

サニクリーンの
暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル
http://www.sanikleen.co.jp/

気になる! 暮らしのアドバイス

実物よりおいしそう!? 料理写真のコツ

自慢の手料理やお弁当、かわいいお菓子、カフェのランチ——写真を見ればワクワク感がよみがえり、ブログやレシピサイトに載せれば楽しさもシェアできます。使うのは手持ちのコンパクトデジカメや携帯カメラでOK! 雑誌のようにおいしそうでしゃれた写真を撮るコツを紹介します。

① 光を上手に使おう!

明るいほうがよいとフラッシュを当たり前のようにたいていませんか?
料理写真にフラッシュはNG! 光の使い方料理の見映えもアップします。

自然光で明るめに撮る

料理がおいしそうに見えるのは、自然光(太陽光)で全体を明るめに撮ったとき。日中は窓の近くなど、室内の一番明るい場所で撮りましょう。ただし濃い影ができないよう直接強い光が当たるのは避けて、レースカーテンなどで柔らかい光になるように調節を。薄暗い室内でも、全体が平板に写るためフラッシュはNG! 手ぶれしないよう脇を締め体をテーブルに固定して、「手ぶれ補正」機能もONに。「露出補正」や「ISO感度」で明るさを上げてよいでしょう。

やや逆光で立体的に撮る

斜め後ろから光が当たるようにすると、光と影のコントラストで料理に立体感が出ます。この場合、手前が少し暗くなるので「露出補正」などで全体の明るさをアップ。白い紙を手前から当て、光の反射で影をやわらげるのもおすすめです。

ホワイトバランスを調整

夜間や室内の場合、蛍光灯の下では全体が緑がかったり、白熱灯の下では逆に赤みがかって写り、おいしさが半減。カメラに付いている「ホワイトバランス」機能を調整し、自然な色味に整えましょう。

フラッシュを使うと不自然な影が目立つうえ、全体が平板に写ります



柔らかな太陽光を斜め後方から当てると、自然な輝きが加わり立体的に



② 構図を工夫してみよう!

寄り方や構図を少し変えるだけで、イメージは一変!
見せたいポイントを意識して、脱「フツー」の写真に仕上げましょう。

思い切って寄ってみる

立体感を出すには斜め上から撮るのが基本。さらに中国料理やイタリアンなど「がつり系」の料理は、皿の端が切れるくらい寄って撮ると迫力が出て、いきいきした表情に。カメラを少し斜めに傾けて撮るのも動きが出ておすすめ。一方、お菓子など「かわいい系」は、引き気味の構図にして空間を生かすとやさしい雰囲気。全体を見せたいお弁当など、真上から「まじめ」に撮るのも新鮮です。

メイン料理に寄ってピントを合わせ、他の料理はぼかすと、メリハリある写真に



皿全部を入れ、全体にピントを合わせると、説明的で間延びして見えます



ボケ味を加えてプロっぽく

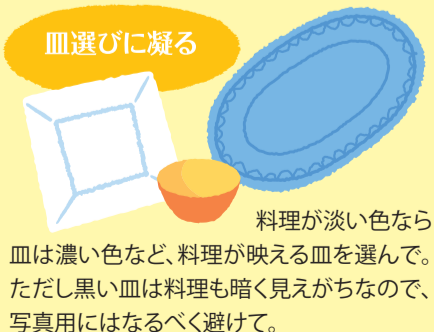
コンパクトデジカメはもちろん、最近の携帯カメラに搭載されている「接写(マクロ)」モードを活用。メインの料理にピントを合わせると手前や奥が自然にボケ、料理雑誌のような仕上がりに。見せたいポイントもはっきりします。

メインの料理を手前に

皿数が多いときは、一番見せたい料理を手前に持ってきましょう。皿はジグザグに並べると、隙間が程よく埋まり、全体のバランスもよくなります。

盛り付け方や小道具で大変身! 盛り付けなどを工夫して、料理そのものをランクアップ!

皿選びに凝る



料理は高く盛り付ける

料理を山のように高く盛り付けると立体感が出て、ボリュームもアップしたように豪華に見えます。



小道具でしゃれてみる

ランチョンマット

古いテーブルにはしゃれたランチョンマットやテーブルクロスを敷いて生活感を消して。



フォークやコップなど

フォークなどを使って食べる楽しさを演出。斜めに置くと写真に新たな表情が。

pick up! ここがスゴイよ! レンジフードフィルター

サニクリーングッズ

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!

不燃素材であるガラス繊維の不織布を使用した「レンジフードフィルター」。サニクリーン独自の高密度3層構造で、しっかり油汚れを吸着。キッチンのキレイを保ちます!



今回解説する人

サニクリーン販売促進室

さとう まさこ
佐藤 雅子

“より楽しく、より分かりやすく”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、商品理解と研究に勤しんでいる。

ここスゴ①のクチコミ



東京都 I.Mさん (30代女性)

この「レンジフードフィルター」を使うようになってから、レンジフード内が汚れにくくなり、お掃除が前よりラクになりました!



解説!

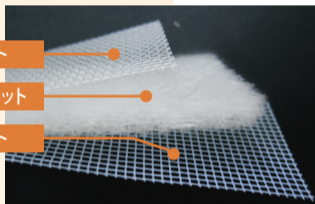
きめ細かいガラス繊維マットと、特許取得のサニクリーンオリジナル3層構造が、油汚れをしっかりと吸着するからです。

当社の「レンジフードフィルター」は、特許を取得した3層構造のうえ、中央の層には従来のポリエステル素材に比べて高密度のガラス繊維の不織布を採用。しつこい油汚れをしっかりと捕まえ、フィルター裏側への浸透を防ぎます。

この3層構造はサニクリーンオリジナル!

<特許第3710092号>

ガラス繊維ネット
高密度ガラス繊維マット
ガラス繊維ネット



ガラス繊維マットの実力は、さらにスゴイんです!

不燃性ガラス繊維で安全性アップ!

フィルターに使用されているガラス繊維は不燃性だから、万一、調理中に炎が上がって、フィルターに当たっても燃えにくいので安心です。



ポリエステル製

火事の原因に!



ガラス繊維製

サニクリーン製

ここスゴ③のクチコミ



広島県 H.Mさん (20代女性)

引っ越した先がこれまでと違うタイプのレンジフードだったけど、今まで通りサニクリーンさんのフィルターを使えました!



解説!

アジャスターでサイズ調整が可能だから、様々なタイプのレンジフードに対応できます。

いろいろな家庭のレンジフードに対応しています。サイズもアジャスターを取り付ければ、簡単に調整いただけます。

いろいろなタイプに対応



※サイズによりご利用いただけない場合もございますので、お問い合わせください。

お宅訪問

わたしも使ってます!

鹿児島県霧島市 久留須 忍 様



ご自宅前でお子様と一緒に。左から政孝くん、鉄二くん、晶菜ちゃん。みんな元気いっぱいです。



換気扇の中身が汚れにくいと久留須様絶賛のレンジフードフィルター。



毎日当たり前のように、浄水器のキレイな水を生活に取り入れています。

お客様 interview

取り替えもすべておまかせできるサニクリーン商品はラクチン&便利。日常生活の必需品です!

掃除は得意というわけでもないのですが(笑)昨年4月に自宅を建てたばかりなので、キレイに保ちたくて日々頑張っています。サニクリーンの担当の方にも、掃除の方法などをいろいろ相談させてもらっています。引っ越しを何度かしましたが、そのたびにサニクリーンさんをお願いしているのでサニクリーンさんとの付き合いは長いんです。丁寧に対応していただけるので、助かっています。モップから始めて、浄水器、レンジフードフィルター、芳香剤なども使っていますが、今ではどれもないと困るものばかり。浄水器は何年も当たり前のように使っているのですが、違う水だと子供たちは味がわかるみたいです。レンジフードフィルターは、換気扇が汚れにくく、取り替えもしてくれるのでラク。これからもずっとお願いしたいと思っています!



ネオチャルティのピンク色が白い床に可愛く映えて、掃除もオシャレに。

※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。

サニクリーン広島 広島北支店
フレンド歴 3年
おさがしずえ
大賀 静恵 さん
(写真中央)

午前中にいろんな方々と接する仕事は私のお気に入りライフスタイル

友人がサニフレンドをしていたので、そのときに私もサニクリーンのモップを使い始めました。当時は子供が小さかったので、掃除する音が静かなモップは本当に重宝しました。その数年後に私がサニフレンドの仕事をする事になるとは思いませんでしたが(笑)。自分のライフスタイルに合わせてできる仕事ですから、子供が学校から帰ってくる時間までに家に帰れるのがとても助かっています。なによりも、お客様と会話が弾むと楽しいですし、会話から学ぶことは多く日々勉強になっています。私もよい商品をお届けできればと思い、気になる商品はまず自分で試しています。商品は全般的に気に入っていますが、これまで使ったことのないよい商品に出合えるとワクワクします!



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 花粉の影響を最小限にする掃除

花粉症の人にはつらいこの時季。いつも以上にこまめな掃除が必要というダブルパンチ！花粉の性質や掃除のコツを知り、ラク＆効率的な掃除でこの時季を乗り切りましょう。

掃除は高い所から低い所へ

花粉もホコリと同じように上から下に落ちるので、掃除は天井の照明から棚、床というように、高い所から低い所へ向かって順に行うのが基本です。吸塵剤加工のモップなら、花粉を舞い上げずキャッチできるのでおすすめ。花粉を舞い上げやすい掃除機は最後に使うのが鉄則です。

リビングの掃除の手順例

①天井の照明
花粉を落とさないモップが◎。軽くて柄の長いモップがあればラクに掃除できます。

②棚・キャビネットなどのインテリア
背の高いものから順にモップをさっとかけます。側面なども忘れずに。

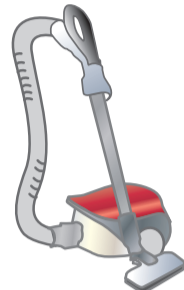
③フローリングの床
床用モップのほか、使い捨ての床用ウェットモップはぞうきんで水拭きする感覚で使えます。

④カーペット
モップで室内の花粉を取りきった後、最後に掃除機をかけます。毛の根元に空気を通すよう力は入れず、ノズルをゆっくりと動かすのが花粉をしっかり取るコツです。

朝一番や夕方の帰宅後にモップをかけると、落下した花粉をキャッチでき、効率的ですよ

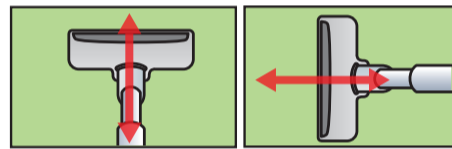
花粉が取れる！効果的なカーペットの掃除機のかけ方

カーペットに掃除機のノズルを押し当てるほど、毛足の奥の汚れまで吸い込んでキレイになると思いませんか？



①毛足をつぶすような掃除機のかけ方は、空気の通りが悪くなって吸引力も弱くなり、逆効果。掃除機は軽い力で丁寧にかけるのがポイントです。1㎡につき20秒を目安に、ゆっくりと丁寧に掃除します。

②同じ所を2～3回復させます。縦方向にかけた後は横方向と、毛足を起こすように十字方向にかけるのがおすすめです。



③部屋の隅や狭い場所を掃除するときは、専用のアタッチメントに交換しましょう。



カーペットの毛の流れに逆らうように掃除機をかけると、毛足が立ち上がり、奥の汚れもしっかり取れます

CHECK! **花粉が付着しやすいアイテムに注意!**
カーテンやぬいぐるみのほか、静電気を帯びやすいテレビ、パソコン・配線コードなどの家電もこまめに掃除を。カーテンや布製インテリアはつるつるした素材、洗濯可能な素材に替えるのもおすすめ。家電は静電気除去モップを活用しましょう。

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.40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

時にはROCKに! 新スタートの季節に、洋楽で気分をUP★

世界中の洋楽を聴きこみ、ロックをメインに洋楽を広く深く扱う洋楽エキスパート、伊香賀氏が、毎日の生活をときには刺激的に勢いづけてくれるロックサウンドやロックなアイテムをピックアップ。音楽の力で元気に春をスタートさせませんか？

JAPANDROIDS T-SHIRTS ¥2,500
カナダ出身バンドJAPANDROIDSのTシャツを着てロックしよう! **A**



TRACK
¥19,950
究極にかっこいいロックスタイルの仕上げは高品質なバッグで。 **B**

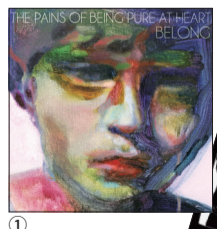


ONE STAR J
¥16,800
ロックな足元はやっぱりCONVERSEで決まり。 **C**

今回協力していただいた方
(株)よしもとアール・アンド・シー 洋楽プロジェクト
伊香賀 進 さん
幼少期に洋楽との衝撃的な出会いを果たし、身も心もミュージックラバーに。大手レコード会社に入社し、世界中の良質な音楽を探索。2008年に転職、現会社の洋楽部門を大改革中!
<http://www.randc.jp/>

掃除や家事などがはかどるロックな音

- ① THE PAINS OF BEING PURE AT HEART "BELONG" ¥2,300
がっつりロックでありながら、聴きやすいサウンド。全世界で大きな評価を獲得した一枚。
- ② THE VIEW "CHEEKY FOR A REASON" ¥2,300
ノイズとポップが美しく融合。時折切ないサウンドも。歌詞を勉強すると気持ちが入りそう。



ゆっくり家でお茶したい午後に聴きたいロックな音

- ③ EMMY THE GREAT "FIRST LOVE" ¥2,300
素朴であたたかいアコースティックな歌声と、独特の世界観をもつ歌詞にやられる。
- ④ TENNIS "YOUNG & OLD" ¥2,300
爽やかで耳馴染みのよいポップ・ソングの詰め合わせ。どこか懐かしい音がぐっとくる。



※①～④は、全国のCDショップ等でお求めいただけます。

A GREENonRED <http://www.greenonred.jp/>
ライブなどの関連グッズが購入できるミュージックセレクトショップ。

B master-piece <http://www.master-piece.co.jp/>
ファッション性と高機能を持つ靴を提案するMADE IN JAPANに拘るブランド。

C CONVERSE <http://www.converse.co.jp/>
0120-819-217 (月曜日～土曜日 9:00～18:00)
ロックスターに愛され続ける1908年創業の老舗スニーカーブランド。

※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。



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9回 スマートに精算したい

自分の飲食の量をわかってもらう

楽しいはずの食事会なども、最後の会計で想像以上の金額を支払うとなると、残念な気分になるかと思えます。あまり飲食しなかったのにキッチリと割り勘にされて、納得いかないといった話も時々耳にします。だからといって「自分は少なめでいいですか?」などとは言いづらいですよ。本来は多めに飲食した側が気づき、自身が多めに払う提案をするべきでしょう。しかしそういった提案のない場合は、どうすればよいのでしょうか。相手に気づいてもらうためには、自分がどれくらい飲んで食べたかをアピールするのもひとつの方法かもしれません。そうすると相手も自分の飲食の量に気がつくということが考えられます。「自分の分は払いますから」という言い方も効果的かもしれません。

楽しい時間の共有を割り勘する

親しい間柄での定期的な飲み会などの場合には、もっとストレートに「私、今日はあんまり飲んでないから〇〇円でいいかな?」などと言えるかもしれませんね。もちろんこれは、あからさまに食事量が違う場合の話です。割り勘は、楽しい時間の共有を含め割り勘と考え、飲食の量に多少の差が出てしまうのは納得の前提で参加するべきでしょう。人間は“ちょっと自分が損をしている”と感じているぐらいが丁度よいとも言います。誰もが自分の飲食の量を振り返り、周りに多く払わせすぎているかを確認できればよいですね。スマートにお会計して楽しい気分のまま、家路につけるようになれば最高です。

*Dr.米山のコラムは今号で最終回となります。長い間ありがとうございました。次回22号より、京都・心華寺金港辯財天の和尚、岡田誠澄氏のコラムがスタートします。ご期待ください!



サンクリーン インフォメーション

新規ご成約キャンペーン

期間:2013年3月1日(金)~4月30日(火)

PRESENT!



期間中、新規でレンタル商品をご成約された方、先着4,000名様(全国対象)に「台所のスポンジ(1個入)」をプレゼントします。

レンジフードフィルターや浄水器、床用モップ、ハンディモップetc…。便利なレンタル商品がたくさんあります。この機会に「サンクリーンのレンタル」始めてみませんか?

詳しくは<http://www.sanicleen.co.jp/>をご覧ください。
※一部キャンペーンを行っていない地域があります。
※一部の地域で取り扱いのないサービスや商品もございます。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、読者の皆様にアンケートのご協力をお願いしています。ご意見やご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。

*メーカー都合により、商品仕様・デザイン・品揃えを予告なく変更する場合がございます。

A賞 **富士フイルム FinePix Z1100EXR**
5名様

色の選択はおまかせください

1600万画素、光学5倍ズームレンズ搭載のスリムデジカメ。自動で最適画質を選んで撮影してくれるから、ブレやすい夜景もキレイに撮れる! 専用アプリ使用で撮影画像を30枚までスマートフォンに一括送信することも可能。

B賞 **クニルプス 折りたたみ傘 Knirps X1**
5名様

柄の選択はおまかせください

世界で最初に折りたたみ傘を生み出したドイツの老舗クニルプスの傘。ハードケースを含め重さ285g、広げると直径94cmの傘も収納時には、長さ17.5cmと超コンパクトに。モダンなデザインで、老若男女問わず使える人気アイテム。

C賞 **風呂敷専門店むす美 三巾伊砂文様 両面ふるしき**
10名様

柄の選択はおまかせください

包み方しだいで、バッグやブックカバー、ラッピングにまで応用できる便利な風呂敷。カラフルでかわいい文様が両面に入ったリバーシブルで、日常からちょっとしたおでかけまで幅広く使えそう。約104cm 綿100%

サニ賞 **サニエル QUOカード 1,000円券**
10名様

きのこのようじ入れ 20名様

ぱっと見ただけでは、ようじ入れとは思えない、ユニークなきのこのデザインがキュート。傘の部分はウオールナット、軸はカバザクラを使用。天然木のやさしい手触りや暖かい雰囲気が食卓を楽しく飾ってくれそう。φ54×H84mm
※木目や色合い等は1点毎に異なります。
※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寄付されています。

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。

締め切り 2013年4月30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にのみ使用いたします。
※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	

ハガキ表面に貼ってください
(宛先用紙)

mini mini プレイク 漢字クイズ

の中にある部品を組み合わせて一つの漢字に仕上げてください。左から書き方順に並んでいます。(答えは下にあります)

1 + + + + = **A**

2 + + + + = **B**

3 + + + + = **C**

4 + + + + = **D**

5 + + + + = **E**

ハガキ裏面に貼ってください
(裏面用紙)

お問い合わせは下記まで



「とにかく赤ちゃんのおなかを減らさないこと」
ご理解、ご協力宜しく
お願いいたします。

弊社では、東日本大震災で被災された赤ちゃんやママを支援する「特定非営利活動法人ピースジャム」の活動をサポートしています。ピースジャムでは「とにかく赤ちゃんのおなかを減らさないこと」を活動理念に掲げ、被災地である宮城県気仙沼市を中心にベビー用品の手渡しや育児教室の開講、職業支援を行っています。ぜひ「ピースジャム」のホームページをご覧ください。当団体の取り組みを多くの方へご紹介いただきたく、ご協力をお願いいたします。



育児教室「おやこサロン」の様子

NPO法人ピースジャム

ピースジャムホームページ
<http://peace-jam.jimdo.com/>

※本誌掲載の商品の中には、現在一部の地域で取り扱いのないサービス・商品もございますので、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。

サニスマイル 2013 Vol.21
2013年3月1日発行
発行/ (株) サニクリーン 発行部数/ 22万部



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。