

Sani SMILE 38 Summer 2017

イラストレーション / 浅羽ピピ

リラックスを心がけよう 自律神経を整えて 毎日快適に!

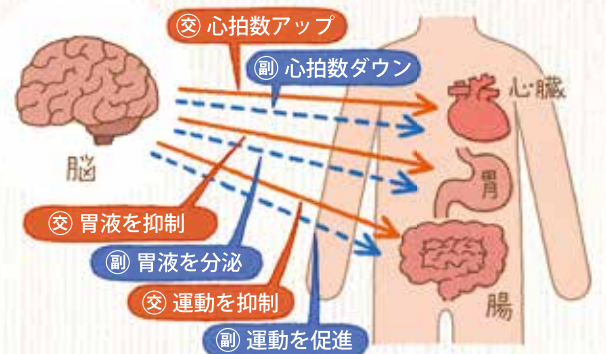
「最近ぐっすり眠れない」、「頭痛・動悸がする」、「食欲がない」など、なんとなくカラダの不調が続いている方、それは忙しさやストレスのせいで「自律神経」の働きが乱れているのかもしれません。自律神経を整えるノウハウを知って、快適な毎日を送りましょう。



ストレスの多い不規則な生活が不調を招く!?

自律神経は心臓や胃、腸、血管などの器官をコントロールする大切な神経。自律神経には、昼間や活動時に活発になる「交感神経」と夜や安静時に活発になる「副交感神経」があり、2つがバランスをとっていますが、

不規則な生活や疲労・ストレスなどが続くとそのバランスが乱れ、不眠や頭痛、倦怠感などの不調を引き起こすことがあります。特に女性はホルモンの関係から自律神経のバランスが乱れやすいといわれます。



知っておきたい!

自律神経を整える方法

自律神経を整えるには規則正しい生活が第一。忙しく活動する人ほど交感神経が活発になりやすいため、副交感神経の働きを高めるように意識して。以下に紹介する方法からできそうなものをチョイスして、都度実行してみましょう。

胃腸

環境を整える

食事をして胃腸を刺激すると副交感神経が優位になります。食事は1日3回とりましょう。朝食抜きはやめて、白湯を飲むだけでもOK。夕食後は3時間空けて胃腸が休む準備ができてから就寝を。自律神経の働きは腸内環境と連動するため、ヨーグルトなど腸によい食べ物を積極的にとって。



運動

は定期的に

ウォーキングや水泳、サイクリングなど一定のリズムで繰り返す運動をすることで自律神経が整います。昼間にしっかり日光を浴びることも大切。



笑顔

を心がける

表情の実験によると、口角を上げてほほ笑む表情をただで副交感神経の働きがアップ。日頃から笑顔を心がけましょう。



入浴

はゆったりと

シャワーを浴びると交感神経がオン。逆に副交感神経を高めるにはぬるめ(40℃程度)のお風呂につかること。まず5分間肩までつかり、カラダなどを洗った後に10分間半身浴すると◎。



音楽

で心を落ち着けよう

一定のリズムで同じフレーズを繰り返す音楽や、歌詞のないものは副交感神経にはグッド。メトロノームなど規則的な音、自然音なども効果あり。ダイナミックなクラシックや好きな歌、思い出の歌などは刺激となってバランスが乱れることも。



水分

補給で一息

緊張したり怒っているとき、水を飲んで胃腸に刺激を与えると、副交感神経が働き、心が落ち着きます。



筋肉

の弛緩で緊張をほぐす

ストレスを感じたとき、筋肉に力を入れた後、スッと力を緩めることを繰り返すとリラックスできます。



【肩】
両肩を耳の近くまで上げて緊張させ(5秒)、スッと力を抜く(10秒)
※この動きを繰り返す

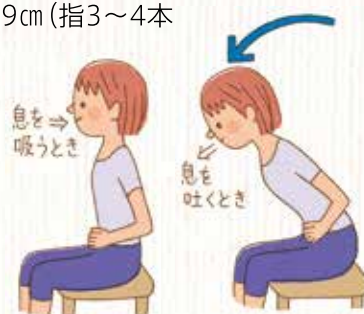


【腕】
力こぶをつくるように腕を曲げ、脇を締めてギュッと力を入れ(5秒)、力を抜く(10秒)
※この動きを繰り返す

呼吸

を整えてリラックス

腹式呼吸で長く息を吐くと副交感神経に作用します。リラックスしたいときは丹田呼吸法を。息を吐くとき、おへその約9cm(指3~4本分)下辺りにある「丹田」に力を入れ、上半身を30度程度傾けることで長くたくさん息が出ます。



ツボ

押しで不調改善

自律神経に直接働きかけたり疲労を取ることでバランスを整えます。

【心包区】
手のひらの中心部分にあるツボで、自律神経の乱れを鎮める。



【指間穴】
手の指の間にあるツボ。血行を促進する効果もあり。

【百会】
頭のてっぺんにあり、自律神経に直結するといわれる万能のツボ。「痛いのになんか気持ちいい」感覚でやさしくブッシュ。



サニクリーンの商品を使ってみました!

かわばたりえの イラストレポート

サニクリーン商品を使うのは初めて! という、イラストレーター「かわばたりえ」が、実際に商品を使った感想を得意のイラストでレポートするコーナー。日常のひらめきや発見をオモシロおかしくWEB絵日記に発表する彼女のリアルなレポートに期待!
リエのアトリエ日記 <http://ameblo.jp/shabadabatako/>

浄水シャワーヘッド「basupo」/「蛇口直結型浄水器」サニアクア C-LIFE

今回使ってみた商品 その1 浄水 シャワーヘッド basupo

★シャワーヘッドをbasupoに変えてみました。

シャワーの肌当たりがソフトで気持ちいい!!
Point 1

★使い始めて数週間...
髪のもたまりがよくなった♡キシキシが減った気がする。これはモチちゃん(笑) ※個人差があります。
Point 2

まとめ!

シャワーヘッドを変えるだけで使い心地がこんなに違うのね。basupoのカートリッジの定期交換にきました。サニクリーンです。

今回使ってみた商品 その2 蛇口直結型浄水器 シーライフ サニアクア C-LIFE

★このレバーを回すと浄水・原水ストレート・原水シャワーの3通りに切り替えることができます。

★原水シャワーで食器を洗ってみた
水ハネが少なくて洗いやすいね。
※父の感想です。
★レバーは切り替えやすく360°回転 左右どちらの手でも使いやすい!!
Point 1

※浄水器取り付けなしの場合と比べて約30%の節水が可能(原水シャワー使用時)。

★浄水にして試飲してみました!

塩素のニオイが減ってるよな。
Point 2

まとめ!!

使って数週間... カートリッジ内部の色が使用前後で茶色くなってしっかりと汚れを取ってくれた感じ!
カートリッジは定期交換で安心! サニクリーンです。交換にきました。

basupo Point 1

シャワーは肌当たりがソフト

シャワーヘッドの穴の数や配置が工夫され、勢いがありながらきめ細かい水流は、肌当たりがやさしくて柔らか。水ハネが少なく、従来型より約45%の節水効果もあり。

basupo Point 2

残留塩素を除去し髪へのダメージを軽減

残留塩素を除去する「つややかカートリッジ」を採用。髪へのダメージを軽減します。日本アトピー協会の推奨商品でもあり、肌にもやさしい。



C-LIFE Point 1

利き手に合わせてレバー位置を設定

切り替えレバーは360°回転するから、左右どちら側にも設置可能。利き手に合わせて変えられるユニバーサルデザイン。



C-LIFE Point 2

ダブルろ過方式で安心、おいしいお水を提供

2つのろ過方式で残留塩素や赤サビ、水あか、一般細菌などを除去し、ミネラル分はそのままキープ!

ダブルろ過方式

- 優れた除塩素能力 ①粒状「天然ヤシガラ」活性炭
- ②多層構造中空糸フィルター

ミクロの汚れも逃さない

まとめてラクラク! つくりおきレシピ

まとめて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

RECIPE 1

レンジで手軽にでき旨味たっぷり 鶏チャーシュー

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
塩・こしょう	適量
A: 醤油・砂糖	各大さじ5
酒・みりん	各大さじ3
おろしにんにく・おろししょうが	適量
彩り野菜(盛り付け例)	適量

作り方

- 鶏もも肉は皮をフォークで刺し、身が厚い部分は包丁で開いて厚みを均一にし、全体に塩・こしょうをふる。皮を外側にしてくるくと巻き、巻き終わりはつまようじで留める。
- Aの材料を混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に①を入れて②をかけ、落としぶた代わりにキッチンペーパーで覆って、容器にラップをかける。
- ③を電子レンジで加熱し、鶏もも肉を裏返してさらに加熱し、中まで火を通す(時間の目安は片面6分ずつ)。
- 冷めたらつまようじを取り、タレごと食品保存袋などに入れて一晩おく。

冷凍の場合はタレに漬けたまま、冷蔵の場合は余分なタレを捨て密封して保存。
保存の目安 冷蔵: 3~4日/冷凍: 3週間



丸ごと調理するからジューシー。冷ます過程でタレの旨味がしみ込みます

RECIPE 2

加熱した玉ねぎの甘味がポイント 玉ねぎとスモークサーモンのマリネ

材料(4人分)

玉ねぎ	中1個(200g)
セロリ	1本
スモークサーモン	80g
レモン	1/4個
塩・こしょう	適量
A: オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ミックスハーブ塩	小さじ1

作り方

- 玉ねぎは縦5mm幅に、セロリは筋を取って斜めに切る。
- スモークサーモンは一口大に、レモンは薄くスライスして4等分に切る。
- Aの材料をよく混ぜておく。
- ①の玉ねぎは辛味が抜ける程度、セロリは水分が出る程度に電子レンジで加熱する(目安は玉ねぎ3分、セロリ1分)。
- ④を冷まし、②のスモークサーモンとレモン、③を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

野菜を加熱し水分を減らすことで傷みを防止。
保存の目安 冷蔵: 3~4日



レンジ加熱で玉ねぎの食感に残して甘味を引き出します

※記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。

おそうじマイスター クイズで学ぶ 新おそうじ術

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
 とおきのノウハウや裏技をクイズ形式でアドバイスします！

『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。
 そのなか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」と「おそうじマイスター」の星形
 マークは、サニクリーンの登録商標です。

『おそうじマイスター』
 開発サポート本部
 おそうじマイスター推進室 **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！

Q1 かびとり剤の効果的な使い方は？

- A つけてすぐにこすり洗い
- B つけたらラップをかぶせ時間を置く
- C 大量に塗布する



かびとり剤は“つけ置き”が効果的

かびとり剤はカビに一定時間密着させておくことで効果を発揮します。そのため、かびとり剤をカビに塗布した後、蒸発や液だれを防ぐためにラップを被せます。10分程度*放置したらラップをはがし、ブラシでこすって水を流します。カビが取りきれない場合、同じ手順を繰り返します。かびとり剤をつけた後すぐに擦り洗いをしたり、大量に使ったりすることは効率的な使い方とは言えません。※ 製品により異なります。



よって…答えは **B**

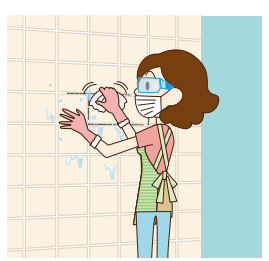
Q2 かびとり剤を使う前にすることで正しいものは？

- A 洗浄した後すぐに塗布
- B 洗浄し水分を拭き取ってから塗布
- C 洗浄せずにそのまま塗布



安全 & 効果的に使いましょう

かびとり剤の効果を上げるため、カビ以外の汚れは先に落としておきましょう。かびとり剤は水分があると薄まって効果が落ちるので、水分を拭き取ってから使います。また、目より高い位置に使う場合はかびとり剤が目に入らないよう、いったん布などに取ってから塗り広げてください。換気やゴーグル・マスクの着用も必須です。



よって…答えは **B**

Q3 入浴後のカビ予防でふさわしくないものは？

- A 換気扇をつけずに浴室のドアを閉めておく
- B 冷水シャワーを浴室全体にかける
- C 換気扇を長めにまわす



カビが好むおもな条件は3つ

カビが発育するおもな条件は湿気・暖かさ・栄養源(石鹸カスや皮脂汚れ)。冷水シャワーはカビにとっての栄養源を洗い流す効果と、室温を下げることで蒸気(湿気)を減らす効果によりカビの発生を抑制します。浴室のドアを閉めた状態のままでは、湿気がこもってしまい、カビ発生の原因になります。換気扇を長めにまわして湿気がこもらないようにしましょう。



よって…答えは **A**



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！

サニクリーン甲信越
 サニフレンド歴 6年
 かさはら **笠原ふさみ** さん

この仕事の楽しいところは？
 お客さまとの会話のなかで、多くの学びを得られるところですね。人生観などをお聞きするのも勉強になりますし、また商品の魅力を再確認させられることも多いです。お客さまご自身で工夫して使っておられたりするのをお聞きして目からウロコだったり(笑)。もちろんこちらからもお役に立つサニクリーン商品の情報を提供しています。最近では「家中お手軽泡スプレー」が大人気なんですよ。

仕事で工夫をしていることは？
 配布用チラシの折り方へのこだわりですね。見出しが目につきやすいように折り方を考えるんです。2~3種類のチラシがある場合は、各チラシの見出しが見えるようにしています。お留守のお客さまとは直接お話ができないので、いかにチラシだけで商品の魅力を伝えるかがポイント。そんな作戦を練るのもこの仕事の面白いところです！

2017年6月1日~8月31日の運勢

煌めく星座夏占い

えみょう 慧明占星術
 福岡県北九州市
 090-9602-4790

牡羊座 ♈ 3/21~4/19

6月 公私ともフットワーク軽く。
 7月 従来のスタイルをキープして。
 8月 リーダーシップを発揮して。
 総合 家族や親しい友人との親睦ふれ合いを疎かにしないで。

牡牛座 ♉ 4/20~5/20

6月 外見を磨く努力も怠らず。
 7月 新しい知識・情報にヒントが。
 8月 足元を見直し反省 & 修正を。
 総合 将来の計画に向かって貯蓄の開始を。サイドビジネスも吉。

双子座 ♊ 5/21~6/21

6月 新しいサイクルが始まりそう。
 7月 暮らしの質を高める試みを。
 8月 自ら歩み寄る姿勢に幸運が。
 総合 遠慮は無用。情熱のままに行動を。行動した分が形に。

蟹座 ♊ 6/22~7/22

6月 継続は力なりをモットーに。
 7月 心機一転、快適生活を目指す。
 8月 生活に美しい物を取り入れて。
 総合 少しペースを緩め、生活を楽しんで。心地よい環境づくりを。

獅子座 ♌ 7/23~8/22

6月 人を許すことがテーマです。
 7月 心の声に耳を傾けてみて。
 8月 自信をもって勢よく前進を。
 総合 社交力が問われる夏。イメージチェンジの好機でもあり。

乙女座 ♍ 8/23~9/22

6月 限られた時間を有効に使う。
 7月 軌道修正をしながら行動を。
 8月 大掃除を。道具類はキレイに。
 総合 仕事にスポットライトが。しっかり働き対価を得よう。

天秤座 ♎ 9/23~10/23

6月 目先より将来に向けた行動を。
 7月 一日の始まりに気合を入れて。
 8月 “誰かのために” 頑張る。
 総合 12年に一度の大幸運を手にするのは、“熱いパッション”。

蠍座 ♏ 10/24~11/22

6月 一つのテーマを掘り下げる。
 7月 長期プランに向けて一歩を。
 8月 出る杭は打たれる。謙虚に。
 総合 多忙期に入るので、充電を。旅、ライフプランは再構築を。

射手座 ♐ 11/23~12/21

6月 幸運も不運も人間関係から。
 7月 シンプルライフの実践を。
 8月 上を目指してチャレンジを。
 総合 自分の意見をしっかりとち、イエスノーはきちんと言う。

山羊座 ♑ 12/22~1/19

6月 考えるよりまず動く。
 7月 環境に変化が。前向きに。
 8月 ライフワークの見直しを。
 総合 過度期。安易に流されないで努力して勝利へ到達しよう。

水瓶座 ♒ 1/20~2/18

6月 チャレンジ精神が扉を開く。
 7月 目の前の仕事や義務を全う。
 8月 臨機応変な立ち回りを。
 総合 心を震わせる感激や感動が生活を豊かにします。

魚座 ♓ 2/19~3/20

6月 青い鳥(幸せ)は家のなかに。
 7月 オシャレ & ポジティブが吉。
 8月 なりふり構わぬ頑張りを。
 総合 料理と掃除は心を浄化し、頭を整理するのに役立ちます。

サマーキャンペーン

期間:2017年6月1日(木)~7月31日(月)
地域によりキャンペーン期間が異なります

先着3,600名様(全国対象)に
「台所のスポンジ(1個入)」をプレゼント!!

今回の「**かわばた** **イラストレポート**」(P2)で
ご紹介した蛇口直結型浄水器「サニアクア
C-LIFE」、浄水シャワーヘッド「basupo (バ
スポ)」など、期間中、新規でレンタル商品
をご成約された方、先着3,600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。



蛇口直結型浄水器「サニアクアC-LIFE」

浄水シャワーヘッド「basupo」



詳しくは <http://www.sanikleen.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。

未来応援プロジェクト
「サニエール」が
スタートしました!



サニエールの「エール」は「応援(Yell)」という意味です。サニエールは、サニクリーンのCSR方針のもと、社会、地域、そして子供たちの未来を応援するためにスタートした「PR(広報)サポート」プロジェクトです。

プロジェクトでは、社会や子供たちのために、多くの皆さまから活動へのご理解や共感を得られるようにがんばっている社会貢献団体をサニエールが取材し、その想いを「サニエールサイト」でお伝えしていきます。また、地域の様々な魅力を全国に伝えるため、サニエールがご当地キャラクターと勝負する「サニエール十番勝負」もぜひご覧ください。

詳しくは>> <https://saniel.jp/>

色の使いわけて夏を乗り切る
夏バテを吹き飛ばす色は「赤」と「黄」。

夏バテを防止するためには活力が重要になってきます。そこでまずは「赤」を取り入れましょう。「赤」はカラダの血流をよくして体温を上げる色。肌に触れるインナーに「赤」を取り入れると、特に効果が高まるのでおすすめです。暑い夏には不向きなイメージがあるかもしれませんが、体力を消耗して力が入らないときには、見るだけでも活力が湧いてきます。交感神経を刺激し、活力を与え、行動力をもたらししてくれます。

それから「黄」も幸福ホルモンの分泌を促す色で、前向きな気持ちにさせてくれます。また疲れやストレスによる胃腸の痛みにも効く色とも言われているので、不調を感じたら黄色のストールを身につけるなどして、取り入れてみてはいかがでしょうか。その「赤」と「黄」が半分ずつ混ざった色の「オレンジ」も、お腹が冷えたときなどに症状を和らげてくれる効果があるとされています。

夏を乗り切るために
状況に合わせて色を選びましょう。

ところで、皆さんが夏に合う色として想像するのは、見た目にも涼しい「青」ではないでしょうか。しかし、今回ご紹介した「赤」や「黄」のようにそのときどきの状況によっては、意外な色が活躍することもあります。たとえば夏だからと「青」系にこだわるのではなく、涼をとりたいときには「青」、元気が欲しいときには「赤」「黄」「オレンジ」など、うまく使いわけて夏を楽しみたいですね。

今回紹介した色のまとめ

- 赤** アドレナリンが分泌され、活動的に。血流をよくし、体温や血圧を上げる。
- 黄** ポジティブな思考に切り替える。胃腸を守る。
- オレンジ** コミュニケーション力をアップさせる。
- 青** 副交感神経に働きかけ、血圧、体温を下げる。冷静にさせる。

spring note 保志 更衣子の
ラッキーを引き寄せる
カラー学

色のもつ力を知って、毎日の洋服・小物選びをすることで、暮らしのなかにラッキーを呼び寄せましょう。

保志 更衣子/カラー・自己実現型心理学カウンセラー・講師



約10年前にオーラソーマ(カラーボトルで心情を読み取る)に出会い、色のもつ力に注目し、勉強をはじめ。2008年に会社を退職し、渋谷にカウンセリングルームのあるカフェ「スプリングノート」をOPEN。テレビ朝日をはじめテレビ、ラジオ出演の他、企業や学校などでの色彩心理のセミナー講師としても活動中。
<http://www.spring-note.com>

〒108-8350 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント38号係

「ドライエイジングビーフお試しセット」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを ○で囲んでください		YES NO	「サニ賞」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを ○で囲んでください		YES NO
お名前		ペンネーム (掲載希望の場合)			
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?
(○はいくつでも)

① 自律神経を整えて毎日快適に!
② かわばたりえのイラストレポート
③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
④ クイズで学ぶ新おそうじ術
⑤ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!」
⑥ 煌めく星座 夏占い
⑦ サニクリーン インフォメーション
⑧ 保志更衣子のラッキーを引き寄せるカラー学
⑨ アンケートdeプレゼント 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。

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)

アンケートにご協力ください

アンケートdeプレゼント



写真はイメージです

さの萬
ドライエイジングビーフ
お試しセット

日本の熟成肉のパイオニア「さの萬」が厳選したドライエイジングビーフをプレゼント。表面を乾燥・熟成させた赤身肉は、余分な水分が飛ぶことで旨みと香りが凝縮され、牛肉本来のおいしさを味わうことができます。冷凍便でお届けします。

●内容: DAB サーロイン200g 1枚、
DAB もも肉150g 1枚、
DAB サイコロ150g、DAB ハンバーグ 2個

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!

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)



サニエール
QUOカード
1,000円分
10名様



トロふせん
(クロスケ)
30名様
カラーとサイズのバリエーションが豊富なトロ口&クロスケのふせんです。

※こちらの賞品は、販売収益の一部が(公財)日本自然保護協会に寄付されています。
[nacsj](#) [検索](#)

応募要領

左の〈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。

※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。※サニ賞以外の当選者は次号の誌面で発表いたします。お住まいの都道府県と苗字を掲載しますが、ペンネームでの応募でもかまいません。サニ賞の当選者は賞品の発送をもって発表と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、個人情報情報はプレゼントの当選者発表・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。

締め切り 2017年8月1日(火) 当日消印有効

※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の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 2017 Vol.38
2017年6月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/22万8千部

Sanikleen

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

日本タスクコントロール協会 会員