

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 四方山閑話・てんちょーの今日は何を話そうカナ
100年杉加藤さんより
- おすすめ商品 コスメ天海のしずく・すもも生産者紹介・旅行にお勧めアイテム・米あめ
- その他 有機JAS×無肥料自然栽培認証・子どもへ規制SNS
二十四節気・プータン便り・野菜市（出荷センター）イベント、入荷カレンダー

No.201 2026.7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



「有機 JAS×無肥料自然栽培認証」がはじまりました

— 肥料も農薬も使わずに育てた農産物を、農家とサン・スマイルと一緒に確かめます —

サン・スマイルで販売している食材は、お客様の健康に大きな影響をあたえています。そういう責任をずっともって、お店を続けてきました。

このたびサン・スマイルは、「有機 JAS×無肥料自然栽培認証」という新しい認証制度をはじめました。

(正確には:サン・スマイル「無肥料自然栽培」規格及び認証の基準)

なぜこの認証をはじめるといったのか、その長年の歩みをたどりながら、第一弾の認証商品となった新潟・魚沼の石田篤さんのお米について、ご紹介させていただきます。

★創業以来、長年、農家さんと二者で確かめ合ってきました

サン・スマイルは、これまで長いあいだ、農家さんと「二者」で確かめ合いながら、「これは間違いなく無肥料自然栽培ですね」とお互いに確認して、農産物をお届けしてきました。

基本的に産地に足を運び、畑を見せていただき、どんな土で、どんなふう to 育てているのかを、農家さんと顔を合わせて一つひとつ確かめる。数字や書類だけではわからない、その畑の空気や、作り手の人柄まで含めて感じとる。そうした地道なたしかめ合いを、ずっと続けてきました。

この、農家さんと直接向き合うやり方には、何もののにも代えがたい良さがあります。それは、人と人との信頼のうえに成り立つ、あたたかく確かなつながりです。このたしかめ合いは、これからも変わらず、サン・スマイルの土台であり続けます。

★現代、「自然栽培」という言葉に、幅が出てきました

近ごろは、「自然栽培」という言葉が、いろいろな意味で使われるようになってきました。

なかには、「自然栽培」とうたっているのに、肥料を使って育てられているものもあります。どの育て方が良い・悪いという話ではありません。ただ、言葉の使われ方に幅が出てきたことで、お客様にとっては「これは本当に肥料を使っていないのかな？」と、見分けるのがむずかしくなってきたのも事実です。

まじめに、肥料を使わずに育てている農家さんがいる。その想いと、本物を選びたいお客様とを、もっとはっきりとお結びできないだろうか。私たちは、その必要性を感じるようになりました。

★有機 JAS と組み合わせる、という方法

そこでサン・スマイルがたどりついたのが、国の有機 JAS(オーガニック)と組み合わせる、という考え方でした。

有機 JAS には、もともと「自分の畑の外から肥料を持ち込まない」という考え方があります。無肥料で育てる栽培とは、とても近い仲間です。この有機 JAS を土台にすえて、そこから「肥料を一切使わない」ところ

まで踏み込んだ栽培を確かめる仕組みをつくれば、客観的で、わかりやすい目印になる。そう考えました。この認証制度づくりには、3 年以上の時間をかけました。農家さん、有機認証にたずさわる方々、弁護士、

他の認証をされている方、流通の現場の方々など、いろいろな立場の声をうかがいながら、すこしずつ組み立ててきたものです。

★そして、「有機 JAS×無肥料自然栽培認証」がはじまりました

こうして生まれたのが、「有機 JAS×無肥料自然栽培認証」です。

肥料も農薬も使わずに、土の力と作物の力だけで育てられた農産物を、農家さんとサン・スマイルと一緒に確かめ、「これは本物です」とお客様にお約束する仕組みです。

確かめ方にも特徴があります。この認証は、生産者（農家さん）・サン・スマイル・有機 JAS の登録認証機関、この三者でたしかめ合う「三者認証」という形をとっています。作っている農家さんご本人、長く農家と向き合ってきたサン・スマイル、そして国の有機 JAS 認証という客観的な目。それぞれの立場から確かめることで、より安心して選びいただけるようにしました。

認証商品には、有機 JAS マークとサン・スマイルの認証マークが並んで付きます。お買いものの目印にしていだければうれしいです。



この認証は、栽培方法に優劣をつけたり、特定の言葉を囲い込んだりするためのものではありません。様々な農業のかたちが、それぞれに大切にされてよいと考えています。これまで続けてきた農家さんとの二者でのたしかめ合いも、新しい認証制度も、どちらも並び立つものとしてこれからも大切にしていきます。「誰が、何を、どう確かめているのか」をはっきりさせ、まじめに作る農家さんと、本物を選びたいお客様を、まっすぐにお結びしたい。それがこの制度にこめた願いです。

★第一弾は、新潟・魚沼の石田篤さんのお米

記念すべき第一弾の認証商品は、新潟県魚沼の石田篤さんが育てたお米です。

魚沼は、お米の産地として全国に知られた土地。その地で石田さんは、肥料も農薬も使わずに、土と稲そのものの力を信じてお米を育てています。

その一粒一粒には、自然のなかで静かに力をたくわえた、お米本来の味わいがあります。ぜひお試しください！

この認証商品は、2026 年夏から順番にご紹介していく予定です。

当面は、いったんサン・スマイルの倉庫にお届けいただいた農産物のみでの試験販売となります。これからお米以外の品目も、すこしずつ広げていきたいと考えています。

「有機 JAS×無肥料自然栽培認証」について、もっとくわしく知りたい方は、サン・スマイルのウェブサイトをご覧ください。

これからも、まじめに作る農家さんと、安心して選びたいお客様を、まっすぐにお結びしてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします！

ぜひ応援をお願いいたします！



文：松浦智紀

大 和

四方(よも)の海 みな同胞(はらから)と 思う世に など波風の たち騒ぐらむ

これは日露戦争開戦に際し、戦争回避を願う思いを込めて明治天皇が詠われた和歌です。「四方の世界はみな同胞のように思っているのに、なぜ波風が立ち騒ぐのだろうか」という意味です。

以前日本の国歌である「君が代」は究極の愛の歌であると言ったことがありますが、同時に究極の平和の祈りの歌でもあるそうです。世界中の国歌は凡そ、戦争や革命といったことに対しての激励や応援歌みたいな、人心を鼓舞抑揚させるためのものだそうです。戦い、独立、勝利といったものがテーマになっており、それに比べると日本の国歌には「戦いの言葉は一つありません」そこにあるのは「あなたの幸せが長く続きますように」という純粋な願いだけです。他の国の国歌は確かに詩や、曲はけっこう勇ましいものがありますよね。

それと反対に君が代は静かであまり抑揚もありません。この国に生きるすべての人々が、世代を超えて手を取り合い、長い年月をかけて大きな調和と平和を築いていこうという、世界でも類を見ないほど気高く慈悲深い「祈り」の結晶なのです。世界で唯一無二の国歌であると言っても過言ではありません。

私も子供の頃は国歌斉唱するたびに、或いは聞くたびにあまりいい感じがしなかったのを覚えています。詩も分からないし、曲もなんか暗そうで、正直言って好きになれませんでした。しかし、今は日本の国歌に対してとてつもない誇りをもっています。先人たちのその思いが 魂が伝わってくるようです、子供のころ、学校では半ばただ強制的に意味も分からず歌わされているだけで、どうして国歌の意味を教えてくれなかったのかと悔やまれてなりません。国歌の正しい意味を、できたいきさつを、また日本という国名が出来たいきさつ等、学校で教える義務があるのではないかと考えております。学校で日本国歌の深い意味を、是非正しく教えて欲しいと願っています。

彼のアインシュタイン博士は「やがて世界の未来は進むだけ進み、その間幾度か戦いは繰り返されて、最後には戦いに疲れる時がくる。その時人類はまことの平和を求めて、世界的な盟主を挙げねばならない。この世界の盟主なるものは、武力や金力ではなく、凡ゆる国の歴史を抜き越えた、最も古くまた尊い家柄ではなくてはならぬ。世界の文化はアジアに始まって、アジアに帰る。それはアジアの高峰、日本に立ち戻らねばならない」とも言われているそうです。

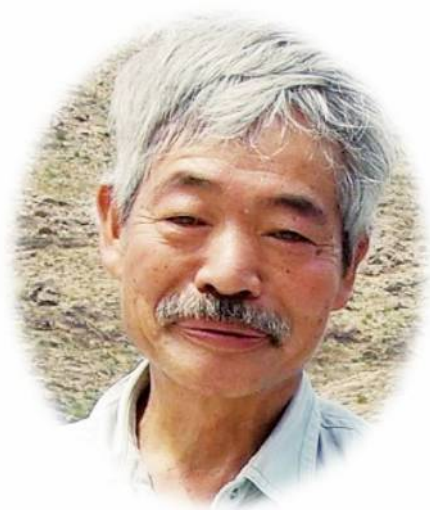
1903 年ドイツで開かれた世界国歌コンクールで日本の国歌である君が代が一位になったそうです。ベートーベン、バッハ、ブラームスなど名だたる作曲家を生んだ音楽の国であり、その国が君が代のすばらしさを絶賛したのです。

灯台下暗しとはよく言ったもので、そこにどっぷり浸かっていると、その良さがわからない、外から見て初めてその良さがわかる、また外にいる人の方が客観的にみれて素晴らしいさが分かるものかも知れませんね。

日本は資源のない国です。しかし資源というものはいつか枯渇するものです。日本は昔大和(やまと)の国の呼称がありました。日本には目に見えない「和」の精神的資源があります。そしてそれは永久的であります。目に見える資源とは比べようもない価値あるものであり、アメリカに追従することなく、いまでこそその資源を世界中に届ける事こそが、日本の真の使命であり、一番の国際貢献になるのではないのでしょうか。

世界中の人々に平和と幸福が訪れることを願ってやみません。

戦争で得られるものには何の価値もありません。戦争は何も解決しません。第2次世界大戦を知っている人は、少なくともそれを分かっています。しかし今、私たちは大国の支配者が繰り返している世界に生きています。『戦争は必要なものだ』『戦争は社会に良いことをもたらす』と。国を統治する者たちが、戦争は多くの苦しみと流血をもたらすにもかかわらず、問題を解決する手段として捉えています。戦争にはどんな大義名分も存在はあろうはずはありません。



人には一霊四魂があると言われています。四魂とは「荒魂(あらみたま)」、「和魂(にぎみたま)」、「幸魂(さちみたま)」、「奇魂(くしみたま)」であります。人が常を守るべき論語で言う所の仁、義、礼、智、信の五常の徳、プラス厳、勇、にあたります。そのすべてを兼ね備えているのが、医師でありながら干ばつのアフガニスタンで用水路を引き、約60万人の命を救ったと言われている中村哲さんではないかと思います。

日本、いや世界中の歴史上でも、中村さんの行跡は最も尊いものであると私は思っております。それはノーベル平和賞をもらってもなお余りあるほどのものがあります。どこぞの大統領がノーベル平和賞が欲しいと言っていますが、冗談は顔だけにしてくれと憤りを感じます。

中村さんは武力でなくスコップ一つで戦った方です。用水路建設の時、それほどの予算もなく、重機もなく、陣頭に立ってアフガニスタンの人々と一緒にスコップで穴を掘ったのです。

日本人として最高に誇れる偉大な方であり、高潔の士でもあります。

サン・スマイル主催で中村哲さんの映画「荒野に希望の灯をともし」映写会を行います。

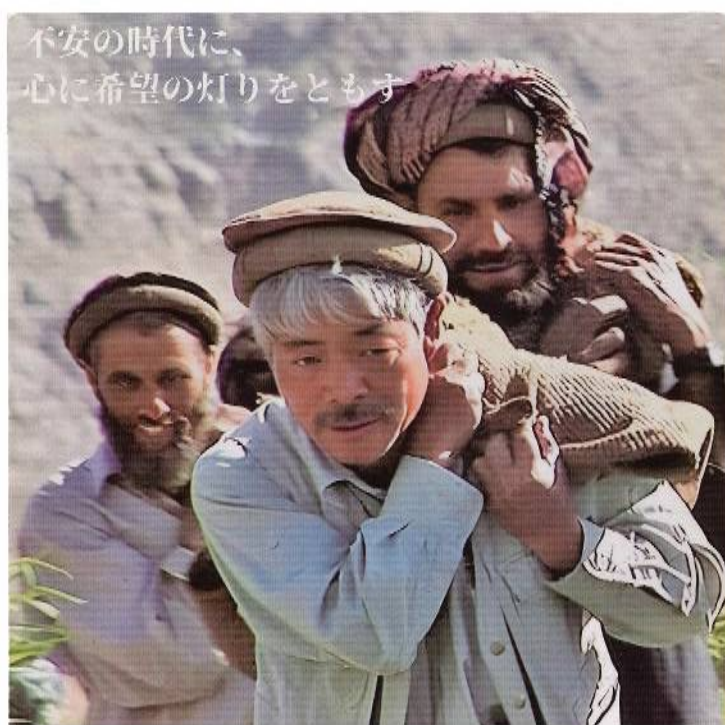
8月2日(日曜)です。

終戦の月に、映画を通して中村さんの想いを感じ取っていただきたいと切望してやみません。

是非お誘いあわせの上いらし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)



劇場版

荒野に希望の灯をともし

映画上映とトークセッション

8月2日(日)

13:00 ~ 16:30 (開場 12:30)

会場：ふじみ野市産業文化センター

定員：198名



お申し込みは
こちら

今日のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすすめ



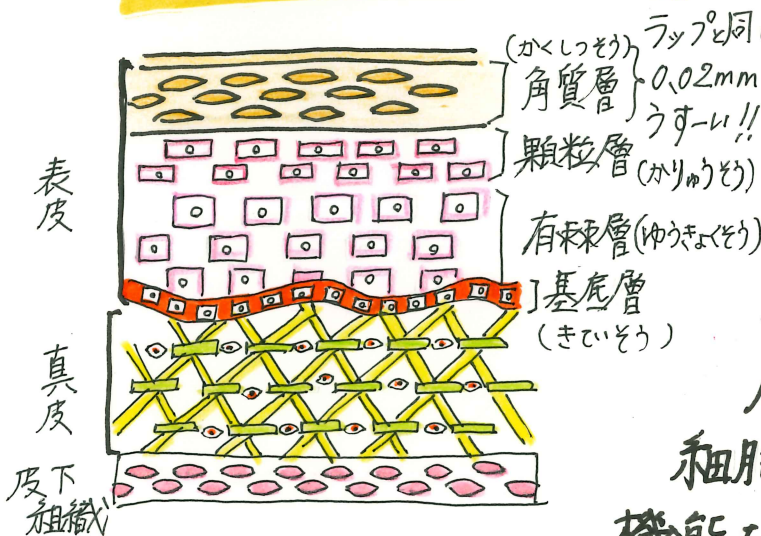
スタッフ 斉田ツ

お肌が喜ぶ スキンケア



肌バリアを壊さない。育てる!!

① 肌バリアって何?



皮膚は、「表皮」「真皮」「皮下組織」

の3層構造になっており、

バリア機能を担う角質層は、

なんと!0.02mmの薄さ!!

皮脂膜、NMF(天然保湿因子)、

細胞間脂質(セラミド)が肌のバリア

機能を司っています。

また、皮膚には約一兆個の微生物(細菌)が存在していて、善玉菌として知られる「表皮ブドウ球菌」は、
皮脂をエサにグリセリンや脂肪酸を作り出してくれます。
(天然のクリーム)

② 肌バリアが弱まる原因?

(1) 合成の界面活性剤で皮脂膜の皮脂や細胞間脂質も洗い流してしまふ。

(2) 紫外線による光そのものによるダメージや光によって発生した活性酸素が真皮の繊維芽細胞を委縮させる。

(3) 合成防腐剤や合成ポリマー、シリコンオイルの使用。

肌バリアを壊さないスキンケアが大切なんです!!

余計なものをなくしたら、

肌が潤いを取り戻した

天海のしずく オガニック

① どんな お化粧品？

特に、スタッフ辛田さんお気に入り!

高知県の自社農園で育った**グアバエキス**が
主成分。高知大学との共同研究で、



¥5,720-
(税込)

☆シミの原因となるメラニンをつくりだす酵素の
活性を抑える。美白効果として知られる、
β-アルブチンの約**20倍**と検証されています!!

フィトシードオイル
(美容オイル)

☆グアバエキスがヒアルロン酸、エラスチン酸を分解する
酵素の働きを抑制、抗酸化力があり、活性酸素を
無毒化してくれることも検証されています!!

息子さんのアトピーをきっかけに作られたお化粧品で、
合成界面活性剤や合成ポリマー、合成防腐剤、シリコンオイルなども、
一切使わず、お肌の常在菌や肌バリアの事を考えて作られており、
使っていくうちに、肌が元気になっていく気がします♥

特に美容オイルは、フラスキンセンス、ゼラニウムの香りにも
癒され、バも元気になります♥♥

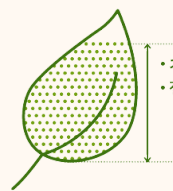
化粧水、美容液、石けん洗顔料等、ラインナップも豊富で、
すべてに、グアバエキスたっぷり ✨ ぜひ、お試し下さい!!

天海のしずくのこだわり

原材料



天然原料100%



・オーガニック認証原料
・有機JAS自家農園原料

95.4%以上

ココナッツ アルガン オリーブ ホホバ



合成界面活性剤・防腐剤・タール色素などの合成成分は一切不使用。

植物が本来もつ乳化作用や防腐力を生かし、天然色素や天然精油による自然な色と香りを大切にした、無添加の処方です。

使用している植物原料は、「エコサート」「ビューローベリタス」のオーガニック認証基準をクリアしたもので、および高知の自家農園で有機・自然栽培された原料を使用しています。素材そのものの力を、ていねいに肌へ届けます。

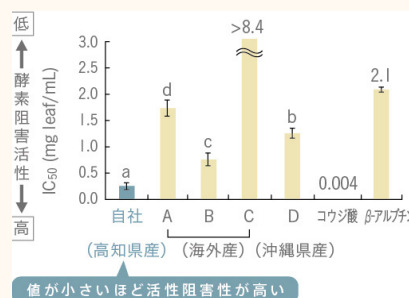
グアバ葉の機能性

高知大学との共同研究により、

天海のしずくオーガニックに使用している高知県産グアバ葉エキスには、植物が本来もつ力として健やかな肌を保つはたらきがあることが確認されました。

この研究では、

- ・肌のうるおいを守るサポート作用
 - ・外的ストレスから肌を守る抗酸化性
 - ・美しい印象を保つチロシナーゼ（酵素）への働き
- などが見られ、天然素材としての可能性が学会で発表されています。



おすすめ商品ラインナップ

自然のちからで、肌本来の美しさを。天海のしずくオーガニックシリーズ



化粧水 (120mL/税込4,730円)

水を一滴も加えない、植物の恵みそのもの。

自社農園で無農薬・自然栽培されたヘチマ水とグアバエキスを主原料に、100%植物成分のみでつくった化粧水。角質層のすみずみまでうるおいが届き、みずみずしく、透明感のある肌へ整えます。



トライアル5点セット (税込3,993円)

天海のしずくの“ちから”をお試ください！

シリーズ全製品を気軽に試せる5点トライアルセット。初めての方にもおすすめの2〜3日分サイズで、旅行やギフトにもぴったりです。

セット内容：

ホイップソープ25mL/化粧水10mL/美容液5mL/フィットSeedクリーム3g/フィットSeedオイル2mL



フィットSeedクリーム (35g/税込6,710円)

濃密なうるおいで満たす。

有機ヘチマ水やグアバエキスを贅沢に配合した、水を一滴も使わない濃厚な保湿クリーム。柔らかなのびるテクスチャーが瞬時に肌を包み込み、しっとりしながらもべたつかない、上品な仕上がり。



フィットSeedオイル (10mL/税込5,720円)

肌と一体化するように、すっとなじむオイル。

有機グアバ種子オイルを中核に、肌の皮脂バランスに近づけた4種の植物オイルをブレンド。べたつかず、角質層までしっとりうるおいを届け、乾燥しがちな肌をなめらかに整えます。

もっと詳しく
\\QRコードで検索//



にしがわ農園さん



天海のしずく
商品ページ

ドイツがオーストラリアが過剰なの？ それとも日本が疎い？

【ベルリン共同】ドイツのプライン教育相は24日、13歳未満の子どもの交流サイト(SNS)の利用を制限する考えを表明した。デジタル空間における青少年の保護に関する専門家委員会が同日公表した答申を支持した。専門家は学習の妨げになるとして、学校でのスマートフォンなどの私的使用を7年生(12〜13歳)以下の学年で禁じることにも提案した。

独 13歳未満SNS制限へ

学校でスマホ禁止も提案 6/26

閣議に出席するドイツのプライン教育相。3日、ベルリン(ロイター共同)



立法措置に向けた動きが加速する可能性がある。

SNSを巡っては昨年12月、オーストラリアで16歳未満の利

用を禁止する法律が施行され、世界で初めて国家レベルで子どもの利用を禁じた。ドイツのメルツ首相率いる最大与党が今年2月の党大会で、14歳未満の利用を禁止するよう求める決議を採択していた。

プライン氏は、ベルリンで記者会見し「青少年保護を効果的に強化しなければならず、年齢制限の提案は原則として正しい。13歳未満については、子どもに適したリスクの低いサービスのみの許可すべきだ」と述べた。答申は、学校でのスマホなどの利用は「著しい注意散漫を招く。いじめが悪化する要因にもなり得る」と指摘した。

ケータイ、スマホの無い時代に育った親達は、今の子ども世代に何が起っているのかを真正面からすすんで探り学ばないとなってしまう...

フランスやスペインなどでも子どもへの規制あり。これは1、2年前の話ではなくもっと前からです。(左の記事は今年です)

ふじみ野市
ま、子保育園の
お便りど
ピックアップされた
記事です!



では、この点検や対策について、いづれもお気遣いにお声掛け下さいね。

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



無肥料自然栽培生産者
すももスタート！！



☆無肥料自然栽培生産者 キラキラすもも

山梨県南アルプス市 キラキラすもも
野田さん



野田さんは、お父さんの代から続くすもも農家を引き継ぐ際に、無肥料・自然栽培へと切り替えられました。栽培初期はしっかりと収穫できていたものの、年を重ねるごとに収量が落ちていく時には、肥料や農薬の使用を考えたこともあったとおっしゃっています。

それでも「安心・安全なすももを、一番の食べごろでお届けしたい」というぶれない想いを胸に、今も毎年試行錯誤を重ねながら、丁寧取り組んでくださっています。

野田さんは多くの品種を手がけてます。まずソルダムからはじまり、サマービュート・サマーエンジェル、再びソルダムの晩生、そして貴陽、太陽と、次々にバトンをつなぐように旬が続いてまいります。

入荷は7月からスタートし、8月上旬まで続く予定です。お話をうかがうと、野田さんはニコニコと笑顔ですもも愛を語ってくださいました。職人肌のその姿勢は栽培にも表れており、一本一本の木と向き合い、一つひとつの実の状態を見極めながら、絶妙なタイミングで収穫・即発送してくださいます。注意はしておりますが、稀に芯くい虫が入っている場合がございます。その際はお許しください。被害が大きい場合はご連絡ください。



おいしいすももの食べ方

☆ お好みで追熟させてください

すももは少し早採りで発送となります。硬め・酸味がお好みの方は到着後お早めに。柔らかく甘い果肉がお好みの方は常温での追熟がおすすめ。熟すと酸味が抜け、濃厚な味わいになります。

☆ 少し冷やすと美味しさ UP

すももは少し冷やして召し上がると美味しさが際立ちます。
日持ちをさせたい方は、完熟前に冷蔵庫での保存をお勧めします。

☆ 食べ頃のポイント

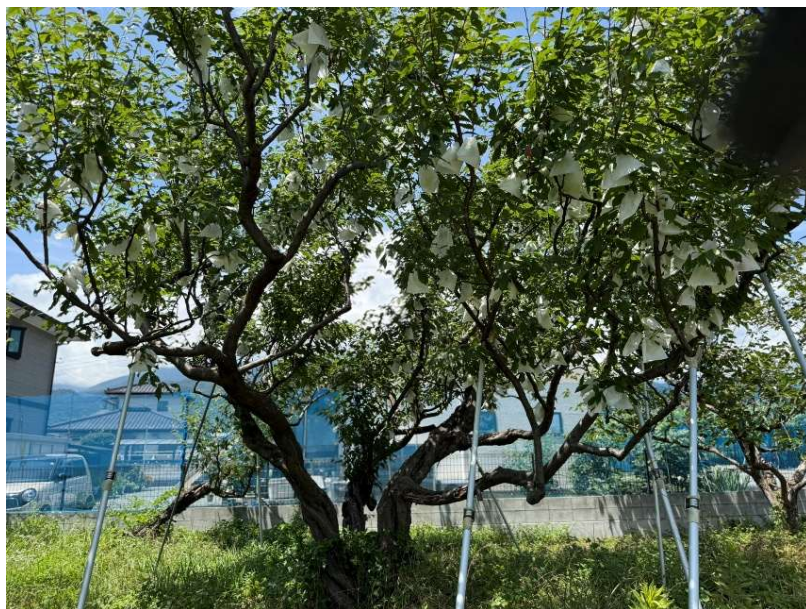
皮を撫でるとシワがよる（シワにならない品種もあります）、指で押すと軽くへこむ、手で持つと適度な弾力がある、などが食べ頃のサインです。

☆ シンクイムシのこと

農薬を使わないため、早生以外はひとつひとつ袋かけをしています。出荷時に厳重チェックしていますが、入ってしまう場合もございます。万一の際は何卒お許しください。



右下の写真にある大きなすももの木は、樹齢30年以上にわたって実をつけ続けてきた老木です。その堂々たる佇まいは迫力満点で、見る人を圧倒するほどの存在感があります。野田さんはその高い木に登り、実ひとつひとつに丁寧に袋をかけていきます。地道で骨の折れる作業ですが、袋をかけなければ虫さんたちがすかさず食べてしまうのだとか。虫さんたちもおいしさをちゃんとわかっているんですね。だからこそ、この手間を惜しまない袋かけの作業が、安心・安全なすももをお届けするための大切な一手間となっています。



にじゅうしせっき 二十四節気

～サン・スマイルスタッフは季節をまとっています！～

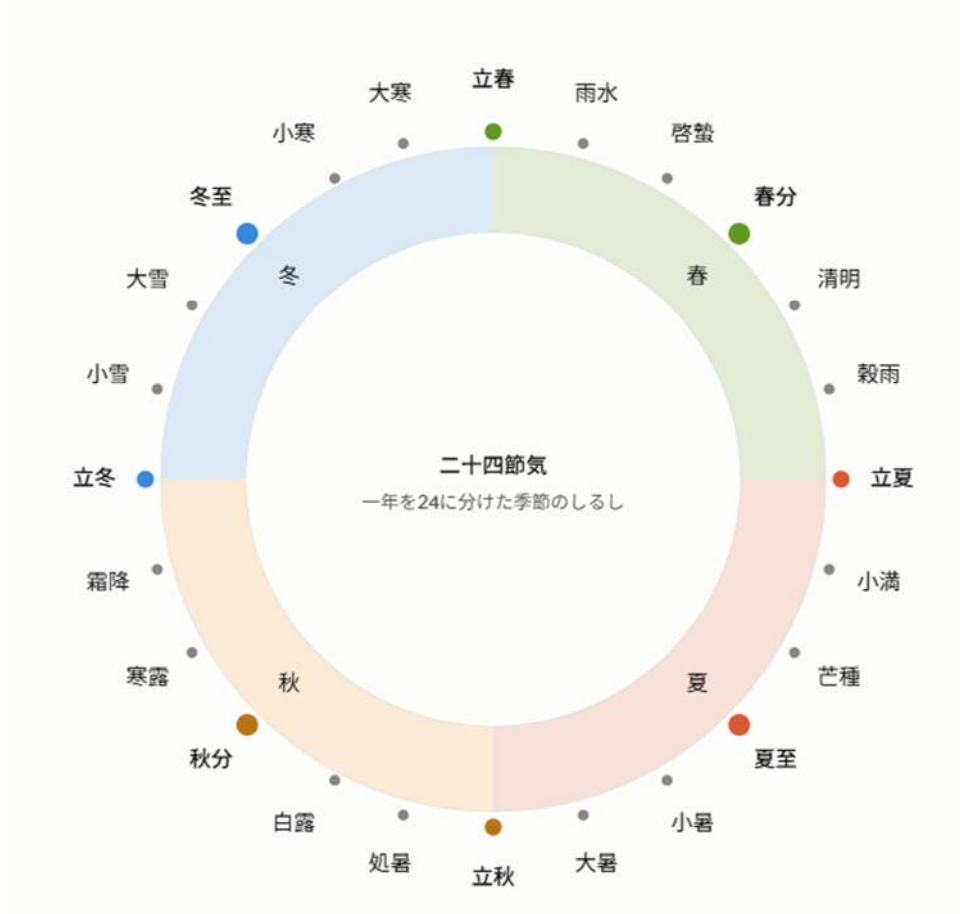
サン・スマイルの店舗では最近、スタッフが二十四節気のネームカードをつけています。

サン・スマイルは、安心安全でおいしい食材をお届けしています。健康や豊かさを考えたとき、食の

安心安全と、季節に
合った食生活の組み
合わせはとっても大
切！

その食生活の知恵
が、二十四節気には
あります。

二十四節気というの
は、2000 年ほど前に
中国から日本に伝わ
った、一年の季節の
指標です。



昔の暦(太陰太陽暦)は、月と太陽の両方を使っていました。

月で「日付」を、

太陽で「季節」を

数えていたのです。

その「季節」を決める目印が、二十四節気。まず、太陽の動きから次の四つを決めました。

「春分」昼と夜の長さが同じ

「夏至」昼が一年でいちばん長い

「秋分」昼と夜の長さが同じ

「冬至」昼が一年でいちばん短い

二十四節気は太陽の動きがもとになっているので、実は今のカレンダー（太陽暦）とよく合います。春分や夏至の日付が毎年わかるのもそのためです。

いっぽうで、昔の暦の“日付”は月の満ち欠けで決めていました。

月だけだと一年が約 354 日。

今の一年（約 365 日）より 11 日ほど短いので、放っておくと季節とずれていきます。

そこで二十四節気を目印に、ときどき「閏月（うるうづき）」をはさんで、季節とのずれを直していたのです。

月で日付を、太陽で季節を。昔の人は一年を 24 に分けて、人間が自然と調和するための目安にしていました。

夏至（げし）6/21 昼がいちばん長く、太陽の力が満ちる 旬：トマト・きゅうり・たこ 等

小暑（しょうしょ）7/7 暑さが本格的に、梅雨が明けるところ 旬：なす・とうもろこし 等

大暑（たいしょ）7/23 一年でいちばん暑い、夏のまっさかり 旬：きゅうり・すいか・あなご 等

立秋（りっしゅう）8/7 残暑の中に、夕方ふと秋の気配 旬：ゴーヤ・オクラ・いちじく 等

現代は気候が極端で、二十四節気や旬に合わないこともあります。それでも、この暦はとてもすてきです。（もともとは、東北地方あたりの緯度で考え出されたもの）

二十四節気と旬の食べ物は、切り離せないもの。人は旬の食をいただくことで、自然と調和してきました。ナスは体を冷やす食べ物。大根は体を温める食べ物といったように。ただ、旬になると、毎日なす、冬なら毎日大根…と飽きてしまいそうですが、料理を工夫して楽しい食事を生み出してきた—それが食文化の始まりなのでしょう！

大自然にかなった生き方で、さらに健康に。旬の野菜は、おいしいはしあわせ、そのものです！

サン・スマイルで二十四節気をネームプレートに入れはじめたのは、大尊敬している博多にあるスーパーマキイ、牧井社長のアイデアです！ありがとうございます！

博多に行かれることがありましたぜひスーパーマキイへ！とっても素敵なお店です。

文：松浦智紀

ブータン頼り



ブータンの村から —— JICA の
サイトで紹介されました！
標高の高い山あいにある、ブー
タンの小さな村・チャナチェン
村。私たちサン・スマイルは、こ
こで化学肥料や農薬に頼らず、村
にあるものを活かした野菜づくり
と、その販売の仕組みづくりをお
手伝いしています。
このたび、その現地での取り組み
を、JICA(国際協力機構)が視察
レポートとして紹介してくださいま
した。畑づくりに向き合う農家の
方々の表情や、

村の直売所のにぎわいまで、写真とともに伝えられています。

日本とブータン、遠く離れた場所でも、「土と人を大切にする」想いはひとつ。よろしければ、こちらからご覧
ください。



▶「ブータンの小さな村・チャナチェン村から広がるオーガニック栽培と販売」

https://www.jica.go.jp/domestic/tokyo/information/topics/2026/1582885_69987.html



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



夏といったら夏休み! 夏休みといったら旅行! 旅行といったら
慣れない環境などで体調を崩したり、思いがけないことが起こる時が
ありますよね。そんな時にこれがあって本当に良かったと思った
旅先で持ち歩きできるサン・スマイルのお助けアイテムを御紹介します。

※価格は
すべて税込みです

マイ塩として使えば、
揚げ物や肉料理も
サッパリ! お刺身や
焼き魚なども旨味を
引き出してくれます。

あらゆるものに振り
かけてみてくださいね。
～便利なポケットサイズ～



イヤシオソルト
¥324



超還元
イヤシオソルト
¥1,080

食事の時「これは
美味しいしょうゆで食べたいと
思うことがありますよね。

有機JASマーク付き。
本物のしょうゆです。

(5ml×10p)

有機国産大豆しょうゆ
¥524



私、毎日の生活で
欠かせない商品です。

旅行の時も
寝る前に一滴
飲むと朝の目覚めが
バグンです!
免疫力UPに
スイッチオン!
楽しい旅行を
これで万全な体で
満喫!



メンタルオイル
¥22,680

旅先を安心!
お助け
アイテム



一日歩きっぱなしで足が
パンパンな時に、足の裏に
貼って寝るだけで足がものずく
軽くなっちゃた!

足の裏から
悪い物を
吸い出して
くれている感じが
好きです!



三皇不思議シート
サンカン ¥253

ホテルや旅館の食事は
ごちそうがいっぱいでつい食べすぎ
しちゃう。胃の不快を感じた時に
おすすめです。消化をしっかりサポート!
口の中でサッと溶け、優しい甘さです。

青パパイヤ酵素
(30包)
¥6,804



お湯を注ぐだけですぐに
飲めます。ちょっとお腹の調子が
悪くなった時などぜひお試しください。

体が
ぽかぽか
します♡



梅干番茶 ¥1,782
(20袋)

その他にこれもいい!と思った
アイテムがありましたら、ぜひ
教えてください。

能登の
土地と人が育てた。
やさしい甘さ。

松波米飴の甘さは、麦芽の力でお米からゆっくりと引き出したもの。
砂糖とは違う、くどくないすっきりとした甘みが特徴です。
煮物の照りつけに、みりんの代わりに、お湯に溶かして。



砂糖や人工添加物は一切使いません。
自然の力だけでゆっくりと引き出した、昔ながらの純粋な甘みです。



伝統の味を守るため、今も家族だけで 大釜に向き合っています。

その日の天候に合わせて火加減を微調整する、熟練の職人技から生まれる希少な甘みです。



薬品を一切使わない昔ながらの製法だから雑味がなく、お米本来のりと、すっきりとした後味が残ります。砂糖とは違う、やさしい甘さをぜひ味わってみてください。



煮魚や照り焼きに使えば、砂糖では出せない
美しい照りとコクが生まれます。
大学芋やお菓子づくり、お湯に溶かして
飲み物にも。



自然に育てた一粒が、伝統の技で、まろやかな甘さに変わります。



しつはらふぁーむ
小島さん
(石川県七尾市七原町)
無肥料・自然栽培で
お米を育てています。



そのお米を、500年続く
伝統製法でやさしい
甘さに仕上げます。



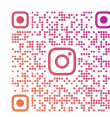
米飴
Rice, barley and yam paste of confection

1,438円(税別)・1,553円(税込)
JAN 4580123966965



500円(税別)・540円(税込)
IAN 4580123966972

※開封後は冷暗所で保管し、
お早めにお召し上がりください。



お米の生産者
しつはらふあーむ さん



米あめの作り手
横山商店 さん

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル  SUN SMILE

慎ちゃんのおつ・ぶ・や・き

こんにちは。豆太郎室の石塚 慎一郎です

毎週土曜日は、コロッケ販売の日！沢山のお客様にコロッケをお買い求めの頂けまして本当にありがとうございます。

先日は通りかかった方から前から食べてみたいと思っていたかなかなか来れなくて先日ようやく食べる事が出来たが、想像していたよりも美味しかったので再来ます！とか私の知人に買って頂いたのですが食べた感想をラインで頂きました。ジャガイモと玉ねぎと塩、コショウのみで味付けしているのか信じられな位、美味しい事に驚いた。コロッケ何てどれも同じと思っていたか今迄が一番美味しいコロッケに出会えた♡等、沢山のうれしい感想を頂けています事、本当にありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

それではそろそろ今回の通信の事をちょっと私事のショックを受けた内容を書きます。

最近、外食が続いていて、ふと手の甲を見ると何と一時薄くなったシミが少し濃くなってきていて、シミの数も増えた様に感じています。増えた様に感じるのではなく、確実に増やしてしまった。ちゃんと現実を受け取らなければ！！

3月の通信ののせた（写真）手の甲のキレイな状態ではなっていました。あれから3ヶ月位を変わってしまった訳です。

現在は3ヶ月前とは季節も変わり冬場よりカサカサしてへない肌の状態なので馬油やメンタルオイルを塗り回数も減ったのもありますが何よりも外食が増えたのが一番の原因と思っています。

しかし、ありがたい事に目に見える所、身体に表れてくれている事です。外食をやめ！3ヶ月前、へやもとキレイな状態に持っていける様にします。

身体の出ているという事は、内部では...と考えると恐ろしいので

外食をやめ、サン・スマイルの食材をしっかりと頂き、キレイキレイになるのだ！！

その後の経過も報告します。

3ヶ月前の写真と現在の写真はこちら



わかるかな...



SUN SMILE®

／毎週金曜日 開催／

7/3・7/10・7/17・7/24・7/31

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。

畑で育ったままの野菜をいち早くお届けします。

おいしいは
しあわせ市®

無農薬や無肥料自然栽培野菜の
直売はじめます

サン・スマイル
野菜宅配ページ





【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！



「体感ではなく反応」

表題の通り、「体感」ではなく「反応」なのです。

5月16日(土)のサン・スマイルさまでの「お話し会」にお越しいただいた方には入場直前でしたけど…ご自分の「鼻の通りのコンディション」に関してご確認くださいからご入場いただきました。

そして【百年杉】床材を持ち込んだ空間にて、数十分後に同じ質問をしましたらご参加の方々10名全員が「鼻の通りが良くなっている。」とお答えになりました。10名全員でした(驚)。そう…体感を超えた**反応**なのです(笑顔)。

今回のイベントのきっかけになりました、入居者のうち認知症の方が2/3を占める老人施設における「杉板をベッド脇に設置ただけで認知機能の改善報告」もそうですが「(鼻)呼吸が深くなったことによる睡眠の質の改善」がもたらしたものであるとわたしは推察しております。

10名の参加者の方々の【百年杉】ルームにいる際の「鼻の通り」を100%と仮定して奥の和室の【百年杉】床の部屋に入る前の「鼻の通り」が3割減だとしましょう。

体内の身体の動きとは、体内の細胞さんがお仕事をするということであり細胞さんが働いた報酬はO₂(酸素)ですよ。

わたしたちは常にO₂を身体じゅうの細胞さんにお支払いして働いてもらっているのですが、その報酬が3割減ではあなたは慢性的に細胞さんに給料の未払い～約束の不履行が続いているようなものです。

すべての細胞さんへのお給料が3割減なのか…

心臓さんや肝臓さんや胃袋さんという重労働の細胞さんには100%お支払いして他の細胞さんに半分で我慢してもらっているかはともかく…

鼻がつまっている～鼻呼吸が苦手な状態の継続では間違いなく身体じゅうの細胞の働きは、本来可能な可動状態にはなるまい。

また脳はその高次機能な存在ゆえに熱を帯びやすいので
常に冷却が必要な場所でもあります。
ですからいわゆる「空冷エンジン」のごとく
脳の近くの「鼻から吸う」事によって
脳を冷やし、脳から遠い口から熱を帯びた NO_2 (二酸化炭素) を吐くというのが
正しい呼吸のはず。

鼻呼吸不可能では…

絶対にホモサピエンスは本来可能な才能を開花できない生き物なのである。



わたしは、わが国の子ども達…わたしたちが世界一眠れていな
い現実も

(鼻)呼吸が浅いからだと推察しています。

日本人が現在直面している様々な不都合の多く(≒ほとんど)は
「呼吸が浅い＝吸引 O_2 不足＝細胞提供 O_2 不足」だと考えてい
ます。

乱暴に言えば

「(鼻)呼吸が浅いから、子どもたちは成長せずに、わたしたちも病気になりやすく～治りづらく、わ
たしたちの親たちもボケていく…」とわたしは考えています。

たぶん次回もございますので(お願いいたしま～す 笑顔)

次回のサン・スマイルさまでの「【百年杉】反応(体感ではない)お話し会」では
事前の「鼻の通り」をご確認の上、ご参加いただければと存じます。

劇的に「反応」しますからね(ご予約の上、弊社にお越しいただく事でも「反応」可能です)。

呼吸を深くするクスリも「食」も、この世にはなく

呼吸の深さは「周辺空気の質」を察知しての【皮膚】の判断によって決まっているらしいことは、ここ
30 年くらいの世界中の研究によってわかってきています。

呼吸の深さは「お部屋の空気の質」で決まり

お部屋の空気の質は、「お部屋にある素材」で、決まるのでございます。

そのための【百年杉】なのでございます。

.....

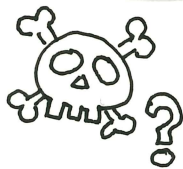
サン・スマイル店舗に 百年杉のボード がおいてあります！ぜひ体感してね！

てんちよの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちよー

私は毒を体に有している。
玄米は毒を有している。
植物も動物も毒を有している。



だから健やかで元気に育つのだ!

毒にも大きく分けて2種類あって1つは育つ為のもの。もう一方は守る為のもの。例えば玄米のフィテン酸は種(玄米)の中ではリン酸の貯金箱と芽を出す時のエネルギー源。育つ為に必須です。人の中の活性酸素は老化やがんの原因とも言われますが、細菌やウイルス侵入時に攻撃してやっつけてくれる戦士として体を守ってくれています。コレステロールは嫌われがちですが、体、全ての細胞膜の材料であり、脳はほぼコレステロール。ビタミンやホルモンを作る原料とも言われています。世にも色々ありますよ。ジャガイモのソラニン(芽や緑になった部分)豆や穀物のレクチンやサポニン。キャベツやブロッコリーのグルコシノレート。キュウリやカボチャ、ズッキーニやメロンなどのウリ科には守る為の成分ククルビタシンがあり、多いと苦味を感じます。まだまだ様々ありますが人も植物(野菜)も単体の成分として見たら毒と言われるものがあり、それが無いと成り立たないのです。次に一物全体という観点から考えてみよう。「いちぶっせんたい」とは米で言うと白米ではなく玄米ということです。白米は精米しても芽が出ませんが玄米は一粒万倍と言われる程多くの種(命)を作れます。どちらの方が体にとって良さそうですか?やはり玄米ですよ。大根の葉を落とし皮をむいて食べるよ。一つの完全体を丸ごと

摂り入れる。皮はキンセン。葉はみそ汁など。どこか一部を取り除くということは均衡のとれた調和を崩した状態であるという考え方です。私がよく例えてお話しするのがタマゴです。コレステロールが心配で控えているという方も多いでしょう。でもちゃんと黄身も白身も一物全体ど丸ごといただければコレステロールを適度にはくれるレシチンが含まれているのです。では、キュウリとかの苦味もガマンして食べた方がいいの?と疑問がわきますがそれはまた違えます。苦味は虫や動物に食べられないように持っている毒です。重要なのは処理の仕方と見分け方。良くない苦味はやさしい等の一部を切、て食べた時、パッと吐き出したい位強い湯が強い時。又、玄米のフィテン酸については半日以上浸水することで解決します。少くく残っていた、何ら問題はありません。じゃが芋の芽や緑の皮は厚くむくとか。そうそう!私が小さい頃は必ずキュウリの両端を切って断面をぐりぐりこすって白いおろみみたいなのを出してから調理してたっけ!「こうしたら苦くなくなるのよ」と母が教えてくれました。ナスは切った後ザルに広げて塩水につけてアク抜きしたり。昔からの知恵って本当にスゴイ!!

あらあら、あと数行しかなくなっちゃった。まだつづきがありますので次号にでも

● 昔ながらの野菜と毒

● 毒と毒

についてお話ししたいと思います。

また次号で
お会いしましょう!

2026年（令和8年）

文月 JULY

7月



Sun Smile

イベント&入荷カレンダー

二十四節季	月	火	水	木	金	土	日
げし 夏至			1 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	2 パン（くろうさぎ） みや豆腐（タ方）	3 野菜市（出荷センター） 12～14	4 コロッケ	5 定休日
しょうしょ 小暑	6 ともの会 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）	7 おしゃべり会 そばの実カフェ	8 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	9 パン（くろうさぎ） みや豆腐（タ方） 加藤農園玄米パン	10 野菜市（出荷センター） 12～14	11 コロッケ	12 定休日
しょうしょ 小暑	13 Fujii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）	14	15 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	16 パン（くろうさぎ） みや豆腐（タ方）	17 やさしくなれる会 野菜市（出荷センター） 12～14	18 コロッケ	19 定休日
たいしょ 大暑	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 そばの実カフェ	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 パン（くろうさぎ） みや豆腐（タ方） 加藤農園玄米パン	24 ポイント3倍 野菜市（出荷センター） 12～14	25 ポイント3倍 コロッケ	26 定休日
たいしょ 大暑	27 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 ふじみんスタンプ ラリーSTART	29 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん	30 休みパン （くろうさぎ） みや豆腐（タ方）	31	山梨県佐藤ファームの卵は 不定期入荷です	

＊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。

営業時間10:00～19:00 電話049-264-1903

生産者さんへメッセージを送ろう！



QRコードから
メッセージ受付け
簡単画面につなぐ
ります！どんどん
送ってね！



農家さん・たまご
屋さん・お豆腐屋
さん・パン屋さん
など作っている方
へ声を届けよう！

<https://x.gd/9Fq8u>



今月のお知らせ

SUN SMILE MONTHLY INFORMATION

ふじみ野市 消費者活性化クーポン ご利用いただけます！

ふじみ野市在住の方へ配布されましたクーポ
ン券はA券・B券共にご利用いただけます！



R811/30までだよ！
おつりは出ないから
気を付けてね！



7月
いっぱい

朝の
おやさい

お得

その名は！
シンデレラセット セット！

10時から12時までのタイムセール
スタッフおすすめのお野菜をセットにして
特価にて販売いたしております！
12時までだけに「シンデレラ」セット(^^)！

ポイント3倍DAY

7/24(金)・25(土)

ぜひご活用ください！



おとくな ポイントカード

【ご登録料】 300円（税込） 年会費無し
【ポイント加算】 1P/100円毎
【ポイント換算】 1P=1円
【ご利用方法】 1P（1円）より可能
【確認方法】 レシートの下部に表示されます。
※1年以上お買い物ご利用のない場合には全ポイント失効致します。

掲載内容は予告なしに変更となる場合もございます。

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。