

気になる! 暮らしのアドバイス

これで夏バテ知らず! 食欲UPの超簡単ソース

暑さのせいで、何も食べる気がしない…
なんてことが起きがちな夏。

そんなときに役立つのが、簡単につくれる食欲UPソース!
いろいろな料理に活用して、しっかり食べて、
夏バテを防ぎましょう!

夏野菜と酢の酸味がさわやか!

ピナグレッツ



ブラジルのパーベキューでは欠かせない、
サラダみたいなピネガーソース。肉料理や
揚げ物などコッテリ系料理と相性◎。

ガラス容器に入れ、
冷蔵庫で
1週間保存OK*

材料 (3~4人分)

- トマト… 1個
- 玉ねぎ… 1個
- ピーマン… 2個
- オリーブオイル(エキストラバージン)… 大さじ4
- 白ワインピネガー… 大さじ4~8(お好みで調整)
- 塩・こしょう… 適宜
- レモン汁… 大さじ2

⇒つくり方

- ① トマトは1cm角程度の角切りに。玉ねぎ、ピーマンは、みじん切りにしてボウルに入れる。
- ② ①にオリーブオイル、白ワインピネガー、塩・こしょう、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ しばらく冷蔵庫で置くと水分が出てくるので、味をみて白ワインピネガーを足すなど調整する。

memo

- ・白ワインピネガーがなければ、米酢とレモン汁で代用可!
- ・ピーマンのかわりに、きゅうりやパセリを使ってもOK!
- ・1日以上冷蔵庫で寝かせると、味が馴染んでさらにおいしい!

<こんな料理にピッタリ!>

- ・焼き肉やステーキに添えて
- ・白身魚フライや鶏の唐揚げと一緒に
- ・ガーリックトーストにのせて
- ・野菜サラダのドレッシングがわりに…etc

ニンニク×ごま油で食欲UP!

ヤンニョムジャン



韓国料理に欠かせない薬味だれ。
香ばしいごまの風味とピリ辛が
食欲を刺激します。

冷蔵庫で
2週間保存OK

材料 (つくりやすい分量)**

- 長ネギのみじん切り… 大さじ3(長ネギ1/2本程度)
- しょうゆ… 大さじ3
- 砂糖、酒、白いりごま… 各大さじ1
- おろしにんにく… 1かけ分
- しょうが汁… 小さじ1/2
- こしょう… 少々
- 粉とうがらし… 小さじ1/4
- ごま油… 大さじ1

⇒つくり方

- ① ボウルにみじん切りした長ネギ、しょうゆ、砂糖、酒、白いりごま、おろしにんにく、しょうが汁、こしょう、粉とうがらしを入れて混ぜ合わせる。
- ② 最後に、ごま油を加えて完成。

memo

- ・砂糖が溶けにくくなるので、ごま油は必ず最後に加える!
- ・隠し味にイチゴジャムやアンズジャム、すりおろしたリンゴなどを少量加えると、フルーティな味わいに。

<こんな料理にピッタリ!>

- ・焼き肉やチヂミのたれに
- ・冷や奴、焼き豆腐、焼いた厚揚げにかけて
- ・そうめんや冷麺に使うたれの隠し味に
- ・焼きおにぎりの醤油がわりに
- ・酢を加えてサラダのドレッシングに…etc

梅肉の酸味でさっぱり!

和風梅だれ



ガラス容器に入れ、
冷蔵庫で
1週間保存OK*

材料 (つくりやすい分量)**

- 梅干し(甘くないもの)… 2個
- めんつゆ(濃縮2倍のもの)… 大さじ3
- 酢… 大さじ1
- サラダ油… 大さじ1/2

⇒つくり方

- ① 梅干しは種を取り、果肉をペースト状にする。包丁でたたいてもよいが、味噌こし器を使うとより滑らかなペーストに。
- ② 器に①とめんつゆ、酢、サラダ油を入れ、よく混ぜてでき上がり!

そうめんなどで使うめんつゆを
活用した和風だれ。
梅の酸味とつゆの風味が
絶妙で、和食にもってこい!

memo

- ・梅干しは甘くなく、酸味が強いものを選ぶ。

<こんな料理にピッタリ!>

- ・冷や奴や豚肉の冷しゃぶにかけて
- ・焼いた鶏肉や白身魚、野菜炒めなどの味付けに
- ・生野菜サラダのドレッシングがわりに…etc

ここがスゴイよ!

サニクリーングッズ

Pick UP!

バスポ
浄水シャワーヘッド basupo
＜レンタル商品＞



今回解説する人

サニクリーン販売促進部

佐藤 雅子

“より楽しく、よりわかりやすく”をモットーに、丁寧な商品説明を心がけている若手社員。お客様の家事の悩みを解決するため、日々、商品理解と研究に動いている。

水道水に含まれる残留塩素を除去し、髪や肌をいたわる浄水シャワーヘッドが新登場! ホワイトとブルーの2色がラインアップ!

クチコミで寄せられたサニクリーングッズの“ここがスゴイ”ポイントをピックアップ! サニクリーン社員が、そのスゴさの理由を徹底解説します!

モニターの声

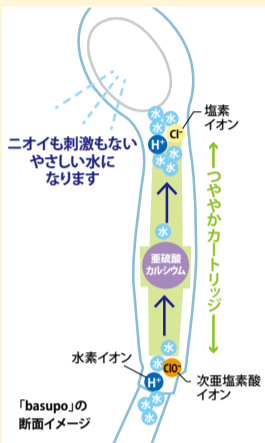
大分県 T.Fさん(30代女性)

お湯がやわらかく感じられ、洗い上がりの髪のきしみが減ったように思います。乾燥肌が少しマシになった気も!?

解説!

亜硫酸カルシウムが含まれている“つややかカートリッジ”で残留塩素をカットします!

水道水には、消毒を目的とした塩素(次亜塩素酸)が加えられていて、それが肌や髪に影響を与えることも。そんな残留塩素を取り除くのが浄水シャワーヘッド「basupo」の“つややかカートリッジ”です。このカートリッジに含まれる亜硫酸カルシウムが、水道水中の残留塩素を無害な塩素イオンに変換。残留塩素を除去し、ニオイや刺激のないやさしい水にすることで、塩素による髪や肌へのダメージを軽減します。



ブルー



ホワイト

NEW! 新商品

こんなに魅力的なポイントも!

従来のメーカー標準品の約30%も節水効果あり!

従来のメーカー標準品と比べて、約30%の節水を実現。水量は毎分8ℓとたっぷりあり、従来の使用感を損ねません。

カートリッジ交換の心配もレンタルだから不要!

カートリッジの残留塩素除去能力は、約4000ℓ。もちろんレンタルだから、交換時期を忘れる心配もありません。

使いやすいデザイン&取り付けカンタン!



薄型&軽量の、すっきりとしたデザインが魅力。持ち手が、女性や子供にも握りやすい太さに設計されているのもポイント。付属のアダプターで、ほとんどのシャワーに簡単に取り付け可能です。

まだある! バスルームをより快適にする便利アイテム

浴室の排水口用髪の毛取りネット [6月発売予定]



目皿の代わりに置くだけで、浴室の排水口に流れ込む毛髪やゴミをキャッチ。排水パイプの詰まりを防ぐうえ、目皿の掃除の手間も省けます。
●目皿の形が直径10~10.5cmの丸型で、排水口の縁に段差のあるものに使用できます。

浴室の鏡の鱗状痕落とし



水で濡らしてこするだけで、浴室の鏡についたウロコ状の汚れ(鱗状痕)を除去。鏡を傷つけにくい、微粒子研磨材が均一に施されたシートを採用しています。

おふろの洗剤



環境に優しい植物生まれの成分(ヤシ油)が主成分。洗浄力が高く、泡ギレも抜群。浴槽の湯アカ、石鹸カス、皮脂汚れに。

さらにこんな商品も!

サニアクアC-LIFE

キッチンには蛇口直結型浄水器がおすすめ。ダブルろ過システムで残留塩素や濁り、赤サビ、カルキ臭などを除去し、おいしい&安心な水をご使用いただけます!

ポイント!

- 多層構造中空糸フィルターと粒状活性炭のダブルろ過システムが、水道水中の化学物質や汚れを取り除きます。
- 体によいミネラル分は除去しません!



※一部、取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客様係におたずねください。 ※クチコミ等は、お客様の個人的な感想であり、商品の効果や性能を保証するものではありません。

お宅訪問

お客様 interview

わたしも使ってます!

千葉県木更津市 川守田 光範・岬 様ご夫妻



「人間2人と犬2匹の生活です」と笑顔で語られる奥様。旦那様と一緒に、ペットのらぶちゃん、ミミちゃんをだっこ。



愛犬との生活に大活躍の「ネオシャルティ」でお掃除もラクラク。モップは奥様の力強い味方です。



玄関を開けるとすぐに目に飛び込んでくる愛らしいマット。ペットへの愛が伝わってきます。

サニクリーンのマットやモップが、私たちと犬たちの心地よい環境をラクにかなえてくれるんです。

千葉県木更津市のとある新興住宅地。その一角にある川守田様のお宅はウッドデッキが印象的なあたたかみのあるお宅だ。わずか1年半前に建てられたというこのお宅の玄関を開けると、2匹のワンちゃんの写真で作ったサニクリーン製のオリジナルインテリアマットがお出迎えしてくれる。川守田様の大事なペットのミニチュアダックス犬がモデルだ。「ペットのマットが作れると聞いて、すぐにお申し込みしました。とても気に入っています」と奥様。旦那様のこだわりの吹き抜けが解放感を生み出しているリビングでは、ワンちゃんたちが無邪気にはしゃいでいる。「このコたちがいるから、モップは必需品。『ネオシャルティ』は軽いつつ、犬の毛をよく絡めとってくれるから、助かります」と奥様。やさしい気持ちでワンちゃんと過ごせる清潔な空間が広がるお宅だった。



旦那様のこだわりポイント、吹き抜け。解放感抜群です!

※一部、取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客様係におたずねください。

あなたの街のサニクリーン 街で人気のフレンズさん!



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。

サニクリーン九州 都城営業所
フレンド歴 10ヵ月
しんもり ゆき
新森 友貴 さん

人のあたたかい心と触れあえるサニフレンドの仕事が好きです。

サニフレンドの仕事始めて、あっという間に10ヵ月が経ちました。最初は商品を間違えてお届けしてしまったりと、失敗もありましたがだんだん慣れてきて、今では仕事もスムーズにできるようになりました。なによりも1日に何度も「ありがとうございます」と伝えることのできるこの仕事に感謝しています。お客様とのやりとりから、毎回元気をいただいています! サニクリーンの商品はおすすめしたい商品がいくつもあるので、あれもこれも紹介したくなってしまいますが、どのお客様にどれをおすすめすれば一番喜んでいただけるか、そのコツもだんだんつかめてきました。これからも、お客様の生活に役立つ商品を紹介できればうれしいです。



マスターが教える

パパッと簡単そうじ術

豊富な知識とノウハウを身につけたサニクリーンの『おそうじマスター』が、簡単お掃除のコツをアドバイスします！

手間をかけずにキレイになる掃除法を目指します！



『おそうじマスター』プロフィール

営業サポート本部 CSS部
よしだ だいき
吉田 大毅
お客様の声にしっかりと耳を傾け、最適な提案をすることがモットー。幅広い知識をもち、お客様に何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中！

『おそうじマスター』とは…

サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、お掃除の正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。その中で実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマスター』の称号が与えられます。

今号のテーマ トイレ

トイレをキレイに保つコツは、洗剤より日常の「マメさ」。強力な洗剤を使わなくても便器の隅々までブラシで丁寧にこするだけで、かなりの汚れが防げます。汚した人、汚れに気づいた人がささっと掃除するなど、普段から家族で協力してクリーンさを保ちましょう。

尿石・水あか

尿石は尿中のカルシウムが固まったもの、水あかは水道水中に含まれる鉱物が固まったもの。頑固な汚れがつくのを防ぐため、1日1回は中性タイプのトイレ用洗剤で便器を掃除しましょう。便器のふち裏や水たまり部分の奥、水面が便器に触れる線も丁寧に。付着してしまった尿石や水あかは次の方法で掃除しましょう。

- ① 効率よく掃除するため、給油ポンプで便器の水を抜き出します。
- ② まずは湿布法で掃除を。便器内側にトイレ用洗剤（酸性タイプ）を塗ってトイレペーパーを貼り、10分以上置いてからトイレブラシでこすり洗います。
※必ず換気をし、カビ取り洗剤などの塩素系洗剤と混ぜないように注意しましょう。
- ③ 湿布法で汚れが落ちない場合は、目の細かい「耐水ペーパー」（1000～1500番）に水をつけながら、丁寧に軽くこすり落とします。



便器のコーティングを傷つけないよう、耐水ペーパーは必ず水をつけながら軽くこすってくださいね

温水洗浄便座

普段は水拭きでOKですが、念入りに掃除したい場合は、中性タイプの洗剤を使いましょう。プラスチック素材の温水洗浄便座や暖房便座に酸性やアルカリ性タイプの洗剤を使うと割れる恐れがあるので注意しましょう。



電子部品が入っているので、大量の水をかけるのは厳禁！タオルや綿棒などを使って丁寧に掃除しましょう

- ① 電源を入れ、ノズル掃除用スイッチを操作してノズルを出します。
- ② 水で濡らして固く絞ったタオルでノズルの汚れを拭き取ります。細かい部分は水で湿らせた綿棒を使いましょう。
- ③ 水で落ちない場合や洗剤を使ってしっかり掃除したい場合は、タオルや綿棒に薄めたトイレ用洗剤（中性タイプ）をつけて丁寧に拭いた後、仕上げに水拭きします。掃除が終わったら、ノズル掃除用スイッチを操作してノズルを収納します。

暖房便座

温水洗浄便座同様、電子部品が入っているので、水をかけないように注意。また乾いたタオルで拭くと、便座表面に細かい傷がついたり、静電気でホコリを吸い寄せる場合があるので、水で濡らして使いましょう。

- ① 便座は電源を切り、可能なら取り外します。
- ② 水で濡らして固く絞ったタオルやウエットティッシュで、便座の汚れを拭き取ります。
- ③ 汚れが気になる場合は、水で濡らして固く絞ったタオルに薄めたトイレ用洗剤（中性タイプ）をつけ、便座を拭き上げた後、仕上げに水拭きします。



洗剤が染み込まないように拭き上げは手早く行い、掃除の後は便座と蓋はしばらく開けておきましょう

お掃除のお悩みを 大募集！

『おそうじマスター』に聞いてみたい、お悩みやご質問はありませんか？ 本誌P.4のアンケートにご記入のうえ、郵送にてお寄せください。Fax.03-3453-1870（『マスターが教えるパパッと簡単そうじ術』宛）でも受け付けています。

ステキな女性のための 心とカラダの処方箋

プロにおまかせ！夏のコーディネート

洋服の色やスタイルを選ぶだけで、素敵に変身☆装いのプロが、あなたのお悩みに答えます！

Q. 「今日具合悪いの？」とよく聞かれます。洋服の色で顔をカバーできますか？

A. 一人ひとりに必ず、生まれながらの肌をイキイキ見せる色があります。その色のアイテムを顔まわりに置くと、一発解決！最強アイテムはカラーネックレス。顔うつりのよさと印象に残るオシャレ感が手に入りますよ。



コットンパール（ゴールド、グレー、オフホワイト） 各¥6,300 A
ローザGローザチブリアローザリスタ
×オーロラメタルザフィーロスータ 各¥15,960 B
空気のような軽さのカラーコットンパールネックレス（左）、そしてミリィ カレガリのネックレス（下）もお顔をマジックの様に明るく魅せるおすすめアイテムです。

* 顔うつり *

* への腕 *

Q. 夏はどうしても、への腕の太さが気になります。上手な着こなし術を教えてください。

A. 袖は少し長めで、腕にフィットしすぎないものをおすすめ。ただし透け感や素材の軽やかさがなくて「ただ面積が大きい腕」になるので気をつけて。「洋服の中で身体が泳ぐ感じ」が着やせの鉄則です。



チュールレース刺繍フレアスリーブブラウス（オフホワイト） ¥12,600 A



丸バックル太メッシュベルト ¥9,450 A
キルトピン付ボレロカーディガン（グリーン） ¥11,550 A

Q. 永遠の課題、ポッコリおなか。夏の洋服では目立ちそう。どうすればいい？！

A. スバリ、「隠しながらウエストマーク」です。羽織ものの中にベルトを忍ばせ、奥行きを出して目の錯覚を利用しましょう。凸を凹に変えちゃうのです。少し上に着ければ足長効果も。何にでも合うメッシュベルトは便利です。

* ポッコリおなか *



after

今回協力していただいたパーソナルスタイリストの **みなみ 佳奈** さん
スタイリングオフィスKOROR（コロール）主催。幼少期の辛い時、洋服から力をもって以来、装い道一筋。出張ワードローブチェック&コーディネートレッスンは1～2ヵ月待ちの大好評。

<お問い合わせ> <http://kana-minami.com/>

パーソナルスタイリングとは？

一人ひとりのTPOや予算に合わせ、その人を最も輝かせるコーディネートにスタイリングすること。「おしゃれが苦手な方こそ、お気軽にご連絡ください。輝く姿を一緒に描きましょう」みなみ佳奈

※商品の価格は税込価格です。 ※このコーナーに掲載されている商品は弊社では取り扱っておりません。

Dr. 米山の 行動心理学



米山 公啓 Yoneyama Kimihiro
1952年山梨県甲府市生まれ。作家、医学博士。医師の見地と独特の感性で書かれた書籍も、続々と出版されている。

さりげない行動が、実は波紋を呼んでいるかも?! 「この行動はそう解釈されるのか」「あの行動にはそんな意味が?」と発見盛りだくさん。あなたの行動の見直しを、お手伝いします!

第6回 物事を長続きさせたい

自分でイメージできる目標設定を

自分磨きのための習い事や新たな趣味の稽古事など、いざ始めても続かないというのはよくあることです。一方、そのときはビギナーでも何年か続けるうちに、大きな力をつけて世界が広がる人もいます。物事が続く人と続かない人では、人生に大きく差が出てしまうかもしれませんね。では、続く人と続かない人は何が違うのでしょうか。続かない場合の大きな理由のひとつは、目標設定が上手でないことにあると思います。あまりに先のことや大きすぎる目標だと、人間は意欲が出なくなるものです。脳の快感ホルモンと呼ばれるドーパミンも、50%程度の成功率に向かうときに最も活発になると言われています。まずは自分の能力を知ることが必要ですが、自分の能力にとってやさし

くても難しくすぎても、やる気を失うことになるでしょう。壮大なゴールがあっても、途中で自分でイメージできるゴールをいくつか設定することがポイントです。

ゆとりをもって臨むべし

物事が続く人の共通点を考えると、気分転換が上手であることが挙げられると思います。つまり、気持ちにゆとりをもっているかどうか、ということ。根を詰めてやるよりは、ご褒美のお菓子でも用意して楽しいブレイクを挟むことにより、努力も苦ではなくなります。気分がのらないときは、無理せず休むことも大切。そして時には達成した後の自分の姿などを想像し、やる気を出すのです。今のままでは今のまま。でも少しずつでも前進すれば、数年後にはきっと大きな変化があらわれるはず。まさに継続は力なりですね。

サニクリーンインフォメーション
2012年6月1日~7月31日

サマーキャンペーン

「快適バスライフグッズのおすすめ」

実施中!

浄水シャワーヘッド
バスボ
basupo

浴室の鏡の
鱗状痕落とし

浴室の排水口用
髪の毛取りネット

詳しくは「**ここがスゴイ!**」(P.2)をご覧ください。

Present!

キャンペーン期間中に、新規でレンタル商品をご契約された方にもれなく「台所のスポンジ(1個入り)」をプレゼント!

※詳しくはお客さま係におたずねください。

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、抽選で下記の賞品をプレゼント! アンケートの回答と併せて希望賞品名を忘れずにお書きください。

A賞 **ラッセルホブス**
スタイルパープル
コーヒーマーカー 14744JP
3名様

イギリスの代表的な家電ブランド・ラッセルホブスのスタイリッシュなコーヒーマーカー。電子制御でハンドドリップに近いおいしさや風味を引き出します。2杯分から最大12杯分まで抽出可能。タイマー機能付き。

B賞 **タニタ**
カロリズムDIET
8名様

身に着けるだけで体の動きを計測し、1日の総消費カロリーを表示。いつまでに何kg減らしたいか設定すると、最適なダイエットプラン(摂取カロリーと消費カロリーの目標値)と達成度を表示してダイエットを応援します。

色の選択はおまかせください

応募要領

左下の<裏面用紙>に必要事項をお書きのうえ点線で切り取り、ハガキに貼ってお送りください。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。

C賞 **MOGU**
ホールビーンズクッション
20名様

パウダービーンズのやさしい感触で、ドーナツのような穴が開いた、丸みのある形が体に心地よくフィット。イスに敷く、背当てにする、うつぶせ枕にするなど、様々な使えます。約45cm×30cm×8cm。

色の選択はおまかせください

サニ賞 **サニエル QUOカード**
1,000円券
10名様

リネンコットン「鳥の花」
フェイスタオル 15名様

リネン(麻)の清涼感とコットンの柔らかさの両方が楽しめるフェイスタオル。やさしい絵柄とさらりとした肌ざわり、速乾性の高さで人気です。約34cm×85cm。オーガニックコットン50%・オーガニックリネン50%。

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

締め切り 2012年7月31日(火) 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にのみ使用し、個人情報保護の観点からプレゼントの発送のみに使用いたします。※事情により、賞品のデザインが変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

〒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

ご希望 プレゼント	ご希望の賞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品をプレゼント。ご希望の方は☑を入れてください。
	<input type="checkbox"/> A賞	<input type="checkbox"/> B賞	<input type="checkbox"/> C賞	<input type="checkbox"/> サニ賞
お名前				
郵便番号 住所	□□□-□□□□			
電話番号	- -			
性別	<input type="checkbox"/> ①男性	<input type="checkbox"/> ②女性	年齢	

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は?(〇はいくつでも)
① これ夏バテ知らず! 食欲UPの超簡単ソース
② ここがスゴイ! サニクリーングッズ ③ マイスターが教える パパッと簡単そうじ術
④ ステキな女性のための 心とカラダの処方箋 ⑤ Dr.米山の行動心理学
⑥ アンケート de プレゼント ⑦ mini mini ブレイク 漢字クイズ ⑧ 特になし

Q2. 一番興味をも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. P.3「マイスターが教える パパッと簡単そうじ術」のコーナーで取り上げて欲しい「お掃除の悩み」があればご記入ください。

ハガキ表面に貼ってください
(宛先用紙)

ハガキ裏面に貼ってください
(裏面用紙)

mini mini

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)

- 虫 + 日 + ム + 取 + 弓 = **A**
- 口 + 門 + 口 + 言 + 次 = **B**
- 白 + 水 + 却 + 糸 + 月 = **C**
- 口 + 古 + 立 + 舌 + 十 = **D**
- 金 + 竹 + 月 + 失 + 力 = **E**

※本誌掲載の商品の中には、現在一部地域で取り扱っていないサービス・商品もありますので、詳しくはお客さま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。

お問い合わせは下記まで



サニスマイル 2012 Vol.18
2012年6月1日発行
発行/ (株)サニクリーン 発行部数/22万部

Sanicleen
きれいにしたい。あしたのために。
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。