

Sanikleen

暮らしの情報発信マガジン  
サニスマイル

http://www.sanikleen.co.jp/

# Sani Smile

2010  
Summer  
VOL. 10

気になる！  
暮らしの  
アドバイス

## 今すぐ実践！

# 夏の陽射しに ご用心！



イラスト/いはら遊

紫外線によるシミ・ソバカスなどの肌トラブルや熱中症の原因となる夏の強い陽射しには要注意。身近なUVケアグッズの基本をおさえて万全の対策で夏の太陽から身を守りましょう！

陽射し対策

1st  
Step

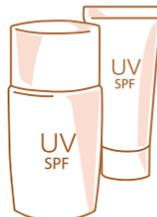
### まずは日焼け止めのことを正しく知って、最適なものを選ぼう！

#### 肌にやさしい日焼け止めを

日焼け止めの成分には、紫外線散乱剤と紫外線吸収剤の2種類があります。散乱タイプは低刺激ながら白残りやすく、吸収タイプは紫外線防止効果が高いものの肌への負担が大きいと言われています。市販品の多くはこうしたデメリットを改善するなど、肌のことを考えてつくられていますが、特に肌が敏感な方は「紫外線吸収剤フリー」や「ノンケミカル」表示のある散乱タイプがおすすめです。

#### SPFやPAの表示も要チェック

日焼け止めに表示されているSPFは、肌に炎症を起こす紫外線B波を防止する目安値。例えばSPF30は、何もつけないと20分で肌が赤くなる人の場合、20分×30＝600分（10時間）、赤くなるのを防ぎます。またPAとはシミやソバカスの原因と言われる紫外線A波を防止する目安値。「+」の数が多いと防止効果も高いです。ただしSPFもPAも数値が大きくなれば、肌への負担も大きくなるので要注意。



使い方の  
Point!

シーンに適した  
SPF・PAを使いましょう。

日常生活	▶ ~ SPF20 PA+
屋外での軽いスポーツ・レジャー	▶ SPF20 ~ 30 PA++
海や山でのレジャー・炎天下での活動	▶ SPF30 ~ 50 PA+++ ~ +++
海外リゾートなど紫外線が非常に強い場所	▶ SPF50 PA+++

陽射し対策

2nd  
Step

### 陽射しをブロックするアイテムを上手に活用しよう！

#### 日傘で頭上からの紫外線をカット！

日傘は、生地は厚手で、色は紺や黒などの濃いものが紫外線をよく防ぎます。UVカット加工のものはさらに効果的です。また紫外線は頭上だけでなく地面などに反射し、あちこちからやってくるため、日焼け止めの併用は必須です。



使い方の  
Point!

日傘は短く持ち、顔に近づけてさしましょう。



顔から30cmで90%カット



顔から60cmで70%カット

#### サングラスで紫外線から目を守ろう！

目に紫外線が当たると、目の細胞がダメージを受け、脳がそれに反応して肌を黒くするメラニンの生成指令を出すとされています。目を守るには、必ず紫外線A波（UV-A）カット加工のサングラスをかけましょう。

また、目やまぶたを覆う大きめサイズで、側面にもフィットするものがベターです。

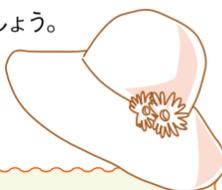


使い方の  
Point!

色つきサングラスは、眩しさを軽減しますが、レンズの色の濃淡で紫外線防止効果が変わることはありません。シーンに合わせたものを使いましょう。

#### 帽子には、熱中症対策効果も！

帽子は、顔や首を紫外線から守れるよう、つばが広いものを選びましょう。7cm以上あるとグッド！



使い方の  
Point!

野外コンサートなど、長時間、炎天下にいる場合は、帽子の下にタオルを入れ、後頭部や首に直射日光が当たらないようにすると、熱中症予防になります。

## さらに

### 体の中もケアしよう！

#### ●上手に水分補給を！

夏場は、水分をこまめに摂ることが大切。特に、長時間、屋外にいるときや運動時は、水分補給が熱中症予防につながります。大量の汗をかいたときは、塩分濃度0.1～0.2%、糖度3～5%程度を含むスポーツドリンクがおすすめ。

また、水500ml～1Lに梅干し1粒をつぶして溶かし、ハチミツ大さじ1杯を加え、お好みでレモン果汁を少々加えれば、簡単に熱中症予防ドリンクが作れます。

水分補給のタイミングは、運動する30分前に250～500ml、運動中は約15分毎にひと口～200ml、運動後は就寝まで適量をこまめに摂るとグッド。

#### ●ビタミンCで肌イキイキ

ビタミンCには、シミ・ソバカスをつくるメラニンの生成を抑え、日焼けによる肌荒れを治める作用があります。ビタミンCを多く含む食品を食べて、体の中からケアしましょう！



## + 試してみよう!

### 浄水器のかしこい使い方

今回試した商品 **サニアクア C-LIFE**  
 ミクロの汚れは逃さず、ミネラル分はそのまま残す「多層構造中空糸フィルター」と、優れた除塩素能力の「粒状「天然ヤシガラ」活性炭」を使ったダブルろ過方式の浄水器。おいしくて安心な水を、ご家庭で気軽にお使いいただけます。

今回商品を試す人  
 東京都練馬区在住の **長谷川くみこさん**  
 料理や飲み物には、近隣スーパーに設置されている無料の水を利用。とはいえ毎日、水をもらいに行くのは重くて面倒と、浄水器の取付けを検討中。

今回アドバイスする人  
**サニクリーン販売促進部 佐藤雅子**  
 何ごとにも明るく、前向きに取り組むことを心がけている若手社員。お客様の家事の悩みを少しでも解決できるように、楽しく、丁寧な商品紹介を行っている。

浄水器の水と水道水ってそんなに味が違うの?

では、ご飯の食べ比べをしてみましょう! ご飯は2分の1が水分なので、水のおいしさを知るには、もってこいです。



Aは水道水、Bは浄水器の水で炊いてみます!



※炊飯器と米(無洗米)は同じものを使用。  
 炊くこと数10分...

炊きあがり、同じかんじ。でもAは、少しニオイがする気も...

さあ、食べてみてください!



うん! Bの浄水器の水の方が、ほのかに甘くて、おいしい! でも、どうして??

※個人の感想です。

それはね!



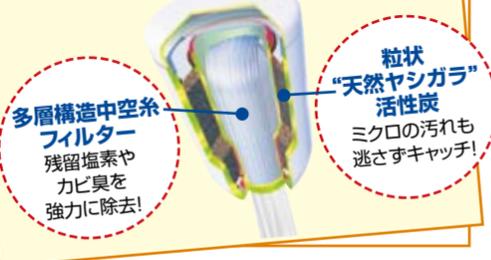
### こんなに使える浄水器! Point



### レンタルだから、こんなメリットも!

- ◎蛇口をひねるだけで、いつでもおいしい水が飲める!
- ◎買う・もらいに行くといった手間が省け、ペットボトルのゴミも出ない!

### カートリッジの中をみると...



水道水に含まれる塩素や水道管のサビ、マンションの貯水槽の汚れといった不純物を、浄水器がしっかり除去しているからです。人が水をおいしく感じるのは、こうした不純物が少ないからという調査結果もあるんですよ!



### 浄水器のパワーを確かめる実験

◎赤サビを含む水がキレイに! ◎塩素もしっかり除去!

カートリッジに使われている中空糸フィルターに赤サビを溶かした水を通すと、こんなにキレイな透明の水に変身!

水道水と浄水器の水の残留塩素を比較。水道水に含まれる消毒用の塩素が試薬に反応してピンク色に変色したのに、浄水器の水は無色透明のまま!

### モニター調査でも同じ結果が!

都内某所で20名の方に、水道水で炊いたご飯(A)と浄水器の水で炊いたご飯(B)を食べ比べてもらい、おいしいと感じた方を選んでもらいました。



**75%の人が浄水器の水で炊いたご飯(B)を選びました!**

浄水器の水で炊いたご飯(B)を選んだ参加者のコメント

- 水道水の方は、カルキ臭が気になった。
- 浄水器の水の方には、お米本来の香りと甘さを感じた!
- 最初は特に差を感じなかったけど、少しご飯が冷めると、断然、浄水器の水を使ったお米がおいしかった!

浄水器の水でおいしさが変わるなんて驚きました!



飲料水や料理にどんどん使ってくださいね!

### お宅訪問 お客様 interview

わたしも使ってます!

レンジまわりの掃除も、ワンちゃんのニオイも、これで解決!



東京都西東京市 丸山 繁子 様  
 近代的で素敵なマンションの、アロマ漂う癒しの空間に、ワンちゃん2匹と楽しく生活されています。

同じマンションに住んでいる友達から勧められて以来ずっと、サニクリーンさんにお世話になっています。一軒家からマンションに越してきて、部屋数が減ったので、掃除はラクになったのですが、レンジばかりはラクにはいかなかったんです。レンジの中は掃除できないので、ベタベタ油をしっかり吸着してくれるレンジフードフィルターは本当

にありがたいですね。また、定期的に交換しているので、レンジ周りを常にキレイに保つことができ、お掃除がとても楽になりました。あと、ワンちゃんがいるので、アロマ・デ・ライトも心強い存在です。犬のニオイも全く気にならなくなりました。知らないうちに、私にもアロマの良い香りがつくようで、友人宅に行くと「いい香り～」と言われたり(笑)。なんだかそういうのって、嬉しいですね。



レンジ周りがキレイだと、お料理も気持ちよくなります。



アロマ・デ・ライト。お気に入りにはローズウッドとペパーミントがそう。

### 街で人気のサニフレンドさん!

あなたの街の **サニクリーン** です!

各ご家庭へ商品をお届けするサニフレンドさんに、仕事の話聞いてみました。

サニクリーン広島 萩営業所 フレンド歴 8年

おのりえこ **小野 利恵子** さん



お客様からのあたたかい言葉を胸に、生活の役に立てるように頑張っています。

サニフレンドをしていると、いろんな方々と交流が広がるし、時間の融通も利くので、とてもありがたい仕事です。お客様から「待ってたよ」「小野さんの笑顔が大好き」などと言っていたときは、この仕事をしていて良かった、頑張ろうという気持ちになります。何よりも自分自身で、いろんな商品を試しては良い商品と出合えるので、毎日が楽しいです。今、お客様の間でブームになっている商品はオイルポットです。使われた方が大変気に入って、どんどんお友達にも勧められて。細かい油カスまでも漉せるフィルターと、長持ちするところが私も気に入って、ずっと使っています。これからも、皆さんに気に入っていただけるような商品をご紹介できればと思っています!

プロが教える

# 家庭のお掃除

経験豊富な「お掃除のプロ」、サニクリーン「プロのお掃除サービス」の専門スタッフが家庭で役立つ掃除のコツをアドバイスします!



技術とノウハウを駆使して隅々までピカピカに「プロのお掃除サービス」とは?

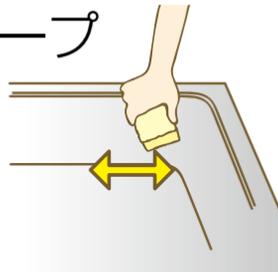
サニクリーンの専門スタッフが最新技術とノウハウを駆使して行うハウスクリーニングのサービスです。キッチンからエアコンまで、長年のがんこな汚れを徹底的にクリーニングし、細部までケアします。



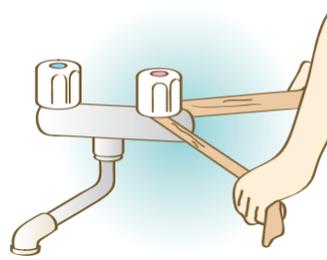
## 第10回 水まわり 編

### ステンレスは目に沿って優しく洗うとキレイをキープ

キッチンの流し台などステンレスには細かい筋状の「目」があります。目に関係なくゴシゴシ磨くと細かい傷がついて光沢がなくなるうえ、傷に汚れが入り込み掃除も大変に。掃除するときは、目に沿ってスポンジで優しく洗うと傷が付きにくく光沢もキープできます。



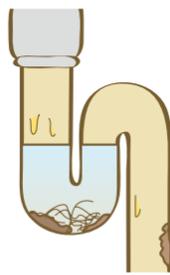
### 蛇口磨きは古ストッキングで



蛇口をこまめに掃除していても、目が届かない水栓ハンドルの下は汚れがたまりがち。梅雨の時期はそこからカビが増殖することもあるので、時々下から見て掃除しましょう。古ストッキングを蛇口に掛けて両手で引っ張るように動かすと、狭い部分にもフィットし、軽い力でサッと磨けます。ハンドルの裏側などデコボコした部分は、歯ブラシを使うと隅々まで掃除できて◎。

### 水まわりのニオイはまず排水トラップを洗浄

洗面所やキッチンの流し台や浴室の排水管に設けてある排水S字トラップなどは、水を張って下水道からのニオイや害虫の侵入を防ぐ反面、構造上汚れがたまりやすいもの。排水口からニオイがしたら、排水トラップの汚れが原因と考えて、パイプ洗浄剤で汚れを落としましょう。排水口周辺の汚れは湿っていて比較的落としやすいので、古い歯ブラシなどで定期的に掃除して。



### 浴室は湿度を下げてカビ防止

高温多湿の浴室はカビが好む場所。入浴後、浴室全体に冷水をかけると、温度も湿度も下がりカビ防止に。さらにスクイージーなどで壁の水気をきった後、1時間くらい換気扇を回しましょう。浴室乾燥機付きで換気扇にフィルターがセットされている場合、月1回フィルターを掃除すると衣類の綿ボコリなどが取れて換気能力がアップします。



## ステキな女性のための | 心とカラダの処方箋

# Small gift for you!

贈る相手が負担に感じない、ちょっとした手みやげ習慣ってステキ。



手ぬぐいは使い道いろいろ。お宅にお邪魔する時に、ワインボトルなどを包んでも粋ですね! エコに涼がとれる扇子も、夏の嬉しいお役立ちアイテム。とにかく和モノは、心がなごみます〜。



扇子 (鈴音) A  
¥4,200



手ぬぐい 特等席 ¥1,050  
すいか ¥945  
金魚 (ピンク) ¥840 A



花苗をセットにすると、こんなボリュームに! 長く楽しめるし、育てる楽しみもある花苗は、花束よりも嬉しいプレゼントかも?! 花かごセット ¥3,000 C



ときには趣向を変えて、ハーブの苗の贈り物もステキかも。

ロシアンセージ ¥210 C

疲れた女性を優しく癒してくれるハーブティーは、ティータイムをワクワクさせてくれます。



オリジナルハーブティー 各 ¥350 C

好きなハーブティーにハーブクッキーをセットにしてパッケージングしてもらえます。

クッキーとハーブティーセット ¥450 C

### Present for myself

自分へのご褒美

はちみつがキッチンにあると、なんだかホッとさせませんか。朝食のパンに塗ったり、ティーに入れて飲んだり……。自分へのご褒美に、はちみつはいかが?

南イタリアのお花畑で採れた、オーガニックのはちみつ。フルーティーな味わいは、ヨーグルトなども相性バツグン。  
①イタリア 春の百花蜜 125g ¥987 C  
②はちみつつくったやさしい味のキャンディ。口にボンと放りこむと、どんな時もシアワセ気分。 ②はちみつキャンディ 100g ¥378 D



みつ豆ゼリー 詰め合わせ (8個入り) ¥3,024 B

暑くてバテても、こんなゼリーが届いたら笑顔になっちゃう。本格手づくりのハイクオリティーな逸品です。



ゼリー詰め合わせ 16個入り ¥4,032 (¥252×個数で、8個・12個・16個・20個の詰め合わせが可能です) B

#### A 和ごころ庵

“欲しい”和の小物や雑貨が見つかる、創業131年の安心と信頼の店。選りすぐりの逸品を取り揃えて待っています。  
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/wagokoroan>  
☎052-936-8080

#### B ゼリーのイエ

1988年より、ひとつひとつ大切に手づくりで仕上げている100%ゼラチン使用のゼリーを販売。どこか懐かしい良質ゼリーの味をご堪能あれ。  
<http://www.zerry-house.com>  
※電話による問合せは受け付けておりません。ご了承ください。

#### C 宮子花園

花の生産農家であり、花屋であり、喫茶店も経営する植物のエキスパート一家が、花とハーブのある生活をリーズナブルに提案。  
<http://www.miyashikaen.com/index.html>  
☎076-275-2448

#### D ラベイル

世界中の養蜂家から届けられた60種類以上のはちみつを揃えた“はちみつ専門店”。はちみつを通じて、幸せな生活を提案しています。 <http://www.labeille.jp/>  
☎0120-066-083 (10:00~17:00 (土日祝日・年末年始を除く))

※商品の価格は税込価格です。

# 脳でひも解く心理学

夢中になれるものが欲しいけど、何をしたいかわからない。そんなあなたへのアドバイスです。

第十回

## 「輝ける趣味を見つけたい」

自分の好きなことを日常の中から探す

仕事以外に打ち込めるものがあるということは楽しいことです。どんなことでも得意分野がひとつあれば自分に自信が付き、生活にハリが出るのではないのでしょうか。やりたいことが見つからない。そんな人は、まずは日常生活の中でいま自分が最も好きなこと、集中できることが何かを探してください。例えばそれが料理であれば、料理学校に行っている料理にトライするのもひとつでしょうし、陶芸を始めて、料理を引き立てるための器をつくるのもいいかもしれません。自分に合わないことをやっても、脳はなかなか受け入れてくれません。好きこそものの上手なれとはよく言ったもので、脳は正に好きなことを理解し、受け入れる仕組みになっているのです。



**米山 公啓** Kimihiro Yoneyama  
1952年山梨県甲府市生まれ。作家、医学博士。脳血流量や血圧変動から見た自律神経機能の研究など、神経内科を専門としている。新刊「7日間の人生レッスン」(発行所:マガジンハウス)好評発売中。

ウォーキングで新しい自分に出会おう

それでも何をしたいかわからないという人にはウォーキングをお勧めします。ウォーキングにより、脳からセロトニン\*1やドーパミン\*2が出てくることは立証されています。セロトニンはリスク追求型の脳内物質なので、変化することを恐れません。つまり、ウォーキングという行動によって、変化に対して積極的になれるので、新しいことへのチャレンジがしやすくなるのです。それは自分が本当にやりたいことに出会えるチャンスです。自分を輝かせてくれる趣味を見つけて、イキイキした明日を手に入れたいですね。

\*1 セロトニン…「静寂の幸福」といわれる脳内ホルモン。セロトニンが減ると不安感が強くなり、増えると安心感が強くなる。  
\*2 ドーパミン… 脳内の神経伝達物質。快感、幸福感に関係するホルモンの一種。

サニクリーン インフォメーション

### サニエル 夏の“お水”キャンペーン

日頃のご愛顧に感謝して  
サニエルから“お水”のアイテムをプレゼント!

2010年7/30まで

キャンペーン期間中に「レンタル商品をご契約されているお客様」を対象に、抽選でサニエルから“お水”のアイテムをプレゼント! 詳しくはお客様係におたずねいただくか、サニクリーンのホームページ <http://www.sanicleen.co.jp/> をご覧ください。

**A賞 2名様** mitsubishi 光ビッグ (420ℓ)

**B賞 20名様** saeco カプチーノメカ NinaCappuccino

**C賞 800名様** サニエルオリジナル ステンレスボトル

新規でご契約の方にはさらに2つのチャンス!

チャンス1 期間中、新規で「レンタル商品」をご契約の方 抽選で4,500名様に「台所のスポンジ(1個入)」をプレゼント!

チャンス2 期間中、新規で「浄水器 C-LIFE」をご契約の方 全員に「サニエルオリジナル製氷トレー」をプレゼント!

サニエル“お水”の塗り絵コンテスト作品募集!!

2010年8/31まで

サニエルの塗り絵で豪華賞品をゲット! 詳しくはサニエルのコミュニティサイト「サニエルとあそび」 <http://saniel.jp/> をご覧ください。  
※コンテスト情報の掲載および募集開始は6月上旬を予定しています。

# ENQUETE★PRESENT アンケートdeプレゼント

アンケートにご協力ください!  
「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆様にご協力をお願いしています。ご意見や感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の商品をお贈りします。アンケートの回答と併せて希望商品名を忘れずにお書きください。

**A賞** 三菱電機 除湿機 MJ100DX **1名様**

暑い日も、除湿機があればクーラー要らずになれるかも?! 身体に優しい一台です。雨の日だって洗濯物の部屋干しができるのが嬉しい。殺菌・脱臭機能もついていて、更に◎。

商品の色の選択はお任せください。

**B賞** 全国共通ゆうえんち券 1万円分 **5名様**

北海道から沖縄まで、全国200箇所の加盟店で使える。どこに行くか考えるだけでワクワク。出かけて気分をリフレッシュしましょう。いつも頑張っている自分や家族にご褒美を。

**C賞** ルクエ スチームケースと専用レシピ本 **7名様**

食材を入れてチンするだけで、おいしい料理が手軽にできるルクエのスチームケースを専用レシピ本(金丸絵里加著「ルクエスチームケースで野菜たっぷりレシピ」小学館)とセットで。「えっ、こんな料理も出来ちゃうの?」という嬉しい発見がきっとあるはず!

**D賞** 脳でひも解く心理学でおなじみ 米山 公啓先生 著 新刊サイン本 **5名様**

自分を変える旅の中で、聞こえてきた亡き父親からのメッセージ。これは父と子の感動的な物語でもあり、自分のやる気を奮起させる本でもあります。

**応募要領**

左下の「裏面用紙」に必要事項をお書きのうえ、ハガキに貼ってご送ってください。宛先は左下の「宛先用紙」を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。

**サニ賞** 「風之巻」 **15名様**

江戸時代の切り紙紙あそび、「紋切り型」の型紙を集録。型紙通りに切るだけで、優美な紋が完成。贈り物や季節のご挨拶に添えられます。

**サニエル QUOカード 1,000円券 10名様**

※こちらの商品は、販売収益の一部が(財)日本自然保護協会に寄付されています。

締め切り 2010年7月31日(土) 消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理のみ使用し、個人情報保護法に基づき、個人情報はプレゼントの発送のみ使用いたします。

<宛先用紙> ↓ハガキ表面に貼ってください

〒108-8350 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル (株)サニクリーン 「サニスマイル」アンケートdeプレゼント係

<裏面用紙> ↓ハガキ裏面に貼ってください

ご希望プレゼント	ご希望の商品を一つ〇で囲んでください。二つ以上囲むと無効になります。	外れた方の中から抽選でサニ賞商品をプレゼント。ご希望の方は☑を入れてください。
	(A賞) (B賞) (C賞) (D賞)	<input type="checkbox"/> サニ賞
お名前		
郵便番号	□□□-□□□□	
電話番号	- -	
性別	①男性 ②女性	
年齢		

mini mini ブレイク 漢字 クイズ

下記の字を組み合わせ、二字の熟語を完成させてください。(答えは下にあります)

1 氏 + 吉 + 女 + 糸 + 日 = A

2 □ + 色 + □ + 糸 + □ = B

3 月 + 日 + 十 + 日 + 十 = C

4 □ + □ + 言 + 玉 + 五 = D

5 木 + 勺 + 示 + 白 + 西 = E

今年もやります! サニエル おやこ ネイチャーツアー

日程: 8月21日(土)、22日(日)  
募集人数: 親子20組40名  
開催地: 滋賀県高島市 「滋賀県立朽木いきものふれあいの里」 <http://www.zb.ztv.ne.jp/k-fureai/>

「朽木いきものふれあいの里」施設周辺の9haの自然林と、比良山系の山々や安曇川などの自然を生かしたプログラムを予定。

写真 2009年 サニエルおやこネイチャーツアー 場所: 島根県・宍道湖

詳しくは、ホームページ <http://saniel.jp/> をご覧ください。  
サニエルとあそび 検索

「サニエルとあそび」への掲載&募集は7月上旬の予定です。

アンケート

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味を持った記事は?(〇はいくつでも)  
① 夏の陽射しにご用心! ② 試してナットク!  
③ プロが教える家庭のお掃除 ④ ステキな女性のための 心とカラダの処方箋  
⑤ 脳でひも解く心理学 ⑥ サニクリーン インフォメーション  
⑦ mini mini ブレイク 漢字クイズ ⑧ アンケート de プレゼント ⑨ 特になし

Q2. 一番興味を持った記事の番号とその理由をお答えください。

番号	理由

Q3. ご家庭での「お掃除」について、今後特集して欲しいことがあればご記入ください。

Q4. 「お掃除」以外で、特集して欲しい内容があればご記入ください。

お問い合わせは下記まで

※本誌掲載の商品の中には、現在、一部の地域で取扱いがない商品もありますので、詳しくはお客様係におたずねください。※商品のデザイン、カラー、仕様は改良などのため変更する場合がありますので、ご了承ください。

サニスマイル 2010 Vol.10  
2010年6月1日発行  
発行(株)サニクリーン  
発行部数/25万部

Sanicleen  
株式会社サニクリーン  
東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル  
〒108-8350 ☎03-3453-2233  
厚生労働大臣認可 DC  
日本ダストコントロール協会 会員

この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

©2010 三田国際ビル