

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 てんちょーの今日は何を話そうカナ・四方山閑話
風来坊主・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 はるさめ・ジンジャーショット・入浴剤 HOT TAB
足首ウォーマー・草地放牧牛肉・魚沼産のコシヒカリ無肥料自然栽培
- その他 野菜市（出荷センター）
入荷カレンダー

No.202 2026.8

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



てんちょーの「今日は何を話そうかな」コーナー

2026.8月



てんちょー ゆきこ

さてさて、前号の続きです。前号では私達の
の体や玄米、野菜がそれぞれ持ち合わせて
いる生きる為に必要な「毒」についてのお
話しでした。バックナンバーはHPの「おいらせ
からカラーどご願ひします。」
予は通り、昔ながらの野菜と毒
・薬と毒について すすめます。



私のコーナーは
さいごの方です。
他のコーナーもカラーで
見られておすすのぞく。

野菜が苦い、エグイと感じた事はあると思いませんか？
それが大概人の言う「毒」の成分です。これは
今主流のF1種より昔ながらの野菜の方が
出てしまう確率が少し高いようです。何故では
う？F1種の最大の特徴は1世代の種とい
点です。1世代とはその種を蒔いて育て、種
を採種し、次にまた蒔いても同じ様には
育たないということです。1回だけの種。その代
り、人が女子おみやげや形に整った野菜がなり
易い。甘いトマトや苦くないウリ科など。対し
て種を採種しながら受け継がれている伝
統野菜などは種を採る株を選ぶ時に
苦味、エグミのあるものを選んでしまったり、苦味
の強いひょうたんなど近くのものとの交配を
してしまったりすると、それを引き継いだ種と
なってしまうし、その年の暑さや虫等のストレス
が強くなると身を守る毒が強くなって
きます。神秘ですね！話が少しズレるが
も知れませんが、ちょっと怖い考察だけれど
ワクチンも似てるかと。ワクチンが人の作
り出したF1種だとすると、自然にあるウ
イルスに感染し獲得した免疫が自家採
種に受け継がれている種。一方は次世代
を残せず、一方は次世代に自分が受け
獲得した情報を伝え繁栄していく。

不妊症とF1種、何か関係がありそうでは
ないですか？！しかし今、日本で売られている
野菜はほぼF1種。私達にできる事は
自家採種の野菜を幸失して消費すること
や自家農園で種を採るなど地道な努
力ですね！！がんばろうー！！だってF1種を
求め主流にしたのは私達だから、次は自家
採種を求め主流にすればいいのだ！！

次は薬と毒について。薬はクサカンムリに薬
と書くことから分かるように植物由来でした。
植物の持つ毒などを有効に活用した生活
の知恵であったのです。でも今はほとんどが石油
由来。どの時点でも何故植物から石油由
来へ変わってしまったのだらう。太古、科学の
無かった時代、人がケガしたり病にかかった
時、自然に生えている草や植物の解毒な
どな力を活用して出来たのがクサカンムリの
薬です。玄米や野菜、植物は前述の通り
毒と言われる一部分があって生き残っている。
人も同じ様に自然の一部分を活用して正
常に戻っていた。人も大自然の一部だとい
う証ですね。では何故毒キノコなるもの
があるのか？大自然に人に有害なものが
毒キノコ以外にも沢山ある。でもそれは
人間目線だからそう思うのであって
毒キノコ等も必要あって大自然に組み込ま
れているのだ！土の中で根を張り、近
くの木や植物同志持ちつ持たれつお
互い必要な成分交換をしていたりする。ア
メワンスの船医は恩人を助けようと誤
て毒キノコを飲ませてしまう。その失敗は学
び、欲をかき立て立派な船医となった。
私達も何を産ばばいいかを学んでいこう！！

A I 時代の行きつく先は？

先日 NHK でホロコーストの映像が放映されていました。何度も見たことのある映像でしたが、何度見ても寒気がし、激しい嫌悪感、何とも言えないやりきれなさが残ります。ホロコーストとはユダヤ人を主として行われた大量虐殺で、その数は約 600 万人と言われていいます。大勢の人間が穴を掘った前に裸で立たされ、一斉に機関銃で銃殺されそのまま穴に落ち、多くの死体が無造作に重なり合ったまま土を被せ穴埋めにする、絶滅収容所と呼ばれる所やガストラックでの毒殺、「なんで」としかもうそれ以上の言葉が出ませんでした。

そこで感じたのは「無念、怨み」の想いでした。中東が世界の火種とずっと言われているのもすごく納得できます。ユダヤ人、すなわちイスラエルの恨みはとても拭い去ることはできないのではないのでしょうか。イスラエルが平和にならない限り世界の平和はないとの一説があります。しかし、イスラエルの怨みはちょっとやそつとでは払拭されないのではないのでしょうか。日本も原爆が 2 回も落とされ凄惨な体験をしています。大抵の方々が何が何だか分からないうちに命を落され、その後もずっと苦しみを抱えながら亡くなった方、生き続けられた多くの方がいらっしやったと思います。しかし、ユダヤ人の場合は殺されると分かって殺された、その恐怖たるや幾何のものだったのでしょうか。その怨念みたいなものは未来永劫消えないのではないのでしょうか。そのエネルギーたるやすさまじいものがあることでしょう。恨みつらみによる仕返しは更なる恨みつらみを生み、それが堂々巡りで終わりのない戦いとなっているのが世界の現状ではないのでしょうか。その戦いに終止符を打つためには、どちらかがそれを捨て去ればよいのだけれども、口で言うほど簡単なことではないと思います。例えば、自分の身内が殺されたなら、昔は即どんな手段を使ってでも自分の手で仕返しをする、100 パーセントそういう考え方でしたが、今はそれはただ単に自己満足に過ぎないのではとの想いがあります。仕返しをしたところで殺された者が生き返るわけでもありませんし、また当人が喜ぶわけでもありません。しかし、頭では分かってはいても心のもやもやは晴れず、結局仕返しをしてもしなくても心の平安を取り戻すことはできないのでしょうかね。

トランプ氏が武力による平和を謳っていますが、そんなものは幻想に過ぎないことは歴史を見れば明らかなことです。戦い、殺し合い、もううんざりですよ。なぜ人類は平和を求めるかよりは戦いを求めるのでしょうか。それは人類が未だ野蛮の域を脱し切れていないからなののでしょうか。動物は野蛮ですが、無益な殺し合いはしません。無益な殺し合いをするのは人類だけで、そうすると人類は動物以下なののでしょうか。

最近のクマ騒動、トランプが仕掛けた戦争と何か重なってみえて仕方がないのですが。

所謂力による排除。それでは何の根本的な解決にならないことは明白であり、そんなこと

はサルでもわかることです。クマはアイヌではカムイ（神）と崇めていました。一連のクマ騒動、絶対何かのメッセージに違いないのでは。

今AIに代表されるように、機械の進歩がどんどん進み、それに比例して人類の感情とかがどんどん気薄になっているのは否めません。とても恐いことだと思います。「命」の概念までもがどんどん希薄になり、人の命を奪うことに対しても、事のよし悪しさえも分からなくなる、そういう時代になりつつあるのではないかと危惧しております。

この先どんどんAI化が進み、それがまるで人類にとって福音のごとき傾向があり、さらに加速して歯止めが利かなくなるのではないのでしょうか。そんなことはない制御できると言っていますが、忘れたのでしょうか。先の福島原発事故、まるっきりお手上げで結局人類は機械を制御することができませんでした。先日テレビで何もかもAIに相談して事を決める人が出ていましたが、さかんにAIさんAIさんと言っていました。なにか肌寒いものを感じました。そのうちAI様になって次にはAI大明神になったりして。右の絵はAI時代を風刺した絵です。そうですね、もうすでに人類の頭はAIに操られているのかも知れませんね。そしてAIにもう既に洗脳されているのだけれども、それすら気付いていないほど、どっぷり浸かっているのではないかと思います。を得ません。



ロシア、ウクライナの戦争から、過去の戦争と比べてまるっきり変わったのを、私たちは目のあたりにしています。今の戦争は無人爆撃機が主流で、当然AIの技術が使われていることと思います。さらに進化して人がいなくなれば、当然戦争に携わる軍人がいなくなります。実際に戦いに参加して、戦死し、負傷して戦争の怖さ悲惨さを体験するからこそ、戦争の愚かさを知り、戦争に対しての歯止めが少しは利いているのではと思いますが、それがなくなると戦争で死ぬ負傷する恐怖がないので、どんどんエスカレートし、最終的には人類滅亡につながるのではないのでしょうか。考えすぎでしょうか。

まだ科学的には立証されてなく、ただ憶測の段階なのですが、現代よりも高度な超古代文明が存在していたが、高度な文明故にそれが仇になって滅びたのではないかとされています。歴史は繰り返すと言います。創造して破壊、それはもう人類の定めみたいなものではないでしょうか。確かに気候変動を見てもそれに向かっているような気がしてなりません。そしてAIの出現によって、それが加速度的に進んでいるようで空恐ろしいものを感じます。

しかし、それが杞憂であって欲しいと願って止みません。

人類が平和と幸福に満ち満ちた世界の実現することをただただ祈るだけです。

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)

このお米だけで、 ごちそう。

お米が、もっと好きになる。
気づけば、お箸がとまらない。
甘みと旨みが際立つ、魚沼産コシヒカリ。

新潟県 魚沼市
生産者
石田 篤さん

おすすめ 3 つの理由

1

魚沼の自然が、
くれたおいしさ。

魚沼は、全国にその名を知られる日本有数の米どころ。

山のミネラルを含んだ雪解け水、そして神社の湧き水。2つの恵みが、田んぼへ届きます。昼夜の寒暖差は10℃以上。この環境が、お米の甘みをじっくり育てます。

2

全国初の認証米

有機JASを取得し、無肥料無農薬での栽培を18年間続けてきた石田さん。

その積み重ねが、全国に先駆けての認証につながりました。

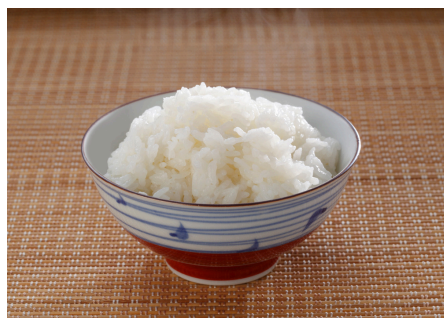
3

子どものために、
変えた米づくり。

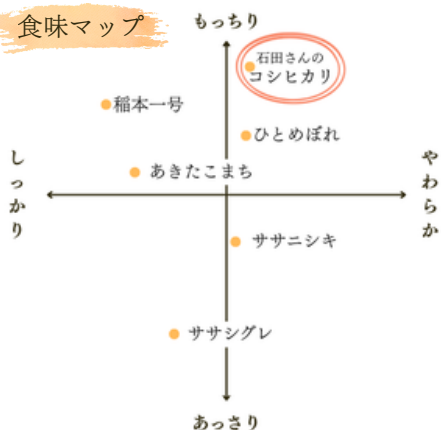
きっかけは、息子さんのアトピー。

「食べるものを変えたい」

そこから石田さんの、18年にわたる挑戦が始まりました。



食味マップ



新潟県 魚沼産
コシヒカリ
無肥料自然栽培

希望小売価格

玄米 3kg 4,910 円 (税込)
5kg 8,646 円 (税込)

白米 3kg 5,390 円 (税込)
5kg 9,519 円 (税込)

おいしく食べてほしいから。
脱気フレッシュパック

- ✓ 1年間おいしさキープ
- ✓ 酵素を壊さない低温精米
- ✓ ご注文いただいてから精米

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル

自然の恵みを、
そのままに。

食べてビックリ!!
臭みがなく、
噛めば噛むほど
うま味がでます♪

サン・スマイル
イチオシ



りんねしゃ 草地放牧牛肉

自然が育てた、からだにうれしいお肉



りんねしゃ草地放牧牛肉は、自然環境のもとで放牧され、
牧草だけ食べて健康に育った牛のお肉です。

その肉質は”赤身がとて多く、脂肪が少ない”のが特徴。

栄養価が高いうえ、しっかり歯ごたえ。

自然を凝縮したような肉本来のうま味が魅力です。



生産者さん
北海道 大和牧場

1

鉄＋タンパク質

鉄

+

タン
パク質

穀物肥育牛に比べ、草地放牧牛肉には
約3倍もの鉄が含まれます。

日本人女性の多くは鉄不足と
言われますが、そもそも日本人は
タンパク質不足も深刻。

タンパク質が足りないと体内で
効率よく鉄分をつくれなため、
タンパク質と鉄は一緒に摂ること
が大切なのです。



2

抗アレルギー作用や、 アンチエイジングに



オメガ3脂肪酸は、抗炎症作用に
注目が集まる栄養素。

DHA やEPAなど青魚に豊富に
含まれるものの、他の食品からは
なかなか摂りにくいもの。

その点、草地放牧牛肉はエサである牧草
からオメガ3脂肪酸を貯えて育つ
ため、たっぷり凝縮しています。



3

しっかり栄養を 摂っても太らない



高タンパク質で、低カロリーなのが
草地放牧牛肉の魅力のひとつ。

カロリーは

穀物肥育牛の**約62%**、

脂質は**約40%**

(それぞれヒレ肉での比較)。

体型維持が気になるという方にも
オススメです。



低カロリー
高タンパク



自然の中でのびのび育った、からだにやさしいお肉を、ぜひご家庭で。



ソーセージ

草地放牧牛

煮込むほど、旨味広がる



ボリューミー！ 冷凍 草地放牧牛 粗挽きソーセージ

240g **1,944** 円(税込)

○原材料名:牛肉(国産)、豚肉(国産)、塩、砂糖、香辛料 ○保存方法:-18℃以下
※原材料の牛肉は、草地放牧牛を100%使用 ※内容量の240gはソーセージ3本の合計になります。

おすすめの調理法



- ① 深めのフライパンに薄く油をひき、低温で表面がこんがりするまで焼きます。(※解凍してからの調理がおすすめです。)
- ② ソーセージの旨味に移った油で、そのまま野菜を炒めます。
- ③ 野菜に軽く火が通ったら、具材が浸るくらいの水を加えて煮込みます。最後にお好みで塩を振って完成。

POINT ソーセージは、煮込んでからカット

最初から切ると旨味が逃げやすいため、食べる直前にハサミなどで人数分に切り分けるのがおすすめです。



選べる2種類 店頭販売中



大地に育まれた味わい

草地放牧牛

バラ凍結 ミンチ

1P 300g **1,944** 円(税込)

○原産地：北海道 ○草地放牧牛 粗びきミンチ 6mm ○バラ凍結
○保存方法：-15℃以下 ○個体番号:1551813200

【調理のコツ】使う分だけ別の袋に移し、半日ほど冷蔵庫でゆっくり解凍してください。臭みが出にくく、肉本来の旨みが引き立ちます。さらに、ひしおや塩こうじ、玉ねぎを加えると、より一層美味しく仕上がります。



10Y 煮込むほどに肉の美味さ引き立つ



ロールキャベツ



ミートソース



煮込みハンバーグ



ドライカレー

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 手田川

太陽が育てる、はるさめ

～ 日本で奈良食品だけの「天日干し製法」～
5倍の手間がかかる、はるさめとは!!

代表・松浦からあるお話を聞きました。
『奈良食品の、はるさめは他とは違う』

はるさめと言えば、鍋や炒め物の
名脇役。米派の私にとって、これまで
積極的に手をとる食材では
ありませんでした。しかし話を聞くうちに

驚かされました。奈良食品さんは今や
日本でここだけとなった製法「天日干し」を数日もかけて行い、昔ながら
の手作りにこだわっています。数日かけて太陽の光と自然の風で
じっくり乾燥させる 手間ひまを惜しまない製法です。



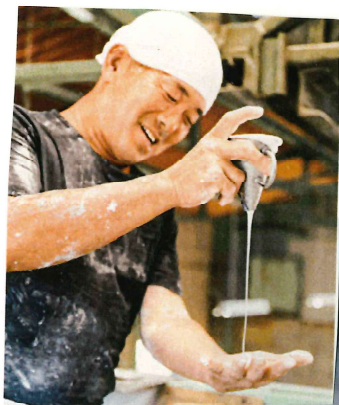
また、はるさめ作りには、まず冷凍の工程がありますが
他社の例では 1日かけるところ 奈良食品さんは 2日も かけるそう。

冷凍させることで麺内の水分がしみ出し、無数の
気泡が生まれます。この気泡がくっつきを防ぐと

同時に、麺の中に小さな空洞を作り
料理の味をしっかりと染み込ませてくれます。

原材料は、九州産のさつまいもでん米粉と、
北海道産のじゃがいもでん米粉。

いも由来のでんぷんの特性も合わさり、
つるっと滑らかでもちもちとした、はるさめに
出来上がりです。



天日干しのすごさとは

天日干しと聞くと、単に「乾燥させる工程」と思うかもしれませんが。しかし、そこには機械には出せない繊細な仕事があります。

太陽の光と外気にじっくりとさらす事で、でんぷんは、ゆっくりと変化し、ほのかな甘みと、香ばしさをまとっていきます。急速に機械で乾かす製法では絶対に出不ない風味が生まれます。



天日干し

無添加だからこそ、職人の手が必要

漂白剤や食品添加物も使いません。それは聞かえはいいですが簡単なことではありません。添加物を使わない分、生地の状態は、(気温)・(湿度)・(水温)によって毎日微妙に変わります。その違いを見極め、手でこねられるのは、長年の経験と積んだ職人だけだそうぞ。色合いも真、白ではなく、さつまいもでんぷん由来のほのかな黄色をしています。

はるさめ豆乳担々麺作ってみた

辛い物好きな私がさっそく作ったのが、はるさめ豆乳担々麺です。ひき肉と生姜、豆乳、キムチ、味噌ベースのスープにはるさめを投入し、ぐつぐつ。一口いただいて感動しました。

モチモチとした弾力があり、スープをよく吸いこんでも、しっかりと芯のある食感がありました。煮こんでも伸びず、噛むたびに旨味がじゅわ、と広がります♡ぜひ、皆さまにも味わってほしいなと思います！



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
日向



無肥料自然栽培生産者
山梨・長野編

☆無肥料自然栽培生産者 小黑農場 小黑さん



山梨県北杜市増富地区で無肥料自然栽培をスタートさせた、この道のパイオニア・小黑さん。毎年お邪魔させていただいておりますが、行くたびに「あれ、お子さんこんなに大きくなりました…?」と時の流れの速さに驚かされっぱなしです。植物だけでなく子どもの成長スピードにも自然の力を感じます。ご家族皆さんお元気そうで、何よりです。さて、小黑さんのメイン作物といえばトマト。中でも中玉トマト「アミーゴ」は、長年の自家採種で育て上げたオリジナル品種。育つのはゆっくり、量もそこそこ、でも味は濃厚——まるで「じっくり熟成させた職人肌の一品」です。小黑さん曰く「こだわりは大切だが、こだわり過ぎてはいけない」。名言すぎて手帳に書き留めたくります。小松菜については、ちょっとしたドラマがありました。本当は固定種でいきたかったそうなのですが、いざやってみると生育がバラバラ、しかも収穫適期がまさかの「1日限定」。うっかりすると折れたり変色したりと、小松菜界のシンデレラばりに時間制限が厳しい。さすがにこれは割り切って、F1品種にスイッチ。すると1袋(200g)に必要な本数は4~5本で済み、収穫適期も5日~1週間とゆとりが生まれ、出荷作業もぐっと楽に。同じ畑からほぼ倍の収穫量になったというから驚きです。とはいえ、「こだわりを手放した」ことへの一抹の寂しさもあるそうで、そのあたりはやっぱり職人魂ですね。お客様のご希望に応えるため、日々あれこれ考えながら栽培してくださる小黑さん。「自分の作物に絶対の自信があるものしか出したくない」というのがモットーで、適期に収穫し、一番状態の良いタイミングで発送していただきます。サン・スマイルに関わる皆様のために、という気持ちを常に持ち続けてくださっていることに、本当に感謝しかありません!そして今、小黑さんが力を入れているのが「苗づくり」。誰でも畑で栽培できる種苗の生産・販売を広げつつ、将来的には家庭菜園を始めたい人向けの体験ツアーや教室も企画していきたいとのこと。これは今後の展開が楽しみです♪

☆無肥料自然栽培生産者

Watanabe farm

渡部さん



小黒農場さんで研修を受け、山梨県北杜市増富地区で無肥料自然栽培をスタートさせてから、気づけば10年。そんな節目の10年目に、屋号を新たに「Watanabe farm」へ変更。まさかのアルファベット表記、国際色豊かになりました。渡部さんいわく、「これからの10年は、暮らすこの地域をもっと意識した農業を」という想い、そして海外からの受け入れも見据えての新しい一歩なのだそうです。奥さんとお子さん4人との6人家族で、自給的な暮らしを営む、とっても優しい農家さん。農業を続けていて良かったことを伺うと、畑を通じてこれまで本当にいろいろな人と関わることができ、それが今も、これからも続いていくことだと教えてくれました。正直ゼロからのスタートだったけれど、こうしてご縁につながり、野菜を通じて多くの人と切磋琢磨してこられたことに、大きなやりがいを感じているそうです。この10年続けてこられたのは、渡部さん曰く「正直ラッキーであり、奇跡のようなもの」。そんな謙虚な渡部さん。10年間畑と向き合い続けてきた努力そのものが奇跡だと思うのですが、当のご本人は「この先の10年も同じように向き合っていくには、どんな工夫や努力が必要か」と、今も明確な答えのないまま試行錯誤中とのこと。答えが出ないまま10年やってきて、これからも試行錯誤し続けるそれもう十分プロフェッショナルの姿勢です。

お客様に伝えたいことは大きく2つ。ひとつはシンプルに感謝の気持ち。買ってくださるお客様がいるからこそ生活が成り立っている、と。もうひとつは「仲間意識」のようなものが何より大切だということ。買ってくださる方の多くは農家ではないので、生産者側の気持ちと完全に一致しないのは当然の話。それを無理に引き寄せようとすると、かえって無理が生じてしまうこのあたり、渡部さんの誠実さが滲み出ています。難しいと分かりつつも、お互いが歩み寄れる着地点を探りたい、という姿勢で日々畑作業に向き合っているそうです。お客様に畑に来てもらったり、直接対話したり、畑の様子を見てもらったりする機会があれば、もう少し仲間意識が生まれるのではないかとはいえそれもなかなか難しいので、「みんなで集まれる場」があるのが一番、と渡部さん。感謝を、言葉だけでなく場として共有したい——そんな温かい想いが伝わってきます。そんな渡部さんが作った中玉トマトは8月中旬入荷予定です！お楽しみに♪



☆無肥料自然栽培生産者 結理苑 諸橋さん



農家さんも、働き方改革、他人事ではありません。一方で、漠然とした不安もあるといいます。自然栽培は他の農法より環境負荷が少ないはずですが、もしマルチの供給が途絶えたら?ガソリンが手に入らなくなったら?今のやり方は続けられるのか——。マルチの価格が1.5倍どころか3倍になったとして、利益が減り続けるのを我慢して使い続けるべきなのか、答えの出ない問いを抱えながら、もっと自然に近いやり方はできないかと、日々試行錯誤を続けています。お客様にお伝えしたいことは、「本当に一生懸命作っているので、大事に食べてください」ということ。そしてもう一つ、できれば自分でも野菜を作ってみて、生産者の気持ちを少しでも感じてもらえたら嬉しい、とのこと。誰でもやれることでもある——そう諸橋さんは付け加えます。自分と向き合い続ける農業、始めてみると案外、悪くないかもしれません。諸橋さんの中玉トマト・インゲン・ピーマン・ししとう・とうもろこしと8月たくさん入荷します!お楽しみに!

諸橋さんも渡部さんと同じく、小黑農場さんで研修を受け、山梨県北杜市増富地区で無肥料自然栽培をスタートさせたお一人。もともとは都内で建築関係のお仕事をされていたそうですが、体調を崩してしまったことをきっかけに「自然な生活がしたい」と一念発起。とはいえ、ただ自然の中で暮らしているだけでは生活が成り立たないので、「自然の中での職業といえば農家だ!」と思い立ち、研修の道へ。この発想の転換力、なかなか真似できません。農業をはじめて良かったことを伺うと、自分のペースで、自分の責任で、自分のやりたいことをやれるのがすごく良い、とのこと。お客様に野菜を届けることはもちろん、もう一つ大きいのが「自分の食べるものを自分で作って食べられる」こと。すべて自分で完結できるというのが、やっていて何より良いのだそうです。うまくいかなければ全部自分のせい、逆にうまくいけば全部自分の手柄。この潔さ。暑さなど環境の変化にどう対応するか試行錯誤する日々も、すべて自分次第という分かりやすさの中で、諸橋さんはいつも自分自身と向き合い続けています。最近感じているのは、「もっとうまく働きたい」ということ。技術不足、実力不足の面もありつつ、もう少しワークライフバランスがうまく取れるようになったらいいな、というのが正直なところだそうです。



☆無肥料自然栽培生産者 丸玄 丸山さん



☆無肥料自然栽培生産者 ウインクル農園



山梨県南アルプス市で大豆・大麦を、なんと10町歩(東京ドーム約2個分!)一人でこなすまさに畑のスーパーマン丸山さん。自然栽培との出会いは38歳の頃。28歳から慣行栽培でなすを育てていましたが、肥料や農薬を使うことに強い抵抗を感じていたそうです。そんな折、奥さんの実家が自然栽培をやっていたことがきっかけで興味を持ち、38歳の時に完全切り替え大豆を栽培することに。興味深いのは、自然栽培が丸山さんの「心」にも変化をもたらしたこと。慣行栽培をやっていた頃は精神的に弱いところがあり、何かあるとすぐ不安になって病院に駆け込んでしまうこともあったそうです。しかし自然栽培を始めてから、「大丈夫かな」という不安が徐々に減り、精神面がぐっと強くなったのだとか。肥料をやらなくても作物はちゃんと育つんだ、ということを実感し、畑をどっしりと見守れるようになったといいます。「自然栽培のおかげで自分が強くなった」——土を耕しているつもりが、実は自分自身も耕されていたのかもしれませんが。お会いした当初はちょっと寡黙な印象の丸山さんですが、奥さんの話になった途端にニヤッと笑顔がこぼれるのがとても素敵なポイント。奥さんに愛されているのが伝わってきて、正直うらやましい限りです!そんな丸山さんが作った麦茶や煎り大豆、只今販売中です。10町歩を守り抜く強さと、奥さんの前でだけ見せる笑顔——そのギャップも味わいながら、ぜひお楽しみください。

可知さん

長野県長野市で山芋とぶどうを栽培する可知さん。見た目はちょっと強面…なのですが、実際にお会いすると、とっても気のいいおじちゃんです。このギャップ、初対面の方はみんな驚くはずです。そんな可知さんが先日、緊急搬送されたと聞いた時は本当に心配しました。ただ、先日お会いした際には元気なお姿で、心底ホッとしました。原因を伺うと、頑張りすぎる性格ゆえに無理を重ねてしまったこと、そして普段の食生活の乱れが重なったことだったそうです。ここから可知さん、一念発起。玄米と野菜中心の生活に切り替えたところ、体調はぐんぐん回復し、体重も減ってすっかり元気に。強面のイメージとは裏腹に、実はとても素直に体と向き合える方なんですね。今回のことを通じて感じたのは、「やっぱり健康が何より一番」ということ。健康でいられることへの感謝、そして食べ物で体は変わるということを、身をもって再認識されたそうです。まさに畑で野菜を育てる人が、自分の体でも実証してくださったような話です。そんな、すっかり元気になった可知さんが育てた山芋は絶品です。ぜひお試しください。ぶどうは無肥料減農薬で、9月から入荷予定です。どうぞお楽しみに!

風来坊主のおたより

40名程の学生の教室で、授業を受けておりました。

46年前の風景です。先生は、黒板に向かって字を書き、学生は、ノートに写し取る。静かに、何事もなく時間は過ぎていきました。と、その場に居た学生は、感じていたと思います。私を含めて。何の感動もなく、「ボー」と聞いていました。「一般教養課程の選択科目」なので、真剣に聞いている学生は、少なかったようです。



ペンネーム 風来坊主

時はたち、自然食品卸問屋に勤め、営業でお店回りをはじめました。するとどうでしょう訪れた店舗、ほぼ全店に、A1サイズ（横594mm×縦841mm）のポスターの貼り紙がありました。

それは、食品添加物、化粧品の添加物、合成洗剤の添加物で毒性のあるものについての一覧表です。なんと、監修されていた方が、私が学生時代、授業を受けていた「一般教養課程の選択科目」の先生だったのです。この授業を受けていた頃は、普通の一般的な学生がそうであるように「自然食品」とか「無添加」とか、まったく知りませんでした。もう一度、学生時代の教科書をひっぱりだし、勉強するようになりました。この先生すごい!!と思うようになり、この頃から、仕事へのやりがいも大きくなり、営業にも力が入るようになりました。

さて、人間の体には、60兆個もの細胞でできています。その一つひとつの細胞内で、日夜、細胞を傷つけようとする「毒」が発生しています。毒の正体は「活性酸素」です。もともとは、白血球が、病原体を攻撃する武器で、我々のからだを守ってくれています。近代にはいり、化学物質（食品添加物や農薬、排気ガスなど）が増え、そのため、活性酸素も増えすぎ、バランスがくずれ、正常な組織にも傷つけることが増えて来ました。細胞が活性酸素によって傷つき、サビていくからこそ、老いや病気が忍び寄ってきます。この活性酸素を抑えるのが、細胞のなかでつくられる毒消し酵素たちです。活性酸素を抑えることができれば、サビつかない、ピカピカの状態の細胞を維持でき、老化や病気を防ぐことができるのでは…。

人間をはじめ地球上の生物の多くは、必要なエネルギーをつくる際に、酸素を利用しています。エネルギーが生み出される過程で、一部の酸素は、「活性酸素」に変化します。その凶暴性は、細胞・組織を変性させ、さまざまな病気や老化を引き起こす原因になってしまうのです。そこで、身近な食品のなかに、活性酸素を抑える強い力をもつ食材の探求。活性酸素の発生を増やす、ある種の食品添加物の探求を、進めていきたいと思います。

さて、今回は、活性酸素を抑える、「食後のデザート」の紹介です。

甘いお菓子のかわりに果物を！

酸味が、酸化を防いでくれます。ビタミンCに加え、酸味のもとになるクエン酸が多く含まれています。

この2つの抗酸化成分が、サビつきを防いでくれます。

みかん・オレンジ・イチゴ・キウイ・パインアップル・ぶどう・柿などです。

またアボカドは、さらに強力な抗酸化力が、期待できます。



すっばい

次回は、日本の伝統食について、考えていきます。

今月のスポーツライナー

サンスマイル 熱烈大ファンおすめー

温活



夏、真ッ盛り!!ですが、この時期は熱中症予防のため、かなり強い冷房が使われ、身体が冷えすぎ～なんてことも! 外と室内で気温差が生じ不調を感じている人が増えているようです。そこで、冷房による冷えを予防し、この夏を元気に過ごしていただけるよう「これはすだい!」と感動した夏の温活アイテムを御紹介いたします。

生姜パワーで自然のぬくもりをキープ!

(原材料)有機生姜

有機りんご 有機みかん
有機にんじん 有機りんご

ひとくち飲んだ瞬間、思わず「あーっ」とうなっていました。
「地獄蒸し製法」で蒸した有機生姜が入っているエナジードリンクです。
ノンカフェインで保存料、着色料、甘味料、栄養強化剤など不使用。
体の中からポカポカするパワーを感じる毎日でも飲みたい1本です!



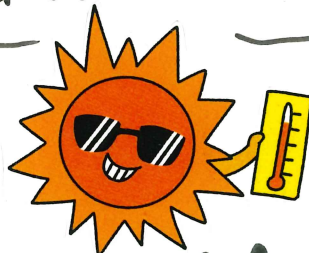
生姜百景
ジジャーショット
¥580
(内容量) 50ml



夏こそ



おすすめアイテム♡♡



温活!

足元の冷房対策にはこれ!

冷房の冷気は下に溜まるので足元が冷えやすくなります。これを身につけたらふわふわ、さらさらとした天然繊維の心地良さに驚きます。

足首だけでなく手首もつけるとおしゃべり感アップ!

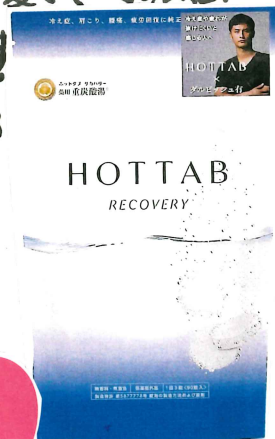
シルク&リネン
二重織足首ウォーマー
¥2,200



トッパスリートも愛用!

シャワーで済ませがちな夏こそお風呂にゆっくり入ることをおすすめ! ぬるめのお湯に3錠入れば! 湯船に浸かっていると汗がじわ〜と出てきて冷房で冷えた体も芯まで温まる感じがあります。

香料・着色料不添加



ホットタブ®(30錠)
¥2,970

【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！

弊社プロダクトの中に「A4【200年杉】」なるものがございます。
なんてことはない…A4サイズの200年杉の板なのですが…



なんと?! 着座の姿勢にてその板をモモ上に置いておくだけで
モモが温まってくるのです。
しかも…その表面が焦げるように熱くなるのではなく…ジンワリ
と内部が温まってくるのでございます。

最初は「そんなもんかなあ…」って思っていたのですがこれって実は重要な事じゃん! って最近気づきました。

【百年杉】～【200年杉】が近くに来ることによっての体温上昇という可能性です。
いや違うな。本来可能な平熱を取り戻せる可能性ということです。

わたしたちの未来はわたしたちが決めているのではなく

【皮膚】が決めているとお話ししてきました。皮膚はわたしたちの周辺環境を精査し続けていてその状況によって身体中の細胞や(たぶん、常在菌さんにさえ)様々な指示や…注意報や警報を出し続けていることがここ30年ほどの世界中の研究結果によって、わかってきています。

「なんで杉なの?」は不明も(わたしの推論はどこかでお話しします)

【200年杉】が身近に来ることによって体内に出され続けてきた注意報・警報が解除されたのだとしたら…。細胞さんも常在菌さんも本来の能力を取り戻して本来のお仕事ぶりを発揮して決して冷やしてはいけない腰回り～腸内が温まったのかもしれない。

今のウクライナ情勢のように…。「国民のみなさん、お仕事をしてください! けれどもいつ! ミサイルが飛んでくるかわからないから注意してください!」というのが…

「戦争は終わりました。安心してお仕事をしてください!」

になれば…そりゃあ作業効率は向上しますよね。

【200年杉】によって腸内温度をあげられる可能性が見えてきたのでございます。





SUN SMILE®

／毎週金曜日 開催／

8/7・8/14・8/21・8/28

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



畑で育った野菜を、出来るだけそのまものかたちで、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した。

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さ

「野菜嫌いなうちの子どもが100%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!」など沢山の声聞いています!

ポイント2

安心な野菜・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」も一音にお伝えします!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♡

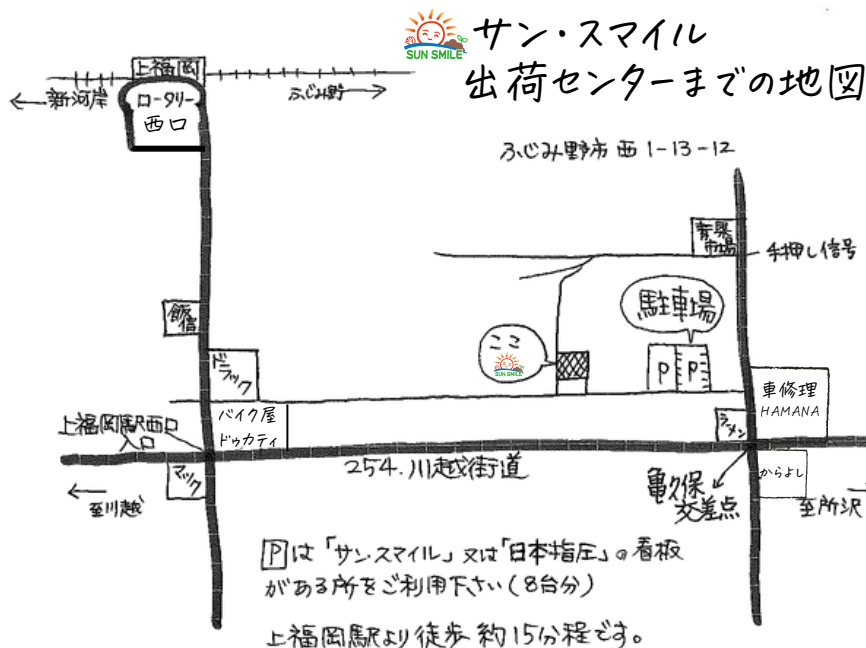
ポイント3

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そこいち早くフレッシュ野菜をおいしくいただけます。ご希望でケ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



049-293-2031

お電話

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル 出荷センター

営業時間: 12:00~14:00



2026年（令和8年）

葉月 AUGUST

8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
たいしゅ 大暑						1 コロッケ	2 イベント 中村哲さんドキュメンタリー 映画上映会 満員御礼 定休日
たいしゅ 大暑	3 Fujii会 無肥料自然栽培なっとう 休みパン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	4 おしゃべり会 そばの実カフェ	5 しあわせごはん会 無肥料自然栽培なっとう パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	6 パン（くろうさぎ） みや豆腐（夕方）	7 野菜市（出荷センター） 12～14	8 コロッケ	9 定休日
りっしゅう 立秋	10 ひなたぼっこ会 無肥料自然栽培なっとう パン（くろうさぎ） 休み みや豆腐 たまご（オーガニックタマゴ）	11 ともの会	12 やさしくなれる会 無肥料自然栽培なっとう 休みパン（3552食堂） 休み豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	13 パン（くろうさぎ） 休み みや豆腐	14 野菜市（出荷センター） 12～14	15 コロッケ	16 定休日
りっしゅう 立秋	17 無肥料自然栽培なっとう パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	18 そばの実カフェ	19 無肥料自然栽培なっとう パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	20 パン（くろうさぎ） みや豆腐（夕方）	21 野菜市（出荷センター） 12～14	22 コロッケ	23 定休日
しゅしゅ 処暑	24 無肥料自然栽培なっとう パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	25	26 無肥料自然栽培なっとう パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	27 パン（くろうさぎ） みや豆腐（夕方）	28 ポイント3倍 野菜市（出荷センター） 12～14	29 ポイント3倍 コロッケ	30 定休日

※予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。
加藤農園の玄米パンは8月お休み 9/3より隔週で入荷します。

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！



R8/11/30までだよ！
おつりは出ないから
気を付けてね！



サン・スマイルと LINE友達になろう！！

スタッフと対話ができる！
お得情報なども配信中♪

お問い合わせや在庫確認などにも
ご活用ください！

なるべく早いお返事に尽力いたします！が…。
翌日（定休日を除く）となる場合もございますので
あらかじめご了承くださいませ幸いです。
お気軽にご利用ください！
メッセージを送りいただいても他のお客さまには見えません。
お店との



ポイント3倍DAY

8/28(金)・29(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。



Fujii 会

06

Toshihito Fujii 8/3(月)・9/14(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、「うーんそういうことか」と、思うようになりました。

さて、「健康を維持するための方策とは？」自然食業界の歴史とともにお伝えします。

これからの日本にオーガニックが必要だと理由は何か？

皆様のしあわせな「これから」を考えられる際の一つの「ネタ」となっていたら嬉しいです。

ご参加にあたって

時 間 10:45 ～ 12:15

参加費 500円（税込）

場 所 店内奥 和室

定 員 1～5名

予 約 予約制

キャンセルについて
キャンセル料はありません。
キャンセルの際はご連絡ください。



サン・スマイル公式LINE

お申し込み
店頭または ☎ 049-264-1903
LINE でもどうぞ

心地よい生活を、Organic Natural

SUN SMILEの会

食や生活についてのお勉強会！毎月開催

- 01 ともの会
- 02 おしゃべり会
- 03 ひなたぼっこ会
- 04 しあわせごはん会
- 05 優しくなれる会
- 06 Fujii 会



●衣食住、農、コスメ、生活など会によって内容が異なりますので、ぜひ沢山の会でお会いしましょう！

サン・スマイル長年の経験と学びを6名がお話させていただきます！

参加費500円（税込） | 予約制 | 定員各5名

SUN SMILE



ともの会

01

Tomonori Matsuura 8/11(火祝)・9/17(木)

(有)サン・スマイル代表

「病気にならない生活の仕方」「病気にならない生活」って、なんだかちょっと怪しい響き…？そう思いますよね（笑）。でも、特別なことや難しいことではないんです。私たちの体には、もともと「元気でいるための力」＝免疫がそなわっています。その力がのびのびと、安定して働いてくれること。それが、毎日を健やかに過ごすいちばんの土台になると、私は考えています。

この会では、心と体のこと、毎日の食生活のこと、食べものの安全性のこと、そして無肥料自然栽培のことや"種"のことまで…暮らしに寄り添ったいろんなテーマを、おしゃべりするような雰囲気でお話ししています。一方的に聞くだけのお話会ではありません。「これってどうなんだろう？」

「前から気になっていたんだけど…」そんな食や農にまつわる素朴な疑問を、どうぞどしどし持ってきてくださいね。皆さんとのやりとりから生まれる発見が、この会のいちばんの楽しみなんです。医療従事者でもあるサン・スマイル代表の松浦智紀と、楽しくお話ししましょう。心よりお待ちしております。("ともの会"は「サン・スマイル友の会」ではなく、お話しするのが松浦"智"紀だから、ともの会、です（笑）

おしゃべり会

02

Yukiko Matsuura 8/4(火)・9/11(金)

サン・スマイル Shop Manager

20年以上続けた子育ておしゃべり会も成人(?)しました!

2026年より「子育ておしゃべり会」改め「おしゃべり会」としまして再出発です!

パパママさんに限らず学生さんや子育てをみごと修了された方などで

自然回復力やオーガニック、ナチュラルなライフスタイルに興味のある方

みなさんで、おしゃべりしながら情報シェアしたり、考察したり。

どこへ話が流れていくのかが楽しいです!お話の中心になることが多い話題は乳児から大人までの「予防接種」や「電磁波対策」

その他、こんなとき自然派的にはどうしてる?とか、家事のナチュラル技など、ネタが付きません!ぜひおしゃべりにいらしてくださいね!

しあわせごはん会

04

Yuuya Ohnishi 8/8(水)・9/9(水)

8月のテーマ 7月と同じ塩の話

9月のテーマ お水の選び方

論より証拠!試食して學

「おいしい」って、実は”ありがとう”の気持ちかもしれません。

作り手の想いを知って食べると、同じものでも味が変わる。

そんな体験が、この会を始めたきっかけです。こんな方にぴったりです♪

・食に興味はあるけど、何から始めればいいのかわからない

・お店の商品が気になるけど、選び方がわからない

・生産者さんの想いを感じながら、おいしさを楽しみたい

「私の好きな味はこれ!」参加者の方からそんな言葉をいただいた時が、一番うれしい瞬間です。ストーリーを知って食べると、「おいしい」がもっと豊かになります。あなただけの”好きな味”を、一緒に見つけませんか?

ひなたぼっこ会

03

Michio Hinata 8/10(月) 9/21(月・祝)

暑さ対策の為早い時間です!

8:30-10:00

10:45-12:15

天候(暑さ)による時間変更
の際はご連絡いたします。

無肥料自然栽培の「サン・スマイル農園」で、みんなでワイワイ畑仕事を楽しみましょう!種まき・草取り・畝立て・収穫など、季節ごとのさまざまな農作業と一緒に体験します。現代の暮らしでは、土に触れる機会がめっきり減ってしまいました。

そんな今だからこそ、土いじりを通じて無肥料自然栽培のパワーを五感で感じてみてください。畑にいただけで、自然と気持ちが晴れやかになります。

この心地よさを、もっとたくさんの人と分かち合いたい。そして、その輪をどんどん広げていきたい——そんな想いで、この会を開いています。

大人から子どもまで、どなたでも大歓迎です。

畑に宿る生命力を、ぜひ一緒に感じましょう

優しくなれる会

05

Yuko Udagawa 8/12(水)・9/18(金)

戦後の石油資源の登場で、世の中に腐らない、落ちない、発色がよい化粧品が登場しました。それと同時に、若い年齢からの、乾燥肌・シワ・肌トラブルが増えました。

肌の構造はどうなってるの?化粧品がお肌に及ぼす影響って?

常在菌や紫外線の影響など、皮膚の解剖生理を学びながら楽しく学びましょう。

植物を使ったお肌のケアは、数千年の歴史があるくらい人々にとって身近なもの。

人も自然の一部なのだから、自然のものがよいはず。

オーガニック化粧品も世の中にたくさんあるけど、どうやって選んだらよいの?

世の中には、色々な美容情報が流れているけど、これってどうなの?

そんな疑問も一緒にお話しできたらなと思います!

ぜひ、ご参加お待ちしております☆