

# Sani・Smile

日本を元気に!

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/

autumn  
2014  
vol. 27



## 個性を知って上手に付き合おう 「植物油」を選んで健康に!

同じあぶら(油脂)でも、コレステロールなどがたまりやすい動物性脂肪(肉類、バターなど)より、植物油のほうがヘルシーと思う人は多いはず。でも植物油の働きは想像以上に多彩。各油の個性を生かした効果的な使い方を紹介します。

### 植物油は主な成分と働きによって 3つのタイプに分類

ここ数年、油の働きで注目されているのが「オメガ」という言葉。オメガとは油分子の形の特徴を表し、どの型の油分子が多いかによって3つのタイプに分類されます。たとえば、よく聞く「リノール酸」はオメガ6系の油。それぞれの働きを知って健康づくりに取り入れましょう。

血液中の脂質を低下させる  
α-リノレン酸が主な成分

#### オメガ3系の油

**主な油** 亜麻仁(あまに)油、えごま油、インカインチオイルなど  
※青魚の油もオメガ3系

**成分と働き** α-リノレン酸は体内でEPAやDHA(青魚の油に豊富)に変わり、血中脂肪を下げて血栓を溶かす作用がある。がんや高血圧の予防に働き、アレルギー体質の改善でも注目。体内で生成されないうえ、西洋化した食生活に不足しがちなので意識して摂取を。

子供の発育に不可欠  
リノール酸が主な成分

#### オメガ6系の油

**主な油** ごま油、大豆油、コーン油、ひまわり油、綿実油、ウォールナツオイル、グレープシードオイルなど

**成分と働き** リノール酸は子供の発育に不可欠な成分だが、摂りすぎはオメガ3系油の働きを低下させ、がんや心臓病、アレルギー疾患などを招くといわれている。加工品に多く使われ、現代の食生活ではむしろ摂りすぎ。料理の風味をアップする程度に抑えて。

悪玉コレステロールを減らす  
オレイン酸が主な成分

#### オメガ9系の油

**主な油** オリーブ油、菜種(キャノーラ)油、紅花油、こめ油、落花生油、マカダミアナッツオイル、アーモンドオイルなど

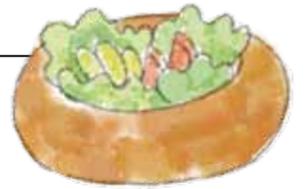
**成分と働き** オレイン酸は善玉コレステロールを維持したまま、悪玉コレステロールを減らして、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病のほか心臓病を予防する働きがある。腸を適度に刺激するため便秘にも◎。植物油の中で最も酸化しにくいのが特徴。

### 各油の性質を学んで カラダに効果的な摂り方を知ろう

油ごとに加熱による酸化のしやすさが違うため、適する調理法も違ってきます。素材の風味も生かして料理に使っていきましょう。

#### オメガ3系の油

とても酸化しやすく、加熱調理はNG。生のままサラダやあえ物などに。酸化を防ぐためビタミンCやビタミンE、β-カロテンと一緒に摂るのがおすすめ。ただしビタミンEが豊富なインカインチオイルは加熱調理もOK。



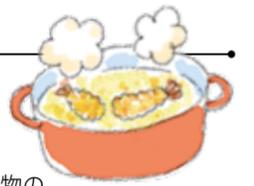
#### オメガ6系の油

酸化しにくくサラダから揚げ物までOK。コーン油やひまわり油の揚げ物は原料の風味が生きる。綿実油の揚げ物は油切れがよく冷めてもおいしい。香ばしいごま油やウォールナツオイルは温かい料理の仕上げに◎。



#### オメガ9系の油

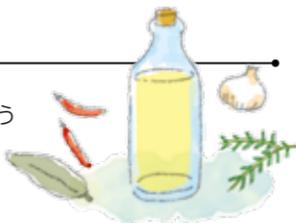
酸化しにくく加熱調理OK。胃にとどまる時間が短く胃もたれしにくい。特に高温に強い菜種油、こめ油は揚げ物に最適。フルーティなオリーブオイルはスープや炒め物の仕上げに。甘い香りのナッツ系油はそのままお菓子やアイスにも。



**料理に活用して 味も健康もアップ** 炒め物や揚げ物だけじゃもったいない! 風味や特性を生かして油をもっと使いこなして。摂取量は30代女性で1日大さじ2~3杯を目安に。

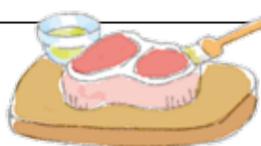
#### 1 合わせるだけのフレーバー&ハーブオイル

ピンにローズマリー、ローリエ、レモンの皮、唐辛子、にんにく、粒こしょうなど好みのハーブ&スパイスとオイルを入れ、1日1回ピンをふって冷蔵庫で1週間。パスタや刺身などにかければレストラン風の一品に。



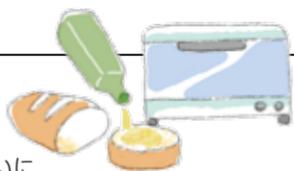
#### 2 表面に油を塗ると肉料理がジューシーに

肉の下ごしらえのとき油を薄く塗っておくと、肉汁が流れ出るのを防ぎ、赤身の肉もジューシーに変身。油の風味も加わりうま味もアップ。



#### 3 バターの代わりに植物油を

パンやお菓子をつくる時、バターに代えて植物油を使ってみましょう。あっさりした軽い風味が新鮮。またトーストにエクストラバージンオリーブオイルなどをかけてもしゃれた味わいに。



### 「油」基本のき

#### 絶対に避けたい「酸化」

油は光や空気中の酸素、高温で酸化され「過酸化脂質」という物質に変化します。過酸化脂質を摂り続けると、体内の酸化=老化を進め、細胞ががん化したリシミアシワの原因になる可能性も。

#### 油はいつまで使える?

開封後冷暗所で2~3ヵ月。オメガ3系の油は遮光して冷蔵庫で1~2ヵ月。揚げ油は高温になり揚げカスと反応して酸化が進むので、漉して3~4回で使い切って。新しい油を足して使うと長もちします。

### 新顔のこんな油に トライ!

**亜麻仁油** ● α-リノレン酸を含むオメガ3系の油。

● 女性ホルモンに似たリグナンも含み、更年期障害の緩和に役立つ。

「亜麻」の種子からとれ、ほんのりと苦さを含んだ独特の風味がある。加熱に弱い相性のよい醤油と合わせてサラダやカルパッチョなどに。味噌汁やスープに少量たらしでもコクが出る。

**落花生油** ● オレイン酸を含むオメガ9系の油。

● 加熱しても酸化されにくい。

● レシチンも含み、脳の活性化に貢献。ピーナツならではの香ばしさとコクがあり、醤油や味噌と好相性。炒め物や揚げ物に使うとプロの味に。刻みネギを加えレンジで加熱したネギ油で温野菜や中華麺にうま味を加えて◎。



サニクリーン商品を徹底検証

# 使ってみたら 「イイ」発見!

サニエルと  
編集部員Mが  
ナビゲート

今回の  
Pick Up  
商品

ファン拡散タイプ芳香器

「サニフレッシュミニ」



置き場所を選ばないコンパクトさが人気の「サニフレッシュミニ」がリニューアル。どんな場所にもしっくりなじむカラーとデザインになりました。さらに香料にアロマ調の2種の香りが新たに加わった注目のアイテム。

ナビゲーター



サニエル

サニクリーンの公式キャラクター。自然や街をキレイにすることが得意。



編集部員M

「サニスマイル」の編集担当者。何事も徹底的に調べたい性分。

「サニスマイル」編集部員が様々なサニクリーン商品を実際に使って  
みて発見した魅力の数々を徹底的に検証し、その理由に迫ります。

使ってみよう  
発見!

アロマのようなやさしい  
香りに癒されるわ~!



エッセンシャルオイル配合の  
アロマ調の香りが2種類増えたよ!

人気のエッセンシャルオイルを一部配合した「アロマ調スイート」と「アロマ調ローズ」の2種類の香料が新たに仲間入り。室内用の芳香剤だから、香りが強すぎず、やさしく香るナチュラルさがポイント。既存の芳香剤や微香性消臭剤も健在。いろいろな香料が用意されているので、チェックしてみて!

自然な香り  
でしょ!



新登場アロマ調の香り

アロマ調スイート

清涼感あるフローラルの香りに、アップルやピーチなどフルーツの香りを調和させた甘い香り。

アロマ調ローズ

上品で華やかなローズに、すっきりとしたスズランの香りをミックスしたフローラルローズの香り。

使ってみよう  
発見!

本体から離れた場所でも  
いい香りがするね!



本体内部のファンが香りを  
すみずみまで拡散しているからだよ!

本体内部には、電池で動くファンが設置されているから、市販の置き型芳香剤・消臭剤に比べて、より広く効率的に香りを拡散。レンタルだから香料の交換忘れや電池切れを心配することなく、いつでもよい香りが楽しめるよ!



フロントカバーを  
あけた状態

ファンは静音運転で  
静かだから  
気にならないよ!



使ってみよう  
発見!

家中どこに置いてても  
マッチする感じがイイね!



どんな場所にもなじむように  
白を基調としたしずく型の  
フォルムが採用されているよ!

丸みを帯びたしずく型のフォルムに、ホワイトとパープルグレーのツートンカラーを採用した、飽きのこないシンプルなデザインにリニューアル。目立ち過ぎず、どんな場所にもマッチするから、玄関はもちろんリビングや寝室、キッチンなどでも違和感なく空間に溶け込むよ!



シンプルなデザインが  
人気だよ!

※一部地域では対応機種が異なる場合や取り扱いのない香料がございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

お客さま  
interview

## お宅訪問 私也使ってます!

サニクリーングッズを愛用されているお宅を訪問。その活用方法を伺いました。



玄関先で2人のお子様と一緒に、璃美(りみ)ちゃんと将大(まさひろ)くんの元気な笑い声がいつでも聞こえてくる、明るいご家庭です。

いわした あさか  
長野県上田市 岩下 朝香 様



①璃美ちゃんと将大くんのお掃除タイム。小さいながら一生懸命に頑張っています。②かかんで拭くと腰が悲鳴をあげそうな階段の掃除も、モップを使えば上から下までスイスイ簡単お掃除。

### ラクに掃除ができる「ネオシャルティ」があるだけで、心が落ち着きます

昨年4月に新居に引越してすぐにサニクリーンの方が来られて、モップの無料お試しの話を聞きました。ちょうどモップが欲しかったのでお願いした「ネオシャルティ」は、これまで使っていたものに比べてモップ部分が細長くてボリュームがあるところが使いやすく、それからずっとお世話になっています。家事に仕事に子育てにと、やること満載な毎日なの

で、簡単に床をキレイにできる「ネオシャルティ」は、あるだけでとにかく気分的にラク(笑)。まだ家が新しいので、ガンコな汚れが付かないうちに、こまめな掃除を心がけたいですね。ちなみにサニクリーンさんの「台所のスポンジ」も長もちするので大好き。もう市販のスポンジは買えません。これからもお世話になります!

※誌面で紹介している商品は、一部取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

サニフレンドさん  
interview

## 全国各地のサニフレンドさんに 直撃インタビュー!

仕事のことや、  
お客さまとのエピソードなどを  
お聞きしました!

サニクリーン東京 東名川崎営業所  
フレンド歴 20年  
はぎわら ゆみこ  
萩原 由美子 さん



### この仕事を長く続ける秘訣は?

ありがたいことに、この仕事は子育て中も子供たちが学校から帰ってくるまでに済ませられましたし、プライベートにほとんど支障がなくてできる仕事だったので、20年以上もやってこられたのだと思います。数年前に患った大病以降も、会社の方に手厚くサポートしていただきまして、それも今日まで続けられたことの大きな理由です。

### 仕事で自分も成長した?

もちろんです。元々人見知りでしたが、お客さまとのやりとりが楽しくて、誰とでも物怖じせずに話せるようになりました。私自身が、結婚を機に現在住んでいる場所に引越してきてゼロからのスタートだったので、お客さまからいただいたあたたかさや思いやりが身にしみたものです。今後もしっかりと限られた仕事を続けて、少しでも誰かのお役に立てるように頑張りたいです!

「おそうじマイスター」とは

サニクリーンでは、「おそうじマイスター制度」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「おそうじマイスター」の称号が与えられます。



「おそうじマイスター」よしだ だい き  
営業サポート本部 CSS部 吉田 大毅

お客さま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、お客さまに何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中!

# クイズで学ぶ おそうじ術

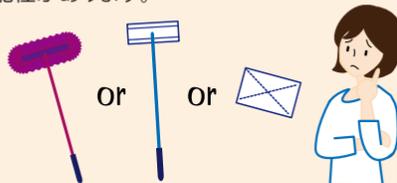
あなたのお掃除力アップのために、お掃除のプロ「おそうじマイスター」がとっておきのノウハウや裏技をクイズ形式でアドバイス! 毎回3つのクイズに答えるだけで、あなたもいつの間にか「おそうじの達人」になれるかも!?

**Q1** 普段(軽い汚れ)の網戸の掃除方法にふさわしくないものは?

- A モップをかける
- B ウェットシートを付けたペーパーモップをかける
- C ぞうきんでから拭き

## フロアのコリ掃除と同様の方法で

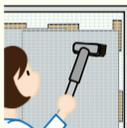
軽いホコリ程度の汚れなら、化学モップで吸着させたりウェットシート付きのペーパーモップで拭き取るだけでキレイになります。掃除機で吸い取ってもOKですが、汚れが少ない割に手間がかかるのが難点。乾いたぞうきんで拭くと、ホコリが舞い上がってうまく拭き取れない可能性があります。



よって・・・答えは **C**

## たまったホコリは掃除機で一気に吸い取る

年末の大掃除など念入りに網戸を掃除する場合、掃除機を使うと網戸にたまったホコリなどが一気に取れて便利。ブラシ付きのノズルを使い、反対の面に新聞紙をテープで貼ったり段ボールをあてがうと効果的に吸引できます。さらにガンコな汚れは住居用中性洗剤で落としましょう。台所用スポンジ2個に水で薄めた洗剤を含ませ、網戸を両側から挟むように拭くと、複雑な網目も効率よく掃除できます。



**Q2** 窓ガラスを掃除するとき、どちらの面から始めるといい?

- A 室内側
- B 室外側

## 目立つ汚れ→軽い汚れの順に

窓ガラスの室内側についているのは、ホコリや手あかなどの軽い汚れなのに対して、室外側は風雨にさらされ、土ホコリや水滴の跡などの目立つ汚れが多くつきます。最初に室外側の目立つ汚れを落とすことで、室内側にうつすついた軽い汚れが見やすくなり、拭き残しをチェックしながら掃除ができます。



よって・・・答えは **B**

## 曇りや雨の日はガラス掃除に◎

窓ガラスを掃除するなら、晴れて明るい日がいちがい。でも実際、晴れの日にはガラスに日光が反射して汚れの箇所を見つけにくいのです。またぞうきんを使う場合、水分が早く乾燥してしまい拭き跡が残りやすくなります。そのため、窓ガラス掃除をするなら曇りや雨の日がおすすめ。さらにスクイジーで上から下に拭き取ると、素早く水切れできるうえ拭き跡も残りにくくなり、一石二鳥です。

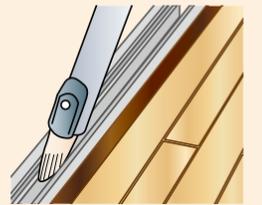


**Q3** サッシ(窓レール)の大掃除で最初にすることは?

- A 掃除機をかける
- B 水を流す
- C ぞうきんで水拭き

## 濡らすかどうかでその後のラクさが違う

大掃除などで砂ホコリがサッシにたくさんたまっているとき、最初に水をかけて湿らせると汚れがドロドロの状態になり、かえって掃除しにくくなります。まず隅にたまった砂ホコリをブラシで浮かし、目立つ汚れを掃除機で吸い取ってから、濡れぞうきんで拭き取ったり水で流したりするとキレイになります。



よって・・・答えは **A**

## スポンジの切り込みが溝にフィット

サッシを水拭きしても汚れが落ちないときは、網戸の場合と同様に台所用スポンジなどに洗剤をつけて拭きましょう。でもサッシの溝を一つずつ拭くのは面倒。そこで、レールに合わせてスポンジに切り込みを入れると、溝が一度に掃除でき時短に。また、溝の隅に汚れがこびりついているときは、濡らした古タオルを割り箸に巻いて削り落とすと、細かい部分までキレイにできます。



## イキイキ女性のための健康レシピ

### カロリー控えめで、カラダにやさしい秋のパワーアップ・レシピ 鶏手羽中(手羽先)のピリ辛煮



- 鶏手羽中……………12本
- しめじ……………2袋
- にんにく(みじん切り)……………大さじ1
- 塩、コショウ……………少々
- 豆板醤……………小さじ1強
- 酒……………300cc
- 醤油……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ3
- 白髪ねぎ……………1/2本
- かいわれ大根(飾り用)……………適宜

材料 (4人分)

#### 【作り方】

- 1 鶏肉特有の臭みを取るため、熱湯にお酒(材料とは別)を適宜加え、鶏肉をさっとゆでる。
- 2 鍋にサラダ油、にんにく、豆板醤を入れて熱し、香りがたってきたら鶏肉としめじを加えて炒め合わせる。
- 3 全体に火が通ったら、酒、醤油を入れて落し蓋をし、弱火～中火で煮汁が1/3分量ぐらいになるまで煮る(15分～20分程度)。
- 4 ③から鶏肉だけ取り出し、オーブントースターで皮がきつね色でパリパリになるくらいに焦げ目をつける。  
※240℃で15分程度
- 5 煮汁をあたため、味を調える。
- 6 器に鶏肉を盛り、上から煮汁をかける。いりごりアップに白髪ねぎとかいわれ大根を加えれば、できあがり。

鶏肉の下にアルミホイルを敷き、皮のみ焼色をつけるのがポイント!



#### かんたんアレンジ - おきかえレシピ

左のレシピの材料の一部を下記のようにおきかえるだけで、イタリアン風に変身! その日の気分で違う味を楽しんでみて。

- 豆板醤 ---> アンチョビ 3尾、チキンコンソメ 1個、鷹の爪 大1本
- 酒 ---> 白ワイン(日本酒でもOK)
- サラダ油 ---> オリーブオイル
- 白髪ねぎ&かいわれ大根 ---> イタリアンパセリ

お好みで生クリーム大さじ2を加えれば、まろやかでリッチな味わいに!

#### かんたんもう一品 - 付け合わせサラダ

材料を切ってまぜ合わせるだけ! さわやか風味でオシャレなサラダ。

- りんご(酸味強めがベター)……………1個(中)
- セロリ……………1本(約100g)
- クルミ……………約50g
- 塩、コショウ……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- マヨネーズ……………適宜

- 1 りんごとセロリは太さ2mm、長さ5cm位の千切りにする。
- 2 クルミは適当な大きさに割る。
- 3 材料をまぜ合わせ、塩、コショウ、オリーブオイルで下味をつけたあと、マヨネーズを加えて味を調える。



監修 料理研究家日本箸教育講師 栗原佑布子さん



食物繊維が豊富で低カロリーながら、ビタミン・ミネラルを多く含むこのは、食欲の秋には身体に摂り込みたいヘルシー食材です。コレステロールの量を改善するナイアシンがたくさん含まれ、高タンパク質低脂肪な鶏肉も秋にはおすすめ。おいしく食べて元氣もりもりの秋にしましょう。

あらゆるジャンルの家庭料理を専門とし、簡単創作料理を得意とする。雑誌へのレシピ掲載、料理番組のコメンテーター、料理セミナーの開催など“おいしく楽しい食卓”をテーマに幅広く活動。また日本食文化の次世代への継承に注目。日本箸教育講師として、教育機関での講座も開催している。



京都宇治・心華寺

第六回

# 誠澄坊が語る 日常を充実させるためのヒント

心もち方ひとつで毎日は輝く。そんなきっかけづくりに願いをこめた誠澄坊から、真心のメッセージ。

## 友とは一体何か

「友」の定義は人それぞれです。知り合いを「友」と呼ぶ人もいれば「親友」と思える相手しか「友」と言わない人もいます。私の「友」は幅広いですが、その中で「真の友」と呼べるのは、長年一緒に空手をやってきた男性と、若い頃一緒に音楽を志した男性の二人です。彼らの共通点は、同じ目的に向かって切磋琢磨していたということ。気づけば恥ずかしい部分や弱い部分もさらけ出せる間柄になっていました。もう何十年もの付き合いで、お互いの家族に何かあれば駆けつけるような親しさです。お互いに相手のことを思って行動してきた結果、今の関係があると思います。相手のことを思って行動することで自然に「真の友」と呼べる関係が築けるのかもしれませんが、「寂しいから友が欲しい」という自分都合で考えると「真の友」はなかなか現れないのでは、などと思ったりします。

## 苦手なナスを克服して学んだこと

話は飛びますが、ナスが昔から大の苦手だった私は師匠に「人の施しで生きる僧侶が、好き嫌いするとはもってのほか」と教をいただき、手を替え品を替え、あらゆる調理方法で毎日毎食、ナス料理を食べる練習をさせていただ

ました。すると「揚げれば食べられる」とか「この食材とあわせれば大丈夫」など毎回発見があり、いつの間にか「大嫌い」ではなくなっていました。さて話を戻しましょう。「友がなかなかできない」ことで悩んでいる人は、もしかしたら私がナスが嫌いだったときのような感じかもしれません。つまり物事の一面を見て、全てかのように思っているのではないのでしょうか。人にはいろいろな面があって、もしかしたら意外とウマが合う部分や尊敬できる一面があるかもしれないのです。柔軟に相手のことを見てみるのが人付き合いのコツでしょうし、真の友をつくる第一歩なのかもしれません。

### 今号のまとめ

## 人を一面だけ見て決めつけないこと

岡田 誠澄 Okada Jocho

宇治のパワースポット心華寺 金港辯財天の副住職。「研修道場」でもある当寺を訪れる年間約1万人もの研修生の指導に大奮闘の日々。11月23日(日・祝)「心華大祭 探燈大護摩」と12月7日(日)「がん・ぼけ・中風封じ 大根焚き・お灸鉢かぶり」と2つの法要を控え、大忙し!



心華寺 金港辯財天 (比叡山延暦寺「不滅の法灯」ご分灯の寺)  
京都府宇治市神明石塚66 ☎0774-44-5380  
<http://www.wao.or.jp/user/bonsan01/>

サニクリーン インフォメーション

# オータムキャンペーン

期間：2014年9月1日(月)～10月31日(金)

地域によりキャンペーン期間が異なります

期間中、新規でレンタル商品をご契約された方、先着4,200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。

ネオフレコ-REZUS 先端部分が取り外せます

プレゼント!

ネオリアルティ

サニエルQUOカード レンジャーフィルター

床用モップ、ハンディモップ、レンジフードフィルター、芳香・消臭剤etc...。便利なレンタル商品がたくさんあります。この機会に「サニ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。詳しくはお客様係におたずねください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ アンケートにご協力ください ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# アンケートdeプレゼント

「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!

※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。

## 世界最小・最軽量のデジタル一眼レフカメラを 1名様にプレゼント!

Canon EOS Kiss X7(ホワイト)ダブルレンズキット2

ボディも付属レンズ\*もマットなホワイトカラーに仕上げられた、おしゃれな一眼レフカメラセット。世界最小・最軽量を実現した手の平サイズの本体ながら、約1800万画素CMOSセンサーで微妙な色彩まで描画できるうえ、暗いシーンでも手ぶれを防ぎながらの高感度撮影が可能という高機能ぶり。一眼レフ初心者にもうれしい簡単操作設計で、今すぐ手軽に本格的な写真撮影を楽しめる!

※付属レンズは、標準ズームレンズ「EF-S18-55mm F3.5-5.6 IS STM」と単焦点レンズ「EF40mm F2.8 STM」



ぜひご応募ください!

## サニ賞

ご希望の方に抽選でプレゼント!  
(左の賞品当選者は対象外)

サニエルQUOカード 1,000円分 10名様



トトロの森の木製クリップ3個入り 25名様



キュートなトトロのキャラクターたちが焼き印された手づくりの天然木クリップ。一つひとつ、木目や色合いが違うのも魅力。デスク上をちょっぴり癒してくれそうな、かわいいアイテム。

※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

2014年10月31日(金) 当日消印有効

※当選者数は「サニクリーンライフ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせた人数となります。  
※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、個人情報は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

『Canon EOS Kiss X7(ホワイト)ダブルレンズキット2』を希望する  YES  NO

「サニ賞」を希望する  YES  NO

お名前

ご住所  都道府県  市区郡

電話番号

性別  ①男性  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?(○はい/□いいです)
- ① 個性を知って上手に付き合おう「植物油」を選んで健康に!
  - ② サニクリーン商品を徹底検証 使ってみたら「イイ」発見!
  - ③ おそうじマスターがアドバイス クイズで学ぶおそうじ術
  - ④ イキイキ女性のための健康レシピ
  - ⑤ 誠澄坊が語る 日常を充実させるためのヒント
  - ⑥ サニクリーン インフォメーション
  - ⑦ アンケートdeプレゼント
  - ⑧ mini miniブレイク 漢字クイズ
  - ⑨ ゆるキャラ®グランプリ エントリー!
  - ⑩ 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. “お掃除の悩み”があればご記入ください。

## mini mini ブレイク漢字クイズ

※答えは下にあります。

問題A

グリーンの模様の下に隠れている四字熟語は何でしょう?  
ヒント: 多くの実力者が対立すること

1 2  
3 4 この順に読んでください

問題B

例題 左の例題の様に、中央に漢字を1字入れて6つの熟語をつくります。さて、中央に入る漢字は何でしょう?

青 言 書 月  
二 ? 桜

ハガキ表面に貼ってください

ハガキ裏面に貼ってください

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。

〒108 8350 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル ☎03-3453-2233

## サニエルが「ゆるキャラ®グランプリ2014」にエントリー!

皆様から愛されるキャラクターとなれるよう日々奮闘しているサニクリーンのマスコットキャラクター「サニエル」が、「くまもん」や「パリエさん」などでおなじみの「ゆるキャラ®グランプリ」にエントリーいたしました。昨年より新設された「企業・その他ゆるキャラ部門」にエントリーしていますので皆様、ぜひ応援してください。

投票は「ゆるキャラ®グランプリ2014」のホームページより

ゆるキャラグランプリ

《投票開始》9月2日(火)  
《投票締切》10月20日(月)

サニエル オフィシャルサイト「サニエルとあそび」にも「ほくのホームページにも遊びに来てね!」

サニエル

フェイスブック「ほくサニエル」にも「しゅんね!」をお願いします!

サニエル

サニスマイル 2014 Vol.27  
2014年9月1日発行  
発行/(株)サニクリーン 発行部数/24万部



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

DC 一般社団法人 日本タスクコントロール協会 会員