。人間は心主体従といって、先ず心が動いてそして体が動くものです。リュウマチに限らず、自分が何々の病気であるというその執着をすてて忘れてしまえば、病気そのものがなくなるという事はままある話です。もっと唯心的に考えれば、世の中の事、病気に限らずいろいろな問題が解決できるかもしれません。指圧や太極拳は人間の隠れている或いは眠っている力を呼び覚ますものがあるかもしれません。この指圧の最大の真骨頂はどこどこが良くなるという事よりも、人間の自然治癒力を高める効果があるということです。太極拳もそういう効果が期待されます。しかしそれは現在進行形で人間の体を作っている食べ物の方には及びません。あくまでも食べ物が主でそういったものは副産物みたいなものです。食べ物が正しいと体も正しく動きます。食べ物に生命力、力があれば身体もその本来持っている力を発揮します。そのうえで指圧を受け、太極拳を練れば三位一体の力で鬼に金棒ではと密かに想っています。

スマイルワールド サン・スマイル出荷センター所長 松浦学
(医療従事者国家資格指圧師、あさひ武術倶楽部主催)



スタッフ
宇田川

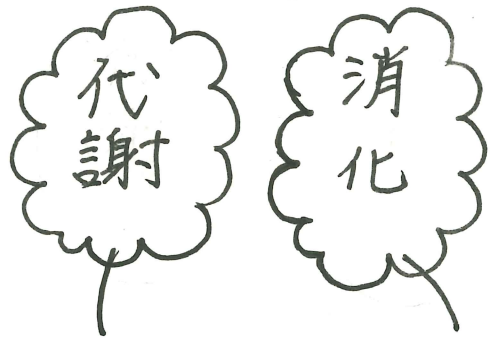
酵素で体が生き返る

「酵素次第で寿命は長くも短くもなる」
アメリカの酵素栄養学の研究者 エドワード・ハウエル博士の言葉
酵素を大事に使えば、人間は150年は生きられるそうです。

血液は腸から作られる!?

血液や白血球等は腸の周りでも作られます。食べた物が腸で血になり全身を巡る。だから腸を元気にする酵素は大切!

酵素のしくみ



私たちの体の中には、生まれつき持っている2つの酵素があります
消化酵素と代謝酵素です。

毒素を排出したり 細胞を生まれかわらせたりする。
食物を分解し、吸収を促す。

私たちが食物を食べるたびに、唾液や胃液、腸液や膵液に混じって分泌される消化酵素ですが 現代の食生活では多くの消化酵素を消費するようです。インスタなどの加工食品、残留農薬、トランス脂肪酸など体に悪い油が使われた食品などが体内に入ってくると、分解・消化にたくさんの消化酵素を使ってしまう、体を修復したり細胞を生まれかわらせたりする代謝酵素が減ってしまいます。

酵素は、私たちが産まれた時から、一生分の生産量だけでなく、毎日生産される量も決まっています。

「毎日作られている」という、一定の量を、体は消化作業と代謝作業に振り分けているそう。おもしろいですね。。

代謝酵素は、細胞の代謝や有害物質の解毒、あらゆる生命活動の「ガソリン」のような存在です。

日本人の食事



日本人は漬物という火を通さない調理法で食物酵素を摂る民族です。

納豆や味噌、醤油、麹などの発酵食品も微生物が作る酵素や物質が、体内酵素の



働きである代謝・解毒を助けてくれます。(ただし、加熱殺菌していないもの!!) また、大根や人参も「酵素」の宝庫☆



すりおろす事で野菜の細胞が壊れて酵素をたくさん摂ることができます。

具合が悪いと、食欲がなくなります。本能的に断食して消化酵素の消費を抑え体内酵素を温存しているのです。

ちなみに、シャワーではなく、毎日40度近くの湯船にゆっくり浸かると、体内の酵素が活性化するそうです。次Pより、おすすめ酵素商品を紹介♥

ネバネバ酵素1:



登喜和食品とサン・スマイル
コラボ

おいしいはしあわせ納豆

大粒の大豆で
"ほぼ"よい固さ
噛むほどに広がる豆の味

納豆の
発酵した
クセになる
味

無肥料
自然栽培
国産大豆
100%
使用

納豆を作る直前に割る
ことで、酸化を
少なくできる!!



¥286yen (税込)

¥314yen (税込)

納豆のネバネバ部分には、タンパク質を分解する
酵素の"ナットウキナーゼ"がたっぷり!!
宇宙で3年いても死なない
強い菌!!

びっくり! タレがなくても、噛むほどに大豆の自然な甘さと
コクが口内に広がります。特にひきわり納豆は、
多くの納豆メーカーで"クズ"豆を使用するのに対し、
このひきわりは、納豆にする直前に大豆を割るので
酸化をおさえられ、旨さが違います♡

宇田川 おすすめ♡

よくかき混ぜてね!

☆ あかもくめかぶと納豆、ネギ、醤油と混ぜ
あつあつのごはんのにのせて!

☆ 平飼いの卵、納豆、醤油、とろろ芋でネバネバ丼に!

☆ キムチと納豆を混ぜて、W発酵丼に!

酵素たっぷり2

創業340年 寺田本家が作った

お年寄りやお子さんに
ノンアルコール
ノンシュガー

mygurt+

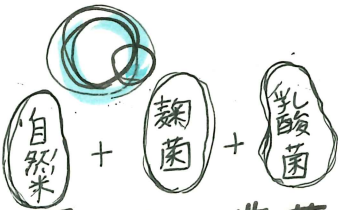
米ゲルト



飲みやすい
おいしい♡

まさに飲む点滴

160ml 要冷蔵
¥422 yen
(税込)



甘酒のような自然な甘さと、
ヨーグルトのような酸味

原料は農薬・化学肥料を使用しないお米と米麹、酒蔵の
地下から湧き上がる湧水のみ。7~10日ほどかけて、

ゆっくり発酵させ、植物性乳酸菌が発酵しているところを

ピン詰めます。マイグルトには、天然の麹菌、乳酸菌、菌たちが
生みだした分泌物や代謝物がいっぱい詰まっています♡

マイグルトを飲むと、腸の調子が良くお肌もスルスルになる気がします。

※ 寺田川個人の感想です。

酵素たっぷり3

非加熱処理

発酵菌が活きている

¥1,699 yen
(税込)

へうげみそ

農薬不使用・無化学肥料の

野菜づくりを行う、北海道の

まほろば自然農園でとれた

6種類の米・麦と18種類の豆類、20数種類の塩をブレンド
した七五三塩を使った絶品のお味噌♡



まろやかな
甘みで
柔らかな味
複雑な旨さ
味わってほしい
一品

みそ汁はもちろん、きゅうりやキャベツにつけても最高です♡

おすすめ酵素4 / すぐに酵素チャージしたい時

バイオノーマライザー (青パパイヤ酵素)

? 青パパイヤとは?

熟す前のまだ果皮が緑色のパパイヤのこと。

完熟パパイヤと違い、果実の中に

たんぱく質、脂質、糖質を分解する (税込)

「天然酵素」がたっぷり! ￥6,804 yen

チェルノブイリ原発事故の際 支援物資として送られ、良好な臨床データの学術論文も発表されている信頼の商品。

✦ ここもすごいよ ✦

① 遺伝子組み換えをしていない在来種の種から栽培
化学肥料や農薬に頼らず、自然の力で育てています。

② 多くの酵素は 熱に弱く、48℃を超えると失活。
青パパイヤ酵素は、100℃でも壊れないという結果も
出ているそうです。胃酸にも強く生きて酵素を腸まで届けます ✦

サン・スマイルスタッフは、風邪をひいた時、水分と塩、
そして 青パパイヤ酵素 を飲んで ぐたぐた寝ます zzzz...

皆、免疫をつけて、パワーアップして帰ってきます(笑)

私は、朝1包、夜1包を舌下で溶かしながら飲みます。
寝起きがすっきりします! 人によって量の目安は異なりますが
1~3包を目安にするとよいかと思います♡



皮も実も種も
丸ごと発酵



タブレットと
顆粒タイプ
があるよ!

【松浦(と)日記】

ローカル FM やまと 77.7MHz に呼んでいただきました(^)/ 神奈川県大和市にある自然食品の店ヘルスロードさん。代表の三浦さんとは 20 年以上のお付き合いです！同じ年の同志です！ローカルで埼玉では聞けないかもですが・・・機会がありましたらぜひ！

6/3(水)22:00～22:30 放送予定(6/17(水)再放送)



北海道では発芽、植え付けシーズンです！



←見えますか～小さな芽が出ていますじゃがいもさんです！

→は 食用ほおずきの苗！かわいい！北海道当別の SEED さんの畑です

↓真ん中が SEED の代表羽田さん。右は有機



JAS 認証団体 ACCIS の塩田代表。無肥料自然栽培農産物を今後もずっとお客様にお届けするために、仕組みを構築しました！



5 月のブータンです。2018 年からお仕事でご縁をいただいたブータン。世界一 幸せな国を目指す国！

↓の写真は、打ち合わせの休憩時間、会議室の前で農家さんと撮った写真です。女性が仕事の多くを仕



切っているようで男子はタジタジでした(笑)

村人たちは皆で力を合わせて、結果を出す！と とても協力してくれています！

現在のこのプロジェクトは日本の外務省管轄、JICA 日本国際協力機構の「草の根技術協力事業」としてサン・スマイルが請け負っています。

テーマは「ブータン国チャナチェン村をモデルケースとした低投入オーガニック栽培の技術向上と安定販売」サン・スマイルが約 30 年培ってきたことが、お役に立ててとてもうれしいです。ブータンに負けずサン・スマイルも世界一幸せな会社を目指して、そして世界一 幸せになる方法を発信していきたいと思います！

←こちらはブータンの日常的な食事です。ブータンは世界一唐辛子を食べる国ではないかと私は思っています(ブータンでも地域によりますが)。あらゆる食事にトウガラシが入っています。敬虔なチベット仏教徒が多いのでお肉はあまり食べません。

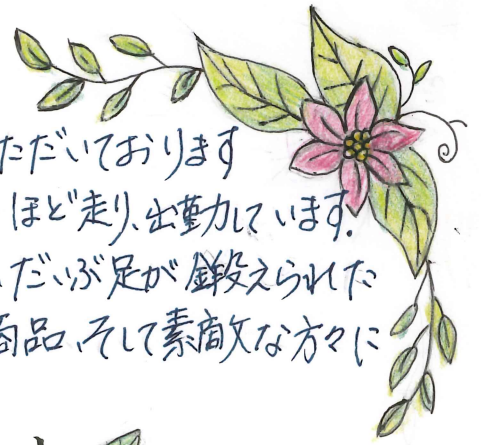
私は辛い食べ物が嫌いではないですけど、ブータンの辛さはなかなかハードです(笑)。あとチーズとパクチー。日本では東京 市ヶ谷にブータン料理のお店があるので、ぜひ体験してみてください！



松浦智紀記

♪はじめまして♪

昨年の8月より、サン・スマイル出荷センターにて働かせていただいております
さくもとふみえと申します。出荷センターには自転車車で17分ほど走り、出勤しています。
まだ落ちると嬉しいですが、以前より体重も落ち、だいぶ足が鍛えられた
ようです。最近ではサン・スマイルのお野菜と選りすぐりの商品、そして素敵な方々に
囲まれ、心身共にパワーアップしております!!



♪サン・スマイルで働くことになったきっかけ♪

昨年7月に、埼玉県東松山市にある「イメージカレッジ(フリースクール)」で行われた
イベントで、シゼンタイの佐伯さん、見沼の里の水野さんの講演を聴かせていただき、
自然栽培と農福に関わる仕事がしたいという思いが強くなり、自然栽培パーティーの
理事でもあり、安心・安全・信頼のおける商品を取り揃えているサン・スマイルに縁を
いただきました。

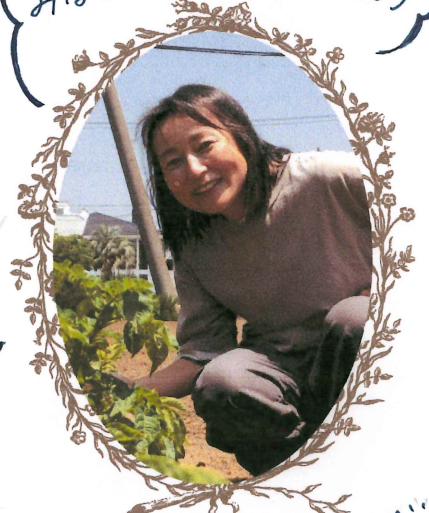
♪自然栽培と農福に興味を持ったきっかけ♪

14年前に、家族が精神病を発症しました。当時はわからないことも多く、先生に聞きたい
ことをメモして付き添いました。2、3分で診察が終わり、薬だけ処方されるという状態に
疑問を感じ、通院をやめました。(自分の知識も少なかったため)その後、いろいろ問題があり、
かなり悪化し、急性症状が出た際、急遽診てくれることになった他院にて、入院する
ことになったのですが、院長がとても親身になってくださり、本当に目力かりました。その頃から
精神障害・発達障害について調べるようになり、人の繋がりがや、食の大切さ、土や自然、
植物の持つ力の偉大さを知り、農福への思いが湧いてきました。

♪私の思い♪

障害のあるなしに関係なく、赤ちゃんからお年寄りまで
みんなが支え合い、笑顔で楽しく過ごせる居場所を作りたい!
そして「おいしいはしあわせ」をたくさんの方に知ってほしい!
そんな思いを抱き、サン・スマイルで「学ばせていただきながら、
各地の生産者さんの熱い思いの込められたお野菜・商品を
心を含めて梱包しております。どうぞ、よろしくお願いいたします!!

5月から開催の
「火田に行こう!ひなたぼん会」では
無肥料・自然栽培のサン・スマイル
農園にて、初歩的なことから
みなさんと楽しく作業していきます



ご参加お待ちしております☆

おいしいはしあわせ市 毎週金曜開催

時間：12:00～

場所：サン・スマイル出荷センター前

※ 新鮮なお野菜なくなり次第終了

お支払いは pay pay のみです。

お買い得商品
あります♡

【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！



⑥眠れていない理由は「呼吸の浅さ」ではないだろうか

「なぜ？日本人が世界一眠れていないのか？」の理由を考えてみました。

「眠れない」とは結果なのです。そう…いきなり眠れなくはならない。
もちろん、「眠れない」という起因によって、また別の不都合な症状が発生します。
しかし眠れていない理由は「近隣の騒音が酷いとか…」何らかの理由があるはずです。

わたしはここに気づくのに10年以上かかってしまいました（悔）。

「【百年杉】による、いびきの軽減や消失」や「ぐっすり眠れるようになった」とか「朝まで起きなくなつた」という感想はもう15年以上前からいただいていた。

でも「【百年杉】は睡眠に効果あるなあ。」で終わってしまっていました。

「なんで眠れるようになったのだろう？何が眠れなくしていたのだろう？」

ここの深掘りができていなかった（反省）。

この連載ブログは、この点を順序だてて説明するためのものでもあります。

わたしは他の先進国（G6）にはない、この国独特の極めて極端な…

オンリー！ビニル&プラスチックのような

まるで「レジ袋（内かのような）住宅」にあるのでは…と疑っています。

あくまでもわたしの推論に過ぎませんがね。

その推論のままに思考を進めて…

「じゃあ、なぜ？レジ袋内住宅だと眠れないのか？」を考えていけば…

それは【呼吸の浅さ】によるものではないでしょうか。

（あくまでも加藤の推論です）

いきなり眠れなくなるのではなく、呼吸が浅くなることによって
体内に吸引する酸素量＝体内の細胞に届ける酸素量が不足することによって
眠れないという結果にたどり着く…というのがわたしの考えです。

「じゃあ、なんでレジ袋住宅だと呼吸が浅くなるんだよ！」

という問いに対しては、やはり様々な研究結果や経験学問を引用しながら
「～だと思っただよね。」って説明しなければなりませんから
本項ではそこには踏み込みません。以降、時間をかけて説明させていただきます。

あくまでも事実の話として…

「【百年杉】による個人の感想」の中に
「いびきの消失や軽減」という何百人のお言葉があります。
それらのご感想もそうですが、弊社体感ルームにお越しの方々は早い方で数分…
鼻がつまっている方も【百年杉】に相性が良い方だと
40分程度で「鼻呼吸可能になる」方が多数いらっしゃいます。

※体感ルーム写真

これらの経験から…

【百年杉】によって鼻呼吸可能になる方が多い…という事実で終わらせずに
逆に「鼻呼吸できない身体」になる要因を
この国独特のレジ袋内住宅に見出しているのが、わたしの見解です。

「わが国独特のまるでレジ袋内住宅での生活によって
『鼻呼吸不可能』に代表されるような
極端な『呼吸の浅さ』を招いているのではないのでしょうか。

そして睡眠時とは昼間の頑張りに報いるべく
身体中の細胞にその報酬として酸素を供給する行為でもあるのですが
その報酬としての酸素量が少ないから覚醒してしまうから睡眠が継続しない。
日本人が眠れないのはひとつの結果に過ぎず
その眠れない理由は鼻呼吸不可能に代表されるような『呼吸の浅さ』ではないのでしょうか。

整理します。

『呼吸が浅い』のが諸悪の根源で、その結果として日本人は世界一眠れていない！
というのがわたしの経験からもたらされる思考であり
その起因は、わが国独特のビニル&プラスチック住宅にあるのでは…
と考えています。

これがわたしの推論です。

次項はこの国の人間の「呼吸の浅さ」について具体的に検証していきます。

(つづく)



SUN SMILE®

無農薬や無肥料自然栽培野菜の
直売はじめます

おいしいは しあわせ市®

／ 毎週金曜日 開催 ／

6/5・6/12・6/26

※6/19は臨時休業です。

時間 12:00~14:00 ※無くなり次第終了

場所 サン・スマイル 出荷センター前

※場所の詳細は裏面にてご確認ください。

畑で育てたままの野菜をいち早くお届けします。

サン・スマイル
野菜宅配ページ



畑で育った野菜を、出来るだけそのままのかたちで、より身近な場所で手に取ってほしい。そんな思いから、野菜の直売をはじめます！私たちサン・スマイルが全国を回って「これは！」と思った100件を超える農家さん。そのお野菜たちが旬を巡りながらほぼ毎日集結する出荷センターの軒先で元気にお待ちしています！気軽に立ち寄れて、野菜のことを少し話せる。そんな場所を目指しています。

※無肥料自然栽培とは？肥料や農薬を使わず、土そのものの力で育てた栽培方法です。

しあわせ市の魅力・おすすめポイント

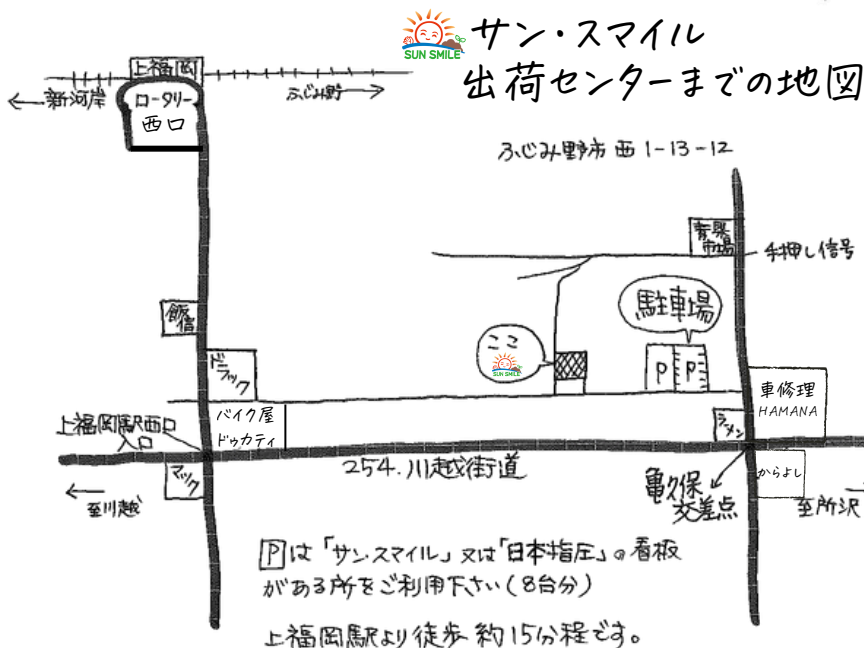
ポイント1
おいしいはしあわせ♡♡
 体に染みわたるおいしい
 「野菜嫌いなうちの子が10ヶ月の食べた」
 「野菜ってこんなにおいしかったの!?!」
 「同じ野菜でも生産者によって味が違うのが面白い!」など沢山のお声いただいています!

ポイント2
あんな野菜・生産者が身近に!
 無肥料・自然栽培中心に有機栽培も並びます。愛情あふれる生産者さん達の「声」も一緒にお伝えします!このお野菜はこうやって育ったんだよと食卓での会話にもお花を添えてくれます♡

ポイント3
お得な価格設定!
 苗間の店舗よりもちょっぴりお求めやすい価格でご提供致します!生産者さんからおやさいが集結する出荷センターだからこゝそいち早くフレッシュ野菜をおいしくいただけます。ご希望ごペース販売も行います!

**お支払いは
 手軽なPayPay**

※恐れ入りますが
 お支払いは「PayPayのみ」とさせていただきます。



販売場所

※Googleマップにアクセスされます。



駐車場

※Googleマップにアクセスされます。



※苗間の店舗とは異なりますのでご注意ください

お問合せ先



お電話
049-293-2031

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル 出荷センター

営業時間：12:00~17:00



2026年（令和8年）
水無月（みなづき）June

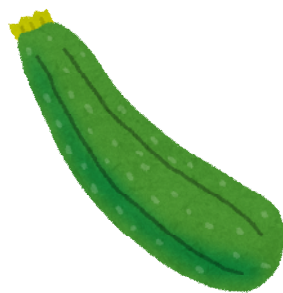
6月

Sun Smile カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 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）	2 Fuji会	3 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	4	5 野菜市（出荷センター）12~17	6 ともの会 コロッケ 	7 定休日
8 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）	9 そばの実カフェ	10 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	11 おしゃべり会 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	12 野菜市（出荷センター）12~17	13 コロッケ 	14 定休日
15 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）	16	17 ひなたぼっこ会 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	18 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	19 野菜市（出荷センター）12~17	20 コロッケお休み （※お店は営業）	21 定休日
22 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）	23 やさしくなれる会 そばの実カフェ	24 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	25 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	26 ふりかえ揚げ揚げ コロッケ  野菜市（出荷センター）12~17	27 臨時休業 棚卸（コロッケもお休み）	28 定休日 店内改装
29 ポイント3倍 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）	30 ポイント3倍					

* 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。

 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	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	6/6(土) 7/6(月)	病気にいつかなるのではないかと そんな心配せずにいられたら、とってもしあわせ な生涯ですね！ その内容を解説します！
井戸端会議 おしゃべり会 店長松浦由樹子	6/11(木) 7/7(火)	子ども、家族・自分のために出来るだけナチュラル にしたい！みんなはどんな風に過ごしてるの かな？医療とのかかわり方、食生活、お付き合い、 ワクチン、家事全般、色々おしゃべりしましょ！
畑にいこう！ ひなたぼっこ会 主任日向道男	6/17(水) 7/8(水)	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～！種まき、草取り、畝 立てなどなどその時々々の畑仕事でみんなワイワイ 楽しみましょう！
あなたにわたしに やさしくなれる会 宇田川優子	6/23(火) 7/17(金)	世の中にお化粧品があふれているけど、それ本 当に使って大丈夫？きれいになるはずのお化粧品 で、肌が荒れてしまって悲しい思い。そんな方 にお伝えしたいオーガニック化粧品の選び方
論より証拠！試食して学 しあわせごはん会 テーマ：夏を元気に過ごす、塩のえらび方 ～おにぎりで味わう、ひとつまみの違い～ 大西祐也	6/10(水) 7/15(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 び方を楽しみお話します！ 「夏を元気に過ごす、塩のえらび方」。おにぎ りを味わいながら、塩の違いや選び方を楽し み学びます！
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	6/2(火) 7/13(月)	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。

ポイント3倍は

6/29(月)・30(火)

店内模様替え翌日からの、わくわく2DAYS!!

コロッケお休み 6/20・27

ふりかえ揚げ揚げ

6/26(金)

臨時休業

6/27 土曜日

棚卸のため。何卒ご了承くださいませ。

ご迷惑をお掛けいたします(._.)

Point
Card

◎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

◎とってもお得なセールのご案内もお届けしています！