

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 ごあいさつ・松浦日記・てんちょ〜の何を話そうかな・四方山閑話・加藤木材コラム
- おすすめ商品 おでん・練り物・ヘアパック・ハンドクリーム
色々・やさしい苗セット
- そ の 他 カレンダー

No.183 2025.1月

営業時間 10:45~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 Fax049-264-1914

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！



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
新年を迎えられたことに、心から感謝申し上げます。
お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか？

サン・スマイルでは、2024年から大きな改革を始めました。今年はその改革を定着させるために、1月3日から活動をスタートしています。店頭では変化が分かりにくいかもしれませんが、皆様のお役に立てるよう全力で努力してまいります。

改革の過程ではご迷惑をおかけすることや、「あれ？」と感じられることがあるかもしれません。その際は、ぜひ皆様のご意見をお聞かせいただけると大変ありがたいです。また、一緒に働いていただけるパートスタッフも募集中です！

私がサン・スマイルを創業したきっかけは、高校生のときの母の病気や、大学時代に恩師の片野教授（無肥料自然栽培の第一人者）の影響、そして100件以上の無農薬農家を訪問した経験です。これらが、私の原点となっています。

サン・スマイルでは、無肥料自然栽培のお野菜やお米、固定種をおすすめしています。それを生産している農家さんたちは、学生時代にお会いした方々と同じく、大自然と調和を目指している素晴らしい方々です。現在、加工食品や雑貨を含む約2000種類の商品を約300社から取り扱っています。それらの商品はどれも生産者の想いが詰まったものばかりで、私はこのお店を誇りに思っています。

無肥料自然栽培や無添加食品、環境に配慮した雑貨などを作る方々の背景には、さまざまなきっかけがあります。自身や家族の病気、環境破壊の現状、現代社会への疑問など、それぞれの想いが込められています。

私は「人は幸せになるために存在している」と信じています。しかし、現実には争いや飢餓、環境問題などが絶えません。SDGsの推進でポジティブな動きもありますが、同時にネガティブな現実にも直面することもあります。そのような中で、どうすれば幸せを実現できるのかと考えています。

多くの方が、それぞれの専門分野を通じて世界平和を目指してきました。指圧、自然栽培、茶道、芸術、憲法、そしてAIなど、方法は多岐にわたります。サン・スマイルとしても、安全で安心な食を通じて、皆様の幸福と永続的な社会の実現に少しでも貢献していきたいと考えています。無肥料自然栽培や固定種の技術は、世界に誇れるものであり、貧困地域への助けにもなると信じています。

この活動を進める中で、JICA(外務省の外郭団体)からの支援も受けることができました。2025年も、より良い食をお届けし、永続的な社会の構築に向けて邁進してまいります。

本年も変わらぬご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。
ありがとうございます。

サン・スマイル代表
松浦智紀



←無肥料自然栽培のサン・スマイル農園！固定種、三浦大根様の収穫！世の中にも三浦大根はありますが、固定種は殆どありません。

これがほんとにオイシイ！固定種の野菜を食べるたびに昔の人はこんなにおいしいお野菜を食べていたのね～と思わされます。

それにしても無肥料自然栽培、無農薬で13年目。ほんとに立派に育ってくれて嬉しい！

この大根さんはたくあんになって2月中下旬ころ、店頭にお見え予定です！

→オイリスト地曳直子さんの出版記念を3552食堂さんで開催しました！油の世界はと



ても難しいですが、私たちの脳の60%は脂質です。油はとっても大切！適切に油を摂取すること、摂取しないこと、料理を交えて教えてくれる本です。サン・スマイルでは1月中旬発売予定です！



←大阪、扇町にある関西テレビ(カンテレ)で自然栽培フェア大阪を開催しました。東京中野で12年自然栽培フェアを開催してきましたが、今回大阪でも開催！今年は大阪、札幌でも開催予定で、近い将来函館、お台場でも開催するかもしれません。

無肥料自然栽培が広がっていきたくてとても嬉しいです。



自然栽培大阪では、障がい者福祉関連の自然栽培パーティにも協力いただき、障がい者さんが無肥料自然栽培に取り組む映画「種まいて水やって」を上映、監督と障がい者さんとの対談、木村秋則さんの講演、大阪で活躍されている方々のパネルディスカッションを行いました。12年前自然栽培フェアの言い出しっぺとして(笑)わたしも少しだけご挨拶させていただきました。木村秋則さんもお元気で安心でした。



↓矢崎栄司さん。知人のお店(神田の玄気さん)が年内で移転という事で、食事に行きましたら来ていただきました。矢崎さんは1970年代からオーガニック業界を取材し数々の書籍を出版されている方で、15年ほど前にカナダ、アメリカのオーガニック視察を一緒に企画してくださいました。あまり表舞台に出ていらっしゃらない方ですが矢崎さんの御縁から東京獣医師大学で講師をさせていただいたり、多くの御縁をいただいていた、とても心強くサン・スマイルを応援してくださっています！



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちょー

こんにちは! 2025年スタートしましたね!
 新年はどの様に迎えられましたでしょうか。
 年々毎年の準備、お疲れ様でした♡
 おせちは召し上がりましたか? それぞれに興味があ
 って健康・繁栄・平和などを願う思いを現わ
 した。日本の食文化が詰まったおせち。そう思うと
 あまり好みではないお料理も一口くらいは
 頂こうと箸がすすみます。今年も色々食べたの
 で元気一杯過ぎせようぞ! そんなおせち料
 理には保存がきく調理法が多くあります。
 石砂糖や酢をしっかりと使って。三が日が過ぎ
 て4日目、残ってしまったおせち料理は腐っ
 ていけないか? 気になる始める頃。くんと臭い
 をかく人も居れば賞味期限が過ぎたから
 もたないけれど捨てるという人もいます。思いま
 す。今回のお話しは「賞味期限」について。
 それは私達に安心を与えてくれる反面不安も
 与える? 期限内なら安心だけど1日でも過
 ぎるとちょっと「大丈夫かな?」と不安がよま
 りますよね。卵の賞味期限が切れると生動物ど
 心配になっちゃおうと思えますが「実は卵の場
 合「生で食べられる目安」が賞味期限とし
 て設定されています。また、本当は夏場で2
 週間、冬場だとなんと2ヶ月は日持ちする
 優秀なものなんです! 買って来たから室温にしたり
 冷蔵にしたりして温度変化をつけずに冷蔵
 庫ならずっと冷蔵庫。常温ならずっと常温のまま
 保存してあげればこんなに日持ちします!^{ビックリ!}
 期限が過ぎてしまった心配でしたら加熱すれば
 OK! 腐ってたらどーするの! お腹をおす位
 で済めばまだいいけど大変な事にならないか
 怖い!? 大丈夫ですよ。そんな大変な事態に陥ら
 せる程腐っている卵なんて。割ればすぐに
 マバイ! と分かる悪臭とシャバシャバ状態になり

気付かない訳ありません(笑)
 賞味期限が1週間位過ぎてせわらかく
 なってきた納豆が大好きとか 酸味が出
 てくる夏のキムチが好きで待ってたら期限
 が切れたとか、大掃除したら1年以上前に切
 れてる缶詰やら乾物が出てきたけど開けたら
 全然大丈夫で腐敗かいたなくてありますよ!
 賞味期限は主にメーカーさんが余裕を持
 て設定しています。大丈夫という目安から更に
 0.7位を掛けて表示しています。期限が切
 れた次の日に腐っていたらメーカーの設定があ
 かしいか適切な保存をしなかったからでしょ。
 台所のストック庫から、あれ〜こんなあった
 かー! という食品がひょこり出て来たら賞味
 期限が過ぎてもLet's challenge!! 自分を
 信じてくんしてみよー! 動物物は腐って



り食べちゃいけないものはく
 くんして分かるのでから食べれる
 かダメなのかの判断は出来
 るはず! 人は嗅覚が優れて
 いる動物には負けますが、又
 ルヌルやねばねばや糸ひいたりなど色々
 な腐ったチェックを出来る能力もある! ちょ
 と腐っていてもお腹をこわさないサバイ
 ル能力の高い人も居たりして台
 今回は食品を扱う店の店長とてちおとタナ
 くだりもあったかも知れませんが、1つ1つの
 物語と想いの詰まった食たちが賞味期
 限のいばりで闇雲にホイッと捨てられ
 ないように、何より皆様がデータや数字
 に過剰に戸惑わされることなく「おいしいは
 しあわせ」な毎日でこの一年お健せがに
 お過ごし頂きますように一杯原真いを
 込めております♡

人間の遙かなる可能性

ソニーの創業者である井深大さんは幼児教育にも力を入れられていて、ある日こんな実験をされたそうです。それは、子供に対して後ろから丸めた新聞紙でたたくと、3歳の子は100パーセント避けたそうです。凄いですね。武術で言えばもう究極の境地です。目で見るとはではなく、心眼ですね。所謂殺気ですね。その境地を目指すため武術家は修行を続けています。しかし、子供は殺気とかそういうものを感じずるわけもなく、ただ自然と何気なく避けたのでしょう。子供の無垢な心だからなせることなのでしょう。しかし、その無垢な心も成長するにつけいろいろなこと学ぶようになりますから、敢えて言うなら、無垢な心にも垢が付き年齢と共にその力は衰えてくるのでしょう。4歳の子は88パーセント、5歳の子は68パーセント、大人に至っては僅か3パーセントに過ぎなかったそうです。というような結果がでており、それを物語っているのではないのでしょうか。しかし、他にも子供の持っている能力の高さには素晴らしいものがあります。子供はよく風邪をひきます。それも40度以上の熱をばんばん出します。大人は40度以上の熱なんか滅多にでません。それだけ子供には力があるということです。熱を出す力があるということです。ウイルスと戦ってどんどん熱を出してその繰り返しで、免疫力とか、自然治癒力とかを獲得していつています。ともすれば、大人はどうしても子供は何か弱い存在だと決めつけている傾向がありますが、とんでもない話で、大人なんかよりずっと優れた能力を持っています。大人の勝手な思い込みが実は子供の成長や能力を妨げていることに多くの大人たちは気づいていないのでは。それでは先の丸めた新聞紙で後ろから叩くと子供には避けられたのに、なぜ大人はほとんどが避けられないのでしょうか。子供は動物的な本能で避けることができたのでしょうか。それじゃ大人はそんな本能がなくなったのでしょうか。それはなくなったのではなく、ただ隠れて眠っているだけで潜在的には持っていると思います。人間にはまだ眠っているいろいろな能力を秘めている可能性があります。巷では潜在能力開発セミナー等が百花繚乱のごとく催されています。確かに潜在的に持っている何かの能力を引き出せば、生きていく上でも仕事上でも大いに有意義なことと思いますが、如何せんそのような講座はかかる費用が、まあピンからキリまでであると思いますが決して安くはありません。またそのような講座には中には胡散臭いものもあるようです。脳は100パーセント使われていなくて約10パーセントしか使われていないと言われていますが、脳科学者たちはそんなものは都市伝説に過ぎないと全否定しています。なぜそんなことはないと言い切れるのでしょうか。知的障害を持った方の中には、ある面では驚くべき才能を発揮する方が数多くいらっしゃいます。それをどう脳科学的に説明できるのでしょうか。脳科学者に限らず、何々の科学者達や学者達は全くもって自分の狭い範囲の分野でもって物事を判断し、その

物差しで図り切れない時は否定する傾向があります。もっと頭を柔軟にして謙虚に他の方面からも学べば、飛躍的に優れた功績を残せたであろうに。数学におけるノーベル賞とも言うべきフィールズ賞を受賞された広中平祐氏は「数学は文学だ」と言われていたと聞いたことがあります。それを聞いた時は感動しました。数学のことは全く分かりませんが、広中氏の言われることはずっと心に入りました。おそらくはアインシュタイン博士もきっと文学的な感性の持ち主であったに違いありません。だからあれほどの業績を残されたのではないかと思っております。現代はすべからく物事を頭で考える頭でっかちになり、またそのようになるように社会が仕組みられており、子供の教育にしても画一的で、感性を育むことを疎かにしているのではないかと思います。聞くところによると、小学校の授業で週 3 回英語の授業がある話を聞いてたまげました。そんなことに時間を割くよりは、もっと国語の授業に力を入れるべきではないでしょうか。なぜなら国語はすべての学問の基本中の基本であるからです。ましてや自国の正しい日本語さえままならないのに何をかいわんやです。今美しい日本語が廃れています。改めて日本語は素晴らしいなあとつくづく思います。日本語の語彙の深さ、情緒、余韻の美しさ。いつも思っていたことなのですが、国語では勿論漢字力、読解力を養うことは大切であると思いますが、それよりも出来るだけ美しい言葉で書かれた文章を読む。そしてその感想をとにかく自分が感じたままのことを率直に書き出す、又は声に出す、そこには所謂教科書的な国語の答えなんか必要ないし、正解なんてありません。それを繰り返すことでより豊かな感性とか創造力といったものが育まれるのでは。今の子供たちを取り巻く環境は、子供の持っている素晴らしい可能性を塞いでいるのではないかと思えません。先の丸めた新聞紙で後ろから叩く実験ですが、現在の子供たちは遥かに劣っているのではないかと思います。遊びにしてもそうです。保育園とかでは限られた時間での遊びでしかありません。そうでなく日常のなかでのいろいろな遊びです。先日「あそびそれは人類の可能性の宝庫」という番組がありました。とても面白い番組でした。そのなかで驚いたことにウガンダの国の子供たちが日本の「かごめかごめ」「花いちもんめ」と全く同じような遊びをしていました。とっさに 100匹目の猿が頭をよぎりました。所謂シンクロシティが。人間考えることは一緒にどこかでつながっているのだと非常に感慨深かったです。また先の潜在能力開発ですが、特別なセミナーなどを受けなくても、日頃からできるだけ美しい芸術、文学に触れ、美しい言葉の童謡や唱歌に触れ、大人でも童心に還ってバカになって曝け出してあそぶ、そうすることで感性といったものが磨かれ、奥底に眠っている本能的なものが覚醒し、ひいてはそれが潜在的な何かの能力を引き出すやもしれません。

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宰)

今月のキラキラ大ファンおすすめ キラキラ☆スポットライトコーナー



今年の初めはキラキラヘアでスタートしました！まだ白髪染めをしたことがない自慢の黒髪が乾燥でパサつき気になっていたところ。使ってみて驚きの効果があったヘアパックを御紹介します。美しいキラキラした髪を目指してみませんか？

♡ときめき♡♡ サウンドヘアパックの使い方

- ① シャンプー後、髪の水気を軽く拭き取ります
- ② サウンドヘアパック適量を毛先から髪全体へなじませます
- ③ 蒸しタオルを頭に巻きリラックスバスタイム！
(7種のエッセンシャルオイルの心地良い香りに癒されます)
- ④ 洗い流します



ツヤと潤いが出ました！
私の場合はヘアパックを洗い流した後、髪の毛を乾かした時のみめらかな指通りに感動！3日続けたらツヤが出てこれにはビックリでした。50代の私にとっては、ツヤと潤いのある美しい髪に導いてくれたスペシャルケアでした！

サウンドヘアパック
¥2,640(税込)
ノンシリコン
石油系界面活性剤
合成香料、合成着色料
鉱物油、パラベン
は使用しておりません

♡♡ サウンドシャンプーもおすすめです！

← サンスマイルのスタッフの皆さん愛用されています♡



リンスは不要ですか？髪の状態によってはヘアパックをするとワンランク上の仕上がり期待されます



ラベンダーとローズマリーの香り ¥2,398(税込)
敏感肌の方や赤ちゃんにおすすめ！
天然オレンジオイル配合 ¥3,080(税込)
頭皮の悩みをお持ちの方おすすめ！ノンシリコン

2025年巳年！
サンスマイルは長蛇の列ができるほど大人気のお店だニヤ...



↑ お店に入つてすぐの所に置いてある招き猫ちゃんです。思わず「カワイイ〜」と笑顔になります♡

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



おいしい練り物特集！！
おでんにじゃこ天！！



☆出雲おでん

レトルトパック 8種 8個

1,085円 (税込)

たまご・大根入り！！

☆だしが利く！お手軽出雲おでん
種セット 9種16個 (冷凍)

1,134円 (税込)

島根の別所蒲鉾さんのおでんセット！！

レトルトパックと冷凍商品と2種類ご用意しております！

こだわりの無添加！練り物と言えば、食品添加物が多く使用されていると言われております。そんな中、本来練り物をつくるのに必要でない食品添加物や健康への影響が懸念される食品添加物は使用せずに、昔から食べられてきた食材を使用し、納得の行く素材・原料だけを選び、本物の蒲鉾・美味しい蒲鉾を造っています。

どの食材もおいしく、やさしい和風だしの効いた本格おでんです。酵母エキスも不使用で、自宅で手軽に美味しいおでんを温めるだけで食べられるしあわせ！

寒い日が続く中、ぜひお試しください！

昔ながらのおでんを食べるとなんかほっこりします。

練り物はもちろん抜群のおいしさですが、レトルトパックの中の大根も出汁に染みてほんとに美味しいです！

ぜひ一度お試しください！！



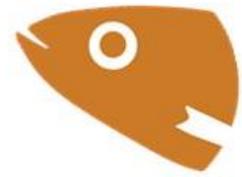
バラエティーに富んだ
練り物と一緒に！
濃縮液体だしとイワシ
などのダシパックがWで
入ってます！！

冬季限定商品！！ぜひこの機会に！！



宇和島練り物工房

みよし じゃこ天



☆みよしのじゃこ天

各種

480円 (税込)

- じゃこ天2枚
- 野菜天2枚
- ニラ生姜天2枚
- わかめかぶ天2枚
- きぬ青のり天2枚
- 魚団子150g
- あかもく入り魚団子150g

愛媛宇和島のみよしじゃこ天さん！

私が食べてきた中で一番おいしい練り物です！！本物の練り物！！

食べた瞬間「うまっ」って言ってしまいました！！

もちろんみよしさんも食品添加物無添加のじゃこ天になります。

みよしさんは誰でも食べてほしいという思いから小麦や卵などの「特定原材料8品目」の原料を使わずに作っています。安心のじゃこ天です！

鮮度抜群の厳選したハランボ・ムツ・カマスなどの小魚を使い、
頭・ウロコ・内臓を一匹一匹丁寧に取り、骨ごとミンチにしています。

さばいている動画を見たことがありますが、超早わざ！！まさに職人芸！芸術です！

原料もこだわっていますが、油もこだわり「米澤製油」の国産100%菜種油を使用しています。

小魚の風味・食感がたまりません！そのままでもおいしいですが、

私のおすすめの食べ方は、オーブントースターで温めて食べるとうまさが何倍にもなります！

お魚グリルとかでも代用できますので、ぜひお試しください！

日向じゃこ天ランキング！

第1位 野菜天

第2位 ニラ生姜天

第3位 あかもく魚団子





冬本番！手荒れの季節到来です お肌潤う感動の商品ご紹介！！

新しい年を迎えて、寒さも本格的になり手荒れが気になる時期になりました。サン・スマイルでは自分にあった感動のおすすめ逸品がたくさんあります！ぜひ一度使ってみてくださいね！



柔張油(馬油) レギュラ
65ml 3,300円(税込)

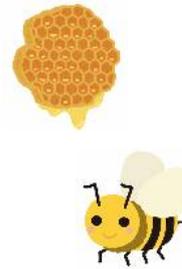


柔張油(馬油)
「極」5,500円
(税込) 65ml



サン・スマイルスタッフはみんな使ってます！Mentaloil + 馬油 + シアバター3種合わせ技の保湿。使用感は最強です！シアバターお徳用65g 2,333円 レギュラー35g 1,980円

みつろうクリーム 10g 埼玉県産のみつろうとモンゴル産アルガンオイル使用 無香料 使うと納得！レアでマニアックな逸品です！1,760円(税別)



自然放牧の馬のタテガミの下の油を使っております。お肌への浸透力は流石です！特に【極】は凄い！使ってみて下さい！レギュラーも使用感良いです。



みずみずしく潤う手肌に導く美容液のようなハンドクリーム、ナチュラル馬油・ローズウォーター・シアバターなどお肌にうるおい1,650円(税込)



バーユシアクリーム 特に乾燥・肌荒れが気になるところに使えるクリーム。顔・身体・髪など全身の保湿に。¥1,430(税込)

ベタ付きが全くない肌に水を補う新感覚です！保湿感すごい！スプレータイプ。持ち運びやすく700プッシュ分。新感覚で人気急上昇中！

1,430円(税込)



PAXの定番の三姉妹

ハンドクリーム70g 935円(税込)

安定感のある使用感おすすめ！！

20g 418円
ワンシーズンで余ってしまう方にスモールサイズでおすすめ！！



月桃とタンカンの恵みうるおう手肌へ大人のシトラス香るアダルトで贅沢なマルチケアクリーム。アロマ効果も期待！1210円(税込)



スタッフ井浦徹也

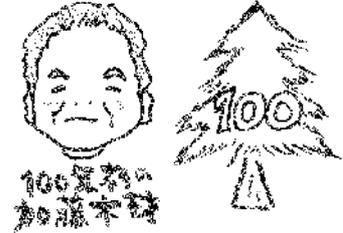
【百年杉】の加藤政実さんから サン・スマイル通信にメッセージ！

みなさま、本年もよろしくお願い申し上げます。

●前号で記した

「正解のある問題を早く解いたヒトが優秀システムのままにママになってしまった洗脳を解く絵本(マンガ)形式の本」(さすがに長いね 笑顔)は、原案(全4巻)が完成しまして、現在、イラストを描いてもらっています。

だからそのうち…この紙面かお店で読めるようになるかもしれません。



●あと…「【百年杉床】の体感が可能なプロダクト」を思いつきましてその商品開発は年末年始休暇にやれているはず？なので…

そのうち、サン・スマイルさまにて
そのお申し込みができるようになる可能性がございます。

有償で畳1畳大くらいのセルフ床の組み上げ～体感～ばらして返却プロダクトになります。
「お試し」は1か月半にして…
そうすれば月経が変わるのが体感になるでしょうね。
女性は月経が変われば幸せになるし
女性が幸せになれば男性も幸せになれるからね。

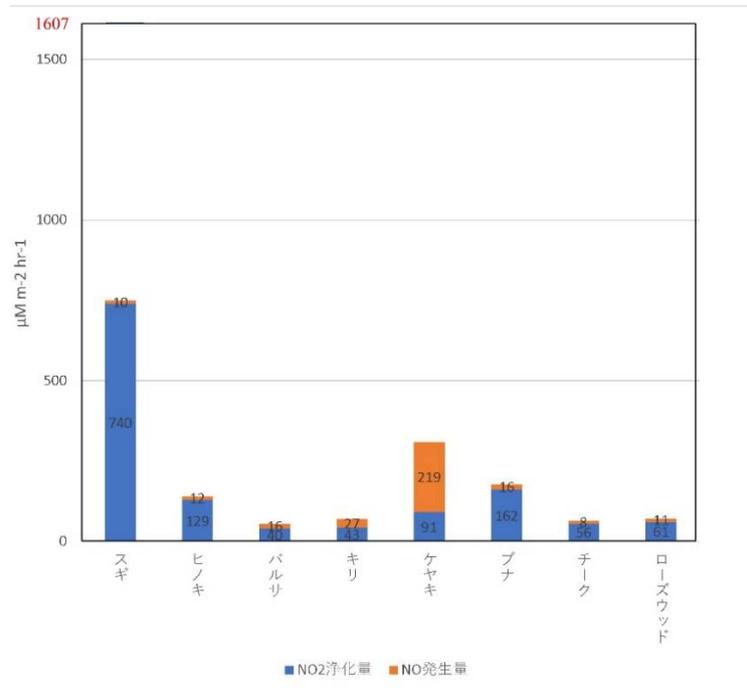
経験的な話ですが
【百年杉】に限らず
身の回りに本来のまともな植物があれば「身体のめぐり」が変わります。

わたしは以前、鼻が詰まり気味のコンディションの際に友人が栽培した自然栽培の春菊の香りをかいだ瞬間に鼻孔がふわ～って拡がる感覚を得たことがあります。

【百年杉】の床やベッドでもいびきの消失や軽減の「個人の感想」を数百人単位でいただき続けていますが、春菊でもそうになりました。だから、本来存在していた植物であればそうなるように思っています。

人間が創り出した儲かる植物じゃなくて本来存在していた植物ね。
鍵は爬虫類脳と皮膚でしょうかね。
まともな植物の気配を含んだ空気を皮膚が察知～おそらく皮膚にはこの地球上の数億年の進化の

過程における物質リストが継承されています。ですから百年杉や自然栽培のお野菜を感じられる空気に触れた際に皮膚は「ああこれこれ！この空気は安全以上の空気なんすよ！ついにきました～ゲノム継承されています～まったく警戒しないで大丈夫な空気です～」って爬虫類脳に伝達。爬虫類脳は毒まんじゅう対策はあれど毒ガスイチョコの地球の哺乳類の宿命から、周辺空気に神経質になって、しょっちゅう注意報や警報を出し続けていたのだけど…それらの一切をひっこめちゃったから、本来の呼吸の深さを取り戻していった「身体のめぐり」が変わっていくのでは…これがわたしの見立て。



『森を育て健康で快適な住まいを創る』 京都大学総合生存学館（思修館）川井秀一氏（2015）より

木がそこにあれば木は勝手に「呼吸」をしてその過程において空気浄化活動をおこないますが杉はそれらの空気浄化能力がダントツの樹種なのです。最も空気を変える木なのね。

「お仕事をしてください～い！でもいつミサイルが弾着するかもしれませんよ！」から「周囲に一切のリスクはございません。何も気にせずにお仕事をしてください。」になればそりゃあ体内の細胞さんのお仕事ぶりも変わりますよね。

百年杉で本来の自分を取り戻せたという数百名の「お客さまの声」とはそういうことだとわたしは考えています。



100年杉加藤木材さん HP

家庭菜園向け 限定 夏野菜の苗！ご案内！

サン・スマイルでは季節になると、固定種や雄性不稔でない種や苗を販売していますが、自然農法国際研究開発センターさんが、有機ポット苗の生産開始しました！

セットになっていて選べませんが、初めての取り組みとして期待されます！

全国配送(直送)できますのでお気軽にお問い合わせください！

これならかんたん！

家庭菜園向き

有機^{みしょう}実生※ポット苗

※接ぎ木されていない苗



中玉トマト

カロフル

オレンジ色の
新品種



ナス

黒小町

黒くて
ツヤツヤ果実

キュウリ

パテシラス3号

キュウリの
一番人気



ピーマン

信州みどり

夏秋用
中型ピーマン

ミニトマト

チャコ

鈴なりで
裂果しにくい



マクワウリ

ナシウリ(自農系)

ごろごろ
実が着き甘い



ここがポイント！

- ✓ 簡単に植えられます
- ✓ 6種類の野菜をセット
- ✓ 「自然農法のタネ」で育成
- ✓ 栽培ガイドブック付き！



※写真は見本です

有機実生ポット苗24本セット(6品種×各4本)

14,520円 送料無料
(税込・605円/本)

4月・5月受け取りのいずれかを選択
できます。

数量限定

詳しくは
こちら



品種の特徴

品目	品種名	ポット・色		特徴
キュウリ	バテシラズ3号		うぐいす	着果肥大が良く、側枝の発生も旺盛で成り疲れが少ない。褐斑病、うどんこ病、べと病に強く、丈夫で育てやすいです。果実は鮮緑色、やや長めで尻太りが少なく果揃いも良い品種です。
トマト	(中玉)カロフル		モスグリーン	育てやすくスタミナのあるオレンジ色の中玉トマト。果実は50g程度、カロテンが豊富。裂果に強く、酸味が控えめで甘みを感じやすく、フルーツのような食感。 【耐病性】萎凋病 (F-R-1、2)、ToMV (Tm2a)、半身萎凋病、葉かび病、サツマイモネコブセンチュウ
	(ミニ)チャコ		ローズ	果色が濃く甘いミニトマト。裂果に強くプランター栽培から露地栽培まで幅広く適応する品種。1房に10～20の果実が鈴なりになります。 【耐病性】トマトモザイクウイルス (Tm2)、萎凋病レース 1、2、サツマイモネコブセンチュウ
ナス	黒小町		クリーム	高温期の果皮の退色が紫御前に比べ著しく少ない。果形は長卵形で果皮のつやがよい。草勢強くたくさん採れ、露地栽培に向いています。
ピーマン	信州みどり		ピンク	色鮮やかな信州生まれの固定種の夏秋用中形ピーマン。草姿は半立性で枝が垂れにくい。果実は濃緑色でツヤがよい。露地栽培に向いています。
マクワウリ	ナシウリ(自農系)		オレンジ	草勢強くゴロゴロ着果します。果実は卵形で、果皮は白っぽく、黄味がかかるものもある。果肉は水分多く、甘味は強い。可食期間が短いので、適期収穫を行ってください。

※運送途中の自然災害や予期せぬトラブルで滅失、き損若しくは遅延したことによる損害については、損害賠償の責任を負いません。ただし、人的ミスによるトラブルに関しましては、商品代金のみ返金させていただきますが、その商品を使用できなかったことにより生じる損害につきましては保証できません。予めご了承ください。

ご注文方法

※店頭やお電話でお申込ください

- お届け先の郵便番号、ご住所、お電話番号、お名前をお知らせください
 - お届けは4月と5月からお選びいただけます
 - 4月の場合→4月17日(木)もしくは18日(金)の発送(着日でなく発送日)
5月の場合→5月12日(月)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)の発送(着日でなく発送日)
- ※4月か5月はお選びいただけますか(限定)、日にちはご指定いただくことができません。

沿革



創始者 岡田茂吉(1882年～1955年)

自然農法の沿革

昭和10年(1935)	岡田茂吉、本農法の根本原理を説く
昭和11年(1936)	岡田茂吉、本農法の実験活動に入る
昭和23年(1948)	岡田茂吉、無肥料栽培を公に提唱
昭和25年(1950)	無肥料栽培を自然農法の名称に改める
昭和28年(1953)	自然農法普及会発足
昭和46年(1971)	自然農法研究委員会発足
昭和57年(1982)	自然農法国際総合開発センター設立
昭和60年(1985)	財団法人自然農法国際研究開発センター設立
平成2年(1990)	農業試験場開設(長野県松本市)
平成12年(2000)	有機食品の登録認定機関として認可、認定業務を開始
平成23年(2011)	知多草木農場開設(愛知県知多郡阿久比町)
平成24年(2012)	公益財団法人自然農法国際研究開発センターに移行

苗を販売する「公益社団法人自然農法国際研究開発センター」は、昭和28年に発足した「自然農法普及会」を前身とする団体で、自然農法の創始者であり宗教家でもある岡田茂吉氏の思想を継承しています。

わたしは、多くの宗教、信仰は「嘘をつかず、誠実に想いを形にする」という姿勢がらと思っており、信用しています。

苗や種の価格は少し高めですが、大量生産が難しいこともあり、応援の意味も込めてぜひご利用いただけたら嬉しいです！

松浦智紀 記

2025年1月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



January

令和7年

おうちに貼ってね!

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
冬季休業						
6 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 初売り	7 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ)	8 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	9 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	10 たまご (佐藤ジョージ)	11 コロッケ 	12 定休日
13 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 10:45~12:15 ともので	14 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの美カフェマフィン	15 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ) 10:45~12:15 おしゃべり会	16 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	17 たまご (佐藤ジョージ) 10:45~12:15 ひなたぼっこ会	18 コロッケ 	19 定休日
20 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	21 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ)	22 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	23 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	24 たまご (佐藤ジョージ)	25 コロッケ 	26 定休日
27 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	28 たまご (アグリコラ 亜麻仁卵・オガニックマヨ) そばの美カフェマフィン	29 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	30 ポイント3倍デー パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	31 ポイント3倍デー たまご (佐藤ジョージ)	1 佐藤たまご・・・水/金 アグリコラたまご・・・火 くろうさぎパン・・・月/木 3552食堂パン・・・水 みや豆腐・・・月/木(夕方) 島田豆腐・・・水 コロッケ・・・土	2 日 日
3 いつもありがとうございます。本年も宜しく願い致します。 1月はポイント3倍30・31日に開催！！ ご来店お待ちしております！！						

* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

恒例！わくわくイベント

会場：サン・スマイル奥お座敷 会費：500円（税込） 時間：10:45-12:15 催行人数：1名～5名様ほど
お申込みは店頭・お電話・LINEでどうぞ！お申し込み後のキャンセル料はございませんが、必ずご連絡下さい。

イベント名	担当	日程	内容
ともの会	代表 松浦とものり	1/13(月・祝) 2/3(月)	各地大学や企業をはじめ地域でも公演をこなす人気の講座。 病気になるない生活の仕方 畑のことや生活の色々 松浦は医療従事者でもあります！
子育ておしゃべり会	店長 松浦由樹子	1/15(水) 2/7(金)	約20年続いている会。 食品は原材料を見て買い物するけど、ワクチンは見てから打ってますか？事前に知っておこう！おしゃべりしながら雑談が盛り上がる楽しい会です！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	1/17(金) 2/14(金)	デトックスについて、体外へ要らないものを出す様々な方法とは。 デトックス力をあげて免疫力もUP！

Michio
Hinata



Tomonori
Matsuura



Yukiko
Matsuura



世田谷お弁当店「まごわやさしい」さんとの
コラボお弁当次回は 2/1(土)

恵方巻です！

価格・お渡し時間
など詳しくは決定
次第別紙にて店頭
配布いたします！
お楽しみに！



お得な【ポイントカード】

ポイントカードは初回のみ登録料 300円
100円ごとにIP付与 IPは1円としてお会計時にご利可。
とってもお得なセールのご案内もお届けしています！
注：セール期間中ポイントはつきません。

毎月30・31日が営業日の場合ポイント3倍！

(該当日がない月は別の日に設け、このサン・スマイル通信でご連絡しております！)

**1月のポイント3倍DAYは
30.31日(木・金)**