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なにを話そうカナ・
四方山閑話・お赤飯のはなし・風来坊主・
慎ちゃんのつぶやき
100年杉

●おすすめ商品　　サラダマスター鍋・書籍・ごはんのおとも
国産無肥料自然栽培ごま・みそ・電磁波対策ガン
マシリーズ

●その他　　生産者紹介りんご工藤さん・

No.205　2026.11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

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

A店とB店で売っている折り紙の価格が違う。そういう事ってよくありますよね。
例えばA店の折り紙は100円、B店は200円これが価格競争で、どれだけ安く価格設定できるかの差です。ではどうやって企業は価格をおさえているのでしょう？

①大量発注（1つあたりの製造コストを下げる）
②海外生産（人件費の安い国で生産する）
③工場の閑散期に発注（生産ラインが空いてる時に発注）
④量や数を売りたい価格に合わせて減らす。（折り紙で言えば100枚入を90枚にする等）
⑤原価率の高いものと低いものを組み合わせる。
⑥問屋を通さずメーカー直接仕入れ。
⑦全量買い取り・返品なし（価格交渉しやすい）

などなど様々な工夫があります。
ではここからは、価格が高くて「儲けてるね～」っと誤解されてしまうこともあるオーガニック商品と比べてみよう！

①大量発注→そもそも原材料の種類や数が限られているので大量に確保することが難しい。それに伴い大規模な生産ラインもできずらい。農産物で言うと、サンスマイルでおすすめしている無肥料自然栽培の市場は全体の0.01%に満たないと言われていて1つ1つが貴重で付加価値の高いものばかりです。
②海外生産→オーガニックの分野ではフェアトレードを大切にしている企業が多く、働く人に見合った賃金をきちんと支払うため、海外で生産しても大きなコスト削減にはつながりにくい。
③工場の閑散期に発注→加工食品の場合、原材料を工場の閑散期まで保管しておくには、保存料や化学的な処理が必要になる事がありますが、オーガニック商品はそれを避けるため不向き。また青果や魚など旬を大切にした商品も多く、生産の時期を工場の都合に合わせることが難しいです。
④量や数を売りたい価格に合わせる。→とても少ない量になってしまう可能性が大きく不向き。
⑤原価率の高いものと低いものを組み合わせる→ある程度可能。しかし組み合わせる原材料の種類も数量も少ないので限界がある。
⑥問屋を通さずメーカー直接仕入れ→可能。農家さんなどから直接！などで新たな付加価値を見い出せます。
⑦全量買い取り・返品なし→利幅が少ない業界なので中・小規模の企業にとってはかなり難しいのが現実…。ただ、価格交渉のためではなく、生産者が安心して生産を続けられ、信頼関係が深まるという大きな利点があります。

以上、簡単ですがまとめてみました。
同じものでもどうして価格が違うのか？その背景の一部です。
生産者が安心して収入を得て豪華でなくとも豊か（心も）なくらしができる。それが価格設定する時の重大ポイントです。
そしてそれは、めぐりめぐって私達のくらしを守ることにつながっています。
みんなでしあわせ～♡

四方山閑話

目に見える無肥料自然栽培の食べ物の「氣」「力」

人間は食べ物でできていて、そしてそれで毎日活動が許されている事は明白なことです。その食べ物が悪いと、当然人間の体も悪くなることも明白なことです。体どころか精神も病んでしまう事もあり得ます。それほど食は人間の心体に世間が考えている以上大きな影響を与えています。ただその影響がすぐには出ないことの方が多いかもしれません。しかし、長年その影響が蓄積され、何かの時にそれが心体の病という形で現れるのは紛れもない事実ではないでしょうか。サン・スマイルはひとえに皆様方の真の健康を心から祈って、うそ偽りのない食べ物、商品をお届けしたいと誠心誠意この地で 20 年以上営んでおります。今回はサン・スマイルの代名詞でもある無肥料自然栽培のお米、お野菜等のもつはかり知れない「力」をお話させていただきたいと思います。その「力」を初めて知ったのは、私が 40 歳の時、北海道の無肥料自然栽培農家さんの所で研修させていただいていた時の事です。その農家さんは、当時 30 町以上の畑を全部無肥料自然栽培で、ジャガイモ、ニンジン、黒豆、大豆、トウモロコシ、白インゲン、それに自家用としてお米、トマト等の野菜を作っていました。30 町の広さと言えば、東京ドームが約 4,7ha＝4,7 町ですから、ドームの約 6,4 倍にあたります。私を含めて 6 人で作業していましたから、単純に一人 5 町を受け持っていたことになります。5 町と言えば東京ドーム 1 個分になります。今思うと「ヒエ〜、そんなにやってたんか」と驚きを禁じ得ません。私は農業は全く初めてでしたが、研修させていただいている身ですので、全身全霊で教えていただいたことは 1 回で覚えて、農作業のスピードも皆さんに食らいついていきました。本来なら戦力にならないところですが、家の人から「研修生なんかじゃない、もう即戦力だ」と言っていただけました。とにかくこの農場のきつさといったら、質・量ともに日本一と言っても過言ではなかったかと思われます。家の人たちは、朝早くの作業から夜遅くなるまで、最初からトップスピードで最後までそのペースのままもくもくと仕事をされていました。私は前述したように、研修させていただいている身なので、彼らのスピードに必死でついていきました。一時の手抜きもなく全身全霊で、仕事が終わればもう余力は残っていませんでしたが、その体に鞭打って、私の道楽（道を楽しむという意味で）である中国武術の練習を、ふらふらになりながらもこれまた全身全霊でしていました。とにかく毎日 200%以上体を使いきっていましたが、一晩寝て起きた時、疲れたとか体がきつい、だるいとか感じたことは一度も無く、いつも目覚まし一発で起き、「さぁー、今日もいっちょやるかー」と元気もりもりでした。日中も疲れを感ぜず、朝起きても驚異の体の回復力、エネルギーが漲っていたのは、紛れもなく無肥料自然栽培の食べ物を食していたからです。私だけでなく、家の方々も過酷極まりない農作業にも関わらず、皆さん本当に元気でした。無肥料自然栽培の食べ物のパワーに驚嘆いたしました。それと、食べ物ばかりでなく、一日中無肥料自然栽培の畑にいましたから、その土からも無限のエネルギーを頂いていたに違

いありません。実際大地にゴロンと寝転ぶと、何かしらとてつもないエネルギーを感じることがありました。いまサン・スマイルスタッフの日向が、サン・スマイル畑でひなたぼっこ会を開いています。無肥料自然栽培の畑にはそうそう入れるものではありません。是非一度その畑のエネルギーを感じていただければと思います。

また私が主催するあさひ武術倶楽部で、数稽古の合宿をしたことがあります。数稽古とは、一つの事をぶっ続けで行うことです。その時は八極拳の冲捶（**ちゅうすい**）という突き技を１万回、時間にして約８時間行いました。相当荒行で、しかも皆初めての経験でした。皆完遂しましたが、その時の食事は妻が作ってくれた無肥料自然栽培の野菜だけで作ったけんちん汁でした。あの食事があったからこそ、身体がもちましたとさえ言う者もいました。確かに足がパンパンに張って、足が痛いとか言っていましたが、総じて皆疲れた素振りはありませんでした。やはり無肥料自然栽培の食べ物からいっぱいエネルギーを頂いていたのでしょう。

また、北海道の無肥料自然栽培の農家さんの所に草取りに行ったときのことです。7 人で行きましたが、皆ほとんどが初体験の者ばかりでした。ニンジン、大豆、小豆、玉ねぎ畑の草取りですが、北海道の広大な農地です。畝の長さが何百 m もあり一日やってもやっと半分ぐらいしか行けません。ひたすら這いつくばって草取りをします。やはり足がパンパンに張って、動かすときは一々気合の声掛けて動かす有様でした。しかし、不思議と皆疲れているような素振りは見せませんでした。やはり、普段から無肥料自然栽培の食べ物を食していたからに相違ありません。

また、以前私の妻は何ものどを通らない時、体はがりがりに痩せてもうだめかという時、無肥料自然栽培の人参で作ったジュースだけは口に入れることができ、それからそれをきっかけに奇跡的にどんどん回復していきました。このように無肥料自然栽培のものはとても生命力があり、パワーがあります。

人間は生まれながらに持っている先天の「氣」があります。そして空気から、食べ物から取り入れる後天の「氣」があります。先天の「氣」は大きくすることができませんが、後天の「氣」は無制限に大きくすることは可能です。それじゃどうすればいいか、「氣」の有るものを食する、それじゃ「氣」のある物とは、それは農薬、肥料も使っていない無肥料自然栽培の食べ物に他なりません。

それじゃ無肥料自然栽培の野菜が強い生命力、エネルギーがあるかを証明できるのかという疑問を持つ人も当然いると思います。ここに無肥料自然栽培の野菜がいかにエネルギーがあるかを証明してくれる写真があります。

左は 50 年以上無肥料自然栽培で作られた田んぼの半年後の姿です。片や右は農薬、肥料を使われ





てきた田んぼの半年後のものです。本来雑草はとても強く本来なら伸び放題になるにかかわらず、写真の如くそれ以上は伸びません。それはなぜか、長い年月に渡って農薬、肥料を使われてきたので、土が本来持っている力がなくなって痩土になってしまったからです。辛うじて、使われていた残留肥料があるのでその程度には伸びたのでしょう。土にエネルギーがないから、生命力が強い雑草といえども生育が止まったのでしょう。それにしても無肥料自然栽培で作られた田んぼの跡地に生えた草たちの何と生き生きしていることか（写真の人の身長は 180cm）僅か半年でこんなにも育つとは、すさまじいエネルギーを感ぜざるを得ません。野菜は遺伝子的にある一定以上は大きくならないように作られています。だから、仮に左の土で野菜を作ったとしても、雑草のように伸び放題でなく、ある一定の大きさで止まってしまいます。がしかし、その野菜には、雑草が天にむかってどこまでも伸びるか分からないほどのエネルギーが窺えるとの如く同じように、もしその土で野菜を作ったとしたら、その野菜にはすごいエネルギー、氣が詰まっていることが想像できます。そうなるとどちらの田んぼから作られた米の方が生命力があるか一目瞭然ですし、どちらの田んぼからつくられた物を食べたいかは言を俟ちません。私が北海道の無肥料自然栽培農家さんの所で、過酷極まりない農作業にも関わらず、少しも疲れを感ぜずエネルギーが有り余っていたかが納得できました。無肥料自然栽培の食べ物からとてつもない氣、エネルギーを頂いていたからに相違ありません。左の写真の田んぼは長年無肥料自然栽培でお米を作られてきた熊本の稲本薫さんが、事情があってその田んぼを手放された直後のものです。長年農薬や肥料で汚さないで使ってくれてありがとうという土からの物言わぬ最後の遺言です。

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）

今月のスポットライトコーナー

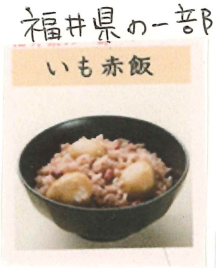
サン・スマイルスタッフおすすめ



たさく
まゆみ
です!

古今東西御赤飯

昔から赤いものは除気をはらう力があると信じられ、お赤飯は縁起物として食べられてきました。古代中国大陸から伝わってきたのは、赤米を蒸したもの。小豆で色付けをするようになったのは、江戸時代中期頃。しかし、茹でると中心(胴)から割けしまう小豆は「切腹」を連想させることから、胴割れせず「神に捧げる」が語源とされるささげ豆が使われるようにもなったそうです。　現在も、凶事には小豆、慶事にはささげ豆いという風習が残っている地域もあるようです。

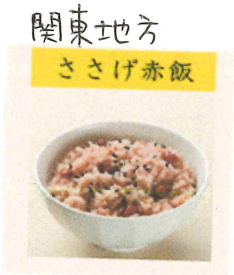


















〈出典：赤飯文化啓発協会〉

11月23日は
お赤飯の日

新嘗祭、
勤労感謝の日
ということで
お赤飯の歴史と
伝統継承を目的
として制定された
そうです!

私は、東北の生まれ育ちで 祖母が作るお赤飯は、甘い金時豆のおこわでした。外で慶弔時にいただくお赤飯も同じだったので、そういうものだと思っていました。地域によって違うということを知ったのは、大人になってからでした。

小学校3年生くらいのことです。「お赤飯を炊くから、いつものお豆を買ってきてちょうだい。」と祖母からおつかいを頼まれました。家から500～600mくらいのところにある小さな商店です。「いつものお豆」は、子どもながらに小豆だと思っていました。炊くとふやけて大きくなると思っていたのです。乾燥小豆を買って帰ると、「これじゃないでしょー!! 袋に入って味が付いている煮豆!! もう一回、行ってきてちょうだい。」と。まさか、煮豆だったとは…ﾆｶﾞﾜﾗｲ

時は過ぎ、私も母になりました。子どもが生まれて自分でお赤飯を炊く日がやってきました。夫は関西出身なので、義母が小豆でのお赤飯の作り方を教えてくれました。それから12年。サン・スマイルで、懐かしの金時煮豆を見つけました✧✧

私が祖母と一緒に暮らしたのは、生まれて10年たらずです。その10年で食べてきたものが全て体に染み込んで今母になり我が子へ味を継承しています。食べることは生きること、命をつなぐことだと、しみじみ感じ感謝する日々です。

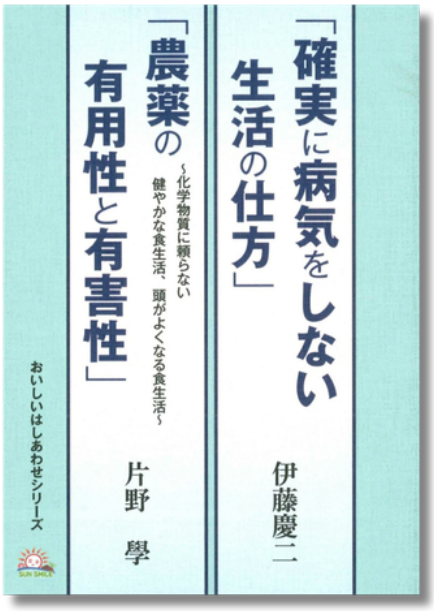
＝北海道金時豆＝



税込356円 税330円

もう、二度と
語られることはない。

二人が生涯を懸けて伝えた、"健康の根本"がここに。



健康法を始める前に、まず読んでほしい一冊。

さまざまな健康法がある中で、ブレることのない"根本"を伝える本です。

伊藤慶二先生は講演「確実に病気をしない生活の仕方」で、 片野學先生は「農薬の有用性と有害性」から見えてくる食の移り変わりを、長年にわたって説いてこられました。

お二人はすでに亡くなられ、直接お話をうかがうことはできません。

その"健康の根本"を、この一冊で読むことができます。

本の魅力

医療と農学 二つの現場から 語られた講演

病気と向き合う現場から「生き方」を説いた伊藤先生。
食と農の現場から「社会の変化」を見つめた片野先生。
専門分野の異なるお二人の言葉が、一冊に収められています。

食事法の奥にある、変わらないもの

マクロビオティック、ビーガン、グルテンフリー。
移り変わる食事法の前に、お二人は変わらぬ根本を見つめ続けていました。

お産と食べ物の関係。歯の形が教える、人間の"本当の主食"。

伊藤先生が語るのは、お産と食べ物の関係。片野先生が語るのは、歯の形から読み解く人間の食性。
お二人それぞれの視点で、
食の"あたりまえ"を問い直します。

伊藤慶二　産婦人科医・医学博士



九州大学医学部卒業。医療法人至誠会梅田病院院長、勝間クリニック院長を歴任。
1966年から産婦人科医師として全国に先がけて、母親教室を開き、食の大切さを説いた。
マクロビオティック医学研究会初代会長。

写真提供:正食協会

片野學　東海大学名誉教授・農学博士



東京大学農学部農業生物学科卒業。
元東海大学農学部応用植物学科作物学研究室教授。自然農法、玄米食に出会い「農→食→健康」の関連性と重要性に気づき、自然農法や有機農法の研究と普及に努める。元正食協会理事長。

写真提供:正食協会



健康法がたくさんある中で、何を信じて選べばいいのか、迷うことはありませんか。
この本は、その答えを立ち返るための一冊です！
迷ったときに立ち返る本として、お手元に置いていただけたらうれしいです！

「確実に病気をしない生活の仕方」
「農薬の有用性と有害性」
発行 サン・スマイル出版部
定価 1,200円＋税

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル SUN SMILE

食べ物の向こうにいる人を、知っていますか？

食の学校、25年。産地で出会った人たちの記録。

登場人物
40名以上





塩川恭子さんが、全国各地へ足を運び、見て、聞いて、食べて、触れてきたこと。
それが、この一冊にまとめられています！
食べ物の向こうにいる、食を守り続けてきた人たちの想いにふれながら、毎日のごはんが、もっとおいしく、しあわせな時間になりますように。

「ほんまもんの食べものは、すでに絶滅危惧種かもしれない」
食の学校を主宰する塩川恭子さんが、各地の現場で耳を傾け、
作り手たちの言葉を一冊にまとめました。

こんな方におすすめ

- **誰が作っているのか、気になる方**
- **食べるものを、あらためて考えてみたい方**
- **食の大切さを伝えたい方**



食の学校　主宰
塩川恭子氏

青森県生まれ。女性誌の編集担当を経て、子育てを機に生命を健やかに育む食を探求。
1996年より『おいしくて安全な食べ物を食卓に」届けるため、生産者・流通・消費者の架け橋を目指す食の学校を主宰。
25年以上にわたり全国の生産現場を巡り、本物の食を守る人々とのネットワークづくりを行っている

『塩川恭子と食の学校』
著者 塩川恭子 出版社 サン・スマイル
定価 1,600円＋税

Natural Food　自然食の店
サン・スマイル
SUN SMILE

風来坊主のおたより


ペンネーム風来坊主

食欲の秋となってまいりました。
今回は、油の取り方、使い方について、考えてみたいと思います。
現状につきまして…。
① 薬品を使って搾油され精製された食用油（サラダ油）や、それを使った 加工食品等は、良くない。
② 健康に気をつけている人ほど、動物性の脂肪やコレストロールを必要以上に避け、リノール酸の多い植物油（菜種油、ゴマ油、ひまわり油）や マーガリンを多く摂る傾向がありそうです。
③ マーガリンやショートニングは（原材料が良質で無添加であっても）健康に良くありません。

これらは、体内に過酸化脂質を作り、それが引き金になって動脈硬化や、アトピー・ガン・心臓病等を初めとする現代病の多くを誘発しやすくしている。精製油とは 現代では、植物油は、脱臭・高熱処理などの工程を経て製造され、この工程の中で、ビタミンＥ、ベーター―カロチン、酵素などはほとんど全て取り除かれます。その上、n―６、n―３必須脂肪酸（参照①）も多くが破壊され、有害なフリーラジカル（参照②)、やトランス脂肪酸（参照③）が発生し、活性酸素と反応して有害な過酸化脂質を作くります。

マーガリンやショートニングは、植物油（液体状）の不飽和部分に、１２０℃から２１０℃という高温、高圧下で水素ガスを発生させ、ニッケルや銅を触媒として飽和化 （固体化）させたものです。高温、高圧をかけて強制的に飽和化させたバター状の植物油は、不自然な奇形のトランス脂肪酸が生まれます。

そのため、マーガリンやショートニングの摂取を止め、植物油全体の摂取量を落とすとともに、過剰摂取によって炎症を起こしやすくなったリノール酸系の植物油を控え、オリーブ油を主体に、アルファーリノレン酸系の植物油（シソ油、インカインチオイル、ヘンプオイル等）を取り入れたり、発酵バターや、飽和脂肪酸の多い**健康な動物性脂肪**を取り入れていけば、皮膚は自然に丈夫になっていきます。細胞膜が弱いとウイルスや菌が侵入しやすくなって、皮膚病や感染症にかかりやすくなるのはその為です。

飽和脂肪酸（動物性脂肪に多い）は、酸化しにくく安定しています。不飽和脂肪酸は液体であり、 飽和脂肪酸は固体です。 多価不飽和脂肪酸は必須脂肪酸で、 また、不飽和脂肪酸の中でも、多価不飽和脂肪酸は、体の働きを調整する重要な働きを持っていますが、体内で作ることができないので、食事から摂取する必要があります。

多価不飽和脂肪酸はオメガ６とオメガ３の２系列があり、その中の相反する性質（参照④）を持つＥＰＡと、アラキドン酸が、酵素の働きで、エイコサノイド （プロスタグランジン・ロイコトリエン）と言う生理調整物質に変換されて、 人体生理をコントロールしています。しかし、余りにも悪質な植物油を、しかも、オメガ６に偏って多く取り過ぎているために、コントロールタワーが正常に機能しなくなっている現代人が多いのです。オメガ６とオメガ３の比率は、4：１くらいの比率が良いと言われていますが、 現代では、オメガ６（リノール酸系）の植物油自体が取り過ぎになっている場合がほとんどで、オメガ６は酸化しやすい多価不飽和脂肪酸なので、体中が炎症や動脈硬化を起こしやすくなりガンや成人病の引き金になっているのです

その上、**日本人は植物油以外にもリノール酸の多いみそ・醤油・納豆・豆腐などの大豆製品やゴマ等の食品を食べていますし、野菜や果物にも多く含まれていますので、植物油という形でそれほど多く摂る必要はないのです。**

また、てんぷらは、日本の伝統食ではありません。日本人は伝統的に、飽和脂肪酸の少ない食生活を送ってき

ましたが、植物油もほとんど摂ってきませんでした。亜麻仁油やエゴマ油や菜種油は、今よりたくさん作ってきましたが、ほとんどが、行あんどん灯や提ちょうちんの灯に使われていたようです。

さて、次回（12 月号）では、人体の組成から、取るべき油を考えてみたいと思います。

参照①

n-3 系脂肪酸（オメガ 3）の特徴

- 主な種類: α-リノレン酸、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）
- 主な働き: 血流をサラサラにする、中性脂肪を減らす、脳や神経の機能を保つ
- 多く含む食品: 亜麻仁（アマニ）油、えごま油、サバやイワシなどの青魚

n-6 系脂肪酸（オメガ 6）の特徴

- 主な種類: リノール酸、アラキドン酸
- 主な働き: コレステロール値を下げる、体の成長や免疫反応を保つ
- 多く含む食品: サラダ油、大豆油、コーン油、ごま油

上手な摂り方のポイント

- 理想のバランス: n-3 系と n-6 系の比率は「1:4」が理想とされています。
- 現代人の傾向: n-6 系は普段の食事で十分に摂れていますが、n-3 系は不足しがちです。

参照②

フリーラジカルは、すべての物質は分子から成り立っていますが、その分子は原子核と電子 からなる原子の組み合わせによって構成されています。通常、分子の中の電子は 2 つが対をなして安定して存在していますが、その電子が対をなさず、ひとつだけ離れて存在することがあります。このような対をなしていない電子を持つ原子や分子をフリーラジカルと呼びます。ラジカル（過激な）という言葉通り、電子が足りないために不安定となります。

参照③

トランス脂肪酸 トランス結合（ 異常で不健全な結合）炭素の二種結合の場所での炭素と水素の結び付きがシス結合の場合と違っていることに注意。 使い古しの揚げ油の中に 生じるのと同じものです。　　体内で分解されにくいばかりでなく、正常な脂肪酸の代謝を攪乱し、生理機能を狂わせてしまます。

参照④

リノレン酸系（オメガ 3）と**リノール酸系（オメガ 6）**の油は、体内で細胞膜や生理活性物質（エイコサノイド）の材料になりますが、驚くことに**「体に与える作用が真逆（相反する性質）」**を持っています。

この 2 つは、体内でアクセルとブレーキのような関係でバランスを取り合っています。

1. 炎症・アレルギーを「抑える」 vs 「促す」

体内に病原体が入ったときや怪我をしたとき、体は炎症を起こして防御します。この反応をコントロールする性質が真逆です。

11 月 9 日㈰Fujii 会では、ある 1 日の朝食、昼食、夕食のメニューを例にして、いろいろな油の使い方を、考えてみたいと思います。また、前回までの「活性酸素と合成食品添加物」で、合成食品添加物が、活性酸素を増やすことがどのようにして判明するのか、体に害を及ぼすのか、深堀致します。情報資料としては、「自然療法講座　認知症」、「あんたは、名医だ…」、「カタカムナの知恵に学ぶ　場のエネルギーを整える」を配布の予定です。

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 ご飯のお供！



サン・スマイルのお米を食べると噛むほどになんともいえない美味しさと「よーし、やるぞ！」という湧き上がってくるパワーを感じご飯に塩をかけるだけ、梅干し1つのせるだけでも絶品です。これさえあればご飯が3杯食べられる！という私がおすすめするご飯のお供を御紹介します。



価格はすべて税込みです

おむすびに最高です

神社に奉納されるほど清らかな由緒正しい塩！伝統ある製法で仕上げは機械乾燥ではなく天日干しというのが凄いと思いました。まずは塩むすびを作ってみてください。美味しさに驚きです



海士乃塩 あま
100g ¥630
500g ¥2249
1000g ¥4293

チューブタイプで使いやすい！



着色料、保存料不使用。チューブの出し口に注目です。適度な量が出るようになっていて文字がカンタンに書けることに感動しました。





ねり梅
100g
¥680

自然栽培のらっきょう

らっきょう漬けといったらほとんどが甘いものが多いですが、こちらは砂糖不使用で後味がさっぱりとした味で気に入っています。



天日塩と醸造酢のみで漬けました



らっきょう漬
70g ¥778

有機黒ごまが香ばしい

じっくり炒って丁寧にすりあげた有機黒ごまと「海の精 やきしお」をブレンドしたしっとりタイプのごま塩です。玄米ご飯やお赤飯におすすめ！何杯でも食べられちゃうほどです。





有機ごま塩
50g
¥324

小さなひと粒に、あふれる風味。

希少な国産の金ごまを、無肥料自然栽培で



製法



昔ながらの直火で香ばしく

鉄釜の直火で煎りあげて、香りをひときわ豊かに。ごまの甘みや濃厚な味わいは、そのまま残しています。ごはんにひとふりすれば、プチプチとした食感とともに、香りがふわっと広がります。

素材



種をつないで育てた金ごま

畑でとれた種を、翌年またまいて育てる、昔ながらの固定種の金ごまです。
小粒ですが油分をたっぷり含んでいるので、すらずに粒のままでも、しっかりとした味わいを楽しめます。

生産者



「だから、私がつくる。」
埼玉県日高市 香胡園

国産ごまの自給率は、わずか0.1%未満。
その現実を知り、21歳で金ごまづくりを始めた鈴木香純さん。地域の福祉事業所の方々と一緒に、草取りや種まきから収穫まで、自然栽培で育てています。



国産いりごま(金ごま)　30g

自然栽培の金ごまを、鉄釜の直火で煎りあげたいりごまです。
小粒ながら味わい深く、プチプチとした食感も楽しめます。
ごはんやおひたしに、そのままふりかけてどうぞ。

販売価格　776円（税込 838円）



国産すりごま(金ごま)　30g

自然栽培の金ごまを、すぐに使えるすりごまにしました。
しっとりとした口あたりで、和え物やごまだれにもよくなじみます。
おすすめは、塩と合わせた「ごま塩ごはん」です。

販売価格　776円（税込 838円）

生産者さんの想いをもっと！
\\QRコードで検索//

香胡園

Natural Food　自然食の店
サン・スマイル
SUN SMILE

今月のスポットライトコーナー

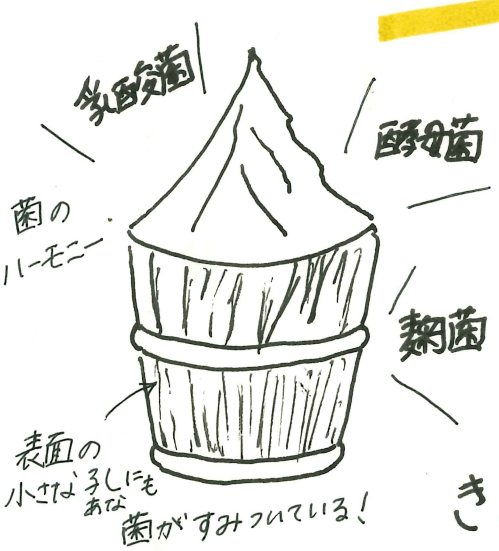
サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ 宇田川

みそのある暮らし MISO

～日本古来の万能調味料～



昭和初期まで 味噌、醤油、お酒は木樽で醸造されていました。

木樽に住みつく 酵母菌などの 微生物によって、味噌は 深い味わいを生み出してきました。日本酒の醸造では、木の香りを移したいため、作りたての木樽を作い、だんだんと香りがうすまったら、醤油漬け物の樽→味噌と木樽をリユースしていたとのこと。そうする事で、乳酸菌、酵母菌、麹菌などの 何百数種の菌たちが「発酵」し、味噌は より深い味わいとなったそうです。

現在の味噌作りでは、木樽仕込みの味噌の生産量は わずか かぎりとなり、プラスチックやステンレスへと移行。

大きな木樽を作れる職人も 現在、日本で十数名しかいないそうです。 また、現在売られている 味噌のほとんどは、「速醸」と言って、加温して数週間～2、3カ月、長くて半年で作る速成醸造法で作られています。

速醸ではコク、香り、旨みがないため、化学調味料や添加物などを足して ごまかす必要が出てきます。

宇田川

おすすめ味噌

いただけることにありがとう

まほろば

へうげ味噌

熟成期間は、。
おおよそ 8カ月～1年間



¥1,699 yen（税込）

ぜひお試し下さい♥

こだわり1

一般的な米味噌は、豆と麹がほぼ1対1ですが、「へうげ味噌」は**4**倍の麹を使用！

こだわり2

自然農法でとれた米「ハッピーヒル」や「裸麦」、農薬不使用・有機の米など、**8**種類の米麹、麦麹を使用

こだわり3

通常、豆は大豆一種類で仕込むところを農薬不使用・有機の「花豆」「銀手亡」「ツタンカーメン」「三色隠元」など**26**種類の豆を使用！

こだわり4

塩は、世界中の塩24種類をブレンドしたものを使用！

こだわり5

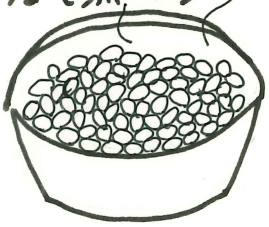
仕込み水は、栗駒向山糸伏流水を使用！まほろばオリジナル浄活水器でさらに磨きをかける

4倍の麹で発酵・熟成させているため、なめると甘く、複雑なフルーティーさと、塩味、豆や麦のざらざらとした粒々感があり、みそ汁、みそおにぎり（オススメ！）、味噌田楽でいただくと最高です！
（もろろん砂糖なし♡）

奥が深い!!

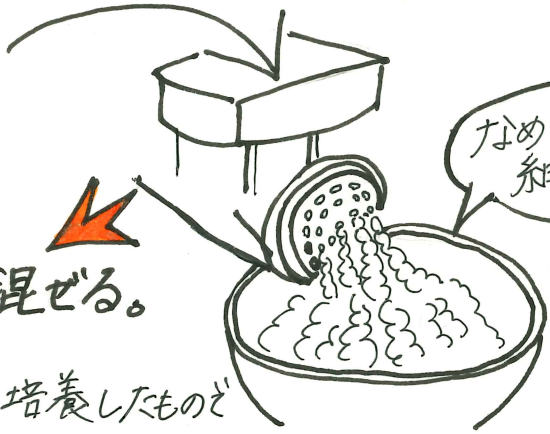
味噌ができるまで

① 一晩、水に浸けた大豆を
やわらかくなるまで
茹でる(煮る)



② 機械でミンチにする。
家庭で手作りする場合、
袋に入れて、つぶします!

ここで、
かたまりが
できてしまうと
美味しい味噌が
できない



うまく混ざるように
パラパラにする

モンブラン
みたい!

③ 蒸した米と種麹を混ぜる。

麹菌の胞子を培養したもので
カビの一種

3日間 寝かせると、白い菌糸がでてくる。

⇓

米麹の出来上り

⇓

米麹に塩をカロえ 混ぜる

④ ②で、ミンチ状にした
大豆と 米麹を
混ぜ合わせる

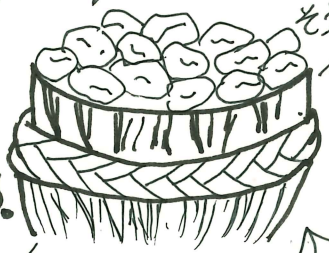
↓

おにぎりみたいに
味噌玉にして、空気を抜きながら、
容器に投げつける

表面に塩を振る。
表面は空気に触れてカビが
生えやすいので、塩の層で守るのが
目的。そのうえで、伝統的な蔵では
和紙やシートで表面を覆い、重石を載せて
熟成させる。重石で圧をかけると、空気が抜けて、
「たまり」が上がり表面を覆って カビを防いでくれる。

発酵や熟成が
均一になる

蔵によっては、
石積み
職人がいる
そう!



重石をのせた例

▽

1年以上、じっくり 熟成・発酵 !!

ちなみに

麦に → 種麹を混ぜる → 麦麹 → 麦味噌ができる

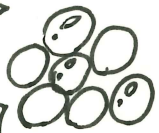
大豆に → 種麹を混ぜる → 豆麹 → 豆味噌ができる!

また、酒精、アルコールと書いてあったら、麹菌を死活して、発酵を止めています。安い原料で大量生産・大量流通しても、長期間色や香りが変化しないように、発酵を止めるために入っています。そうすると、菌がしっかり働かず旨みや香りがあまり出ないので、化学調味料などの添加物を加えることになります。。これはもう発酵食品とは言えません。ひぇ～

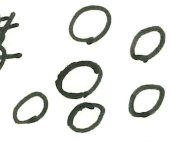
みそはスーパーフード!! 世界が注目

～添加物の入っていない、よく熟成された本物の味噌～

① 発酵でたんぱく質が分解され、アミノ酸になり消化しやすくなる！



発酵 →



アミノ酸

② ビタミンB群、E、K
ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など ミネラルがたっぷり！

③ 植物性乳酸菌や酵母菌、麹菌が腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれる！





④ フィト・エストロゲンという植物性の女性ホルモンが吸収の良い形で含まれる。

⑤ 大豆に含まれる、ビタミンEやサポニンには、体内の酸化を防止する作用が期待できます！

みそ汁をよく飲む女性で、乳がんの発生率が低い傾向がみられた、という研究報告もあります
（厚生労働省研究班）

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



生産者紹介
工藤さんのりんご

☆望日可んりんご園　青森県平川市



工藤さんご夫妻



工藤さんのりんごは、いつ食べてもおいしい。
毎年この時期になると、無性に食べたくなります。
ただおいしいだけでなく、どこか温かみややさしさを感じるのは、きっと工藤さんご夫妻のお人柄が、りんごにそのまま表れているからだと実感しています。
無肥料栽培を続けて20年。除草剤は使わず、農薬も「毎年少しでも減らせるように」と、今も挑戦を続けていらっしゃいます。その挑戦は決して楽なものではなく、大変なご苦労を伴っています。





・シナノスイート

長野県で「ふじ」と「つがる」をかけ合わせて生まれた品種です。名前のとおり甘みが強く、酸味はひかえめ。果汁がたっぷりで、やわらかめのシャキッとした食感です。

工藤さんのりんごでメインの品種です。

・トキ

青森県生まれの黄色いりんごです。甘みが強く酸味が少ないうえに、香りがとても豊かなのが特徴。果汁が多く、みずみずしい食感です。

・紅玉

明治時代から親しまれている、歴史ある品種です。小ぶりで濃い紅色、しっかりした酸味と甘みのバランスが魅力の「甘酸っぱい」りんご。加熱しても煮崩れしにくく、酸味が味を引き締めるので、アップルパイや焼きりんご、ジャムなどお菓子づくりに最適です。

・ふじ

日本でいちばん多く作られている、りんごの代表格です。甘みと酸味のバランスがよく、シャキッとした歯ごたえ、果汁もたっぷり。蜜が入りやすく、日持ちがよいのも特徴です。

・星の金貨

青森県生まれの黄色いりんごで、皮が薄くやわらかいため、皮ごと食べやすいのが大きな特徴です。果汁が多く、甘みの中にさわやかな酸味があります。黄色い肌に小さな点（果点）が散らばる見た目が、名前の由来のイメージにもつながっています。傷つきやすいため普段流通には乗りません。時々お店には入荷の予定です。お店にあったらラッキーです！



■なぜ無肥料にしたのか

　最初は肥料を使って栽培していました。ただ、工藤さんは元々、肥料や農薬はできるだけ使いたくないと思っていたそうです。「こんなに使わなくても栽培できるのでは？ 過剰ではないか？」と疑問を持ち、まず肥料から少しずつ減らしていきました。

それでもりんごの木にはまったく影響がなく、今の無肥料栽培にする確信が得られたといいます。そのとき、工藤さんは気づきました。お金のため、名誉のために、「たくさんできた」「きれいにできた」と自慢したくなってしまう欲があったのだと。

でも、りんごはすべて自然からの授かりもの、自然からの贈り物。そう悟ったそうです。

現在は、刈った雑草をそのまま畑に置き、それが栄養になっているのではと考えています。

肥料をやらない方が、りんごはどんどんおいしくなっているそうです。また、りんごは葉がたくさんついていると、光を浴びて、人間が呼吸をするようにりんごも同じように呼吸がたくさんできるのでおいしくなるとのこと。





モヒカンのようなりんごの木



■農薬について

農薬を使うことは仕方がない。本当は使いたくない。でも病気が出てしまえば全滅してしまい、生活ができず、家庭も守れない。農薬を使わずに栽培していた方が、すべてを失っていく姿も見てきたそうです。自分もたくさん失敗し、挑戦を続けてきたからこそ、今の形で継続することがベストだと考えました。工藤さんは「昔はできたかもしれないけれど、今は温暖化で害虫もたくさん出るようになり、難しい」とのこと。そんな中でも、強い農薬であるダニ剤は、使ったことがありません。一般栽培では年間3回は散布するそうですが、工藤さんのりんご園には、りんごに害のあるダニを食べてくれるダニがいるのだそうです。無肥料で自然と共存しているからこそ、とおっしゃっていました。

■なぜ「モヒカン」りんご園なのか

それは、りんごの木をモヒカンの髪型のように、まっすぐ縦に伸ばしているから。普通、りんごは縦ではなく横に枝を伸ばすと言われていますが、工藤さんは独学で「縦にした方がりんごには良いのでは」と考え、実践されました。無肥料栽培だからこそできるのではないかと、私は思いました。

最後に、工藤さんから「あんまり大きく書かないで、4行ぐらいでいいからね」と。

謙虚でチャーミングな工藤さんですが、ごめんなさいがっつり4ページにしてしまいました！

これからは「ふじ」も入荷予定で、1月まで入荷の予定です。

工藤さんのりんごを、ぜひお試しください！



サン・スマイル　旭協会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

けんちん汁

サン・スマイルの野菜コーナに旬の野菜で料理をしてくださ～い。と声を聞こえる様でした。そこでケンケン汁をうんと美味しく料理しましょうと、材料を揃えて、キッチンに山盛のお野菜の集合です。どうぞ秋の旬野菜をお楽しみください。





てんちょーとってもおすすめサラダマスター

SALADMASTER®
WE CHANGE LIFE

写真はイメージとなります。食材や調味料入れ、植物などはセットに含まれておりません。製品本体のみの販売となりますので、ご了承ください。

新しい調理器具、新しいライフスタイル。

健康は食べ物から。健康的な料理はライフスタイルの鍵です。サラダマスターの調理器具で、おいしい料理を楽しみながら、より健康的で充実した生活を手に入れませんか。

愛用してもう10年は経っただろうか…ほぼ毎日お米を炊きベビーに使っていますがヘコタレません!

私なら買いかえこのSet



パーソナルセット

SM-007 Artisan 328,000円(税込)

セット内容

- 1Q鍋
- 平鍋小
- 3Q鍋
- 3Qスチームバスケット
- Sハンドル ×2
- Lハンドル ×2
- サラダマスター クリーナー

※セットご購入の方には特典プレゼントが進呈されます。

スゴイッッ





プロフェッショナルセット

SM-011 Artisan 598,000円(税込)

セット内容

- 1Q鍋
- 3Q鍋
- 3Qスチームバスケット
- 7Q鍋
- 平鍋小
- 平鍋
- Sハンドル ×4
- Lハンドル ×3
- サラダマスター クリーナー

※セットご購入の方には特典プレゼントが進呈されます。

スゴイッッ



マスターセット〈受注オーダー製品〉

Artisan Master 840,000円(税込)

セット内容

- 1Q鍋
- 3Q鍋
- 3Qスチームバスケット
- 7Q鍋
- 10Q鍋
- 平鍋小
- 平鍋
- オイルコアスキレット
- Sハンドル ×6
- Lハンドル ×3
- サラダマスター クリーナー

※セットご購入の方には特典プレゼントが進呈されます。

スゴーッイッ

サラダマスター製品愛用者の心が込められた標語コレクション

調理器具は食材のマエストロ K.Hさん(王寺)

Sauce Pan & Roaster ソースパン & ロースター



1Q鍋

SM001-SP

79,800円(税込)

内径 15cm/ 深さ 5cm /
容量 0.95L/ 重さ 本体 600g、
蓋 290g / 付属品 L ハンドル ×1



1.5Q鍋

SM015-SP

83,500円(税込)

内径 15cm/ 深さ 7.5cm /
容量 1.4L/ 重さ 本体 640g、
蓋 290g / 付属品 L ハンドル ×1

1つあると使用頻度が案外多い便利サイズ。



3Q鍋

SM003-SP

109,000円(税込)

人気No1

内径 20cm/ 深さ 9cm /
容量 2.8L/ 重さ 本体 1,050g、
蓋 450g/ 付属品 L ハンドル ×1

1つは欲しい！



3Qスチームバスケット

703-PI

58,000円(税込)

内径 20cm/ 深さ 8cm/ 重さ 690g/
付属品 L ハンドル ×1

※本商品は 3QT のみに対応する専用商品です。



5Q鍋

SM005-DO

135,000円(税込)

内径 23cm/ 深さ 10cm /
容量 4.7L/ 重さ 本体 1,260g、
蓋 560g / 付属品 S ハンドル ×2



7Q鍋

SM007-DO

148,000円(税込)

内径 25.5cm/ 深さ 13cm /
容量 6.6L/ 重さ 本体 1,700g、
蓋 630g / 付属品 S ハンドル ×2



10Q鍋 〈受注オーダー製品〉

SM010-DO

177,100円(税込)

内径 27cm/ 深さ 15cm /
容量 9.5L/ 重さ 本体 2,200g、
蓋 640g / 付属品 S ハンドル ×2

付属ハンドル

各鍋にはSハンドルまたはLハンドルが付属されています。ハンドルは単品販売もしています。

Sハンドル



Sハンドル装着



Lハンドル



Lハンドル装着



Skillet スキレット



平鍋小（スキレットS）

SM009-FP
103,500円(税込)

内径 20cm/ 深さ 6.5cm /
容量 2.1L/ 重さ 本体 870g、
蓋 450g / 付属品 L ハンドル ×1



平鍋（スキレットL）

SM011-FP
140,500円(税込)

内径 25.5cm/ 深さ 6.5cm/
容量 3.3L/ 重さ 本体 1,500g、
蓋 630g / 付属品 S ハンドル ×1、
L ハンドル ×1

Frying pan フライパン



小フライパン

SM008-GB
58,700円(税込)

内径 20cm/ 深さ 4cm/
重さ 本体 760g/
付属品 L ハンドル ×1
※蓋（SM008-GC）は別売です。



中フライパン

SM010-GB
67,350円(税込)

内径 25.5cm/ 深さ 4.5cm/
重さ 本体 1,100g/
付属品S ハンドル ×1、L ハンドル ×1
※蓋（SM010-GC）は別売です。



スクエアパン

SA711-SG
62,650円(税込)

内径 縦 26cm× 横 26cm/
重さ 本体 1,060g/
付属品 L ハンドル ×1



（平鍋小・小フライパン）

SM008-GC
19,100円(税込)

重さ 450g
※蓋は平鍋小と小フライパンで共用いただけます。



（平鍋・中フライパン）

SM010-GC
25,250円(税込)

重さ 蓋 630g
※蓋は平鍋と中フライパンで共用いただけます。

サラダマスター製品愛用者の心が込められた標語コレクション

調理器具は食材の A.R.E の A.R.E　S.Sさん（奈良）

試食付き！
サラダマスターでランチ!!

Wok ウォック

中華鍋としても！
パスタ鍋でや
揚げ物

人気 No.2



カレー
シチュー
煮物

5Qウォック

SM005-WO

89,050円(税込)

内径 28cm/ 深さ 10cm /
容量 4.7L/ 重さ 本体 1,250g、
蓋 670g / 付属品 S ハンドル ×1、
L ハンドル ×1



ブレイザー鍋〈受注オーダー製品〉

SM014-FP

152,000円(税込)

内径34.5cm / 深さ9cm /
容量8.5L / 重さ 本体 2,150g、
蓋 875g / 付属品Sハンドル ×2

Electric Product 電気製品



MP5（ライスクッカー）
〈受注オーダー製品〉

SA005-OCU

145,000円(税込)

内径 22cm/ 深さ 12cm /
容量 4.5L/ 重さ 本体 3,300g、
蓋 500g/ 付属品 コード (1m)
温度設定 65~220°C、
タイマー設定時間 最長 12 時間
※スタンドは取り外せません。



オイルコアスキレット
〈受注オーダー製品〉

SA012-OCU

160,000円(税込)

内径 28cm/ 深さ 6cm / 容量 3.7L/
重さ 本体 3,800g、蓋 980g/
付属品 コード (1m)
温度設定 65~220°C、
タイマー設定時間 最長 12 時間
※スタンドは取り外せません。

説明販売会開催するよー！

11/23(日・祝)
11:00～13:00
参加費 3,000円 税込
(通常5,000円)

日 会場はお店と異なるのでお気を付けて下さい！
ふじみ野市西ヶ岡2-12-12
スマイルワールド2F リビング

あんしんで丈夫でスタイリッシュ
車ならベンツ(?)
鍋ならサラダマスター!!

お申込みは店頭・LINE・おでんわで。

サラダマスターが世界 60 ヵ国以上で愛される理由

- 「316Ti チタン含有ステンレス」の採用により、高い耐久性と品質を実現。調理による化学反応を抑え、食材の風味・栄養を最大限に引き出します。
- 素材の風味を損なわない時短調理が可能。
- 無水調理で栄養保持率が平均 93%というウィスコンシン大学の実験結果による信頼性。
- 着脱式ハンドルやオーブン対応など、使いやすいデザイン。
- 人間工学に基づいた洗いやすいデザインで、快適な調理体験。
- IH や食洗器にも対応し、コンパクトな収納も可能。



サラダマスター製品愛用者の心が込められた標語コレクション　調理器具は食材の美容整形（笑）　Y.M さん（兵庫）

天然石の恵みから生まれた森修焼で
森林浴をするような空間に

5G時代の有害電磁波対策

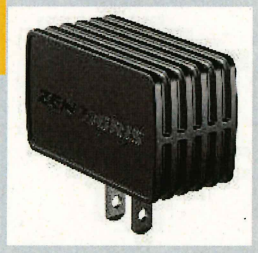
住まい丸ごと癒やしの空間へ　～ご家庭に事務所に～

ご家庭でも事務所でも、出張先のホテルでも

森修焼　ガンマプロ
148,500円
本体価格135,000円
縦28×横50×高さ30(mm)



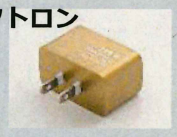
アスリート・疾患お持ちの方・電気機器が多い空間でのお仕事の方



森修焼　ゼンティグリス
550,000円
本体価格500,000円
縦29×横62×高さ33（mm）

より高いエネルギーで、芯まで深く

森修焼　フリーエレクトロン
385,000円
本体価格350,000円
縦28×横50×高さ30(mm)



スマートフォン、Wi-Fi、パソコン、IH機器、LED、太陽光発電など有害電磁波、衣類の静電気から身を守ります。深い睡眠やリラックス、室内環境、身体も活性します。
お好みの場所のコンセントに挿すだけ！延長タップでもOK。電気代０円。半永久的に使えます。

身体を温めリラックスさせてくれる　～直腸温の変化率、平均0.7℃上昇～

自分自身の軸を整える

森修焼　ダイヤモンドドリーム
88,000円 本体価格80,000円



アスリート・疾患お持ちの方・電気機器が多い空間でのお仕事の方より高いエネルギーで、負けない体に

森修焼
ウルトラワンペンダント
275,000円
本体価格250,000円



より高いエネルギーで、負けない体に

森修焼　ライフクリニックペンダント
165,000円 本体価格150,000円



最高純度の天然石釉薬を使用、遠赤外線効果や脳の活性から起こる直腸温の上昇、リラクゼーション効果などがあります。静養中の方、冷え性の方、受験生やスポーツを頑張りたい方にも！

快適な走りとさわやかな車内空間　～乗れば乗るほど快適に！～

車の環境も整える

森修焼　ホースパワーキング
66,000円
本体価格60,000円

直径28×長さ55(mm)
※ガソリン車・ハイブリット車など国産・輸入車問わずお使いいただけます。



より高いエネルギーで、疲れも残さない

森修焼　フリーエレクトロン(car type)
165,000円
本体価格150,000円

直径28×長さ55(mm)
※ガソリン車・ハイブリット車など国産・輸入車問わずお使いいただけます。



車の電気の乱れが、エンジンなどにも影響しています。お仕事上長く運転される方も、心地よく運転を楽しんでいただけます。車の電源ソケットに差し込むだけです！

SUN SMILE

体験説明会

一体、どんなものなのか
お気軽にまずは体験!!

11/27(金)・28(土) 10:30～12:30

店内奥和室．参加費無料

お申込み
049-264-1903
サン・スマイル
LINEでも可！

慎ちゃんのつ・ぶ・や・き

こんにちは。三太郎室の石塚慎一郎です。
朝、晩はだいぶ涼しくなり日中も動いていると、汗は未だもありますが秋ですね。
秋といえば食欲の秋とか、スポーツの秋とか、色々と有るみたいですが、私は、毎朝、サン・スマイル出荷センターの3階の床を磨き上げる事を行っていて、これが良い運動にもなるのです。
良くお寺さんとかの廊下を四つん這いになってやる雑巾がけ方です。
最初は、息もすぐ上がってしまい、脚もすぐ疲労してしまって、終えた後、脚はガクガクで階段を降りるのも大変でした。
情けないなぁーと思い、昔、これでもウェイトトレーニングを行っていて追い込んでいたので、思い出し毎朝15分位と短時間ですが、行っています。
床磨き凄いですよ!! 全身運動なのです。特に脚のももの前の筋肉（大腿四頭筋）と丹田が鍛えられる事がすぐ分かるのです。
丹田を意識しろとウェイトトレーニングをしていた時も良く言われましたが分ーピンとこなかったのですが、四つん這いで行う床磨きをやればすぐ分かりますが、丹田が鍛えられている事がすぐ分かります。
分かる様になると、面白くなるもので、最初は、2～3分で疲労していた身体が、5分、10分、15分と出来る様になるものです。
本当は動けなくなる位迄行なえたいのですが（昔、ウェイトトレーニングで潰れてから、更に補助の人を付けて、10回、20回と追い込んでいたのを思いだしました。(笑)
仕事前ですので、少し汗は未だ位で抑えていますが、筋肉は鍛えるのをやめるとすぐ落ちますが、マッスルメモリーが働き、徐々に筋力がついてきました。
ウェイトトレーニングを行っていた時に丹田を意識出来なかったのに、今は、特別なトレーニングをしていない私が、床磨きだけで意識出来る様になれたのは、やはりセンターの3階に神棚を祀っているからではないでしょうか？ 床磨きは一日の始まりのあいさつを心と身体に与えて、今日も一日頑張るぞとスイッチを入れる事が出来る動作かと感じています。これからも続けて、継続は力と筋肉なり財産より財筋で頑張ります。皆様も体育館等へ雑巾持って行ってみてはいかがですか？

【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！



「腸内温度は（身体周辺の）周辺環境によって変化する。」

この「表題」が現在のわたしのおおいなる仮説でございます。まだ弊社 HP 内にて整理されていないので、実は現在進行形にて本稿が腸内温度に関する世界のトップランナーになっています（笑顔）。

「腸内細菌の質量は“食”で決まるが、腸内温度は“衣＋住＝触”で決まる。」

まだ数十人レベルなのですが【百年杉】を腸の近く配することによって「腸内温度が上がっている！」との感想が 100%なのです！「男＜女」「大人＜子ども」の方が反応は早い。10 代の女性だと 1 分しない子も…。健康的な 40～50 歳代女性も早い。 5 分もかからない。70 歳代男性だと 30～40 分かかった例もありますが、それでも「温まった」とのこと。

サン・スマイルさまとお打ち合わせ中なのですがこの「【百年杉】で腸活！（腸内温度の上昇」の実験にみなさまのご協力をいただけないでしょうか。もちろん、何らかのお礼をさせていただきます。



（実験）

既存のお使いのイスの上に「あしもと【百年杉】」を置いて下腹部に「【百年杉】板」を置くだけで OK です。日／1 時間以上はお願いしたです。



（感想①）

お尻～下腹部に【百年杉】を配して衣服越しとはいえ腸を【百年杉】でサンドイッチにします。その結果、その表皮ではなく…内側（腸）が温まった感じがしましたでしょうか？

（感想②）

どれくらいの時間で「温まり」を感じましたか？

（感想③）

「腸の温まり」はその後どうなりましたか？広がりましたか？どこに広がりましたか？

（感想④）

「腸内温度が上昇した」とお感じになった後、何か変化したことはありますか？1 日 1～2 時間程度以上の実験を（できれば 1 週間以上）継続して感じた変化と…

実験が終わって【百年杉】が腸付近に無くなってからのご感想をお聞かせくださいませ。



（お腹のウェーブに沿って密着するように加工しています　温まるようです　(^^)）

（ご注意いただきたいこと）

・「温まり」が腸以外にも広がった後、猛烈な「眠気」がくるという感想が多数あります。ですから「運転中」での実験は厳禁とさせていただきます。

現代社会において、下痢や便秘という直接的な腸の不調の方は多い。【百年杉】による腸内温度の上昇があった場合…その後はどうなるのでしょうか？腸は身体だけでなく心というメンタルとも関連しています。さらには最近ではアレルギーや認知症との関連さえもわかってきています。そう…わたしたち人類の心身のすべての不都合は腸の不調と繋がっているのです。そして腸内温度と免疫力は比例することもわかっています。

この実証実験に関しましては「なぜ？」に関してはまったくコミットせずに、ただただその数を積み上げていきます。「もう 500 人を超えています～5 千人を越えました。」なぜ？…に関してはどうでもいい。わたしがこの国にできる最後の貢献のつもりです。

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！



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。

お得な情報は
公式LINEで

スタッフと対話ができる！
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。

11 サン・スマイル schedule



パン(くろうさぎ)　とうふ(みや) 16時頃到着　たまご(Agricola)　そばの実カフェ

パン(3552食堂)　とうふ(あらいぶきっちん) お昼過ぎ頃到着　もやし(深谷闘うもやし)　玄米パン(加藤農園)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 休
2	3 もちつき 即売！	4	5	6 おしゃべり会 産直・直売市 出荷センター11-13時	7 ともの会 手づくりコロッケ	8 休
9 FU川会	10	11 しあわせごはん会	12 やさしくなれる会	13 産直・直売市 出荷センター11-13時	14 手づくりコロッケ	15 休
16 ひなたぼっこ会	17	18	19	20 産直・直売市 出荷センター11-13時	21 手づくりコロッケ	22 休
23 サラダマスター鍋の説明会	24	25	26	27 ポイント3倍 電磁波対策グッズ体験販売会 胡麻の生産者 香純ちゃん直々販売会 産直・直売市 出荷センター11-13時	28 ポイント3倍 電磁波対策グッズ体験販売会 手づくりコロッケ	29 休
30 〆切 クリスマスカタログ						

くらしに旬を

二十四節気　立冬･小雪

霜降（そうこう）16日頃迄☺紅葉がはじまり寒さを感じる。
立冬（りっとう）21日頃迄☺暦の上では冬の始まり。
小雪（しょうせつ）12/6頃迄☺北国や山間部で雪が降り始める。

てんちょ～よりー言

今年のあと二カ月を楽しくみな様過ごして
すばらしい年明けを迎えたい！
な・の・で～
今月もお買い物がお得になる企画考えてます♪
LINEや店頭でお知らせいたします！
お見逃しなく！！

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。

SUN SMILE