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・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

●おすすめ商品　おせち早割！・温まる衣類 IFMC・ほしいも
さつまいも・小豆特集・森修焼新商品

●その他　ごまの香純ちゃん・生産者紹介・野菜市（出荷センター）・パワースチームオーブン「グランシェフ」説明販売試食会・産直直売市

No.204 2026.10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
住　所　〒356-0052　ふじみ野市苗間 1-15-27
HP　www.sunsmile.org　mail　mail@sunsmile.org

「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！

白黒は無料　フルカラーは２００円税込

Home Page　Facebook　Instagram　LINE

SUN SMILE



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

神無月に寄せて

七福神の一つ、ゑびす神様は日本古来の神様であり、他は大陸伝来の神様と言われています。私がお世話になっている歯医者さんが、開院した時、まったく患者さんが来なくて悩んでいる時、出雲大社（大国主命所謂大黒様を祀っています)、美保神社（ゑびす大黒の日本の総本山）に行ってはどうかと誘いを受け、二つの神社に参拝に行かれました。この二つの神社は同時に二つ参拝しなくては効果が薄いと言われていて、一方だけお詣りするのは、方参りと言われています。それからというもの、本当に患者さんがみるみる増えて、今では予約するのもなかなか大変です。院長は、幼少時伊勢神宮が庭のようにして成長されたという神様大好きな先生で、私にも美保神社に行くよう熱心に勧められ、宿泊先の予約、神社の宮司さんとの連絡など気遣っていただきました。お陰様で、スタッフ一同と数年後に行き、この時節を頑張って乗り切ろうと大きな励みになりました。院長は何をおいても毎年かかさずこの二つの神社を両参りされているそうです。

ゑびすという言霊は、私が生まれ育った所から、歩いて１分の所のバス停がゑびすの名称で、院長に出会えて何故か子供の頃からゑびす神様に守られていたのだと、とってもとっても心が豊かに嬉しくなったのを今でも覚えています。金属アレルギー等ある私でしたので、今は安心して関われるＭ・Ｙクリニックさんです。

氏神様でゑびす様はなかなか祀られていないのでしょうか。少し気になる所です。

この 10 月の神無月に神々が集会される出雲に心を寄せて、日本の神様、世界の神様いつも守ってくださってありがとうございます。この五風十雨狂いなきを、穏やかにと熱く願うのはだめでしょうか。

長き夜の
疾うの眠りの
皆目覚め
波乗り
船の
音の
佳き歌



てんちょーの「今日は何を話そうカナ」コーナー



てんちょー ゆきこ

※注 今回はCBDについて様々記しておりますが、商品の効果効能を表すものではありません。筆者の考えです。

～前号のつづき～

大麻後進国と言われる日本は通称※大麻法で厳しく規制している一方、世界を見渡すとその恩恵を健康で豊かに暮らすために大いに取り入れている国も多く、アメリカもほとんどの州がそうです。法治国家で治安が守られる一方、腑に落ちない決め事も国民が多い程出てくるのも当然ですよね。本来ならば大自然を尊重し、その一部である人として道を外れないよう暮らす「道治国家」でいられれば理想的ですが、人には欲があるからなかなかそうもいかないですね。大麻も使い方ひとつで害にも益にもなる。ゆきすぎの欲を出さず程を弁えれば素晴らしい益をもたらします。

大麻に含まれるCBDは私達の体にとても有用に作用してきた事実は2,000年以上も前の歴史から読みとれます。

何に効くの？というご質問はよく受けますが、何に効くというより、体が正常に働くスイッチをONにしてくれるというイメージが近いです。体は休む事なく負担となるストレス、食事、スキンケア、合成香料、電磁波などで受けたダメージを修復しようと動いています。例えば合成界面活性剤を使った洗浄力の強いボディソープで体を洗って皮脂膜がはがされれば、失った皮脂を出して皮ふを守れ！と必死に働くでしょう。消化しづらい合成添加物や質の悪い油が入ってきたら早く外に出したいと大忙しかもしれません。そういったことが続けば体の方も追い付かず病や症状として出てきてしまいます。治したい、素に戻したいだからあの酵素を出そうとか酸素をもっと送れとかホルモン分泌だ！T細胞、NK細胞出動せよ！とか自分の体なのに何が起こっているか分らないけれど、実は無数の神経が忙しく指令を出しています。健康は薬で抑え込んだりするのではなく、まず原因を取り去り自己治癒力で対処できてはじめて得られるものです。それには正しい指令を神経がスムーズに行なえることがとっても重要!!

原因はなかなかゼロには出来ません。そこで2,000年以上前から人々の暮らしに寄り添ってきたCBDの活用が大注目！神経伝達のスイッチを正しくONにする際に活躍する成分。スイッチさえ入れば個々のデトックス力や治癒力もしっかりONになる。そのCBDは歴史上ずっと大麻からとられていましたが近年ある品種のホップから大麻由来を上回る良質なCBDがとれると一大発見がありました。このホップはクリア(カリア)ホップという品種でビールは作れません。ビールを飲めばいいんだ！と思った方ごめんなさい(笑)サン・スマイルではそのホップ由来のCBDを扱っています。このCBDが日本へ来た事はなんたる幸運でしょう！体のゆらぎが少なく、調子がよいと考え方も前向きになるものです。調子悪いといちいちイライラしたり不満を持ちゃう。つまらない事も考えたりしちゃう。なるべく治療ではなく道治に近付ける為にCBDは大注目しています。

※現在は「大麻草の栽培の規制に関する法律・麻薬及び向精神薬取締法」　参考文献：奇跡のホップ(ヒカルランド)

食器で味が変わる！

森修焼シリーズに新商品登場!!

Commemorating the 100th issue

子供の「自ら食べる力」が育つ器

昔から「森修焼さんの食器で食べるごはんが美味しい」と思っていました。オリジナルのお皿を共同開発することになったのは、幼児食教育研究家として活動をはじめ、全国の保育園や幼稚園の給食の監修をさせていただくなかで、ずっと「器」が課題としてあったことがきっかけです。乳幼児・幼児の子たちのなかには、ごはんの食材ではなく器が嫌で食べない子も多いのです。子供たちの口に一番最初に触れるのは器であるということもあり、それをなんとかしたいと思ったときに森修焼さんにお願いしたいと思いました。

「もぐっと！プレート」のテーマに、「園児たちが自分で食べて片付けまでできる」という点があります。こぼしにくく、すくいやすい形状であり、スタッキングができる仕様が必要です。そのために、ミリ単位の修正や試作を何度も繰り返し、理想の器ができあがりました。ご協力いただいた窯の職人さんたちには本当に感謝しています。子供たちのリアクションとしては、プラスチック製の器の場合は投げてしまう子も多かったのが、それがなくなったという声は多いです。それ以外にも、無意識のうちに器に手を添えて食べる子が多くなった、先生の手助けなく園児が自分で食べるようになった、ごはんを残すことがなくなったという声もたくさん寄せられています。最終的には、食べる量も自分たちで決められるようになるというのが「オーガニック体質改善給食®」のポイントです。その日、自分が食べたい量を自分で選べば充足感もあるし、先生とのやり取りから満足感も得られます。写真は実際に子供たちが食べている給食のメニューですが、残さずきれいに食べてくれています。



永原味佳 Nagahara Mika
Culinary design ひとはし代表
幼児食教育研究家

“現在の忙しいお母さんを助けたい、そして子どもの未来を守りたい！”という強い思いから、幼児食教育研究家として、約15年前より幼稚園・保育園の給食や食育、躾などの指導を本格的にスタート。「幼児の時の食はその子の身体の一生を決める」と強く感じ、オーガニック体質改善給食® を広めるべく、各地で講演活動や食育指導をしている。関わる園では毎年平均70％を超える幼児が体質改善を実現。東京で体質改善料理教室も19年目に突入。
mikahitohashi.com



幼稚園での配膳風景　持ちやすい形状なので、安心して自分の席まで運べます。



実際に保育園で提供された食事。下は離乳食。ゴボウ・人参・大根も軟らかく調理して、手づかみで食べています。

「もぐっと！プレート」で毎日の食事を楽しく







左）横幅も182㎜あるため、具材たっぷりのパスタの盛り付けにもぴったり。中）森修焼のお皿の大きな特長「野菜の鮮やかな色が生える」ことも請け合い！ 右）35㎜とそれなりに深さがあるのでカレー皿としても最適です。シチューを入れても◎。

乳児の離乳食から
大人になってからの主菜皿まで

発売から大人気!!となんです〜



「もぐっと！プレート」
縦135×横182×高さ35（㎜）
価格　2,530円（税込）

縁が内側にそっているからすくいやすい！



スタッキングができるのがポイント！



←ミリ単位まで何度も何度も試作。食育のプロが妥協なしで作ったお皿です。

サン・スマイルでは1点より森修焼を送料無料でお取寄せ致しております。店頭にも数点展示販売致しております。

株式会社森修焼　shinshuyaki.com

四方山閑話

生きる意味



セミの命は2〜3週間らしいです。先日田舎の宿に泊まった時のことです。木々の生い茂った立派な庭があったのですが、もうそれこそ一日中夜も休むことなくセミが鳴いていました。やはり都会と違って田舎のセミは元気があるなぁと感心していました。もう力のある限り鳴いていましたが、不思議とうるさいとはまったく思いませんでした。全身全霊でその短い命を全うしている様に思えます。

セミがこの世に生きる意味は何なんでしょうかね。セミがいるからこそ、またあの鳴き声があるからこそ夏の季節感を感じるのであって、あの鳴き声がなかったら、恐らくはあの夏の賑わいも感ぜられず、夏が来た時のあの解放感、高揚感みたいなものもきっと感じ得ないとても寂しい夏になるのでは。

昔、コマ―シャルで「クリープを入れないコーヒーなんて」という宣伝が一世を風靡しましたが、それと同じで、「セミのない夏なんて」それこそ塩気のないおむすびみたいなもので、味気のない夏になることでしょう。それほどセミは夏になくてはならない存在です。

そして夏の終わりには、ひぐらしのなんとも言えないもの悲しい寂寥感ある鳴き声が、また過ぎ去る夏の名残惜しさを感じさせてくれます。華やかだった夏から、静かな秋に移る一抹の淋しさを感じます。子供の頃、夜店がいっぱい出て、賑やかだった夏祭りが終わった後のなんとも言えない淋しさ、田舎のお盆で、親戚や近所の人が大勢集まり、賑わいをみせたお盆が終わった後の虚脱感ある淋しさに似ています。

このようにセミは、私達人間に豊かな情緒を与えてくれているのではないでしょうか。それがセミがこの世に生きる意味かなぁと思ったりもします。凝縮した命を感じます。

言われてみれば、野生の動物も死ねば、それが他の動物たちのお腹を満たしてくれます。充分生きる意味があるのではないでしょうか。

翻って思うに、それじゃ人間はなぜこの世にいるのでしょう、生きる意味は何なのでしょうか。人間が何か他の為になっているのでしょうか。

今報道されている戦争以外にも、世界の至る所で戦いが起きています。映像で見る戦争は

凄まじい爆発音等が聞こえていますが、際涯なき宇宙からみれば、それこそ線香花火みたいにパチパチと「あれ、なにかやっているな」とぐらいしか見えないのでしょうね。資源の争い、宗教間の争い、人種の争い等、広大な宇宙から見れば、本当に取るに足らないみみっちいことで争っているなんて、本当に馬鹿げていることでしょう。

しかし、現実には戦争と言うものは、言うまでもなくとても悲惨なもので、体的にも心的にも甚大な傷跡を残します。特に心的には一生消え去ることは無いでしょう。

そんな想いを、先日テレビで従軍看護婦の方々の証言を聞いて持ちました。消しさることのできない記憶、決して癒えることのない心、決して思い出したくない過去を、その方々は二度と口外しまいと決めておられていたに違いないと思われます。

しかし、今の世界の情勢や、我が国が戦争へと足を入れ始めようとしている何かとても危険な匂いを感じて、テレビがそういう企画を立てたのではないかと思われ、従軍看護婦の方たちも、今語らねばならないとの想いで勇気を振り絞って語られたのではないかと思われます。

その語りの中で、野戦病院で次々と亡くなっていく兵士たち、それを一々悲しむ暇はなく、もう命に対する感情もなく、ないというよりは持っていたら自分の心がもたないと、感情もなく、ただ単に物として死体の処理をされていたとの話には胸が締め付けられました。それも多感な年頃の 15～16 歳の少女達が心を壊したのです。

ある上官が言っていましたが、部下で戦場で負傷した兵士たち、腕や足がなくなった者たちを幾度ともなく見てきたが、一番悲惨なのは心を壊した、なくした者達だ、傷は癒えるが心の傷は一生消えないと。また当人達だけでなく、その家族の方々の心の傷も癒されることは無いのでしょうね。特に日本では、所謂赤紙の招集令状が来たら、否応なしに戦地に駆り出されます。戦時中は言論統制が厳しく、また見事国のため死ぬのが当たり前の風潮があり、家族は戦地に行くのを見送る時、「武運長久を祈ります」とぐらいしか言えなく、もう喉まで出かかっている「死なないで生きて帰って来て」という切なる想いをどんなにか声にしたかったことか。その想いは一生消し去ることが出来なかったことでしょう。

人間この世に生を受けたのは、何か意味があってのことだと思います。それを全く無意味な戦いでその命を落としたり、心を壊したりするのは実に悲しいことであり、また実に罪深いことではないかと思います。

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）

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ牙田ツ

腰にイフミック！心はスーパーマン



最近、腰の重だるさが気になっていたのですが、イフミックの腰ベルトをつけたらなんだか楽になった気が♥

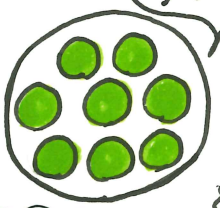
サン・スマイルスタッフでもブーム？になっている〝イフミック商品〟をご紹介いたします♪

イフミックとは？

温泉に含まれる成分の働きに着目して人工的に作られたミネラル結晶体のこと。

含有ミネラル：鉄・亜鉛・マンガン
マグネシウム

ナノメートルレベル！



大きさはナノメートルレベル（1ミリの100万分の1）という非常に微細な粒子で繊維に練り込んだ衣類が商品に！

洗濯をくり返しても、イフミックはとれない✦

特許取得

イフミックの期待できる効果

血液内の一酸化窒素量の増加による、血管拡張作用との研究報告があります。

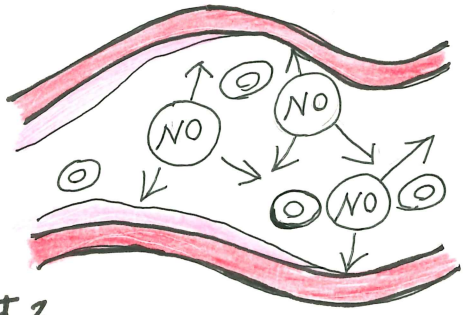
そもそも一酸化窒素とは？

別名：NO

一酸化窒素⇒NOと呼ばれます。

一酸化窒素は、人間の体内で作られる小さな分子で、血管の一番内側の壁を作る細胞から発現します。

一酸化窒素が血管壁の**平滑筋**に作用すると、筋肉が緩んで血管が拡張する仕組みです✦体内の一酸化窒素は、加齢とともに減っていきます。



※平滑筋とは？

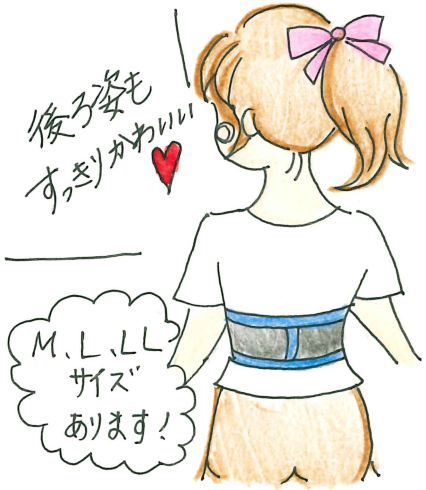
自分の意思では動かせない筋肉。血管や胃腸など内臓に広く分布

イフミック腰ベルト！

商品名：バランスガード

¥9,800円（税込）

他にもたくさん商品の種類あります！
ぜひ、スタッフにおたずね下さい♪



当てる場所は「仙骨」。お尻の割れ目の上にある平らな骨の部分です。ここには、本来2mm程度動くとされる「仙腸関節」があります。腰ベルトをつけることで、血流が増加し、筋肉の緊張がほぐれる、と言われています。私は起きている間は常に装着しておりますが温かくなったように感じ身体の動きも軽やかになる感覚があります♥

他にも商品あります！

人気商品紹介!!

レギンス

¥3,300円（税込）



色は3色展開！
ブラック、グレー
カシミア杢

肩ウォーマー



¥6,930円（税込）

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ
日向



無肥料自然栽培生産者
地元埼玉編

☆無肥料自然栽培生産者
明石農園



代表：明石さん　農場長：川上さん



【明石農園さんにお伺いしました】

明石さんは今年から、「野菜の品質をもっと上げてお客様にお届けする」という原点にあらためて立ち返っていらっしゃいます。

毎日畑で作業する人と、出荷を担当する人とでは、選別の感覚に違いが出るもの。生産する側からすると「このレベルなら」と思ってしまうような傷でも、お客様目線で厳しくチェックし、はじくようにしているそうです。野菜セットの品質が下がれば、お客様は離れてしまう――明石さんはそれを実感として語ってくださいました。

畑の雑草取りも同じで、一見きれいに見えても、端っこまできちんと綺麗になっているかを必ずチェックする。そこを怠ると、しっかりとした野菜を出すことはできない。栽培と選別には通じるものがあると考えていらっしゃるそうです。援農の方も多く来てくださいますが、選別は誰にでもできる作業ではないため、できる方が担当し、品質を保つようにされています。

こうした品質へのこだわりの先に目指しているのは、安定した供給です。試行錯誤を重ね、成功と失敗を繰り返す中で、今年は手ごたえを感じている部分も多いとのことです。さらに、AIを活用して収穫量・気温・降水量のデータ分析にも取り組んでおり、将来的にはそこから未来予測を行い、出荷予定数を算出できるようにしていきたいと考えていらっしゃいます。これから楽しみです！

【10月～12月の入荷予定】

■10月下旬～11月

金町かぶ、みやまこかぶ、
王滝かぶ、白菜、小松菜、
チンゲン菜、ルッコラ

■12月

源助大根、三浦大根

固定種・自家採種に
こだわっています！！

※一部固定種で購入種子の場合もございます。



☆無肥料自然栽培生産者

安藤農園



【安藤農園にお伺いいたしました】

いつもニコニコと迎えてくださる安藤さん。農業をやっていて一番嬉しいことを伺うと、「やはり収穫できる喜びが何よりも嬉しい」とのこと。収穫できることに、感謝の気持ちを持っていらっしゃいます。

3年間休ませていた畑には、今年ブロッコリー、白菜、キャベツを定植されました。この3種類を無肥料自然栽培で作ってくださる農家さんは、とても貴重な存在です。畝（うね）を立てずにそのまま定植し、トンネルをかけて育てています。トンネルとは、苗の上にビニールや不織布をアーチ状に張る栽培方法のこと。保温や防虫・防風の効果があり、資材によって、保温を重視したビニール、通気性を保ちながら軽く防虫・保温したい場合は不織布、というように使い分けられています。「今年はチャレンジする!」と力強くおっしゃってくださいました。

安藤さんの野菜は、とにかく大きくて立派というイメージ。長ねぎも、そんな野菜の一つです。昨年は失敗してしまったそうですが、今年は順調とのこと。根元に土を寄せて日光を遮ることで白い部分を伸ばす土寄せ作業。この工程を丁寧に重ねることで、あの真っ白でみずみずしい部分が育っていきます。安藤さんも「土寄せを頑張る」とおっしゃっていました。11月中旬から12月にかけて入荷の予定です。



←里芋

【11月～12月の入荷予定】

■11月中旬～

長ねぎ、にんじん、里芋、

さつまいも

■12月

ブロッコリー、白菜、キャベツ

にんじん→



☆無肥料自然栽培チャレンジ生産者

いなぽこファーム



いなぽこファーム稲田さんが大切にしているのは、「生態系を大事にすること」「地域を大事にすること」。安心安全な野菜づくりを通じて、お客様から「ありがとう」の言葉をいただくことが、何よりも嬉しいそうです。

農業を始めたきっかけは、お子さんの先天性の病気。健康について深く考えるようになったことが、農家への道につながりました。もともと自然が好きな少年時代を過ごしていたこともあり、今のお仕事に行きついたとのこと。

以前は製造関係の会社に勤めながら、休日には家庭菜園を楽しんでいました。最初は肥料や農薬を使って栽培していましたが、あるとき、隣に住むおじさんが自然栽培に取り組んでいることを知り、自分でも調べるうちに「農薬を使わない栽培方法」があることを知って挑戦。



←キャベツ
白菜の苗

実は後から知ったのですが、家庭菜園時代に隣にいたおじさんは、明石農園さんでお手伝いをされている方だったそうです。稲田さんのことを紹介してくださったのは、明石農園の川上さんからでした。その時不思議と無肥料自然栽培には、人を引き寄せる縁があるのだと実感したとのこと。

無肥料自然栽培でチャレンジしますが、最初のうちはなかなかうまくいかず、思うような出来にはなりませんでした。新規就農にあたっては、富士見市で無肥料自然栽培と有機栽培を両立されている渋谷さんに相談。

「最初から無肥料自然栽培だけをするのはやめておきなさい」という助言を受け、まずは有機栽培をメインに、農薬を使わない栽培方法からスタートし、5年が経過しました。その助言を守りながら、今では安定して続けられています。毎年、成功と失敗を繰り返しながら、5年目となる今年はすべてがうまくいくようになりました。

入荷されるのが楽しみです！！

→
無肥料自然栽培
作付け予定地



今年の冬は玉ねぎ、白菜、キャベツを無肥料自然栽培でチャレンジです。試験的に取り組んでいますがまだうまくいかず、広げられていないのが実情。それでも将来的には無肥料自然栽培でしっかり育てられるよう、日々勉強を続けていらっしゃいます。

畑には、農薬を使わず草も生い茂っていることから、たくさんの虫が集まります。中には害虫もいますが、益虫もいて、そんな生態系がそのまま残っているのがいなぽこファームの畑。近所には虫を取れる場所が少なく、子供たちがこの畑へ虫取りにやってくるそうです。そんな生態系を守りながら、地域の人が集まる場所、子供たちの憩いの場所になればいいと考えていらっしゃいます。地域と自然を大切にする稲田さんの応援宜しくお願い致します！



←いなぽこファームさんの畑の真ん中にある守り神がいる大木

大木の下にあるおてれんさまという守り神
↓



＊おてれんさま
雷の神様。毎年雷の被害が多いので雷よけに雷神様をお祀りしたらどうかと村人たちに提案したところ、提案通りに雷神さまのお社が造られた。村人たちは「おてれんさま」とよんで信心したところ、それから藤間の地に雷が落ちることはなくなったと言われています。

おいも、そのままのおやつ。

無肥料自然栽培のさつまいもを昔ながらの天日干し製法で



実は、ほしいも作りを50年以上続けているメーカーさんが、昔ながらの製法でつくってくれています！
このほしいもは、噛めば噛むほど甘みが出て、ちょっとポリッとした食感がたまらない味わい。
最高のさつまいもを、最高の職人技で。
栽培期間は4〜5か月、収穫してから1ケ月寝かせて、さらに1週間以上天日干し。時間をかけ、手間ひまかけて、やっっと食べられる、まさにほしいもはご馳走です！
食物繊維もたっぷりで、おやつにもってこいの一品です！

製法



昔ながらの天日干し

自然栽培で育った紅はるかを収穫後、10℃前後でじっくり1ヶ月ほどねかせます。
でんぷんがゆっくりと糖に変わるのを待ってから、蒸して1週間以上じっくり天日干し。
一枚一枚、干し加減を確かめながら仕上げる、昔ながらの伝統製法です。

素材



おいもだけ

原材料は、無肥料自然栽培で育てたさつまいもだけ。竹炭や麦の根を活かした土づくりで、農薬や化学肥料に頼らず、休耕地を活かした畑で育てています。最高糖度45度の、べにはるかを使用。

生産者さん



ご縁がつながる 千葉県 かち農園

千葉県佐倉市で、土と向き合いながらさつまいもを育てるかち農園。
自然の循環を大切に、肥料や農薬に頼らない畑づくりを続けています。人にも環境にもやさしいご縁が、ここからつながっています。

＼定番！まずはこれ食べて／



しっかりとした食感と、自然な甘みをじっくり味わえる干し芋です。トースターで焼くのが好きな方に特におすすめ。生地が薄めなので、両面あっという間に焼き上がります。

有機 平ほしいも 100g
816円（税込 881円）

＼しっとり派におすすめ／



ねっとりとした食感と、濃い甘みが特長。カットせず、素材そのままを活かして丸のまま干しました。
※冬季限定：12月から3月頃まで

丸ほしいも 150g
1,280円（税込 1,382円）

＼新食感！とまらない／



ほしいもを1cm幅にカットしました。
ポリポリとしたほどよい口あたりが楽しい、クセになる食感！

スリムほしいも 180g
1,338円（税込 1,445円）

生産者さんの想いをもっと！
ＱＲコードで検索

さつまいもの生産者
かち農園さん

干しいものメーカー
マルヒさん

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル
SUN SMILE

自然のままで、とろける甘さ。

農薬にも、肥料にも、頼らない。

さつまいも



期間限定
10月初旬～
2月下旬まで



待ってました！！
めっちゃ楽しみにしていた、かち農園さんの
紅はるか、今年もやってきました。
甘くておいしい、人気のさつまいも。
自然栽培のさつまいもは、あとをひくような、
やさしい甘さが特徴です。
時期によっては、10月一杯までは、ホクホク感も味わえるので、天ぷらや大学芋は特にオススメ！
11月からはよりねっとりと甘味が増してくるので焼き芋がおすすめです。
店では焼きいもが買えるので、ぜひ味わってください！

こだわり①
土を育てる、循環型の栽培



竹炭や麦の力を借りながら、
土の中の微生物を育てる栽培方法。
農薬や化学肥料は使わず、有機JASも取得しています。

こだわり①
焼くほどに増す、糖度45度の甘さ



収穫後すぐに10℃前後の低温でじっくり熟成させ、約1ヶ月経ったものから出荷。
さらに低温でじっくり焼くことで、
糖度は最大45度にまで引き出され、
フルーツのような甘さです。



かち農園
千葉県佐倉市小竹

「耕作放棄地を、価値あるものに。」そんな想いから、農薬にも肥料にも頼らない栽培と、自家採種を続けています。土地に根づいた種と土だからこそ、無理なく育つ紅はるかです。

無肥料自然栽培
さつまいも
品種：紅はるか
販売価格
100ｇあたり
86円（税別）



Natural Food 自然食の店
サン・スマイル SUN SMILE

サン・スマイル
おなじみ！
大好評
香胡園のごま！
ゴマの妖精さん！？と思わせる鈴木さんは、人生ゴマ一筋！
その鈴木さんが専門新聞のトップページに掲載されました！
無肥料自然栽培でがんばってきた仲間がこのように取り上げられるのはとてもうれしい！
おもとめいただいている皆様のおかげです！
ありがとうございます！
まだ食べたことがない方！ぜひお試しください！

（昭和23年11月8日第3種郵便物認可）　農業共済新聞　2026年（令和8年）9月16日

国産ゴマの振興 私から

埼玉県日高市 香胡園 鈴木 香純さん

「国産ゴマを振興したい」と話すのは、埼玉県日高市の鈴木香純さん(32)。身近な食材でありながら国内生産量が非常に少ない状況を知り、11年前から栽培に挑戦。香胡園の代表として機械化も図って高品質・安定生産に努めるとともに、オリジナル商品「香胡園 国産金ごま」の販路を開拓している。さらに研修の受け入れなど栽培仲間の拡大にも取り組む鈴木さん。「ゴマがたくましく生きる姿を見るとうれしくなる」と話し、今日も圃場へ向かう。

（関連記事2面）



淡いピンクの花が広がる光景が好きという鈴木さん

栽培技術磨き農機改良も マニュアル作り仲間広げる

8月中旬、まもなく始まる刈り取りを前に香胡園の園地を訪ねると、草丈1㍍を超えるゴマに淡いピンクの花が可愛らしく咲いている。今夏は雨が多く、日照不足気味だそうだが「よく育ってくれている」と鈴木さん。「ゴマたちに合えるのが楽しみ」。10月上旬まで続く刈り取りは定植時期をずらすことで作業を分散し、丁寧な圃場管理の徹底と生育状況に応じた適期収穫につなげている。

園では小麦との輪作に取り組み、今年は経営する6㌶のうち3・5㌶でゴマを栽培している。作業は鈴木さんと夫、義弟の3人で担い、収穫期は1日に2

〝いり〟はおにぎりにまぶして。〝すり〟はサラダの上にかけるのがおすすめという

～3人を短期雇用。関東圏内で栽培されてきた品種を自家採種し、化学肥料・農薬などは使わずに土壌の排水性を高めて根張りを良くするほか、緑肥作物による土作りなど日々栽培技術を磨きながらゴマと向き合っている。さらにマルチ同時播種機を使用し、刈り取りはゴマの背丈に合うように改良したバインダーを使うなど機械による作業効率化にも挑戦。昨年は5㌃で栽培し約3㌧を確保した。

商品に国産・顔写真 自ら販路を開拓

焙煎は県外の専門業者に外注する。オリジナル商品は「香胡園 国産金ごま」の名で「いり」と「すり」を用意。また、パッケージには鈴木さんの顔写真も加え、〝国産〟と〝作り手〟が一目で伝わるよう工夫する。販売単価は30㌘692円（税込み）で、8割は生協に出荷するほか、自ら店舗に出向いて販路を広げる。現在、県内外の30を超える直売所や自然食品店など15店に卸している。同県ふじみ野市の自然食の店サン・スマイルの松浦由樹子店長は「香りや風味、コクをすごく感じる。誰でも輸入品との違いが分かるほど」と評価。さらに「香純ちゃんのSNS（交流サイト）を見て、遠方から買いに来る方やリピーターもいる」と話し、店舗でもPOP（ポップ）を作成するなどして応援している。



さらに進化目指す

元々は非農家で体の不調から食を見直すようになったという鈴木さん。勤め先の自然食品を扱う会社で農作物の生産を任された際、ほとんどを輸入に頼っている〝ゴマ〟と出合った。手間などから国内で作られなくなったことを知り「今の時代なら機械化できるはず」と、本などを読みあさってゴマを徹底的に知るところから開始。栽培のコツなどは産地などに直接問い合わせながら試行を重ね、20年に会社を退職し独立就農した。

近年は仲間づくりにも力を注ぐ。研修では自作の栽培マニュアルを共有するほか、LINE（無料通話アプリ）などで個別相談にも応じる。2人が同県での就農を目指して準備中だ。「やっていくうちにドアがどんどん開いていった」と振り返る鈴木さん。力強く元気に育つゴマたちを前に「まだ進化しますよ」と目を輝かせる。

ひらけ！ゴマのはなし — 知るほどおいしい！小さな粒の物語 —

●何千年も旅をしてきたゴマつぶ

ゴマは、人が最も古くから育ててきた油の作物のひとつなのです！野生の仲間の多くはアフリカに生え、インダス文明の遺跡からは4000年以上前のゴマも見つかっています。「胡麻」という字は「西の国（胡）から来た、麻の実に似た種」という意味だとか。（胡瓜なども西から！）

●国産のゴマは1000粒に1粒もない！

日本は年間約19万トンも輸入しています！多くはナイジェリアなどアフリカ生まれで、国産は0.1%以下！

●小さな粒に、ぎっしり

粒の半分以上が油（脂質）、約2割がたんぱく質。カルシウムや鉄などのミネラルも含むスーパーフード！いりごまをを、すり鉢ですったり、指先でひねったりするだけで香りがぐんと立ち、栄養も取り入れやすくなります！

●呪文「ひらけゴマ」のひみつ

ゴマのさやは、熟すとパカッとはじけて種がこぼれます。これが「ひらけゴマ」の由来という説！刈り取りの見極めが難しく選別に手間もかかることなどから、日本ではあまり作られなくなりました。

そんな貴重な国産ゴマを、埼玉県日高市で大切に育てているのが香胡園の鈴木香純さん。
まずはひとさじ、香りのちがいを味わってみてください。

Farm Agricolaの平飼い卵
(ファームアグリコラ)



北海道という広大な敷地、当別町の自然豊かな環境で のびのび育った健康なニワトリたちが産む幸せ卵



アグリコラさんに聞きました！

アグリコラさんは就労継続支援A型事業所で、水野さんご夫妻とスタッフ・利用者さんとともに北海道石狩郡当別町で、にわとりさんの声を聴きながら自然な形で飼育されている生産者さん。その魅力を取材しました！





就労継続支援A型事業所とは？
利用者が事業所内で働く機会を提供するとともに、一般企業などに就職するために必要な知識と能力を身につけるための訓練を行う事業所です。



北海道産の自家配合飼料を使用

北海道産原料にこだわりすべて自家配合。もちろん遺伝子組み換えのものは不使用！米が約7割で大豆が約3割、ほかに丈夫な殻を形成するために広島県産の牡蠣殻を砕いたものなどを配合しています。なんと、ニワトリさんは殻を形成するうえで砂も食べるとのこと、びっくりですよね！原料も地域の農家さんから仕入れることにこだわっています。卵特有の臭いを抑えるために魚粉の使用も最小限にしているのも特徴です。



黄身の色は自然の色

あまり見慣れないクリーム色です！最初はびっくりするかもしれませんが、食べる餌が大きく関係していて、お米や大豆を多く食べているからなんです。
雪解けの春から秋まで放牧している間についばむ草に含まれるキサントフィルの影響で黄色みが強くなるようです。
自然な形の飼育にこだわるアグリコラさんだからこそ季節によって黄身の色が変化するのも大きな特徴一つではないでしょうか。
一般的には黄身の色を調整するために餌に合成着色料を配合している事実に驚きです。



キサントフィルとは？
カロテノイド（天然色素）由来の黄色の色素で、**葉黄素**(ようこうそ)とも呼ばれています。
ほとんどの植物に存在し、葉の色素体で生合成されるものです。

ニワトリさんの声に耳を傾ける

朝、鶏小屋に入ると鳴き声でその時の機嫌などがわかるそうです。その微妙な変化を感じ、外で遊びたいのかな？などその時に合わせた飼育を心掛けているとのこと。
ニワトリさんファーストの精神！
一般的にはゲージ飼いといいニワトリを閉じ込めて産卵目的のみの環境で飼育されていることが多いのですが、アグリコラさんは自然に近い環境で放し飼い！のびのび育ったニワトリさんが産む卵は幸せがいっぱい詰まっていること間違いなし！
札幌市内のミシュラン星を獲得したレストランや製菓店も認める高品質な卵なんです！









卵の殻色の濃淡は野生の本能

卵の色は白や茶色などニワトリさんの種類によって変わりますが、アグリコラさんはボリスブラウンという品種のニワトリさん。卵は茶色ですが、その中でも殻の色に微妙に違いがあります。ニワトリさんが好きな場所によって茶色が濃かったり、薄かったり、それは外敵から卵を守るため！その環境に合わせた殻の色になるとのこと、日当が好きな子は茶色が薄くなる、逆に日影が好きな子は茶色が濃くなる具合に。生き残るためのニワトリさんの野生の本能です。卵の色を見てニワトリさんのことを想像してみるのも楽しいのではないでしょうか？

取扱商品



平飼い卵（10個入）

1，029円



オーガニックエッグ（6個入）

1，016円

自然な味わいの卵ぜひ一度お試しください！

スタッフ
藤　　田



SUN SMILE

風来坊主のおたより



ペンネーム風来坊主

前回に引き続き、活性酸素について、お茶・ジュース・スポーツドリンクにスポットをあてます。

お茶、特に緑茶は、活性酸素を消す力が強く、お茶の産地、静岡県では、ガンにかかる人の数が、全国平均よりかなり低いことが知られています。

また、つくりたての天然の果物１００％ジュースには、活性酸素を消す酵素があるため、活性酸素が発生しても、すぐに消されます。スポーツドリンクは、活性酸素消去力があまりなく、活性酸素の発生が確認されているものもあります。また、市販飲料には、多くの場合、製品の酸化防止のためにビタミンＣが添加されています。

ビタミンＣは、酸化されやすい性質をもち、自分が真っ先に酸化されることで、他の成分の酸化を防ぎます。その際、活性酸素の一種、過酸化水素が発生します。市販飲料のなかには、微量ながら活性酸素の発生が認められるものが少なからずあるとのことです。

さて、活性酸素の攻撃を激化させないために、危険な食材についても知っておきたいところです。日持ちをよくする、見栄えをよくする、大量生産でコストを下げるといった理由で、さまざまな食品添加物が使われています。

甘味料・着色料・保存料・増粘剤/安定剤/ゲル化剤/糊剤・酸化防止剤・発色剤・漂白剤・イーストフード・ガムベース・香料・酸味料・豆腐凝固剤・乳化剤・PH 調整剤・かんすい・膨張剤上げる。以上、おもな食品添加物です。

好きこのんで食品添加物をたべようとする人はいないとおもいます。しかし原材料を加工してつくられた食品（加工食品）、店頭に並ぶ調理済の弁当やおにぎり、温めるだけ、お湯を注ぐだけで食べられるインスタント食品、市販の飲料、菓子などには、このような食品添加物が使われているのが実情です。日本人の食品添加物摂取量は、1 人あたりの 1 日平均で約 11 g と推測されています。

1 年間にすれば、約 4 kg、50 年間で約 200 kgもの食品添加物を、口にしていることになります。

避けたい食品添加物の例です
亜硝酸ナトリウム（亜硝酸塩）　発色剤　→　ハム・ソーセージ・イクラなど
EDTA2 ナトリウム　　酸化防止剤　→　マヨネーズ・缶詰めなど
イマザリル　防カビ剤　→　輸入果物、柑橘類など
臭素酸カリウム　イーストフード　→　パン・ねり製品
また、「食べ合わせ」で高まる危険性も指摘されてます。
発色剤の亜硝酸ナトリウムは、ほかの食品添加物や、食品中の成分と反応すると、より強い毒性を示すことがあります。危険な食べ合わせは、さけたほうが安心です。
さらに、要注意食品は、くせものの香料です。チューブ入りのねりワサビ、ねりカラシに使用されている「合成香料」イソオシアンは、活性酸素を激しくて発生させ、遺伝子を傷つける性質を持つことが、明らかになっています。そして、「くせもの」といわれるゆえんは、成分表示です。食品添加物は、原則としてすべて成分名を表示するという決まりがあります。しかし認可されている　合成香料（現在の認可基準に疑問を感じている医師・学者もいますが）については、具体的な成分名をださず、「香料」とのみ表示すればよいことになっています。ちなみに、日本では、年間 20ｔほど輸入され、さまざまな加工食品に用いられています。
次に、サプリメントで、抗酸化力あるものには、メシバコブ・霊芝・高麗人参、そしてビタミンＣやＥ、コエンザイムＱを超えるといわれるさらに強抗酸化力がある「カンナビノイドオイル」、また「青パパイヤ酵素」などがあります。成分の同じサプリメントにも、いろいろな製品があります。どんな原料からつくられているのか、化学合成品なのか、天然成分由来などか、詳しく記載された商品を、選びましょう。特に、カンナビノイドの抗酸化作用は、ビタミンＣやＥを超え、アンチエイジング効果・活性酸素の中和・抗炎症作用・神経保護作用・睡眠の質向上など総合的な健康に役立ちます。
その他、活性酸素を発生させる生活物質です。　タバコ・自動車の排気ガスは、汚染された空気が肺を直撃。水道は、水汚染物質、トリハロメタンが発生源となり、紫外線は、酸素から活性酸素への変化を促します。また治療・検査に使われる X 線、携帯電話も活性酸素の発生源となります。

10 月 5 日(月)の Fujii 会では、実際の食品表示を見ながら、多くの現状を認識して頂き、その対策を考えていきます。生命維持のためのエネルギーは、その多くが細胞内にあるミトコンドリアが、酸素を取り入れて造りだします。その時、酸素の約 1～2%がエネルギーに変換されず、活性酸素に変化します。正常なときは、活性酸素が、ウィルスや細菌などの外敵から体を守る免疫や、細胞同士の情報伝達を担う役割を果たしています。ただ、食品添加物、ストレス、加齢などで活性酸素の量が増え、バランスが崩れると、正常な細胞や血管を傷つけます。バランスをとるためにできる方法を検討できれば幸いです。
（11 月 Fujii 会は 9 日（月）です。）

お正月.あんしん&おいしいで晴れやかに!!

無添加おせち

早期割引 5%OFF

— 調味料(アミノ酸)・タール系色素・香料・発色剤・リン酸塩不使用 —

雅

冷凍

縁起の良いいわれのある
伝統的和風素材をもとに、
豪華なあわびや国産えびを盛り付けた、
バリエーション豊かなおせちセットです。
※要解凍
※お届け形態:重詰め(紙製)

45品目 3~4人前

早期割引

早期割引価格(税込)
35,910円
通常価格(税込)
37,800円

賞味期限 2027年1月3日
アレルゲン:えび・くるみ・小麦・卵・乳・大豆



締切日
10月30日(金)
※通常価格締め切り日 12月4日(金)

お届け日 12月29・30日

おススメ品
このボリュームで!!スゴイ!!
45品をひとつひとつ楽しんで下さい!!
壱の重

壱の重 ■椎茸の含め煮(国産有機原木栽培椎茸使用):3枚 ■北海道産にしんの味付け数の子:3切 ■宝巻(昆布巻):3個 ■国産野菜の柿なます(有機人参使用):40g ■国産車海老のうま煮:3尾 ■伊達巻(有精卵使用):4切 ■のどぐろの甘酢漬け 有機ゆずのせ:3枚 ■国産菜の花のお浸し:20g ■小田原かまぼこ・紅:2切 ■小田原かまぼこ・白:2切 ■国産たこの柔らか煮:3枚 ■有機くるみの甘露煮:30g ■丹波篠山産黒煮豆:50g ■酢ごぼう(有機ごぼう使用):30g

弐の重 ■信田(しのだ)巻:3切 ■花形人参のレモン煮:2個 ■国産竹の子穂先:3切 ■国産いさきの献珍焼:3切 ■田作り:7g ■国産湯葉山椒煮:40g ■国産きぬさや:2枚 ■国産栗甘露煮(渋皮付):1個 ■きんとん:40g ■生麩三色炊き合わせ(あわ・ごま・よもぎ):各2枚 ■羽二重餅三種(紅・白・よもぎ):各2個 ■九州産金柑の甜菜糖煮:2個 ■国産梅甘露煮:2個 ■国産えぞあわび:1個 ■鳴門産わかめとしそちりめん:30g ■キャロットラペ(国産有機人参・有機くるみ・有機レーズン使用):40g

参の重 ■本鴨のロース煮:4切 ■国産牛肉のしぐれ煮:30g ■放牧豚のパセリケーゼ:4切 ■九州産金柑とクリームチーズの自然豚生ハム巻き:4個 ■北海道産秋鮭のスモークサーモン:1個 ■北海道産秋鮭の味付けいくら:3g ■平飼い若鶏のごぼう八幡巻:3切 ■国産鰆(さわら)の西京焼き:3切 ■国産こはだの酢漬け:40g ■神居牛のローストビーフ(赤ワインソース):4枚 ■国産きぬさや:2枚 ■鶏の味噌松風焼き:3切

錦

冷凍

おせち定番の素材をもとに、
洋風なアイテムも盛り付けた、
和洋折衷なおせちセットです。
※要解凍
※お届け形態:重詰め(紙製)

27品目 2~3人前

早期割引

早期割引価格(税込)
25,650円
通常価格(税込)
27,000円

賞味期限 2027年1月3日
アレルゲン:えび・小麦・卵・乳・大豆



☆NEW☆ 最近人気の高いおせちメニューを厳選してグッと詰め合わせたお重です!

壱の重 ■椎茸の含め煮(国産有機原木栽培椎茸使用):3枚 ■酢ごぼう(有機ごぼう使用):15g ■国産車海老の旨煮:3尾 ■国産菜の花のお浸し:10g ■のどぐろの甘酢漬け 有機ゆずのせ:3枚 ■伊達巻(有精卵使用):3枚 ■国産竹の子穂先:3切 ■丹波篠山産黒煮豆:20g ■国産こはだの酢漬け:40g ■北海道産昆布の煮物(国産有機人参使用):20g ■北海道産にしんの味付け数の子:3切 ■天然鰤の味噌焼き:3枚 ■国産野菜の紅白なます(有機人参使用):30g ■北海道産秋鮭の味付けいくら:3g ■小田原かまぼこ・紅:2枚 ■小田原かまぼこ・白:2枚

弐の重 ■山口県産小鯛とわかめのオリーブマリネ(国産有機人参使用):40g ■国産栗甘露煮(渋皮付):1個 ■きんとん:40g ■柿アンサンブル:3切 ■平飼い若鶏のごぼう八幡巻:3切 ■国産きぬさや:2枚 ■神居牛のローストビーフ(赤ワインソース):3切 ■ほたて貝のうま煮:40g ■国産牛肉のしぐれ煮:40g ■北海道産秋鮭のスモークサーモン:約8g×4個 ■オレンジピールのベイクド抹茶チーズケーキ:1個

彩

冷凍

縁起の良いいわれのある伝統的和風素材とローストビーフなどの
洋風な素材などを盛り付けた、2名様で丁度良いサイズのおせちセットです。
※要解凍 ※お届け形態:重詰め(紙製)

23品目 2人前

早期割引

早期割引価格(税込)
15,903円
通常価格(税込)
16,740円

賞味期限 2027年1月3日
アレルゲン:えび・くるみ・小麦・卵・乳・大豆

お2人様にもちょうどイイッ

■国産野菜の紅白なます(有機人参使用):20g ■丹波篠山産黒煮豆:20g ■国産竹の子穂先:2切 ■有機くるみの甘露煮:10g ■小田原かまぼこ・紅:2切 ■小田原かまぼこ・白:2切 ■宝巻(昆布巻):2個 ■国産きぬさや:2枚 ■北海道産にしんの味付け数の子:2切 ■田作り:12g ■北海道産牡丹海老の酒蒸し:2尾 ■九州産金柑の甜菜糖煮:1個 ■国産梅甘露煮:1個 ■国産鰆(さわら)の西京焼き:2切 ■伊達巻(有精卵使用):2切 ■椎茸の含め煮(国産有機原木栽培椎茸使用):2切 ■国産菜の花のお浸し:15g ■国産栗甘露煮(渋皮付):1個 ■きんとん:40g ■北海道産秋鮭のスモークサーモン:2切 ■北海道産秋鮭の味付けいくら:3g ■平飼い若鶏のごぼう八幡巻:2切 ■神居牛のローストビーフ(赤ワインソース):2枚



【アレルゲン】えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・大豆を使用しているものについて表示しています。

寿

27品目　4～5人前

冷蔵

ぴぶりおすすめ!!
天然国産ブリの
いしる煮

あわび姿煮をメインに、
華やかなサーモンと生ハム、
おせち定番の蒲鉾・黒煮豆・
田作り、有機野菜を使った
お煮しめなど、豪華でボリューム
たっぷりの袋詰めおせち料理のセットです。
※お届け形態：袋・トレー詰め



写真は盛り付け例です。

締切日
10月30日(金)
※通常価格締め切り日 12月4日(金)

お届け日　12月29・30日

早期割引
5%OFF

お届け状態



各々の商品は、全てリパック(個包装)されております。ご家庭で盛り付け例等を参照され、お重等に盛り付けてください。
(商品に重箱・器などは含まれておりません)

早期割引

賞味期限 2027年1月3日
アレルゲン：えび・小麦・卵・大豆

早期割引価格(税込)
34,884円
通常価格(税込)
36,720円

壱の重 ■かまぼこ出雲神話〈紅〉：1本(180g) ■かまぼこ出雲神話〈白〉：1本(180g) ■伊達巻〈小〉関西風〈有精卵使用〉：1本(160g) ■北海道産にしんの味付け数の子：4本 ■丹波篠山産黒煮豆〈小〉：100g(内容総量190g) ■国産車海老のうま煮：5尾 ■田作り：40g ■渋皮付栗きんとん〈国産栗使用〉：150g ■にしんの昆布巻：1本 ■あわび姿煮〈器付き〉：約60g

弐の重 ■北海道産秋鮭のスモークサーモン：40g×2 ■鶏の味噌松風焼き：90g ■国産天然鰤のいしる煮：5切 ■北海道産真鱈の子うま煮：80g ■北海道産つぶ貝うま煮：60g ■紅白なます(国産有機野菜使用)：100g ■フランス産生ハム：40g ■北海道産帆立貝うま煮：5個

参の重 ■国産椎茸の含め煮(国産原木栽培椎茸使用)：5枚 ■国産ふきの煮物：100g ■煮しめごぼう(国産有機ごぼう使用)：80g ■国産竹の子土佐煮：80g ■里芋含め煮(国産有機里芋使用)：100g ■高野豆腐含め煮(国産有機大豆使用)：2枚 ■にんじん含め煮(国産有機人参使用)：100g ■手綱こんにゃく(有機こんにゃく芋使用)：10個 ■九州産金柑の甜菜糖煮：5粒

祝

21品目　3～4人前

おせち定番の蒲鉾・黒煮豆・田作り、
色鮮やかなサーモン、有機野菜を使った
お煮しめなど、豪華でボリュームのある
袋詰めおせち料理のセットです。
※お届け形態：袋・トレー詰め

冷蔵

煮物は別々に
パックされているので美しく盛れます!!



お届け状態



各々の商品は、全てリパック(個包装)されております。ご家庭で盛り付け例等を参照され、お重等に盛り付けてください。
(商品に重箱・器などは含まれておりません)

壱の重　写真は盛り付け例です。

早期割引

賞味期限 2027年1月3日
アレルゲン：えび・小麦・卵・大豆

早期割引価格(税込)
24,624円
通常価格(税込)
25,920円

壱の重 ■かまぼこ出雲神話・紅白：1本(180g) ■伊達巻〈ミニ〉(有精卵使用)：1本(100g) ■北海道産にしんの味付け数の子：3本 ■丹波篠山産黒煮豆〈小〉：100g(内容総量190g) ■国産車海老のうま煮：3尾 ■田作り：40g ■渋皮付栗きんとん(国産栗使用)：150g

弐の重 ■にしんの昆布巻：1本 ■鶏の味噌松風焼き：90g ■国産天然鰤のいしる煮：3切 ■酢れんこん(国産れんこん使用)：70g ■北海道産つぶ貝のうま煮：60g ■北海道産帆立貝うま煮：3個 ■北海道産秋鮭のスモークサーモン：40g×2

参の重 ■椎茸の含め煮(国産原木栽培椎茸使用)：3枚 ■煮しめごぼう(国産有機ごぼう使用)：80g ■国産竹の子土佐煮：80g ■里芋含め煮(国産有機里芋使用)：100g ■高野豆腐含め煮(国産有機大豆使用)：1枚 ■にんじん含め煮(国産有機人参使用)：100g ■国産ふきの煮物：100g

春

14品目　2～3人前

冷蔵

おせちの定盤を
ひと通り食べて
縁起をかつぎましょう!!

おせちの定番品や
有機野菜のお煮しめなど、
少人数向けのセットです。
※お届け形態：袋・トレー詰め



写真は盛り付け例です。

お届け状態



各々の商品は、全てリパック(個包装)されております。ご家庭で盛り付け例等を参照され、お重等に盛り付けてください。
(商品に重箱・器などは含まれておりません)

早期割引

賞味期限 2027年1月3日
アレルゲン：えび・小麦・卵・大豆

早期割引価格(税込)
15,390円
通常価格(税込)
16,200円

壱の重 ■かまぼこ出雲神話・紅白：1本(180g) ■伊達巻〈ミニ〉(有精卵使用)：1本(100g) ■北海道産にしんの味付け数の子：2本 ■丹波篠山産黒煮豆〈小〉：100g(内容総量：190g) ■国産車海老のうま煮：3尾 ■渋皮付栗きんとん(国産栗使用)：150g ■北海道産秋鮭のスモークサーモン：40g×2

弐の重 ■宝巻(昆布巻)：90g ■紅白なます(国産有機野菜使用)：100g ■煮しめごぼう(国産有機ごぼう使用)：80g ■里芋含め煮(国産有機里芋使用)：100g ■にんじん含め煮(国産有機人参使用)：100g ■高野豆腐含め煮(国産有機大豆使用)：1枚 ■田作り：40g



ご注文お待ち致しております!!

【アレルゲン】えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・大豆を使用しているものについて表示しています。







チン！しない生活 説明＆試食会











10.22 10:30〜13:30 THU (木)

参加費　2,000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)

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。

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をします。



鶏肉と野菜蒸スチーム料理

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℃で本格オーブン調理を

「高温」ボタンは、300℃のオーブン調理。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！

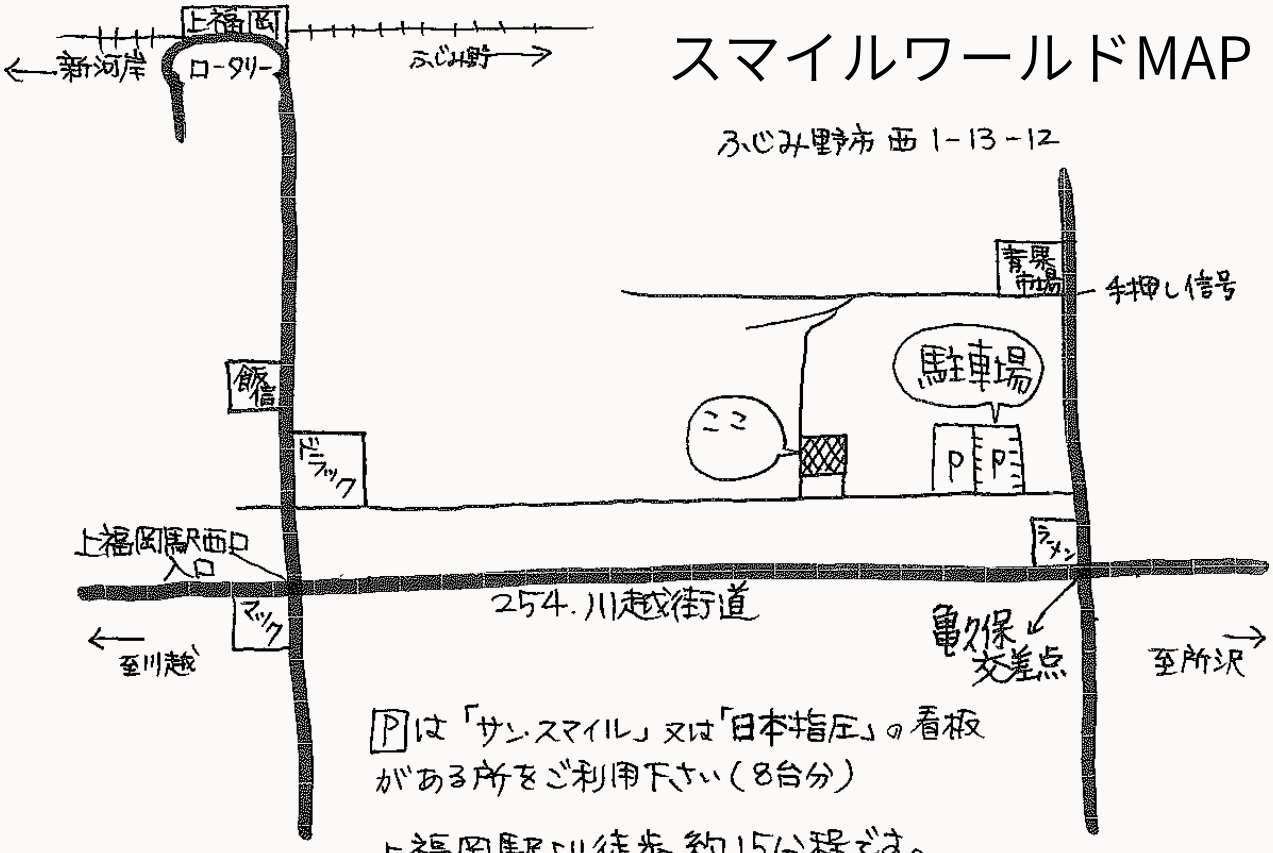
6 使いやすいフラットデザイン。大容量の26ℓで省スペース

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。

スマイルワールドMAP



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。



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　／

10/2・10/9・10/16・10/23・10/30

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。

来るたびお買い得！
＼ご来店クーポン配布中／

LINE

SUN SMILE

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

Point 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5才の子がパクパク食べた」
「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ます!

Point 2 あんしんな野菜・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きっと花を添えてくれます

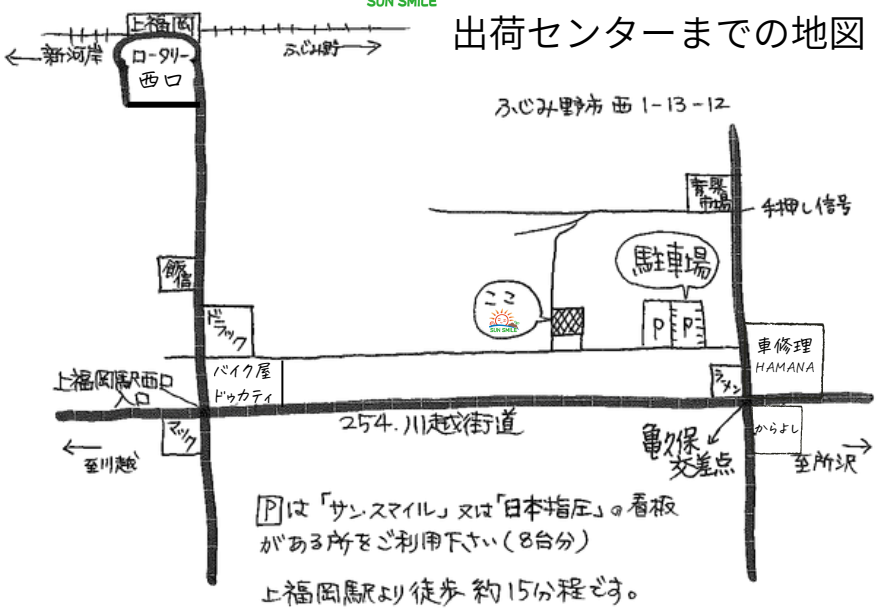
Point 3 お得な価格設定！

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いち早くフレッシュ野菜をお渡しできます。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。

サン・スマイル
出荷センターまでの地図



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

【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！



【百年杉】を腸に近いところにくっつけることによる
「腸内体温の上昇」の考察を続けていて、気づいたことがあります。

それは（もはやこれからは無いであろう…かつての）
「日本人の長寿」です。

欧米人との比較における、日本人の長寿を具体的に考えてみたのでございます。
ちなみに「日本人長寿」でググると…AI は…
「和食・国民皆保険制度・検診の普及」と分析しています。
あまいなぁ…AI くんは（笑顔）…

●①「入浴（湯船）」
欧米人は合理的な思考だから「身体がキレイになればいい」からシャワーで済ませます。
また根源的に「水が潤沢じゃない」という地理的な事情もあるのでしょうけどね。
浴槽に浸かった際にウエストを測れば 5 センチくらい細くなっています。

まず「健康」の継続に必須な事象とは、乗り越えられる適度な負荷の継続であるはずです。
ハードなスポーツは不健康です。一流アスリートで 90 歳越えなんて…ほとんどいない。
過ぎない適度な運動～負荷…の継続こそが健康への唯一の方法論なのです。

日本人は、入浴の度に「水圧」という適度な負荷がかかり続けています。
この「水圧」による腹筋や内臓への適度な負荷の継続が健康につながっています。

●②「床にお尻ペッタンライフ＋その上にお布団」

日本人のお家の床は 1,000 年前から杉床で…畳で、だいたい 800 年ですかね。
その床にお尻ペッタンが日本人の長年のライフスタイル（昭和くらいまで）でした。

お尻は腸に近い場所ですからね。
日本人は**「杉床お尻ペッタン」で腸内温度の上昇を維持**してきたのではないでしょうか。
腸内温度の上昇は、数倍もの免疫力の上昇をもたらすことがわかっていますからね。
（逆に腸内温度が低くなれば免疫力は数割ダウン！）

そして「姿勢」。

あぐらにせよ正座にせよ…そこから立ちあがるという行為は
イスから立ちあがる所作よりも数割増し…数倍の負荷が下半身にかかります。
イスはラクな分、負荷がかからないから「健康」につながらないのでございます。
また、わたしたちの実験によれば…
「腸内温度の上昇」をもたらしているであろう
「杉の魔法の素」である杉の**植物精油**は
衣服や布団…陶磁器やビニルやペットボトルさえも
やすやすと透過する極めて小さい分子構造であることが確認されています。
ですから「お尻ペッタン杉床ライフ＋その杉床にお布団を敷いて寝る」という
“ちゃぶ台”使用の…昭和までのこの国の 1,000 年に渡る生活スタイルは
人生の半分近くの時間が腸の近くに杉がある＝**「腸内温度の上昇」**状態だったのです。
そして「起き上がる」ことによる「どっこいしょ！」という適度な筋力への負荷の連続ね。

●③「お掃除」
また欧米とわが国では、屋内の足元が素足歩行と土足歩行という違いがありますから
欧米の床は同じ木であっても、ガサガサ肌の「堅い木」なのですが
素足歩行のわが国は杉のように艶やかな柔らかい木を使ってきました。
実は「清掃」という行為も、欧米人はモップのようなラクちんな道具を考えだすのですが…
わが国では柔らかい木を傷つけないように「“雑巾がけ”と“はたきがけ”」のような
掃除文化を産み出します。実はこのふたつの所作はインナーマッスルを鍛えるのに最適な所作であることが現代医学ではわかっています。やはり「ラク」とは極めて利己的であり、ただそれだけで終了なのですが、素材を傷つけないでケアしながらも清潔でありたいという心が「“雑巾がけ”と“はたきがけ”」という「お掃除方法」を産み出して
その所作を通して…インナーマッスル鍛錬と傷つけない屋内の両立を達成してきたのです。
ラクちんばかりを探し続けている、今のわたし達には無い心ではないでしょうか。

●④そして「和式便所」
そして極めつけとして「和式便所」であろう。
人間歩けなくなると…長寿は困難。
和式トイレの健康面寄与への説明は、もはや言わずもがなであろう。
「あぐら or 正座からの立ち上がり」と「和式便所」の使用があわせて日に十数回…。
そして入浴時の「水圧」と杉床ペッタンによる睡眠時も含めた腸内温度の上昇！

AI の解答よりオレの話しの方が具体的だし面白いでしょ（笑顔）。

最後になりますが…本稿を書いている時点ではその詳細は未定ですが
サン・スマイルさまにて「腸内温度上昇体感！」可能な、【百年杉】の無償貸し出しを実施したいです。
ご興味がお有りの方は続報をお待ちください。ではでは～

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイル熱烈大ファンおすすめ 小豆いろいろ！おすすめ商品



小豆といえば和菓子作りやお赤飯に欠かせない食材で甘くて美味しいだけでなく、なんだかほっこりする気分になりますよね。甘い物が食べた～いと思ったらあんこ好きにはたまらない！小豆を使ったおすすめ商品を御紹介します。

※価格はすべて税込です

秘めたる小豆パワー

SUN SMILE

昔から、小豆の赤色は邪気を払うとされ、御祝い事には欠かさない食材でした。サン・スマイルの無肥料自然栽培の小豆は塩のみで煮るだけでとても美味しいのです！

小豆には、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれるといわれ、嬉しい効果が期待されるおすすめの逸品です。



無肥料自然栽培
小豆 200g ￥1,105

缶の底までつぶつぶ！

JAS

北海道産有機栽培小豆と有機砂糖のみを使用。缶のフタを開けると見事に小豆がギッシリ！小豆の皮が気にならない舌触りが凄いです。トッピングやお菓子作りにおすすめです！私はそのままちょっとずつ食べていたのですがつい、全部食べてしまいました（笑）



有機つぶつぶ
ゆであずき
235g ￥648

心が癒されるひとときに

SUN SMILE

贈り物や自分へのごほうびに安心安全な和菓子はいかがでしょうか？熱いお茶と一緒にぜいたくなティータイム！小豆パワーで笑顔があふれます。



菓寮はら山 どら焼き
おぐら 1個 ￥243



小倉ようかん
￥832

有機JAS認証あずきバー

JAS

添加物を一切使用せず、一口食べるごとに小豆の濃厚な旨みを感じました。「カッチカチ」の食感ですが噛み応えを楽しめるアイスキャンディーです。子どもも喜ぶおやつですね。



オーガニック
あずきバー6本入り
￥648

生産者さんへメッセージを送ろう！



おこめ
阿部自然農園　阿部千里さん





ＱＲコードから
メッセージ受付け画面
につながります！
どんどん送ってね！

https://x.gd/9Fq8u







さつまいも・玉ねぎなど
吉田よしさん



農家さん・たまご屋さん・
お豆腐屋さん・パン屋さん
などたくさんの生産者さん
へ声を届けよう！



SUN SMILE

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♪



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。

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
あらかじめご了承いただけましたら幸いです。
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様には見えません。

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。

10 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 産直・直売市 出荷センター11-13時	3 手づくりコロッケ	4 休
5 FUJI会	6	7	8	9 やさしくなれる会 産直・直売市 出荷センター11-13時	10 手づくりコロッケ	11 休
12 ともの会	13 おしゃべり会	14 しあわせごはん会	15	16 産直・直売市 出荷センター11-13時	17 手づくりコロッケ	18 休
19 ひなたぼっこ会	20	21	22 スチームオーブン実演説明会 詳細はHPまたは店頭配布ちらしにて！	23 クレコスプレゼントキャンペーン クレコス化粧品店頭相談！ クレコス専属スタッフ 産直・直売市 出荷センター11-13時	24 手づくりコロッケ	25 休
26 クレコスプレゼントキャンペーン	27	28	29	30 ポイント3倍 産直・直売市 出荷センター11-13時	31 ポイント3倍 手づくりコロッケ	

くらしに旬を

二十四節気 秋分・寒露・霜降

秋分（しゅうぶん）7日頃迄 ☺昼と夜の長さが同じくらいに
寒露（かんろ）22日頃迄☺冬の渡り鳥の飛来がさかんになる
霜降（そうこう）11/6頃迄☺紅葉がはじまり寒さを感じる

てんちょ～より一言

10月は「食べられるほおずき」が入荷予定です。
子供の頃ほおずきを手でやさしくモミモミして柔らかくしてから穴をあけて中身を取り出し、膨らまして口の中で「きゅ！」って音を鳴らして遊びました。これ、意外と難しかったし、中身が残っていると美味しくなかったのを覚えているので初めて食べられるほおずきが入荷した時は身構えましたが、そのギャップに驚きました。
あの香りとフルーティさは食べてみないとわからない衝撃のおいしさです！

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もございます。