

Sanikleen

暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル

http://www.sanikleen.co.jp/

Sani Smile

2010
Spring

VOL.09

気になる!
暮らしの
アドバイス

コツ&ワザを覚えて

ラク♪ 早♪ お弁当



イラスト/いはら 遊

愛情いっぱいのお弁当も、毎日作り続けるとなると大変。
でも、冷凍ワザや調理品、調味料を上手に使い、ぐっとスピードアップ!
効率よくバラエティ豊かなお弁当を作るポイントをご紹介します。

作りおき&晩のおかずを活用

主菜はまとめて作って冷凍しておくか、前日の残りをアレンジして。

recipe 1 チンするだけハンバーグ

- ①ハンバーグだね(各家庭のレシピでOK)を50g程度の小判形にまとめる。
 - ②ケチャップ3:ウスターソース1の割合で作ったソースを塗り、1個ずつラップで包んで生のまま冷凍。
 - ③調理は、②のラップを外して耐熱皿に置き、別のラップをかけて電子レンジで加熱。
- * 蒸気が抜けるようラップは少し開けて。加熱時間の目安は50gの場合、500Wで1分50秒～2分20秒。途中で一度裏返す。



recipe 2 カジキの柚子こしょう味噌焼き

- ①味噌1:みりん1の割合で混ぜ、柚子こしょうを少量(量はお好みで)加えたタレを作る。
- ②カジキの切り身に①のタレを塗り、ラップで包んで冷凍。
- ③調理は、②のラップを外し、フライパンでこげないように弱火で焼く。



recipe 3 残った唐揚げde酢鶏風

- ①玉ねぎ、ピーマンなどの野菜を炒め、唐揚げを加える。
- ②ケチャップ2:酢2:砂糖2:醤油1の割合でタレを作り、①からめ。水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。



recipe 4 煮物炊き込みごはん

- ①おでんなど、煮物の具を小さく刻む。
- ②洗って30分程度水に浸した米に、①の具、煮物の残り汁、水を加え、だし醤油や酒で味を調えて炊く。



すきまおかずは

調味料を駆使

マヨネーズやごま油などを使うと、シンプルな素材も味に深みが出ます。

●カボチャのカレーマヨあえ

カボチャを電子レンジで加熱し(甘煮を使ってもおいしい)マヨネーズ、カレー粉、塩、こしょうで和える。



●カップスープのミニグラタン

クリーム系のカップスープの素を少なめのお湯で溶いて、ゆでたマカロニや野菜にからめ、チーズまたはマヨネーズをのせてオーブントースターで焼く。

●ブロッコリーの梅おかかあえ

ゆでたブロッコリーを醤油と刻んだ梅干しで和え、おかかをまぶす。



●ホウレンソウのナムル

ホウレンソウをゆで、塩、中華スープの素(薄口醤油でも可)、ごま油、すり白ゴマで和える。好みでおろしニンニクを加える。

卵焼きは具を入れると新鮮

卵焼きはどんな具とも合う万能選手。ねぎやのりのほか、ベーコン、干しエビ、紅ショウガ、なめたけ、ソフトふりかけ、ひじきの煮物など、家にある食材を入れて味と見た目に変化をつけて。切り干し大根や肉じゃが、ジャーマンポテトなど大きな具はスペインオムレツ風に。

冷凍したまま詰めると早い

肉など脂の多いおかず以外なら、アルミカップに入れ冷凍したまま詰めても昼には自然解凍され、おいしく食べられます。きんぴら、ひじきの煮物、切り干し大根、ホウレンソウのおひたし、ニンジンやカボチャの煮物など和惣菜がおすすめ。



おいしい! 安心! お弁当作りのコツ

- 1) 味つけは濃いめに冷めてもおいしく、また傷みにくくなります
- 2) 粗熱を取ってからフタを急ぐ場合は保冷剤を使って冷やしましょう
- 3) 余分な汁気を出さないおひたしはおかかやすりゴマ、とろろ昆布などで汁気を吸収させて

試してみよう!

床用モップのかしこい使い方

今回試した商品

**ネオ
シャルティ**



バネのような弾力機構を備えた新感覚のダストコントロールモップ。ジョイント部分は180°ターン可動でどんな姿勢でも使えるうえ、太いハンドルで握りやすさも◎。少しの力で隅々まで掃除できます。



今回商品を試す人

東京都港区在住の **鹿野まみさん**

床掃除には市販の紙モップと掃除機を利用。掃除しても掃除しても、すぐに黒いチリやホコリが現れるので、他に良い床掃除の方法がないかと悩んで。



今回アドバイスする人

サニクリーン販売促進部 **佐藤雅子**

何ごとも明るく、前向きに取り組むことを心がけている若手社員。お客様の掃除の悩みを少しでも解決できるように、楽しく、丁寧な商品紹介を行っている。

**軽量&弾力
ヘッドで
軽い拭き心地!**

ネオシャルティは、ハンドルの付け根がバネのように弾むので、力を入れずに拭けますよ!



安定感があっていいわね

**ハンドルが
太くて
握りやすい!**

ハンドルが従来品より太くなり、握りやすさアップ。さらに軽量化されて使いやすくなりました!



**左右180°
ターンで
動きが自在!**

ジョイント部分が左右180°ターンするので、さまざまな姿勢で使えて、お掃除ラクラク!



実際に試してもらいました!



軽いし上下に弾むからさっと拭けて便利!

キュートなフラワーピンクもすてきね!

2大ポイント!

1 お掃除のチャンスは朝一番と帰宅後!

空気中に舞っているホコリは、人の動きがなくなる夜間の就寝中や外出中に床へ降りてきます。つまり朝一番と帰宅後は効率良くホコリを取れるベストタイムなのです。

2 掃除機の前にモップがけを!

掃除機の排気は、床へ降りてきたホコリを再び舞い上げてしまいます。まずはモップをかけてから、掃除機で仕上げると効果的です!



少しの力でスイスイ拭けるから、お掃除が楽しくなりそう!

是非、お使いください



※一部、取り扱いのない地域もございます。

こんなところにもご利用ください



ソファやベッドの下など狭いところに

壁と家具の間にできた狭い隙間にも

部屋の隅や階段の角などに

上手なモップのかけ方

S字を描くように奥から手前へ

モップがけは、部屋の奥から手前に向かって、ゆっくりS字を描くように行います。そうしてモップの糸にホコリや髪の毛などを巻き込みながら、ゴミを一箇所に掃き集めます。

軽く滑らせるように拭く

モップは、床の表面をなでるように軽く滑らせるだけで、十分ホコリをキャッチします。力を入れてゴシゴシするのはNG!

お宅訪問 お客様 interview

わたしも使ってます!

もうモップなしの床掃除は考えられません(笑)。



広島県広島市
おたみほこ
太田 美穂子 様

太田様ご一家4人が暮らす、眺めのよい高台のお宅。玄関先にて侑希ちゃん、昌秀くんと一緒に。



モップで楽しくお手伝いする昌秀くん。

広島市の高台にある住宅地。瀬戸内海が一望できるという羨ましいエリアに、太田様ご一家のお宅はある。まだ築2年というお宅のリビングは、ピカピカのフローリングと真っ白な壁で、心地がよい。この床を、太田様は毎日手早く掃除する。「モップに出合

うまで、床掃除は全てぞうきんで拭いていたのですが、立った状態で掃除をしたほうがラクで、なによりも時間短縮になります。モップでホコリやゴミを一か所に集めて、掃除機で吸い取ると本当にラクなんですよ」と太田様。小学3年生の侑希ちゃんと、1年生の昌秀くんが元気に遊ぶフローリングは、常に清潔に保ってあげないとならない。忙しい主婦業をこなす上で、モップの存在はとても心強いのだとか。

「他にもサニクリーンさんの販売商品を使っています。換気扇にごびりついていた汚れは、市販の洗剤では落ちなかったのですが「油污れ落とし」を湿布のようにスプレーして使ったら、簡単に落ちてすごくビックリしました!」と太田様。いろんな掃除方法を試されながら、気持ちよく清潔な空間は保たれるのだ。



いつもの太田様のお掃除スタイルです。

街で人気のサニフレンドさん!

あなたの街のサニクリーンです!

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を聞いてみました。

サニクリーン九州 田川営業所 フレンド歴 3年1ヵ月

かわづみか
河津 美香 さん



お客様から学ばせていただき、元氣もいただける。それがサニフレンドの仕事です。

サニフレンドとして仕事を始めたとき、不安な気持ちはありませんでした。わからないことが何かもわからないのだから、やってみないとわからない。そんな心意気でスタートして3年以上経ちました。お客様とも、少しずつ信頼関係を築けてこれたと思います。ご不在のお客様から、励ましのメモをいただいたりと、とても元氣をもらっています。お客様の欲しいものをご紹介したいので、自分が使っていない商品もカタログで勉強して、何かお困りのことを聞いた時「こういうのがありますよ」と答えられるように頑張っています。自分のペースで、子育てと両立しながら仕事をさせていただけでなおかつ楽しめるので、本当にありがたいと思っています!

プロが教える

家庭のお掃除

経験豊富な「お掃除のプロ」、サニクリーン「プロのお掃除サービス」の専門スタッフが家庭で役立つ掃除のコツをアドバイスします!



技術とノウハウを駆使して隅々までピカピカに「プロのお掃除サービス」とは?

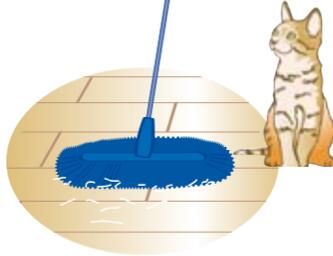
サニクリーンの専門スタッフが最新技術とノウハウを駆使して行うハウスクリーニングのサービスです。キッチンからエアコンまで、長年のがんこな汚れを徹底的にクリーニングし、細部までケアします。



第9回 季節の変わり目のこの時期! ペット編

舞い上がりやすいペットの毛は まずモップで掃除

舞い上がりやすいペットの毛。掃除機を使うと、ソファの下や家具の裏まで毛が飛んでしまうことも。ペットの毛に気づいたら、すぐにモップで掃除を。吸じん剤がキャッチした抜け毛を包み込み、繰り返し使えます。換毛期でモップに大量の毛がつくときは、掃除機やブラシでさっと取って。高い所で遊ぶのが好きな猫がいるお家では、照明や棚などに毛が落ちていることも多いので、ハンディモップを使うと便利です。



散歩後の ブラッシングで 花粉をシャットアウト

花粉は人間の髪や服だけでなく、犬の毛にもつきます。散歩の後は玄関などでブラッシングし、毛についた花粉を落としてから室内に入りましょう。運動した後は抜け毛が落ちやすくなっているので、部屋に毛が飛び散るのも防げます。



カーペットに落ちた ペットの毛はスポンジで取る

カーペットや布製のソファに落ちたペットの毛は、食器洗い用スポンジ(研磨剤のついていない柔らかいもの)で一方向になでるように動かすと、長いものほどスポンジと毛、毛同士が絡まって、取りやすくなります。その後、残った短い毛などは粘着シートローラーなどを使うと、さらにきれいに。



ステキな女性のための | 心とカラダの処方箋

Save money, Save time

おサイフに優しくて、楽しいスピード・クッキング☆

ハッピーキッチン 料理というより、遊んでるカンジが嬉しい



野菜を付属のスライサーでスライスして、チップススモーカーにのせるだけ。レンジでチンすれば油を使わずにチップスが出来上がり。おやつやおつまみにサイコー。チンしてチップス ¥980 A



食パン2枚の間に具を挟み、パンDEバックにセット。フタをしてぎゅーっと押せば、キレイなサンドができてちやう。お弁当にもいいですね。パンDEバック ¥1,260 B



キッチンに置いておくだけで嬉しい。なんとも可愛い調理用ターナー。シリコン製なので、フッ素加工された鍋などにも使用OK。シリコンハートターナー ¥980 B

自宅で温泉たまごがつかれるなんて嬉しい! それも熱湯を注ぐだけで、温泉たまごが一気に5つつかれちゃう。温泉たまご器 たま5ちゃん ¥1,029 B



あらかじめ味付けした材料を入れてレンジ(またはレンジオープン)にかけるだけで、蒸し料理や煮物が完成。本格的なのに究極の手抜き料理にカンザイ。マンマ・ロザンナ シリコンレンジ調理器 ¥9,800 B



ハッピーダイニング

雰囲気がよく、食事もおいしい

絵柄が美しいのは、17世紀から続く老舗のポーランドの食器。使い勝手がよく、電子レンジ、食洗機、オーブンにも使用できます。



ツェラカ・アルティステイナ Ceramika Artystyczna
ポーランドの食器
①Lady Cup 0.25L ¥2,200 C
②Lady Cup 0.25L ¥2,520 C
③BOWL 20cm ¥5,565 C



手づくり一点もののライト。レトロなコップの中から温かい光が溢れてきます。やさしいライトで照らされると、食事の美味しさもアップ! ファイヤーライト ¥9,200~ C
*一点もののため、同一商品はございませんが、同シリーズ一点もののラインアップは他にもございます。

▲(株)ヨシカワ

栗原はるみ始め、選りすぐりのキッチン用品を展開。クオリティーの高いステンレス調理器具などを広く扱っている。問)クックパルWEB ショップ <http://www.rakuten.co.jp/cookpal/> TEL.03-3625-3524

●アーネスト(株)

かわいくて機能的な日用便利グッズや雑貨、アイデア商品などを扱い、新たなライフスタイルを提案している。問) <http://www.ar-nest.co.jp/> TEL.0256-41-1010

●zakka 東京倉庫 / 探 tinn

食器、文房具、アンティーク、手づくりのものなど、愛おしいものがたくさん詰まっている。ギャラリーも展開し、アートな活動も行っている。問) <http://www.rakuten.ne.jp/gold/tinn-annex/> TEL.0422-29-8444

※商品は税込価格です。

脳でひも解く心理学

いま再び子供の感覚が蘇ってきたら、どんな日常が待っているでしょう?

第九回 「子供の視点で自分を再発見」

「大人の事情」を敢えて忘れてみる

子供の頃の気持ちを思い出そうとしてもなかなか思い出せない。そう思う方は多いかもしれませんが、それは当然のことです。私たちはさまざまな経験を経て成長していき、その過程においていろいろなことをあきらめ、振り払い方や気持ちを抑える術をおぼえていきます。でも一度そうした「大人の事情」を敢えて忘れてみる日を作ることも、人生の中で有意義なひとときを味わわせてくれるかもしれません。子供の頃のように身の回りのあらゆることに興味を持って手を出して、飽きたら別のことをやり、気に入ったら日が暮るまで没頭してみる…。そうすることによって、新しい自分を発見できるかもしれません。いつもと違う視点で行動してみると、違う思考回路ができるので、新たな発見をしやすくなります。




米山 公啓 Kimihiro Yoneyama
1952年山梨県甲府市生まれ。作家、医学博士。脳血流量や血圧変動から見た自律神経機能の研究など、神経内科を専門としている。新刊「10歳若返る健康法」(発行所:三笠書房)好評発売中。

自分が心から嬉しいと思えることを探す

損得で決めずに、「面白いが、面白くないか」だけで決断することも大事なポイントです。人のためになるとか、体に良いとか悪いとかは一切なしに、単純に心からうれいと思うことを考えることで快感神経である脳内物質のドーパミン*もつくり出され、脳も身体もより元気になれるはず。子供心というのは、言いかえれば人間のダイレクトな欲望です。感情に直結した気持ちをすぐに行動にあらわす等、感情と直結した脳内の神経細胞が集まっている扁桃体を刺激し、理性をはずした行動を起こすことも、自分を根底からリセットする良いチャンスになり得るのです。

*ドーパミン 脳内の神経伝達物質。快感幸福感に関係するホルモンの一種。

サニクリーン インフォメーション

2010年3月1日~4月30日まで

スプリングキャンペーン実施中!!

今回の「**+** **ツツク!**」でご紹介したネオシャルティをご契約の方、抽選で**4,000名**様に「ミッキー&プーさん」スクエアタオルをプレゼント!
(柄の選択はお任せください)

他にも特典がいっぱい!

無料お試しをお申込みの方、先着**500名**様に「サニエルお掃除教室」DVDを、ご契約していただいた方、抽選で**3,500名**様に台所のスポンジをプレゼント!
※ネオシャルティのご契約は除きます。

こちらもおススメ商品!

細いすきまにもスイスイ入る! 高いところもサッとひと拭き!
「ネオリパティ」 「ネオフリーボー-R」

まずは無料でお試し!

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。詳しくはお客様係りにお尋ねください。

ENQUETE 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、抽選で下記の商品をお贈りします。アンケートの回答と併せて希望商品名を忘れずにお書きください。

A賞 ニンテンドーDSi LL **3名**様



大人気ポータブルゲームプレーヤー「ニンテンドーDSi」の画面サイズが大きく、見やすくなったバージョン。隣から覗き込んでも見やすい画面設計だから、家族や友人たちと一緒にゲームを楽しめる!

B賞 丸紅インフォテック 7inch KiraKira デジタルフォトフレーム **4名**様



きらきら輝くキュートなデジタルフォトフレーム。7インチ液晶画面で、写真や動画、音楽の再生ができるうえ、ワンタッチで時計表示切替も! 約500枚の写真データを収容できる内蔵メモリー搭載と機能も◎。

C賞 キューブエッグ スマートBENTO **10名**様



靴の中で場所をとらないスリムでおしゃれな弁当箱。上段300ml・下段200mlに、箸&ゴムベルトが付いて、このコンパクトさ。本体素材には、抗菌効果のある純銀の糸「ミューファン」配合だから衛生面も安心!

商品の色の選択はお任せください。

D賞 脳でひも解く心理学でおなじみ 米山 公啓先生 著 新刊サイン本 **5名**様



効果的なウォーキングのコツや体に良い入浴のコツなど、若々しくいられる生活のヒントを満載。これを読んで実行すれば、10歳若返るのも夢じゃない!

応募要領

左下の<裏面用紙>に必要事項をお書きのうえ、ハガキに貼ってご送付ください。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。

サニ賞 図書カード **10名**様

トロロのクリアファイル (2枚組) 25名様

※これらの商品は、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。
nacs j 検索

締め切り
2010年4月30日(金)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は使用いたしません。

<宛先用紙> ↓ハガキ表面に貼ってください

〒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

mini mini プレイク 漢字 クイズ

A~Eの四字熟語に含まれる漢字を組み合わせて、3文字の言葉を作ってください。
★には同じ漢字が入ります。(答えは下にあります)

A	博	②	多	才
B	★	③	★	会
C	外	題	②	問
D	面	目	★	①
E	時	③	尚	早

① ② ③

ペットの写真がかわいいマットに大変身!

オリジナル インテリアマット

我が家のペットで



我が家の愛犬、猫ちゃんをはじめとしたペットが“世界でひとつだけのオリジナルインテリアグッズ”に。

ご自宅のインテリアに
お友達へのプレゼントに
お中元やお歳暮のギフトに

▲こちらのマットは、別途デザイン料がかかります。
マット価格: Sサイズ 45cm×60cm 4,200円(税込)より
※コースにより、マット価格に別途デザイン料がかかります。
詳しくはホームページ <http://www.sanicleen.co.jp/> をご覧ください。

<裏面用紙> ↓ハガキ裏面に貼ってください

ご希望プレゼント	ご希望の商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商品をお贈りします。ご希望の方は☑を入れてください。	<input type="checkbox"/> サニ賞
お名前			
郵便番号	〒	住所	
電話番号	-		
性別	①男性 ②女性	年齢	
サニクリーン商品のご利用場所	①職場で ②ご家庭で ③両方で ④利用していない		
サニクリーンご利用営業所名			

アンケート

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味を持った記事は?(○はいくつでも)
① コツ&ワザを覚えてラクお弁当 ② 試してナツク!
③ プロが教える家庭のお掃除 ④ ステキな女性のための 心とカラダの処方箋
⑤ 脳でひも解く心理学 ⑥ サニクリーン インフォメーション
⑦ mini mini プレイク漢字クイズ ⑧ アンケートdeプレゼント ⑨ 特になし

Q2. 一番興味を持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. ご家庭での「お掃除」について、今後特集して欲しいことがあればご記入ください。

Q4. 「お掃除」以外で、特集して欲しい内容があればご記入ください。

お問い合わせは下記まで

※本誌掲載の商品の中には、現在、一部の地域で取扱っていない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 2010 Vol.09
2010年3月1日発行
発行(株)サニクリーン
発行部数/25万部

Sanicleen
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
製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。

販売所: 各県の支店と各都道府県の支店