

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 松浦日記・あさちゃん・てんちょーの今日は何を
そうカナ・四方山閑話・風来坊主・100年杉
- おすすめ商品 「幸また彩の国米」・初！認証が付いた魚沼産のコ
シヒカリ・とまと・Non テフロンフライパン
書籍3選・Qナッツ・生落花生・レトルトごはん
- その他 産地訪問（千葉：あんばい農園 Q ナッツ/茨城：あす
か農園ぶどう）・野菜市（出荷センター）・パワース
チームオープン「グランシェフ」説明販売試食会

No.203 2026.9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

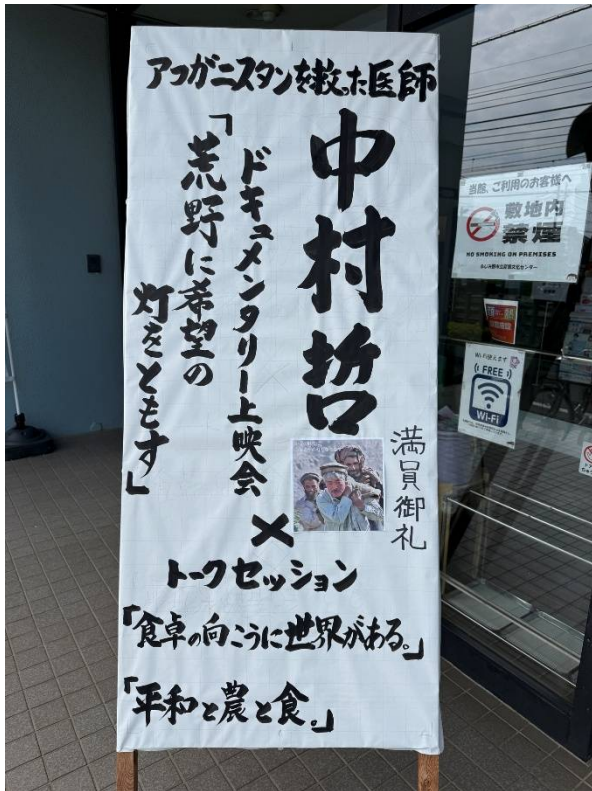


LINE



松浦日記

8月2日中村哲さんの映画上演&トークイベント



おかげさまで満員御礼！無事に開催できましたこと、感謝申し上げます！ご来場いただきました皆様、まことにありがとうございました！

私自身も映画を拝見し、みんなのスピーチをお聞きして泣いてしまいました…。利他であることは素晴らしいことであると思いますが、継続はむづかしいこと。その灯台として中村哲さんがされてきたことから大いに勇気と力をいただきました！中村哲さんの動画はサイトでもたくさん上がっているようですので、また触れたことがない方はぜひ！



.....

われらが稲本さん。熊本の無肥料自然栽培を約半世紀続



けている農家さんが、「くまもと環境省」を受賞されました！写真は知事さん。202608の地震で被害が少なからずあり現在復旧作業と稲作にがんばっておられます。



.....



JK ファーム内藤ご夫妻！北海道仁木で無肥料自然栽培×有機 JAS でベリ

ー類を中心に生産しています！サン・スマイルでもシーズンでも、冷凍でも販売しています！（早くなくなってしまうですが！）数年かけて加工品なども増えてくる予定です！どうぞ期待！！



一度食べたら、毎年の楽しみが増える！望日可ん農園 工藤さんのリンゴ！「リンゴの樹がどうしたら喜んでくれるか、どうしたら健やかでいられるのか」と半世紀追い求めている、リンゴ愛がすごい工藤さん。

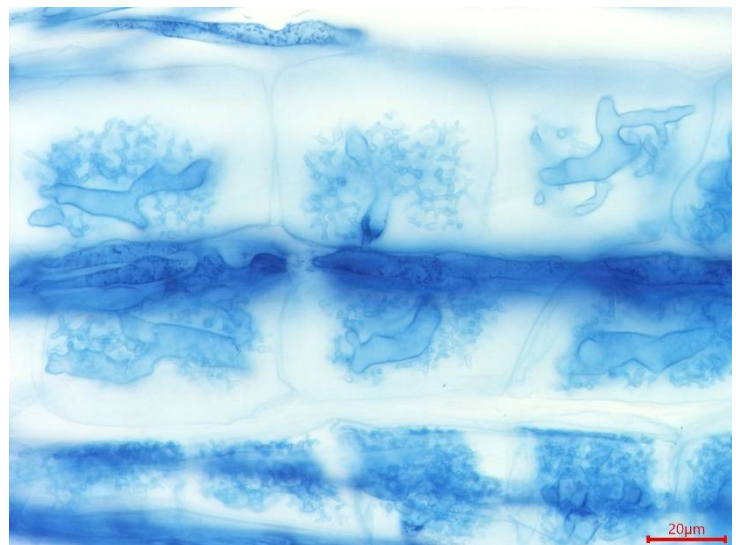
70歳をゆうに超える年齢でもその愛は衰えません！青森平川の大地と調和したエネルギー溢れるリンゴで元気をもらいましょう！10月ころから出荷開始予定！



.....

アライヘルメットの千徳さんの研究ラボに伺わせていただきました！アライヘルメット＝ヘルメットを製造販売している会社？ はい！そうなのです。前社長が体を崩したときに食で体調を回復されたことから、体に良い食べ物とは何なのか？という研究を開始されました。

千徳さんは土の中の微生物、とくに菌根菌に焦点を当てて研究されています。2026年の無肥料自然栽培勉強会では新たな視点として大いに盛り上がりました！（写真は千徳さんのネットから）植物の根っこの細胞と共生する菌根菌。ほんとに美しいのです！無肥料自然栽培の永続化に大きなヒントが隠されているように思えてなりません！



.....

おまけ

Bhutan マツタケ最盛期！ サン・スマイル農園 14年目でやっとネギができるようになりました！



お孫ちゃんも
すくすく育っています
(^^)/ かわいい！



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

旭ヒーリング協会 30 周年、祝賀記念の旅

30 周年の祝賀で、この度 6/19～大分県宇佐神宮、宮崎県高千穂神社、都農神社へ行ってきました。その時の感謝一杯のエピソードです。

宇佐神宮では、国宝の神殿拝観、それは竜宮城のように美しく、宮司さん先達でのご参拝、身も心も清められた思いでした。ご参拝が終わって神社を出ようとした時のエピソード。サン・スマイルのあさひ武術倶楽部率いる主人の松浦学が、運転する車のキーがないと大騒ぎになりました。境内を隈なく探しましたが見つかりませんでした。再び皆で手分けして探していたところ、「ありました～」と。見つけてくれたのが、武術倶楽部の松本さんでした。「えっ、あんな場所に？」よくそこに気づきましたねと言うと、「先生がポケットから何かを出されたのを見ていて、もしかしたらと思って」。門人の方は「僕は先生のストーリーみたいです、いつも先生を見ているのです」と。この言葉にハットしました。

私も恩師の亡き杉谷正雄先生のお姿をしっかりと見て学び現在があること、その武術倶楽部の松本さんは昔の私のようだと、その姿勢はそのまま引き継いでいるようで大変嬉しく頼もしくなりました。

我を出さず、素直にありのままのその姿、至誠を宇佐神宮の三神の神々に応えていただいた証ではないかと。

宮崎県の一宮である都農神社へのご参拝では喜ばしいことがありました。

都農神社は由緒ある神社で、宮崎県の都農町にあり、その町は私の父の実家のある地でもあり、有数の野菜の産地でもあります。そこで採れた最高の食材は、彼の豪華列車オリエント急行を抜いて世界一に輝いた、日本が誇る豪華寝台列車「ななつ星」のレストランで使われています。そのななつ星を作った方が、当時 J R 九州の社長で現在は顧問であられる唐池恒二氏であります。主人の叔母である吉崎香代子さんは、唐池氏の元部下であり、その叔母に唐池氏の著書「夢みる勇気」にサインをと申し出たところ、唐池氏はお忙しい中快くお受けしてくださりました。そのサイン入りの書を、叔母はわざわざ福岡から私たちの泊まっている大分の旅館まで届けてくれました。お陰で協会会員の皆様にお渡しすることができました。

世界一のななつ星を通して、当時の国鉄の 300 億もの赤字から黒字にした唐池氏の著書を枕元に置いています。「夢見る勇気」、近年は働きたくても働けないと、夢を叶えられるのが困難ですが、日本の総理は、働いて働いて働きますとのこと、私達平民にも働きたいだけ働ける、そして夢が叶える日が訪れますように願っています。

今回の旅は、心より神々に愛されていることを実感した 30 周年の祝賀記念の旅でした。

追伸 唐池恒二様の著書「夢みる勇気」お薦めさせていただきます。

てんちよの「今日は何を話そうかな」



てんちよー ゆきこ

法治国家の法は国民のためなのか？

言うまでもなく日本は法で国を治める法治国家。安心して日々を送れるように沢山の決り事「法」を定め、そこから外れると裁判所で裁かれる事もある。法を犯さなければ「平穏・安泰」になってゆくはず。

学校でも校則があるけれど、そこを上向きに見付からないように悪知恵を働かせたものであ(笑) 規制されるとやってみたくなくという「理」もふもろいぞすよね。それを大人になって武勇伝の様に語るたりして

「ダメ、ゼ、タイ」というキャッチフレーズで広く日本で周知されている決り事があります。それは通称、大麻法。今回の主題です。大麻法はいく定められたか？それは母子手帳が日本に導入された年と同じ、戦後1948年、GHQのものです。偶然？

アメリカが日本を良くしようとしての導入なのかどうかは各々の知見で変わりますが私にはどうしても戦争で勝利した国の民に力を与えるとは思えない。どう支配し傘下にくくかと思えるだろうと思う。母子手帳について言いたい事は多々ありますが今回は大麻法について。日本人と大麻は生活にどのように関わっていたのか？歴史をみてみると一番は神事に使われてきた文化が挙げられます。真先に思いつくのはしめ縄かな。また実は綿糸も布として使われた歴史は古く、下駄の鼻緒などにも使われてました。麻が神事に使われた理由はいくつかあります。邪気を払うと言われ伝えられた植物であるという点も興味深いです。世界を見渡すと古くから薬として使われています。インド、アフリカ、中国やヨーロッパ

ロシアなど、鎮痛・鎮けいれん作用・消化促進・不眠・てんかん・破傷風等に用いられています。大麻の何が効いていたかと言うとTHCとCBD。特にTHCについては酩酊状態になるのが鎮痛に役立つ訳です。酩酊状態とは酔ったのと同じです。酔って帰って朝起きると「なんだこのアザは！キズは！」と驚いたことのある方もいらっしゃるのでは！？その時は痛くもないのに(笑) THCによる酩酊状態が危ないと大麻法で規制していますが、実は酒の方がよっぽど酩酊状態になるのに何故か酒の席での騒ぎや異常行動は「黒れ行」としている摩訶不思議な文化。もし大麻で同じことをしたら社会から追放、芸能界を見ろとよく分る…。この差は一本。酒どの事件事故の方がよっぽど規制すべきだと思いませんか。それは酩酊がおもろくないぞすよね…。王様には内閣府が決定、監督し厚生労働省、警察庁と連携してる大麻法。この運営にあたる協力団体は日本医師会、日本一般用医薬品連合会、日本医薬品卸売業連合会、日本医療機器産業連合会、日本製薬団体連合会などズバリと医療関係が並ぶ。

使い方にもよりますが2500年(諸説あり)前とも言われる大麻が治療に使われてきた歴史を封じ込め、更に悪いようなイメージを植えつけるようになったのか？GHQの目的は？そして現在のアメリカでは大麻を認める州が沢山ある。 why?

～ 次号へつづく～

参考文献: 大麻後進国ニッポン(2020年)

Forever Love

先月、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、たくさんの方に来ていただき、衷心御礼申し上げます。最初初めてこの映画を観た時はただただ感動するだけで、本当にすごい人がいるなぁと心底魂が震えました。中村さんは、タイトルのようにアフガニスタンの方々に確かに希望の灯を照らされましたが、また今の混沌とした時代に、中村哲という存在は希望の光であると改めて強く思いました。アフガニスタンの中村さんの診療所が武装勢力に銃撃された時、その診療所のスタッフには元傭兵やゲリラがいましたが、中村さんは「死んでも撃ち返すな」ときつく戒めました。中村さんはいくつかの著書の中で、アフガニスタンに自衛隊の後方支援が決まった時、笑いながら自衛隊よりうちのスタッフの方が強いですよと言われていました。武力には武力では何の解決にもならないし、それではイタチごっこで争いの連鎖がループするだけで、終わりのない戦いが際限なく続くことでしょう。日本人は忠臣蔵の四十七士が浪花節的に好きで、忠臣の鑑みたいに扱われています。私もそうでした。「やっぱり男子たるものそうあるべきだと」信じて疑いませんでした。赤穂浪士は主君の仇を摂った忠臣と褒め称えられていますが、それじゃ仇討ちされた者の家族や家来の気持ちはどうだったのでしょうか。今度はその者たちの仕返しの気持ちが芽生えたのは当然のことでしょう。それではやられたらやり返しの堂々巡りで、終わりのない仕返しごっこが続くことでしょう。やられたら、その時の感情にまかせてやり返すのは実に簡単なことではありますが、そこを踏みとどまるには並みならぬ勇気が必要で、それこそが本当の勇気であり、真の力ではないでしょうか。腕力が強いとか喧嘩が強いとかの力は本当の力ではないし何の価値もありません。真の勇気、そこにその人間の器の大きさが示されるのではないのでしょうか。中村さんはまさに大人（たいじん）であり、こういう人こそが一国の指導者足るべきで、一国の指導者がそういう人ばかりだったら、世界はどんなにか平和な世界になったことでしょう。またそれこそが真のリーダーたる資質ではないのでしょうか。

先日、戦時中の元従軍看護婦の方々の体験談をテレビで拝見いたしました。皆さん筆舌に尽くしがたい体験をされた方達ばかりです。このことは生涯口にするまいと、ずっと口をつぐんで生きて来られてきたのだと思われます。二度と思い出したくない過去を、それこそ勇気を振り絞って語られたことでしょう。やはり皆様方の生の声を聞くと、戦争なんて絶対すべきではないとの想いが心底湧きあがります。これが生成AIの声だったら、例え本人の声を完璧に真似ても、そこには実体験、魂がないから響かないし、何かよそ事のように思えることでしょう。

今の時代、右も左もAI, AIで、いい加減に「もうええわい（いいわ）」と言いたくなります。この映画ではそれと全く対をなす、人間の底力、マンパワーを描写しているとも言えます。

中村さんは急流の大河から用水路を引くための堰を作るのにさんざん苦勞し、試行錯誤しながら完成されたのですが、今のAIなら簡単に答えを導きだしたことでしょう。しかし、中村さんが苦勞に苦勞を重ね考え出した結論、アフガニスタンの人々は中村さんの今までの言葉や行動に深い信頼を持っていたからこそ、海の物とも山の物ともつかない用水路建設に全幅の信頼を置いて携わったのでしょう。AIだけの答えだけだったら誰もついていかなかったのではないのでしょうか。つまるところ、やっぱり最後は人と人との繋がり、信頼と言ったものに帰結するのではないのでしょうか。それはAIがこの先どんなに学習して

も、決して身に付けることが出来ないことでしょう。

今回この映画を改めて観て、今の時代に対する反骨であり、何かの強烈なメッセージになり得ると私は受け取りましたが、皆様はどう受け止められたのでしょうか。

世間では、中村さんのことを国際貢献だ、人道支援などと言っていますが、中村さん自身はそんな事は一つも思っていないのではないのでしょうか。ただ単に困っている人達にぶつかり、それを放っておけなかった、何とかしたいというやむにやまれぬ想い、それが突き動かしているようなことを中村さんも言われていました。

私がたびたび暗唱し私淑している方の言葉があります。それは、「悩み苦しむ人々を想えば可能な限り人類を救いたい、何としてでも救いたいというやむにやまれぬ想いが湧いてくる。それは吾が身の危険や生活上の困難に対する心配がどれほど大きいものであれ、けっして抑えることのできない魂の奥底から湧きあがる祈りにも似た願いであった」。

桜は散ると言います。それじゃ梅は？椿は？牡丹は？梅はこぼれる、椿は落ちる、牡丹は崩れるというそうです。日本語は本当に風情があり美しいですね。それでは人は？死ぬですね。それじゃあまりにもストレートすぎてそれですべてが終わってしまい、なにかつまりません。ここにも日本語の情感があります。死ぬを人は往くともいいます。また他界、帰幽等があります。私的には「往生」が一番しっくりきます。即ち生まれ往く、どこに？元の本来私たちがいる場所に。他界も帰幽も同じような意味がありますよね。

中村さんは未来永劫語り継がれる偉大な足跡を残されました。私もせっかくこの世に生を受けたのだから、例え小さくてもなにか自分の生きた証、足跡を残して往きたいと切望します。どんなに些細でもこの世の花となり、塩となり、光となれば、それこそこの世に生を受けた意義があり、そうでなければ、ただの米食い虫、くそたれ虫で終わってしまいます。それだけでは実に残念至極の至りです。



アフガニスタンの航空機の尾翼に掲げられた中村さんの肖像画

また、今回特別に練馬区議会議員でおられる池尻誠二さんに来ていただきました。少しの時間お話を聞くことができとても感激いたしました。池尻さんは練馬区で中村哲さんの講演会を何度も企画された方であり、中村さんとも親しくお付き合いのあった方であります。そういう方にお目にかかれたという事は、間接的に中村哲さんとお会いしたことになり、中村さんの魂に触れた想いで、幸甚の至りでした。来年、現地で中村哲さんの右腕となり共に活動されてきて、今もなお中村さんの意志を引きついでいらっしゃる、藤田千代子さんという看護婦の方をお呼びして講演会の企画をされているとのこと、今からとても楽しみしております。

中村哲さんみたいにかけがいのない方の事は、未来永劫語り伝えられるべきで、世界中の人々が触れなければならないのではと切に思います。

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)

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



無肥料自然栽培落花生
無農薬ぶどう

☆無肥料自然栽培生産者 あんばい農園



三本木さん

梅津さん



あんばい農園さんへ行ってきました

千葉県千葉市にある「あんばい農園」さんにお邪魔しました。あんばい農園が栽培しているのは落花生オンリー。今の時期だけ味わえる生落花生は絶品です！農園名の由来は「いいあんばいで」という言葉からきているそうです。

なぜ落花生一本に？

代表の梅津さんと三本木さんに伺いました。当初は少量多品目での農家としてスタートする予定だったそうですが、それでは先輩農家には敵わないと考え、独自性を出すために無肥料自然栽培での落花生栽培にチャレンジすることに。就農8年、品種は「おおまさり」生食用で6割、「Q-ナッツ」加工用で4割栽培。おどろく美味さで、品質も安定した落花生を作られています。

品質が安定している理由

その裏側を今回特別に教えていただきました。なんと、発送前に1つ1つ手で触って検品しているのです！これができるのは梅津さんと三本木さんのお二人だけ。落花生の品種「おおまさり」はクレームの多い品種で、傷んでいることもあるそうです。せっかく買っていただいて茹でて食べようと思ったときに食べられない、というお客様の残念な思いを絶対に作らないために、手間をかけて一つひとつ検品されています。これこそが品質を安定させているポイントでした。本当にすごいことです。

栽培で一番大変なこと

落花生栽培で最も大変なのは除草だそうです。畝間は機械で対応できますが、株間の草は手で抜くしかありません。2町歩の畑でこの作業を年6回も行おうので、これも本当に大変な作業です。

豪雨による被害と応援のお願い

今回の千葉県での豪雨により、ビニールハウスが水没し、トラクター1台が全損してしまいました。収穫に欠かせない脱粒機・管理機も同時に被害を受け、収量も3割程度減ってしまう可能性があるとのこと。ぜひ応援をお願いいたします。



「おいしいので食べてください」と、愛情いっぱいの落花生を勧めてくださいました。大人気の煎り落花生も、ぜひ生落花生と合わせてお楽しみください！

煎り落花生
(Q-ナッツ)

75 g

155 g

886円

1,652円



☆ぶどう生産者 あすか農園



後継者：江波戸さん 園主：赤須さん

継承を決めた江波戸さん

江波戸さんは、コロナをきっかけに農業に興味を持ちました。農業を学びに行くと、種と農薬がセットで語られることに強い違和感を感じたそうです。無農薬栽培でやっていきたいと探していたところで赤須さんと出会い、後継者がいないことを知ります。

「こんな素晴らしい農園を無くしてはいけない」と、6年前から継承に向けて動き出しました。

現在は無肥料自然栽培のぶどうも試験的に栽培を開始しており、うまくいけば3年後には収穫できる見込みだそうです。とても楽しみです。

9月から入荷予定（農薬不使用ぶどう）

9月からの入荷は巨峰がメインになる予定です。種ありぶどうで、ホルモン処理（ジベレリン）はしていません。また、ぶどう栽培では欠かせないとされる殺菌剤「ボルドー液」も使用せずに栽培されています。ぶどう栽培においてボルドー液を使わないのは難しいと言われている中で、そこまで愛情が込められたぶどう。ぜひ多くの方に食べていただきたい！と願っています！お楽しみに！！

※ジベレリン処理：ジベレリンというホルモン剤を花に浸すこと。この処理をすると種なしぶどうができ、実を大きくしたり、ぶどうを割れにくくすることができます。

※ボルドー液：硫酸銅と石灰を混ぜたもの。病害を予防する目的で散布されます。有機JAS規格でも使用が認められていて使用回数制限がありません。

あすか農園さんへ行ってきました

茨城県常陸太田市にある「あすか農園」にお邪魔しました。

1962年に水田からぶどう栽培へ転作された農園です。

農薬・化学肥料に頼らない栽培へ

1977年、農薬によって身体に影響を受けたことをきっかけに、農薬に頼らない栽培へシフト。1984年には化学肥料に頼らない栽培へも移行されました。肥料は自家製堆肥のみを使用し、家畜堆肥・米糠・わら・落葉・もみ殻などを、刺激臭がなくなり香ばしい匂いがするようになるまでじっくり熟成させた有機肥料に転換しています。土壤中に生息する微生物や小動物の生活の場を提供しながら、バランスのとれた「生きている土」づくりを大切にされています。

40年以上、無農薬を守り続けて

40年以上にわたり無農薬でぶどうを栽培することには、当然周りからの反対もあり、農家仲間からは腫れ物を触るような扱いを受けることもあったそうです。そんな中でも、代表の赤須さんは奥さんと二人で栽培を守り続けてきました。きっかけは、農薬を撒いていた奥さんの身体に異変が起きたこと。それを見て、無農薬栽培に切り替えることを決意されたそうです。とても奥さん想いの、優しい赤須さん。周りに何を言われても自分の道を40年以上進んできたことには、尊敬しかありません。赤須さんは「ぶどうを育てているのではなく、ぶどうに育ててもらっている」とおっしゃいます。自然に抗わず、自然の力を借りる。土の中にも一つの世界がある、と微生物の話を1時間も止まらずに語っていただきました。



生でしか、 味わえない 落花生がある



スタッフ
大西

日向主任が産地訪問された、私も推しのあんばい農園さんを、こちらでも紹介させていただきました。大阪では、生落花生はあまり馴染みがなかったのですが、食べてびっくり！！

今までなんで食べなかったんだろうと思うぐらい人生損してました！

じっくり40分、塩茹でて待った以上の感動的な味です。ぜひこの時期にしか食べれない生落花生をご賞味ください！

PS余談ですが、私のLINEのプロフィール写真は落花生の収穫した写真です笑



食べたらずまらない/
騙されたと思って食べてみて

期間限定
8月下旬～
10月中旬のみ



こだわり①

甘くてホクホク
おおまさり

千葉県が誇る、茹で落花生専用のブランド品種。
一般的な品種よりも2倍サイズの大粒で、柔らかく、甘みと食べ応えがあります。



こだわり②

ひとさや、ひとさや
手に取って。

収穫は手掘り・手もぎでいいいに。
ひとさや、ひとさや、手に取って、完熟・適熟を確認してからお届けしています。



無肥料自然栽培
生落花生

販売価格

100gあたり

330円（税込）



あんばい農園

千葉県千葉市

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。

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル



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

収穫後は約4週間、天日干しでゆっくり乾燥。
そのあと、甘みを活かす浅煎りで仕上げ、
すぐに袋詰めしました。
香ばしさと自然な甘みが引き立つ製法です。

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。
じっくり乾燥させることで、その甘みがより引き立ちます。
あと味は軽く、薄皮ごと食べやすいのも魅力です。

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。



落花生

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、やさしいおいしさです。
※カラ付き

原材料：落花生（千葉県産）

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



煎り落花生

殻がないから持ち歩きやすく、外出先や仕事の中のおやつにもぴったり。
手軽に食べられて、たんぱく質もとれるのがうれしい煎り落花生です。

原材料：落花生（千葉県産）

75g
710円（税込 875円）



落花生をまるごと使用。
薄皮までおいしく味わえる、素材感たっぷりのピーナッツペーストです。
やさしい口あたりの中に、香ばしいコクが広がります。

ピーナッツペースト 原材料：落花生（千葉県産）
無糖 130g

2,300円（税込 2,484円）

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



いつもの買い物が、 もしもの備えに。

特別なことをしなくても大丈夫
ふだん食べているものを、ちょっと意識して買っておくだけ

ローリングストックってなに？

特別な保存食を買いそろえなくても大丈夫。

ふだん食べているものを、ちょっと意識して備えにしておく。

それだけの方法です。

安心につながる理由

いつもと同じ食事だから、
もしもの時も、食べ慣れたごはん
でほっとできます。



気になったものから、
買い物にひとつプラスしてみませんか。

水、缶詰、パックごはん、など普段使っているものを少し多めに。
くらしを守るやさしい備えになります。



関東に引っ越してきて、「地震多くない?! 結構揺れる!」と心配して防災セットを買いましたが、安心していつの間にかリビングの隅の“お守り”に。中身は開けたことがありません(笑)
普段から買って食べている食材はどうでしょう。どこに何があって、食べ方も味も知っています。
もし被災してしまった時に、食べ慣れていないものを食べるのは、それだけでストレスじゃないでしょうか。
食べ慣れたものを備えるローリングストックなら、私でも続けられそうだと思っています。
「防災セットは買ったけど、中身を見たことがない」。そんな方、私だけではないかなって思っています。
この機会に、ひとつだけでも始めてみませんか。

サン・スマイルでは、ローリングストックできる食材をたくさんご用意しています。
おすすめは、無肥料自然栽培のお米をつかった、パックごはんです。
次のページで紹介! 📖

毎日のごはんにも、もしもの備えにも。

無肥料自然栽培のおいしさを、やさしいパックごはん4種。



そのままでもおいしい、
頼れる玄米ごはん。

なりさわ生命食産の無肥料自然栽培ササニシキ玄米と藻塩だけで仕上げた、シンプルなおいしさ。温めなくても食べやすく、毎日の食事にも外出先にも、もしもの備えにも頼れる一品です。

玄米ごはん 200g
762円 (税込 823円)

原材料：玄米(宮城県産)、塩



低温熟成が引き出す、
やさしい甘み。

無肥料自然栽培の玄米・小豆・藻塩を合わせ、一定期間低温で熟成。ほんのり甘く、もっちりとした食感に仕上げた、毎日にも備えにも頼れる玄米小豆ごはんです。

低温熟成玄米ごはん
(小豆入) 200g
881円 (税込 951円)

原材料：玄米(宮城県産)、小豆、塩



ぷりぷり食感がうれしい、
やさしいもち麦粥。

千葉岩本園の無肥料自然栽培もち麦をたっぷり使い、藻塩でやさしく仕上げました。ぷりぷりとした食感が楽しめる、軽やかに食べたい時にも夜食にもぴったりの一品です。

もち麦粥 250g
756円 (税込 816円)

原材料：大麦(千葉県産)、塩



新感覚。豆乳のまろやかさがう
れしい、やさしい玄米粥。

無肥料自然栽培ササニシキ玄米と国産大豆の豆乳を合わせ、やさしい味わいに仕上げました。豆乳のまろやかさと玄米の風味が広がる、ほっとしたい時にも寄りそう一品です。

玄米粥(豆乳入)250g
727円 (税込 785円)

原材料：玄米(国産)、大豆(大豆微粉末)、塩



生産者

自然栽培歴 21年
宮城県 成澤さん

稲を「お稲様」と呼びほど、深い愛情を込めて米づくりに向き合う成澤さん。その真摯な姿勢と磨き上げた技術から生まれるお米は、品評会でも高い評価を受けてきました。



製法

おいしさを生かす、
独自の食品パック製法。

毎日の食卓でほんとにできることはもちろん、もしもの時にも安心して手に取っていただける存在でありたい。そんな「味きっこうさん」の想いを込めて、ていねいに作られたパックごはんです。



お米の生産者さん
成澤さん



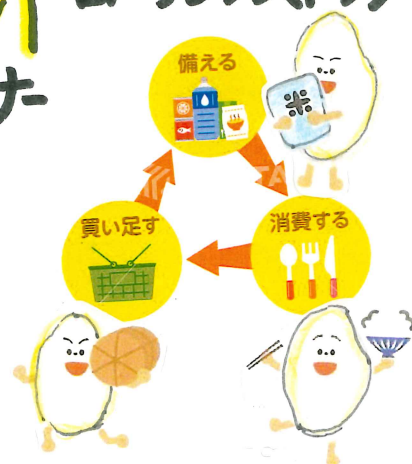
パックごはんの
味きっこうさん

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル



今月の **サン・スマイル熱大大ファンおすすめ** **ローリングストック** **スポーツライト** コーナ

災害が発生してライフラインや物流がストップした場合、食糧の調達が難しくなると想定されます。もしも…の時もサン・スマイルの安心・安全でおいしいご飯を食いたい!だから私は常に新鮮なお米を確保しながら消費した分だけ買い足し、日頃から備えています。お米のローリングストックを始めてみませんか?



おすすめのお米は 2つ並んだマークが目印!

近頃は「自然栽培」とうたっても肥料を使って育てられているものもあると聞き、驚きました。国の有機JAS認証マークとサン・スマイルの認証マークが並んで表示されていると、とても信頼性を高く感じます。



全国初! 認証米第1号!

無肥料自然栽培認証. 第1号に輝いたのは新潟県魚沼市の石田さんが育てたコシヒカリです。



生産者の石田さん サン・スマイル 有機JAS認証機関
3者の厳しい目で本物の自然栽培を証明し封

このお米だけで最高のごちそう!

災害時だからこそ、食するとホッとする。笑顔になるおいしいご飯が必要です。このお米を世界中の人達が食べれば、みんなが笑顔になると思いました。

おいしいは しあわせ♡

甘味とモチリ感があり
塩むすび、最高です!



いつでもおいしく食べられます!

精米は酵素をこわさない低温精米。脱気フレッシュパックにして販売されています。安心・安全・おいしさをキープします

認証マークが
2つ並んで封

玄米3kg ¥4,910
5kg ¥8,646

白米3kg ¥5,390
5kg ¥9,519

※すべて税別価格です



私のお薦め商品

幸魂（玉）、彩の国のお米



埼玉県名の由来は、「幸魂（さきみたま）」であります。「魂」は「玉」の意味でもあり、埼玉県県章（県旗）はまが玉を16個円形に並べたものです。

埼玉県は一般的に地味なイメージがあり、ダサイタマと揶揄されていることも事実です。ところが、実は埼玉県は前述したように幸玉の国、幸せの国なのであります。

その証拠に、埼玉県は災害が日本でも有数の少ないと所と言われていますし、大宮の地名がある様に、大宮の「宮」は神様の意味があり、大きな神様に見守られているという一説もあります。

そんな幸、彩の国の地元埼玉産の米、サン・スマイル店頭で販売することになりました。

このお米はサン・スマイルスタッフの伊藤真奈穂のお父様が運営するところで作られています。品種はコシヒカリで、味も米どころの地とも遜色ありません。無肥料自然栽培とは制度上謳えませんが、勿論農薬不使用で肥料も使っていません。

土壌改良のためミネラル類を1回使っただけの安心安全なお米です。今年だけの限定販売です。一度埼玉の米を知っていただきたいとの想いで、30（サキタマ）31（サイ）のごろ合わせ **10kg 3031 円**と破格の値段に設定しております。

是非お試しくださいませ。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学

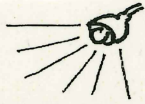
埼玉県一口メモ

埼玉県には、県民として知っておかなければいけないと言われる大きな事件があります。1884年、明治17年11月悪徳金貸や政府の悪政を批判し、貧民の救済を訴えておこした日本近代史上最大の農民蜂起である「秩父事件」です。その事件を扱った「草の乱」という映画があります。ビデオも出ております。埼玉県民でない方も一度ご覧になっていただきたいと思います。日本史上最大の自由民権運動でもあります。



今日のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



無肥料自然栽培

中玉トマト・ミニトマト

スタッフ 辛田



完熟で
みずみずしく自然な
甘みです!

二十四節気では、処暑を迎え、
残暑が続く一方で、秋の夜長を感じる
季節となりました。サン・スマイルでは、

愛情♥たっぷり育てた、無肥料自然栽培の
トマト達が全盛期を迎えております!!

小黑農場の
小黑さん
山梨県
北本市

Watanabe farm
渡部さん
山梨県
北本市

ゆりえん
結理苑の
諸橋さん
山梨県
北本市

ピリカさん
北海道

トマトには、抗酸化作用の
「リコピン」がたっぷり♥

食べる日焼け止めと
言われているよ!

私の大好きトマトレシピ

トマトは、冷凍にしておくと、
春や、冬も使えて便利!



これでもかと言うくらい、
ミニトマトをのせて♡
「ピロサ」

パンにのせて♡
くろくさきさんの



オリーブオイル・塩コショウ
レモン汁を振りかけて♡
「モッツアレラ・トマトサラダ」



にんにくとトマトの甘み、
鷹の爪の辛さがベスト
「ニンニク・トマトのペペロンチーノ」

スタッフのおすすめ本棚

三つの物語が教えてくれる、心を軽くする考え方



風の谷のナウシカ 4,367円税込

宮崎 駿



火の鳥 1,100円税込

手塚 治虫



四つの約束 1,320円税込

ドン・ミゲル・ルイス

サン・スマイルでは皆様にオススメの書籍もお取り扱いしております。上の写真にあるものはその一部に過ぎませんが、この三作品には共通するテーマがいくつもあります。そのひとつは、「執着を手放す」ということです。三作品は共通して、執着は現実そのものではなく、自分が作り出した苦しみを増幅させるものだとしています。

『風の谷のナウシカ』

人間は「自分たちの正しさ」や「支配」に執着することで戦争を繰り返します。ナウシカは、自分の念さえ絶対視せず、世界をありのまま見ようとします。アニメ映画になったのは全7巻のうち2巻目の途中まで！

『火の鳥』

人は「永遠の命」「権力」「富」「愛」を手に入れようと執着します。しかし、手に入れても満たされず、むしろ執着が新たな苦しみを生み出しています。未来編は現代に生きる私たちに問いかけます！お子様にも！

『四つの約束』

人は他人の評価や自分の思い込みに縛られています。その執着を手放すことで、本来の自由な自分に近づけるとしています。たった四つの約束だけで！

三作品に共通するメッセージ

執着とは、「世界を自分の思い通りにしたい」という心です。しかし、世界も他人も命も、自分の思い通りにはなりません。だから、思い通りにならない現実になり、怒り、恐れ、悲しみが生まれます。執着を手放すとは、「何も望まない」ことではありません。

「思い通りにならないことを受け入れ、そのうえで最善を尽くす」という姿勢です。そうすると、不思議なことに、苦しみは減り、かえって世界をありのまま見ることができるようになる——この点が、三作品に共通するひとつのメッセージなのかな、と思います。

ぜひ一度、お手に取ってお読みいただければ幸いです。

風来坊主のおたより

日本の伝統食について、活性酸素を消す役割を果してくれる食材が、多くあります。体内でつくられる活性酸素除去酵素の主原料は、たんぱく質です。和食に欠かせない魚や大豆、大豆製品を活用できます。



ペンネーム風来坊主

イワシ、さんまなど、青背の魚は、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、強い活性酸素消去力を持ち、抗酸化成分のひとつ、ビタミンEもたっぷり含まれています。ビタミンEは、ビタミンCとともに、サビつき防止に働くビタミンです。脂溶性のビタミンゆえ、油脂のなかに多く含まれています。

魚の脂質は、体にとって欠かせないものですが、酸化されやすいのが難点です。でも魚は肉にくらべてビタミンEが多く、これが脂質の酸化防止に働いています。魚には、いわば天然の酸化防止剤が入っているわけです。

そして、大豆からつくられる納豆、豆腐、きな粉などの大豆製品には、たんぱく質だけでなく、抗酸化作用をもつ有効成分も含まれています。そのひとつ、大豆サポニンには、脂質の酸化を防ぐ働きがあると、考えられています。

ごはんも、精米された白米を、ときどき玄米に替えてみるのもいかがでしょうか。玄米は白米にくらべてミネラル類が多く、体内でつくられる毒消し酵素の働きを高める効果が期待できます。噛みごたえがあるので、唾液の分泌がよくなり、唾液の毒消しパワーも活用できます。

そして、古くから、天然の防腐剤としても使われてきた香味野菜には、高い抗酸化力があることがわかってきました。和食の代表的なスパイス、ワサビには活性酸素を消す力があります。ただし、化学合成の香料が添加されたワサビ加工品では、逆効果になります。あくまでも「天然のワサビ」にこだわってください。

香味野菜のなかでも、ニンニクは、とくに高い抗酸化力をもっています。その効果は、ワサビを凌ぎます。炒め物に、薬味に、調味の下ごしらえに、と応用しやすく比較的安価で入手できるのもうれしいところです。

シソ科のハーブは、いずれも抗酸化作用が強いことが知られています。独特の風味をいかして使えば、食のたのしみ方も増えることかとおもいます。

昔から、食品の保存には、胡椒やハーブなどの香辛料や香味野菜が使われてきました。経験的に得られた知恵ですが、現代の観点から眺め直してみると、香辛料や香味野菜のもつ高い抗酸化力が、食品の変質を防ぐ力の源であることがわかってきました。この力を日常の食事に利用しない手はありません。特に、肉料理、魚料理には、ローズマリー・セージ・バジル・オレガノ・タイムなど料理に使われてはいかがでしょうか。

さて、植物性食品のもつ色素には、活性酸素を消す力があります。なかでも黒い色素は、強力な抗酸化作用があります。海藻類をはじめとする黒い食材の活用で、効果が高まります。

伝統的な食材のひとつ、海藻類には活性酸素を消す力があり、加熱にも強いのが特徴です。海藻類の色は、クロロフィル（葉緑素）をはじめ、いろいろな色素によるものです。ミネラル類を豊富に含んでいる点も、積極的に活用したい理由のひとつです。毒消し酵素の働きには、バランスのよいミネラル摂取が欠かせないからです。

黒酢にも強い抗酸化作用が期待できます。もともと酢には、酵素の働きアップに効果的なクエン酸が多くふくまれています。そして、一般に「黒酢」とよばれている玄米を使って長期間かけてつくられる酢は、ふつうの酢にくらべてアミノ酸の含有量が多いため、期待できます。

黒ゴマには、胡麻特有の成分、セサミノールがサビつき防止に有効ことが確認されています。黒い色素のパワーも加わって、さらに効果的です。

また、黒大豆、黒米は、栄養価が高く、抗酸化作用にもすぐれています。さらに黒い色素のパワーで、さらに高いサビつき防止が期待できます。

活性酸素の攻撃にさらされるのは、私たち人間ばかりではありません。活性酸素への対抗手段として、動植物がつくりだした成分のひとつが「色素」です。たとえば植物の黒い色のもとになる色素の一つ、アントシアニンは、強い抗酸化作用があります。緑黄色野菜のもつカロチンや、トマトやスイカの赤色のもとであるリコピンなど、色素には抗酸化作用があるものがたくさんあります。

サケやイクラ、エビ、カニなどの魚貝類に含まれる赤い色素、アスタキサンチンにも高い抗酸化力があることもわかっています。

その他、伝統食品には、ポリフェノールの仲間である蕎麦のルチン、緑茶のカテキン・タアニン、リンゴのケルセチン、大豆のサポニン、生姜のショーガオール、ゴボウのクロロゲン酸、茄子のアントシアニンなどが含まれています。また、明治時代から日本で広く栽培されるようになった玉葱にも、ケルセチンが含まれています。

伝統食品は、抗酸化力を持つ食材で、あふれています。先祖の方々が、様々な食材のなかから、身体に良いものを、優れた感覚で自分のため、家族のため、選んでこられた結果だと思えます。

今回は、「これだけは避けたい添加物」、「ジュース、お茶、お酒などの飲料と牛乳」「サプリメント」に、スポットを当ててみます。

併せて、いわゆる古史古伝（漢字伝来以前のことを記録している）といわれている「カタカムナ」について、紹介させていただきます。宇宙のしくみや、法則が語られています。

私たちの身近な生活のなかでは「あつ！ そうなんだ」と、思うことも多々語られています。現在、学術的には、認められておりませんが…。経験的には、納得できることが、多く語られています。



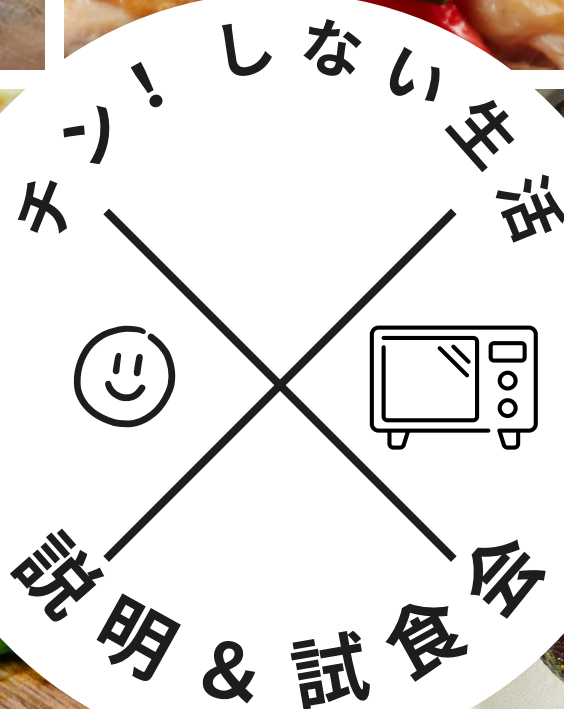
電子レンジは
なんとなく
使わないほうがいいのかな？
って思う。



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。
グランシェフに！



楽しい日も、
何気ない日も
どれもが大切な宝物！



チン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



156,200円税込
(本体142,000円)

10.22 10:30~13:30
THU (木)

参加費 2,000円 (税込)

定員 8-10名様

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)

当日は遠赤をつかったクッキングヒーターも用いてお料理いたします。ランチ程度のお食事ができます。

駐車場ございます。



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。



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、ふっくら柔らかく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!

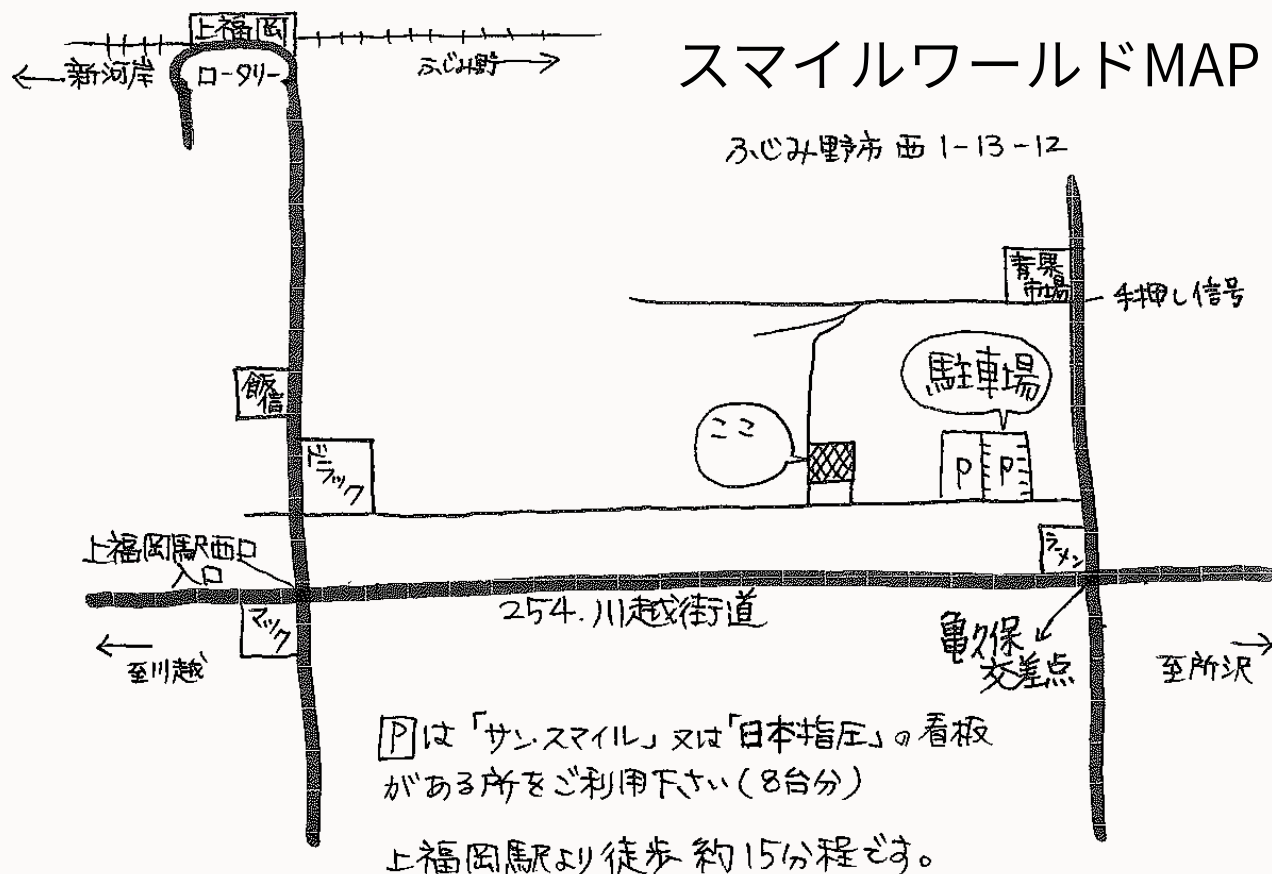
蒸し料理、煮込み料理、グリル料理はもちろん、解凍、トースト、ヘルシー揚げ物、スイーツ作りやご飯の温めなど、キッチンはいこれ一台にお任せ!

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。



グリーンパン「バルセロナプロ」シリーズ

7ヵ月が経つのに
気がなるあなたへ
ZENKEN
ホワイトも出て
おしゃれ～

まとめ買いキャンペーン

対象商品を【2点購入ごとに】

1,980円(税込)相当「コルク鍋敷き」

もれなくプレゼント!

キャンペーン期間

2026.9.21

2026.12.20

プレゼント品

バイキング ハンドルトリベット 19.5 cm

希望小売価格 1,980円(税込)

●サイズ: 約直径19.5×2cm

●材質: コルク ●生産国: ポルトガル

網縄がかわいい、シンプルなおコルクのトリベット(鍋敷き)。厚みがあるので熱いものを載せてもテーブルトップが傷みません。使わないときは掛けて収納。見せる収納としてもオシャレです。



厚さしっかり
しています。おコルク



※使用イメージ



VIKING (バイキング) とは

1995年ポルトガルで設立。地中海周辺で豊富に生育するオーク材を使用して、台所用品をはじめ、バッグや雑貨などさまざまなコルク製品を製作しています。

※プレゼント品は商品に同梱の上、ゼンケンからお客様へ直送いたします。

以下の対象商品から組み合わせは自由にお選びいただけます。

☆フライパンには別売のガラス蓋もあります。

バルセロナプロ フライパン (ホワイト / ブラック)

希望小売価格
20 cm **11,550円(税込)**
●幅39.7×奥行20.8×高さ10.2cm
(本体深さ)4.0cm [底面]15.5cm ●770g

希望小売価格
24 cm **13,750円(税込)**
●幅43.7×奥行24.8×高さ10.6cm
(本体深さ)4.5cm [底面]18.5cm ●980g

希望小売価格
26 cm **14,850円(税込)**
●幅47.3×奥行26.8×高さ11.5cm
(本体深さ)4.7cm [底面]20cm ●1140g

希望小売価格
28 cm **15,950円(税込)**
●幅49.6×奥行28.8×高さ11.7cm
(本体深さ)4.8cm [底面]22.5cm ●1300g



バルセロナ プロ
エッグパン 14×18cm

希望小売価格

12,100円(税込)

●幅37.3×奥行14.7×高さ9.5cm(本体深さ)
3.3cm [底面]13×16.5cm ●560g

バルセロナ プロ
ウォックパン 28cm

希望小売価格

17,600円(税込)

●幅49.7×奥行28.8×高さ14cm
(本体深さ)7.3cm [底面]17.5cm ●1320g

ふらいパンを
深目なめがたい
使いやすい

バルセロナ プロ
ソースパン 18cm (ガラス蓋付)

希望小売価格

15,620円(税込)

●幅35.7×奥行(ガラス蓋込み)19×高さ16.1cm
(本体深さ)8.5cm [底面]16cm ●本体:945g、蓋:368g
●満水容量 2.13L

バルセロナ プロ キャセロール
20cm (ガラス蓋付)

希望小売価格

17,930円(税込)

●幅29.3×奥行(ガラス蓋込み)20.6×高さ15.8cm
(本体深さ)10cm [底面]18cm ●本体:1330g、蓋:440g
●満水容量 3.11L

【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！



今回は【百年杉】～【200 年杉】による「腸内体温の上昇」という
衝撃の話？で終わりました。

ハダカになって【百年杉】を腸付近にくっつけるのではなく
インナー＆衣服越しであっても…【百年杉】の木片を腸付近に当てるだけで
表皮が熱くなるのではなく…身体内部（＝腸内）が温まるのです。
そしてやがて血流が良くなるのか…
腸内に留まらずに…身体各所が温かくなっていきます。

（個人差はありますが腸内温度の上昇まで数分～10 数分でしょうか）
サラッと書いていますが…これって大発見ではないでしょうか！

だって腸内温度は 0.5～1℃上昇すれば免疫力は数倍！

逆に 0.5～1℃下れば数割の免疫力ダウンと考えられていますからね（重要）。

いわゆる「腸活」。腸内環境を整えるためには
現在は飲食物のみが重要であると考えられています。
それこそ上場企業から個人様まで…

多くの方々が様々な、より良い腸内環境の為に飲食物を提案し続けています。

しかし、【百年杉】が付近に来ただけで
腸内細菌は身体付近の状況を好適と、認識しているのか？…
腸内温度は上昇しています。マジです。

経験的には男性より女性…大人より子どもの方が
より早く温まるように感じています。

また腸内環境と認知症との関連性も、昨今の研究によって明らかになっています。

大腸内にバクテロイデスという菌が多い高齢者さんは認知症になりづらく

バクテロイデスが少なく、種類のわからない菌が多い方は

認知症になりやすいという 2019 年の衝撃の研究結果は記憶に新しいです。

（この研究も「結果」のトレースであり、その理由は不明）

せっかくの機会ですから、その際に発表された認知症になりやすい～なりづらい食生活を列挙しますと…

「日本食スコア」の高い食生活が認知症になりづらいようで肉よりも魚介類をとる方が認知症になりづらく

また、具体的にはキノコや大豆類を食べている方が認知症になりづらく

以外なのはコーヒーの摂取が認知症になりづらいのだそうです。

これらの傾向とは、認知症の方とそうでない方の食生活との比較をした結果ですので「なぜ？」についてはもち
ろん、わかっていません。またこれらの研究結果の真逆である「肉を食べると認知症予防につながる」という海
外の研究結果もありますので個人的な見解としては「何が効く」というより
質量を含めたバランスが重要なのでは…と考えています。



サン・スマイルさまのお客様であれば

「食」の質量に関しては、まったく問題が無い事が予想されますのでこの【百年杉】が腸付近に来ることによる腸内温度の上昇という「**体感を超えた反応**」についてご体感いただけないものでしょうか。

最も早く有効な反応は

「【百年杉】のイス」に座りながら

(=お尻≡腸近くが【百年杉】にペッタン)

腸付近に【百年杉】を充てて腸を【百年杉】でサンドイッチにします。

足裏に【百年杉】があれば尚、イイかな。

こんな感じ↑↑(木片のみでも腸内温度は上昇しますが、イスだと腸を【百年杉】でサンドイッチできるからか凄く早いです!)。そうすると…

手を添えている【百年杉】～【200 年杉】木片周辺=腸内が温かくなってきて…

そのうち肩であったり…他の場所も温まってきて…汗ばむくらいの感覚になります。

マジ凄い体験なんです!

この実験を通して、わたしがおぼろげながら感じつつあるのはとにかくまずは**腸内温度が重要**であるという点。

腸内温度がおそらく体温のすべてを決めています。

腸内細菌さんが「(細菌さんからは) 見えない身体周辺の安心情報」を得てからの仕事の充実ぶり=腸内温度の上昇!なのか…まるでそれに引っ張られるように体内各所の身体の内部分からの温まりを感じるのです。それこそ腸内細菌さんから全身常在菌さんと各所の細胞に「安全宣言!」みたいなリリースがされているのかもしれない。

それくらい劇的にジワジワと体内が温まりながら始動していく感覚なのです。まさしく再起動(感動)。

ある程度場所をとってしまうのですが…

なにかの機会にみなさまにもご体感いただきたいです。



だって…【百年杉】に下半身ペッタンコによって

腸内温度の上昇→認知症になりづらい人生が見えてきたのですよ!

そう言ってしまうと飛躍しているように聞こえるかもしれませんが

話しの流れとしては、実に真っ当なことなのでございます。

ベッドとイスでボケ防止!!やば!

日本全国、
選りすぐりの畑から。
無農薬・
無肥料自然栽培野菜の
産直・直売市



期間限定！
11時から営業中

／ 毎週金曜日 開催 ／

9/4・9/11・9/18・9/25

時間 11:00~13:00 ※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。



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

Point 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!

Point 2

あんしな野菜・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」も一層にお伝えします!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♡

Point 3

お得な価格設定!

苗間の店舗よりもちょび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召し上がってください!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。



サン・スマイル

出荷センターまでの地図



[P]は「サン・スマイル」又は「日本指圧」の看板がある所をご利用下さい(8台分)

上福岡駅より徒歩約15分程です。

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



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
画面につながります！
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
ご利用忘れに
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！（基本は営業時間内です）
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したら幸いです。
どうぞお気軽にご利用ください！
※メッセージをお送りいただいても他のお客さまには見えません。



ポイント3倍DAY

9/25(金)・26(土)

ぜひご活用ください！



お得な 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。

9

サン・スマイル schedule



パン（くろうさぎ）



パン（3552食堂）



とうふ（みや）

16時頃到着

とうふ（あらいぶきっちゃん）
お昼過ぎ頃到着

たまご（Agricola）



もやし（深谷闘うもやし）



そばの実カフェ



玄米パン（加藤農園）

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

	1 	2 	3 	4 産直・直売市 出荷センター11-13時	5 手づくり コロケ 	6 休
7 	8	9 しあわせごはん会 	10 	11 おしゃべり会 産直・直売市 出荷センター11-13時	12 手づくり コロケ 	13 休
14 FUJII会 	15 	16 	17 ともの会 	18 やさしくなれる会 産直・直売市 出荷センター11-13時	19 手づくり コロケ 	20 休
21 ひなたぼっこ会 	22	23 	24 	25 ポイント3倍 産直・直売市 出荷センター11-13時	26 ポイント3倍 手づくり コロケ 	27 休
28 	29 	30				

くらしに旬を

24節気 処暑・白露

処暑（しよしよ）は9/6まで
そのあとの白露（はくろ）は9/22まで

てんちょ～より一言

9月はフルーツも楽しい月。甘くておいしいフルーツは虫や鳥も大好きなので、どうしても野菜より多く農薬を使う事が多いのですが、沢山の果樹農家さんが毎年の経験を活かしながら農薬を使わないように、また減らすように頑張ってくれています！その果実を手ひらにのせた時本当にすごいなと感じます！

佐藤ファームの卵は不定期入荷です。予定は予告なしに変更となる場合がございます。