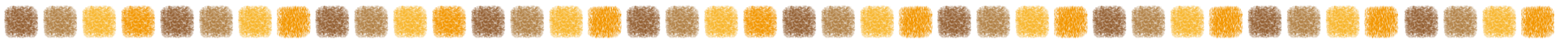


Sani SMILE 44 Winter 2018

イラストレーション / 浅羽ピピ

食べて健康！ もっとおいしく チョコレート

その甘さと香りについつい食べすぎてしまうチョコレート。古来、滋養強壮・不老長寿の薬として珍重され、近年ではその健康効果が明らかになりつつあります。チョコレートのパワーを実感しながら、じっくりと味わってみませんか？



おいしいだけじゃない！ チョコレートの 健康パワー

ただ食べるだけでは
もったいない。
様々な研究でわかってきた
健康効果の一部を
ピックアップ。



健康 パワー1 その

アンチエイジング効果

チョコレートの原料のカカオ豆に豊富に含まれる健康成分が、ポリフェノールの一種であるカカオポリフェノールです。ポリフェノールは体のサビ＝老化や病気の原因になる活性酸素を抑える抗酸化物質。なかでもカカオポリフェノールはコレステロールの酸化による動脈硬化を防ぐことがわかっています。また血管拡張作用があり、血栓や高血圧などの生活習慣病、冷え性の予防に効果的。肌の水分量の低下を防ぐなどの美容効果も注目されています。



血管をしなやかに
保って若々しく

健康 パワー2 その

集中力アップ効果

チョコレートを食べると気持ちがほっと落ち着きませんか？それはテオブロミンというカフェインに似た成分が自律神経に緩やかに作用して緊張を和らげるから。一方で、テオブロミンには脳を刺激して集中力や記憶力を高め、気力をアップさせる効果があります。また、チョコレートの甘い香りにも集中力や記憶力を高める効果があることが最近の研究で明らかに。一息入れたいときだけでなく集中したいときにもチョコレートを一口食べるのがおすすめ。



一口でほっと一息。
気分転換して
やる気もアップ！

健康 パワー3 その

デトックス効果

最近注目されているのがチョコレートのデトックス効果。カカオ豆に含まれるカカオプロテインというたんぱく質は消化されにくく、そのまま大腸まで届くと腸内細菌のえさとなって善玉菌を増やす働きがあります。同時に便のかさを増やして大腸を刺激することで、腸の動きが活発になり、便秘を助けてくれます。また、リグニンと呼ばれる食物繊維も含まれ、便秘を改善する効果があります。板チョコ1枚に約2gの食物繊維が含まれています。



便秘を改善して
おなかもすっきり
デトックス

もっと知りたい！ チョコレートのギモン

チョコレートとココアの違いは？

すりつぶしたカカオの実からカカオバター（脂肪分）を除いたものがココア、カカオバターを増量し砂糖、粉乳を加えたものがチョコレート。ホワイトチョコレートはカカオバターが主原料です。



一日にどのくらい食べると効果的？

ミルクチョコレートなら20g程度（板チョコ3分の1枚）。糖分が気になるなら、カカオ分が高くカカオポリフェノールが多く含まれるビターチョコレート5～10g程度（1、2片）を。



いつ食べると効果的？

カカオポリフェノールやテオブロミンは吸収が早く、食後1～2時間で効果がピークに達するので少しずつ食べるのがおすすめ。血流改善効果を期待するなら朝やスポーツをする前に。



子供にとっては刺激物になる？

「チョコを食べて鼻血が出る」は迷信ですが、テオブロミンや少量のカフェインが含まれるので子供は食べすぎないように。チョコレート35gのカフェイン量はコーヒー1杯の1割程度。



料理にも使っておいしく健康！

チョコレートde麻婆豆腐



コクとまるやかさが加わります。チョコレートはカレーやビーフシチューなどに入れても◎

材料・4人分

豚ひき肉	200g	A:	
豆腐	400g	ミルクチョコレート(刻む)	50g
長ねぎ	1/2本	おろしにんにく	小さじ1
サラダ油・塩・こしょう	各適量	おろししょうが・豆板醤	各小さじ2
		酒	小さじ3

つくり方

- ①豆腐は2cm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②Aの材料を合わせてレンジで加熱し、チョコレートを溶かす。
- ③サラダ油を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったら長ねぎと②を加える。
- ④豆腐を入れてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

サニクリーンの商品を使ってみました!!

川ばたりえのイラストレポート

イラストレーター「川ばたりえ」が、サニクリーン商品を実際に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! 川のありえ日記: <http://ameblo.jp/shabadabatako/>

フッ素トイレブラシ&ブラシケース

①ある日、訪問にきてくれたサニフレンドさんに思いきって相談してみた。何か困りのことはないですか? 毎日のトイレ掃除が面倒くさくて...も〜やだ!

②サニクリーンのおすすめ!! フッ素トイレブラシとブラシケース!!

③このブラシで便器をお掃除するだけで汚れがつきにくくなるんですよ!

④そんなブラシこの世にあるのかな〜

⑤さっそくフッ素トイレブラシを使ってお掃除してみた!(わずが数十秒で)サツとキレイにできちゃう。ちょっとしたコツでトイレのフチまで簡単にお掃除。

⑥しかも〜ブラシはカッコイイデザイン!なのに機能的!

⑦ブラシケースは飾ってもかわいいデザイン。取っ手もついて持ち運びしやすい!

⑧ブラシケースって汚れた水がたまってそれが外に流れて不潔なイメージ... だけどこのケースはブラシが底に触れず衛生的だし、安定して倒れることもない!

⑨こんなズボラな私が...! 約2ヵ後...継続してお掃除できたので汚れがつきにくくなってキレイな状態に...!!

⑩ブラシの色が変わってきたら交換時期の目安...

まとめ! ズボラー人暮らし女子(私)にも家事や仕事が忙しい人にも。汚れがつきにくくなるブラシ&ブラシケースはおすすめ!!

Point 1

不織布素材のブラシに柔軟性があり、便器のフチ裏にもフィット。

ブラシ素材には不織布を使用。柔軟性があり、便器のフチ裏の曲面に沿って入り込みます。タワシ状のブラシと違って掃除中に水はねしにくいのもうれしい。

Point 2

ブラシがケースの底に触れず、衛生的に保管できる。

持ち手のフックにつけて収納することができるため、ブラシがケースの底に触れずに衛生的。安定感があり、倒れにくい。

Point 3

フッ素の効果で便器に汚れをつきにくくします。

ブラシで掃除をするたびにフッ素の膜ができて、汚れをはじきます。ブラシを継続して使うことで、キレイな状態を保てます。

Point 4

ブラシ表面のフッ素剤が無くなったら交換時期。

表面の白いフッ素剤が見えなくなったら交換時期。交換時期が目に見えてわかりやすい。ブラシだけ買い替えられるので経済的。

※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。詳しくはお客様係におたずねください。

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 東北地方の名物料理で心まで温まる **貝だくさんいも煮**

材料 (4人分)

牛切り落とし肉	油揚げ	1枚
200g	長ねぎ	1本
さといも	だし汁	4カップ
ごぼう	酒	大さじ3
こんにゃく	砂糖	大さじ2
舞茸	醤油	大さじ4

作り方

- 牛切り落とし肉は食べやすい大きさに切る。皮をむいたさといもは大きめの一口大に切り、下ゆでして水洗い。ごぼうは皮をむき薄く切って水にさらし、こんにゃくは手でちぎる。舞茸は小房に分け、油揚げは短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。
- 鍋にだし汁とさといも、ごぼう、こんにゃくを入れて5分程度煮る。
- ①で切った長ねぎ以外の材料と酒と砂糖を入れてさらに煮込む。さといもに火が通ったら醤油と長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

ポイント さといもは下ゆでして水洗いしておくとおぬめりが出ず、おいしく保存できます。

保存の目安 冷蔵: 3~4日

RECIPE 2 ひき肉とは違う食感が新鮮 **薄切り肉だんごの黒酢あん炒め**

材料 (4人分)

豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用など)	300g
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤・黄)	各1個
サラダ油	適量
A: 酒・醤油・ごま油	各小さじ1、おろしにんにく 適量
B: 黒酢	大さじ3、酒 大さじ2、醤油・みりん・水 各大さじ1、砂糖・おろししょうが 各小さじ1、片栗粉 大さじ1/2

作り方

- 豚薄切り肉はAの材料をもみ込んでだんご状に丸め、片栗粉(材料外)をまぶす。玉ねぎはくし切り、パプリカは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱して①の肉だんごを焼き、さらに玉ねぎとパプリカを加えて炒める。
- よく混ぜたBの材料を加えて、からめる。

ポイント 薄切り肉をしっかり味つけて丸めておくことで旨味が逃げず、解凍後でも味がほやけません。

保存の目安 冷蔵: 3~4日 / 冷凍: 2週間

※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。



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」
営業サポート本部
おそうじマイスター推進室 **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!

Q1 トイレの壁や床についた尿汚れを掃除するのに適した洗剤は?

- A** 中性洗剤
- B** カビ取り剤
- C** 酸性洗剤



洗剤を選ぶときは壁や床の材質も考慮して

壁の下部や床は尿が飛び散っていることが多く、ニオイの原因にもなるので日頃から固くしぼったタオルで水拭きを。汚れがひどい場合は、洗剤拭きをしましょう。便器についたガンコな尿汚れには酸性洗剤が効果的ですが、壁や床は材質を傷めたりシミになりやすいため中性洗剤を使うこと*。尿汚れが溜まりやすい便器と床のすき間の掃除も忘れずに。
*ビニール素材などの吸水性のない壁や床に限る



よって・・・答えは **A**

Q2 便座やノズルの掃除に使うのに適していないものは?

- A** 固くしぼったタオル
- B** 乾いたタオル
- C** 使い捨ての除菌シート



水拭きが基本。除菌シートもおすすめです

合成樹脂製の便座やノズルは、固くしぼったタオルで水拭きするか、トイレ用の使い捨て除菌シートで掃除します。汚れが目立つ場合は中性洗剤を使いましょう。破損や変色の原因になる酸性やアルカリ性洗剤はNG。乾拭きは汚れが落ちにくい上に素材に傷がつく恐れがあるので避けましょう。



よって・・・答えは **B**

Q3 水洗タンク内の黒ずんだ汚れを除去する方法で適しているものは?

- A** 熱湯を使う
- B** 酸性洗剤を使う
- C** カビ取り剤を使う



タンクの中に発生する汚れの正体を知りましょう

タンク内の黒い汚れのほとんどはカビです。放置すると便器内の黒い輪ジミや悪臭の原因になるので早めに除去を。止水栓を閉めてタンクの蓋を開け、レバーを引いて水を抜きます。中性洗剤とスポンジで汚れを落とした後、カビ取り剤を吹きかけ、ラップをかぶせて10分以上置きます。スポンジやブラシでこすってからバケツで水を流し、蓋をして止水栓を開けます。作業中は換気を!



よって・・・答えは **C**



全国各地のサニフレンドさんに
直撃インタビュー!

サニフレンドさん
interview

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 松本営業所
サニフレンド歴1年

たかの ようこ
高野 葉子 さん

仕事を始めて1年経った感想は?

仕事を始めた当初はお客さま宅までの道を覚えたり、商品知識を身につけたりと課題が山積みでしたが、ありがたいことに先輩フレンドさんにイチからやさしく丁寧に指導いただいたので、すぐにいろいろなことが身につきました。今ではこの仕事が私にとってなくてはならない、生活の張り合いになっています。

おすすめのサニクリーン商品は?

「台所のスポンジ」です。硬さもちょうどよく、丈夫で長持ち。簡単にへたりません。最強コスパアイテムだと思います。もちろんレンタル商品のモップも、定期的な交換が定期的な掃除につながると思うので、活用していただけたらうれしいです。これからも商品をいろいろ試してお気に入り商品を探し、お客さまに喜んでいただける提案ができるように頑張ります。

2018年12月1日~2019年2月28日の運勢

煌めく星座冬占い

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

- 12月 幸運期。物事が動き出す予感。
- 1月 謝罪やフォローは素早く潔く。
- 2月 ネットワークの強化月間。
- 総合 レベル、ランクアップにつながるアクションに追い風が。

牡牛座 ♉ 4/20~5/20

- 12月 人と会うことで運気がアップ。
- 1月 休日は温泉旅がリフレッシュ大。
- 2月 ポストや資格、難関に挑む好機。
- 総合 向学心が未来を照らします。スキル磨きや資格取得に本腰を。

双子座 ♊ 5/21~6/21

- 12月 ノリよく動いて幸運をゲット。
- 1月 保険を見直すも金運がアップ。
- 2月 新たなステージが見つかる予感。
- 総合 社交性が大きく開花。新しい人脈を築くチャンスです。

蟹座 ♊ 6/22~7/22

- 12月 自己投資や買い物運好調。
- 1月 波乱含み。妥協の道を探して。
- 2月 サポート役に運気回復効果有。
- 総合 流した汗は必ず報われます。イライラしたら体を動かし発散を。

獅子座 ♌ 7/23~8/22

- 12月 “遊び”関連にラッキー要素大。
- 1月 オフ&遊びは贅沢プランに福有。
- 2月 急な誘いや依頼は幸運の前兆。
- 総合 能力開花の星回りです。井の中の蛙で終わらずに鍛錬を。

乙女座 ♍ 8/23~9/22

- 12月 人への過干渉や老婆心を警戒。
- 1月 幸運期。遊び心&笑顔に勝算有。
- 2月 交渉事はギブ&テイクがカギに。
- 総合 家族や親しい友人との関係を大事にして。運気改善します。

天秤座 ♎ 9/23~10/23

- 12月 好情報や素敵な人と出会えそう。
- 1月 身近な人々との親睦に幸運有。
- 2月 頑張っている自分にご褒美を。
- 総合 コミュニケーション能力がUP。知識と教養の幅を広げては。

蠍座 ♏ 10/24~11/22

- 12月 自己投資や買い物運好調。
- 1月 習い事や勉強の開始に最適。
- 2月 室内の模様替えで気分一新!
- 総合 頑張りすぎないをモットーに。心地よいと思えるスピードで。

射手座 ♐ 11/23~12/21

- 12月 やりたいことを実行に移す好機。
- 1月 運気UPの秘訣は周りへの感謝。
- 2月 流行のなかにもオリジナリティを。
- 総合 幸運の超ビッグウェーブの到来です。待つより動いて◎。

山羊座 ♑ 12/22~1/19

- 12月 早寝早起&季節感ある生活を。
- 1月 幸運月。必要なのは勇気&行動。
- 2月 金運好調。お洒落への投資を。
- 総合 焦らず充電を。身辺を整理しスッキリさせると開運作用も大。

水瓶座 ♒ 1/20~2/18

- 12月 節約しつつ交際費は惜しまずに。
- 1月 思いつきやヒラメキにツキ有。
- 2月 幸運月。積極的行動が開運に。
- 総合 仲間とのコミュニケーション強化を。美しい友情が育つ予感。

魚座 ♓ 2/19~3/20

- 12月 注意月。負けるが勝ちです。
- 1月 単独よりチームプレーに福多し。
- 2月 笑って。元気回復の特効薬です。
- 総合 他人に助けられ、謙虚になれたときに幸運指数が高まります。

年末販売商品キャンペーン

期間:2018年11月1日(木)~12月28日(金) 地域によりキャンペーン期間が異なります

キャンペーン期間中に販売商品を
一定金額以上お買い上げいただいたお客さまに
「サラッとすくえる珪藻土スプーン」をプレゼント!



●商品サイズ:全長7cm
※固まってしまうため、砂糖にはお使いいただけません。 ※劣化の原因となりますので、水に浸けないでください。
※数量限定のため代替品になることがあります。

詳しくは <https://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。詳しくはお客さま係におたずねください。

第13回 サニエルおやこ ネイチャーツアー開催!!

さる9月8日(土)・9日(日)に宮城県南三陸町において日本自然保護協会、地元のNPO法人サスティナビリティセンターのご協力のもと、「第13回サニエルおやこネイチャーツアー」を小学生とその保護者15組30名を招待し、開催しました。

初日は、無農薬・減農薬栽培の田んぼで昆虫やカエルなどの生き物観察、南三陸町の間伐材を使ったレーザークラフト体験、海に浮かぶ荒島を昼と夜に探検し、島の散策と夜の海の生き物観察を実施しました。2日目は、海藻押し葉体験を行い、思い思いの絵柄を、海藻を使って作成し、最後に、南三陸の海の幸をバーベキューで味わいました。仙台市内在住の参加者が多く、普段体験することができない虫や魚、木々や海藻などの自然とのふれあいと親子の絆が深まった2日間の旅となりました。ツアーレポートは下記でご覧いただけます。
<https://www.sanikleen-academy.or.jp/>



サニクリーンアカデミー [検索](#)

冬のカラダの不調を乗り切るためのテッパンカラーを紹介!

寒さで体調を崩しやすい冬は、カラダを冷やさないように温かいものを食べたり、重ね着をするなどの対策が欠かせません。そこに色のもつチカラも組み合わせると、より強力な予防ができるはず。特に【赤】【オレンジ】【黄】の3色は、カラダの不調を遠ざける色として活用できます。この3色は免疫力をアップさせる色なので、ぜひとも積極的に洋服やアクセサリなどに取り入れたい色です。【赤】は血流をよくし体温を上げる色なので、「元気がない」という日は、敢えて赤いセーターなどを着るといいでしょう。【オレンジ】は食欲増進の色。健康のために最も重要ともいえるエネルギー補給を促してくれる色です。関節炎にも効くといわれているので、関節に痛みを感じたらオレンジ色のスカーフで患部を巻くことなどをぜひお試しください。ビタミンカラーの【黄】は、前向きな気分になれて

元気がみなぎってくる色なので、ハンカチやポーチなど、時折目にする小物に取り入れるのもよいでしょう。他に冬の体調維持に欠かせない色といえば【青】。喉の痛みにも効果的なので、風邪のひき始めに取り入れたい色です。就寝時に青いタオルなどで首もとを巻くなどの対策を。体調に応じて、色のチカラを意識的に取り入れ、冬のエネルギーをチャージしましょう。

今回紹介した色のまとめ

- 【赤】 免疫力アップ。血流をよくし、体温や血圧を上げる。
- 【オレンジ】 免疫力アップ。食欲増進。関節炎を和らげる。
- 【黄】 免疫力アップ。気分が明るくなり、元気が出る。
- 【青】 喉の痛み、皮膚炎を鎮める。

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、勉強を始める。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>

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

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44号係

『パナソニック「脱臭ハンガー」(MS-DH100-K)』を希望する		『サニ賞』を希望する		YES
[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください		YES	NO	NO
お名前				
ご住所				
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 食べて健康! もっとおいしくチョコレート
- ② 川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 冬占い
- 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



パナソニック 「脱臭ハンガー」 (MS-DH100-K)

衣類についたニオイを分解脱臭してくれるハンガーをプレゼント。微粒子イオン「ナノイー-X」が繊維の奥まで入り込み、脱臭します。お手持ちのモバイルバッテリーを使えばクローゼットの中でも使用可能。スーツからブラウスまで、男女問わず使えます。

- サイズ(約): 幅400×奥行88×高さ281mm ●重さ: 約520g
- 電源コードの長さ: 約2.5m
- 付属品: ACアダプター、専用ケーブル、衣類用カバー

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〕2019年2月1日(金) 当日消印有効

お問い合わせは下記まで



お問い合わせは下記まで

「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)

盲導犬チャリティーグッズ
シリコンがまぐち ぼちのPOCHI

明るいカラーと肉球マークがかわいいがまぐち。シリコン素材なので水洗いできてお手入れも簡単、小銭のほか犬のおやつ入れにもおすすめです。付属のカラビナでバッグやリードに取り付けることができます。



- 色の選択はできません。
- サイズ(約): 9.5×8.5×厚さ4.5cm

※本誌掲載の商品のなかには、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。

サニスマイル 2018 Vol.44
2018年12月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/22万5千部



きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階
〒103-8256 ☎03-3276-7277

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。