



イラストレーション/アタフタグラフィックス



## 健康に! 美肌に!

# 今日から実践「腸活」のすすめ

健康と美容のカギを握る腸。腸内環境や活動リズムを整えて快適な毎日を送りましょう。

## 快腸は健康のバロメーター

腸は栄養吸収から造血、免疫機能まで担う健康の生産工場。一方、幸福感をもたらす神経伝達物質セロトニンの9割が存在する「第2の脳」でもあるので、ストレスで弱りやすい臓器なのです。この腸の働きを左右するのが腸内細菌の善玉菌と悪玉菌。腸の動きが滞り悪玉菌が増えると便秘、肌荒れ、風邪などの不調に。善玉菌を増やし腸の働きを活性化する「腸活」で健康を目指しましょう。

### 腸内細菌の主な働き

- 善玉菌
- 悪玉菌



## 1日の中で腸活を習慣づけよう

規則正しくストレスのない生活が腸に◎。快腸＝快便を意識してライフスタイルに腸活習慣を。

### 太陽の光で腸を目覚めさせよう

朝

日光を浴びるだけで自律神経が活性化され、排泄の準備を始めます。照明の光では明るさが足りないので、カーテンを開けて朝日をたっぷり浴びて。



### 朝食後のトイレタイムを習慣づけよう

空の胃に朝食が入ると腸が刺激され、排泄態勢に。決まった時間にトイレに座ることで体が排便のリズムを覚えます。前かがみになると排便もスムーズ。



### 体を積極的に動かそう

昼

腸の運動を促すため体の内部にある筋肉を鍛えましょう。駅1つ分歩く、階段を使う、の他、家事を機敏に行うのもOK。便秘がちな人は腹筋運動も◎。



### ストレスをためない

ストレスに弱い腸。好きな香りをかぐ、お茶で一息つく、カラオケで熱唱、映画を見て涙を流すなどでストレス解消を。深呼吸するだけでもリラックスできます。



### お風呂でおなかを芯から温めよう

夜

おなかが冷えると腸の活動が低下。シャワーでなく、湯船に入ってじっくり体を温めましょう。体の緊張がほぐれリラックス効果も期待できます。



### 腸マッサージで直接アプローチ

両手の指先で腸を軽くプッシュ。「盲腸」のあたりから大腸に沿って時計回りに動かします。5回繰り返して。あお向けに寝てひざを立てると楽。

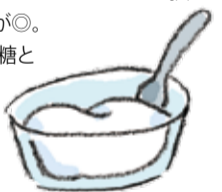


### 腸が喜ぶ食生活を始めよう



#### ヨーグルトは腸活の優等生

善玉菌の代表、乳酸菌たっぷりのヨーグルトを摂る習慣を。胃酸の弱まる食後が◎。乳酸菌のエサになるオリゴ糖と一緒に。納豆、漬物などの発酵食品も乳酸菌入りでグッド。



#### 整腸効果のある食物繊維は十分に

善玉菌を増やす食物繊維をたっぷり摂って。便のかさを増やす「不溶性食物繊維」と、便を軟らかくする「水溶性食物繊維」は、2:1の割合で摂るのが理想。

不溶性食物繊維を多く含む	穀類、野菜、いも類、きのこなど
水溶性食物繊維を多く含む	海藻(わかめ、こんぶ、ひじきなど)、こんにゃく、果物など

#### 1日1.5~2リットルの水を飲もう!

腸内の水分不足を防ぐため十分な水分摂取を。利尿作用のあるお茶やコーヒーではなく、体を冷やさない常温の水、白湯が◎。少しずつこまめに飲むと腸に届きやすくなります。



#### 刺激の強い食品は摂りすぎに注意

唐辛子などの香辛料は風味づけ程度に抑えて。激辛メニュー、何でも七味・タバスコをかけるなどの習慣は腸に負担をかけるので注意しましょう。



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

## 「レンジフードフィルター」



不燃性のガラス繊維でできたレンジフード用のフィルター。サニクリーン独自の高密度3層構造で油汚れをしっかりとキャッチし、キッチンのキレイをキープします。

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。

使ってみると  
発見!

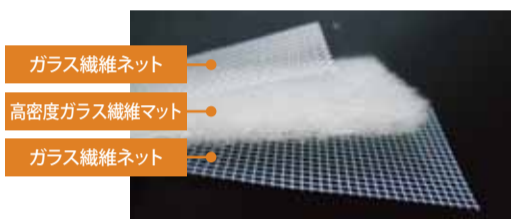
しばらく使ってみただけで、レンジフードの中がキレイなまま!



きめ細かいガラス繊維を使った3層構造だから、油をしっかりとキャッチするよ!

サニクリーンの「レンジフードフィルター」は、高密度のガラス繊維マットをガラス繊維ネットで挟んだ独自の3層構造(特許取得)だから、油汚れをしっかりと捕まえて、フィルター裏側への浸透も防いでくれるよ。

サニクリーンオリジナルの3層構造<特許第3710092号>



このフィルターが汚れをしっかりとブロックするよ!

分厚くて、しっかりしてるね!



使用前 使用后  
使用后、油汚れを吸着してフィルターの色がこんなに変わります。

使ってみると  
発見!

調理中に炎が上がってフィルターが燃えるかと思っただけで、大丈夫だった!



フィルターは不燃性のガラス繊維製なので安心!

市販されているフィルターの多くはポリエステル製のため、火で損傷するものがほとんど。サニクリーンのレンジフードフィルターは、不燃性のガラス繊維製だから、万一、調理中に炎が接触しても、燃えにくいので安心。

不燃性ガラス繊維使用



サニクリーン製  
ガラス繊維製

ポリエステルの原因に!

使ってみると  
発見!

フィルター枠のサイズも豊富にあるのね!これならうちのレンジフードにもぴったりフィットするわ!



いろんなタイプ & サイズのレンジフードに使えるよ!

様々なご家庭のレンジフードに対応できるように、幅広いサイズをラインナップ!

お客さま係にぜひ相談してみてくださいね!

いろいろなタイプのレンジフードに対応



汚れ過ぎや取り換え忘れの心配なし!



助かるわ~!



※一部、サービス内容が異なる地域がございます。また、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、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 私也使っています!

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。



自宅内のエステルームにて矢張様。心地よい空間で、お客さまをいつも迎えています。ご家族構成はご主人と小学生、幼稚園のお子様の計4人。

愛媛県松山市 矢張 和恵 様



①サニクリーン担当者(左)とおしゃべりしながら「ネオシャルティ」でお掃除。矢張様の腕の中には、愛犬のチョコちゃん。②「サニフレッシュミニ」はエステルームを別世界にしてくれる必須アイテム。③玄関前で活躍しているサニクリーンのマット。現在、サロン名の入ったオリジナルマットをオーダー中とのこと。

## サニクリーン担当者と楽しく会話しながら、快適空間をゲット!

サニクリーンさんに最初にお願したのはマットでした。自宅でエステサロンを開いており、お客さまの出入りがあるので、マットは必需品です。サニクリーンの担当の方が5年前にたまたまうちに営業に来られて、理想的なサイズと色味のマットを紹介してくれたのがきっかけ。以来、お掃除のいろいろな相談をさせてもらっています。床用モップの「ネオシャルティ」

は持ち手が軽くて、こんなにラクに掃除ができるのかと、使い始めた当初は驚きでした。エステルームに置いた芳香器「サニフレッシュミニ」の香りも、エステ空間の居心地をよくしてくれて、今や欠かせないアイテムです。エステのお客さまにもリラックスしてもらえ商品も取り揃えられているサニクリーンさんに、今後もお世話になりたいです!

※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ました!

サニクリーン甲信越 松本営業所  
フレンド歴 4年  
すがわら かおり  
菅原 香 さん



### 仕事を始めたきっかけは?

普段は自営業の夫を手伝っているのですが、空いている時間があるのでそれをうまく活用したくて応募したのがきっかけです。労働時間と仕事内容だけ確認して応募。サニクリーンについてはTVコマーシャルで知っていた程度で、商品を使った経験もなく、知識のない状態でのスタートでした。

### 仕事をしていて一番うれしいのは?

新しくご契約をさせていただいたときです。いつも廻るルートに新しく家が建ったときなどは、必ずご挨拶と商品のご紹介に伺いますが、簡単に契約していただけるわけではありません。でも難しいからこそ、契約が成立したときのうれしさは格別です。お客さまから新しいお客さまをご紹介いただいた場合も、やはりうれしいです。私を信用してくださったのだと思うと感謝の気持ちでいっぱいになります。



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** ハウスダストの元になる室内のホコリの大半を占めるのは?

- A 衣類や布団などから出る繊維くず
- B 外からの砂や土
- C 人やペットの抜け毛やはがれた皮膚

## ハウスダストの成分は種々多様

春は風が強く、外はもちろん部屋の中でもホコリが気になる季節です。室内のホコリで最も多いのはいわゆる繊維くず(綿ボコリ)で、繊維くずと土や砂、髪の毛、食品のくず、花粉、カビの胞子、ダニの死骸などの混合物がいわゆるハウスダストと呼ばれるものです。



よって・・・答えは

A

## こまめに取り除くのがいちばん!

積もったホコリを放置すると湿気と結びついてカビやダニの繁殖場所になり、アレルギーの原因となることも。さらに水分や油分と結びついたホコリはやがて厄介な“汚れ”に変化します。そうなる前、水や洗剤で落とさなければならなくなり、時間も手間もかかります。ホコリに気がついたらこまめに取り除きましょう。すぐに手の届くところにハンディモップがあると便利です。



**Q2** ハウスダストを効果的に除去するためにまず初めにすることはどれ?

- A 窓を開ける
- B 掃除機をかける
- C モップ掃除

## 空気を動かさないのがコツ

人が動くとハウスダストも動きます。まずは風で舞い上がってしまうハウスダストを取り除くことから始めます。



できるだけ室内の空気を動かさず、静かにモップをかけてしまうのがコツ。毛髪や紙くずなどの大きなゴミを掃除機で吸い取るのはそのあとでOKです。

よって・・・答えは

C

## 起床直後がモップ掃除のゴールデンタイム

室内に漂っていたハウスダストが床付近に溜まっているときにモップ掃除のチャンスです。細かいもの、軽いものほど落下するのに時間がかかるので、掃除のタイミングは長時間人が活動していなかった起床直後、または長時間家を空けたときの帰宅直後がおすすめ。掃除機の排気が部屋にこもらないように窓を開けるとよいのですが、夜は騒音にご注意を。

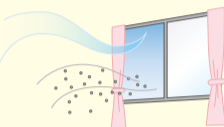


**Q3** 室内を漂うハウスダストを減らすのに有効でない方法は?

- A 空気清浄機をかけ続ける
- B 窓をこまめに開けて換気する
- C 洗濯物は部屋干しする

## “捕まえる” “追い出す” が効果的

掃除だけでは取りきれない、カビやダニの死骸、油煙など細かい浮遊物をキャッチしてくれる空気清浄機を使用するのがハウスダストを減らすのに効果的。また、窓を開けて風を通すことは湿気を取り、古いホコリを追い出す役があります。部屋干しは花粉対策には有効ですが、繊維くずが出るので、ハウスダスト自体を減らすのは難しいといえます。



よって・・・答えは

C

## 空気清浄機は生活スタイルに合った置き方を

空気清浄機は、できれば24時間連続してつけておくのが理想的。空気の循環のよい場所(換気扇から遠いところ)に置くのが基本ですが、ドアの開け閉めや家具の位置で空気が動く場所が変わってくるのでベストな置き場所を探してみてください。タバコの煙や部屋のニオイが気になる場合は高い場所に置く、花粉をシャットアウトするなら玄関に置くのも効果的。フィルターはこまめに掃除・交換を。窓を開けて換気をする際は、花粉に注意。風が強くない日を選びましょう。

## イキイキ女性のための健康レシピ

春の到来を感じる旬の素材で、元気もりもりになれるレシピ

## グリーンアスパラガスと新じゃがのスパゲッティ (アンチョビクリーム風味)



### 材料(4人分)

スパゲッティ……250g

### 【具材】

グリーンアスパラガス……一束(200g~250g)  
じゃがいも……………2~3個(200g~250g)  
ベーコン……………50g

### 【ソース】

にんにく(みじん切り)……大さじ2  
鷹の爪(種を除く)……………1~2本(好みに調節)  
アンチョビ(フィレ)……………3本  
オリーブオイル……………大さじ3  
白ワイン(又は日本酒)……カップ1/2  
生クリーム……………カップ1  
ゆで汁……………カップ約1/4  
(味をみながら調整)  
塩、こしょう……………少々

### 【作り方】

#### 下準備

①野菜、ベーコンは食べやすい大きさに切る。アンチョビは粗みじんに。

②グリーンアスパラガス、じゃがいもはゆでしておく。

#### ソースづくり

③スパゲッティをゆでる間にソースづくりをスタート! オリーブオイル、にんにく、鷹の爪、ベーコンを弱火で少し炒め、アンチョビを加えて潰しながら炒める。

④グリーンアスパラガス、じゃがいもを加えて炒め合わせ、白ワイン、生クリームを入れ、軽く塩、こしょうを振りかける。スパゲッティのゆで汁を加え、少しとろみがでるまで煮る。

⑤④にゆでたスパゲッティを混ぜ合わせれば完成!

監修 料理研究家日本箸教育講師  
栗原佑布子さん



グリーンアスパラガスは疲労回復に効果のあるビタミンB2が豊富なので、季節の変わり目におすすめです。旬の食材で元気に春を迎えましょう!

### かんたんレンジ・おきかえレシピ

このレシピの材料の一部を以下のようにおきかえるだけで、濃厚シーフードスパゲッティにもなるよ!

じゃがいも → ホタルイカ (ゆでたもの) 200~250g



ホタルイカは目の部分を取り除くだけで、そのまま炒めればOK!



京都宇治・心華寺

第八回

# 誠澄坊が語る 日常を充実させるためのヒント

心の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。

## 修行をするほどに己の欲に気づく

昨年末に長期の修行をさせていただきました。我や欲を捨て、自分の犯した罪を懺悔し、心身ともに清浄にするために、数十日間に渡り五穀と塩を断ち、夜半には6時間程度かけ33kmを歩かせていただきます。最後の一週間は断食断水不眠にて、仏様に皆様のお願ひ事をお聞き届けくださいますよう祈願させていただきます。この修行をさせていただくのは今回で15回目になりますが、回数を重ねる毎にどの時期に、どんな苦しみが自分に訪れるのかがわかるので、無意識のうちに「いかにつらい状態を回避できるか」と考えている自分に気づきます。少欲知足(欲を少なくし、満足を知ること)のためでもある修行をしているのに、このような欲が無意識に出てくるとは情けない。しかしこれが人間というものであり、だからこそ私にはこの修行が繰り返し必要なのでしょう。

## 他者の幸福につながるのは“よい欲”

しかし欲とは悪いものばかりではありません。例えば、ある人が“金持ちになりたい”という欲をもって何かしらの組織をつくれれば、そこに仕事生まれ、衣食住を得る

ことができる人も出てくるわけです。自分を満足させるための欲はよくありませんが、誰かの幸せがイメージできる欲は“よい欲”です。まずは自分自身の行動を振り返り、自己満足だけの欲になってないかと考えることが大事になってきます。人の心の中には、自分さえも気づかないようないろいろな欲が潜んでいます。満腹なのに目の前の好物に手を出すのも欲、足りているのに何かを買うのも欲、自分が褒められたい一心で頑張るのも欲です。自分の行動を見つめ、ひとつずつでもそのような欲を手放していきたいものです。

今号のまとめ

## 自分を満足させるだけの欲は捨てたい

岡田 誠澄 Okada Jocho

1989年、当寺に入山。「五穀塩断ち」「夜間 懺悔練行」「断食断水不眠不臥」等、修行に励む。通年多くの法要を行い、毎月第1日曜日は「幸福開運護摩祈願祭」を、4月にはお釈迦様の生誕を御祝いする「花まつり」を開催している(4月5日(日)10時〜)。年間1万人近い研修生が訪れる「研修道場」でもあるこの寺で、日々奮闘中。



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/

## サンクリーン インフォメーション スプリングキャンペーン

期間:2015年3月2日(月)~4月30日(木)



期間中、新規でレンタル商品をご成約された方、先着3,500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。

PRESENT!

床用モップ、ハンディモップ、レンジフードフィルター、芳香器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”を始めてみませんか?

※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<http://www.sanicleen.co.jp/>をご覧ください、お客さま係におたずねください。

お掃除のサンクリーン動画サイト  
サンクリーンTV  
にて放映中!!



あかとんぼちゃん編 どんぐりくん編



サンクリーンマスコットキャラクター・サニエルがお友達と元気に遊ぶアニメです。ぜひ、親子でお楽しみください!

<http://www.sanicleen.co.jp/tv/>

サンクリーンTV ほくサニエル 検索

## 新商品

ユーカリオイル & ハッカオイル 配合

## 天然ハーブの香りで、衣類もしっかり防虫

# 天然ハーブ 衣類の防虫剤

引き出し・  
衣装ケース用



8g×24個  
引き出し8段分



洋服ダンス用



64g×3シート

### point1 ユーカリとミントの香り

防虫成分の主成分は天然植物成分のユーカリオイルとハッカオイル。このハーブの香りが衣類を害虫から守ります。防虫剤として特許第4625567登録済。◎服に付いた香りが気になる場合は、風通しのよい場所で半日ほど干してください。

### point2 天然植物成分(ハーブ100%)

環境ホルモン物質の疑いがあるパラジクロロベンゼンやピレスロイドなどの化学合成物質を含まないので、安心して使用できます。◎衣類害虫を使った長期にわたる試験で防虫効果を確認しています\*。  
※(財)日本化学繊維協会生物試験センターにて。

### point3 効き目は約6ヵ月

防虫成分の有効期間は約6ヵ月。お取り替え時期記入シールを目安に使用してください。春と秋の衣替えシーズンに入れ替えをおすすめします。◎温度・湿度・収納容器・使用状態により多少の差があります。

### point4 使用後は除湿剤に

シリカゲルの効果で、除湿・防カビの働きもあります。防虫効果がなくなったら、半日程度天日干しをして除湿剤として再利用できます。◎ご使用中は、ときどき取り出して天日干しすると効果的です。

〒108-8350  
東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル  
(株)サンクリーン

「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。二つ囲むと無効になります。	外れた方の中から抽選でサニ賞 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"/> サニ賞
お名前	□□□□□□□□		
ご住所	〒□□□□□□	都道府県	市区郡
電話番号	□□□□□□□□	□□□□	□□□□
性別	<input type="radio"/> ①男性 <input type="radio"/> 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)
- 健康に! 美肌に! 今日から実践「腸活」のすすめ
  - サンクリーン商品を徹底検証 使ってみたら「イイ」発見!
  - 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
  - イキイキ女性のための健康レシピ
  - 誠澄坊が語る 日常を充実させるためのヒント
  - サンクリーン インフォメーション
  - 新商品情報
  - アンケートdeプレゼント
  - 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。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 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。

A賞 松阪牛ギフト券2万円分 & 生鮮米三種食べ比べセット 5名様

B賞 生鮮米三種食べ比べセット 15名様



松阪牛ギフト券2万円分

A5クラス限定「松阪牛」のギフト券。好きな部位を選んで最高級の味を楽しもう!

生鮮米三種食べ比べセット

米どころの有名ブランド米(あきたこまち、ひとめぼれ、こしひかり)をセットで。

応募要領

左の「裏面用紙」に必要事項をお書きのうえ、ハガキに貼っていただき、宛先は左の「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

2015年4月30日(木)当日消印有効

※当選者数は「サンクリーンライフ(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にのみ使用し、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。

※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



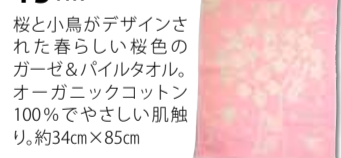
この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

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



フェイスタオル「桜木鳥」  
15名様



※これらの賞品は、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。

nacsj 検索

サニスマイル 2015 Vol.29  
2015年3月2日発行  
発行/(株)サンクリーン 発行部数/23万部



きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サンクリーン

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