

乳酸菌のことを知って、上手に摂ろう！

身近な食品に含まれ、手軽に摂れる乳酸菌。近年は整腸作用だけでなく免疫力アップなど、多様な効果が期待できるとわかってきました。乳酸菌のことを知って、より効果的に暮らしに取り入れましょう。



イラストレーション/
オオウラシオリ

乳酸菌とは？



乳酸菌とは、糖から多量の乳酸をつくる細菌の総称で、自然界には数千種類存在すると言われ、現在400種類以上が見つかっています。ひと口に乳酸菌と言っても、棲息する場所や形など、その特徴は菌種や株によってさまざまです。その中で私たち人間に有用なものが古来より食品の保存などに利用されてきました。また、私たちの腸内で働く代表的な善玉菌でもあり、腸の運動を促したり免疫機能を刺激したりする重要な存在でもあります。

身近にある乳酸菌を含む食品を知ろう

乳酸菌を含む食品には次のようなものが挙げられます。いずれも発酵食品で、それらの多くに複数種の乳酸菌が含まれています。いろいろな食材と組み合わせ、おいしく乳酸菌を摂りましょう。

乳製品	ヨーグルト、ケフィア、チーズ、発酵バター、乳酸飲料 など
肉・魚	サラミ、生ハム、辛子明太子、塩辛、アンチョビ など
野菜・穀物	ぬか漬け、キムチ、すぐき漬け、たくあんなどの漬物、ザワークラウト、ピクルス、ザーサイ、納豆 など
調味料など	味噌、醤油、魚醤、甘酒、マッコリ など

※製法によっては乳酸菌が含まれないこともあります。

memo 発酵食品は乳酸菌が豊富な一方で、塩分や脂質が高いものも。いずれも摂り過ぎには注意し、バランスよく食卓に取り入れましょう。

乳酸菌の効果から選んで試してみよう！

種類豊富な乳酸菌ですが、現在、それぞれの乳酸菌のもつ効果が研究され、商品化されています。ここでは整腸作用以外で乳酸菌に期待できる効果と市販のヨーグルトや乳酸菌飲料に使用されている乳酸菌名をご紹介します。

特に期待できる効果	菌名
免疫力アップ	R-1乳酸菌、乳酸菌シロタ株、ラブレ菌、BB536株 など
花粉症の軽減	BB536株、L-92乳酸菌 など
アトピー性皮膚炎の軽減	LGG乳酸菌、クレモリスFC株、ビフィズス菌LKM512 など
内臓脂肪を減らす	ガセリ菌SP株、LGG乳酸菌 など
血中コレステロールの上昇抑制	ガセリ菌SP株、N-1株乳酸菌 など

※ほぼ全ての乳酸菌に便秘予防・解消や免疫力アップなどの効果が期待できますが、ここでは特定分野でより効果が期待できると言われている菌を紹介しています。
※ビフィズス菌は乳酸菌とは別の生き物で性質も異なりますが、ここでは同じ善玉菌の仲間として扱います。

乳酸菌の摂り方のポイント

- ✓ 毎日、一定量を摂り続ける。
(例:ヨーグルトで1日約200g)
- ✓ 整腸作用などを実感するには最低2週間、免疫力アップなどを期待する場合は最低3ヵ月続ける。
- ✓ 乳酸菌のエサとなるオリゴ糖と食物繊維と一緒に食べる。
(例:ヨーグルト+はちみつ+バナナ、味噌汁+たまねぎ+わかめ)



素朴なギモン

Q 生きて腸まで届かない乳酸菌は役に立たない？

A 整腸作用には生きた乳酸菌がよいが、胃酸や加熱で死んだ乳酸菌も腸に棲む生菌のエサになるので価値あり。

Q 違う乳酸菌食品を同時に摂ってもよい？

A 善玉菌同士は同じ仲間なので問題なし。相乗的に働くこともあるので、むしろ積極的に摂りたい。

脳と腸は対話している!?



近年、脳と腸は密接に関係し情報を伝達し合っていること(脳腸相関)が明らかになりました。腸から脳が受け取る情報は8割、脳から腸が受け取る情報は2割と圧倒的に腸からの情報量の方が多いそうです。また、心を安定させる脳内物質セロトニンの元となる物質は腸でつくられ脳に送られることから、心身の健康に腸内環境が大きく影響しているとわかってきました。

レンタル商品 **サニフレッシュミニ** を紹介!

イラストレーション:

悪臭を別の物質に変化



化学反応タイプ

壁かけの取り付けも
おまかせください

サンクリーン商品が **もっと** 好きになる ♡ イラストコラム

／ 気づきにくいニオイ対策&生活に香りの楽しさを ／

レンタル商品 **サニフレッシュミニ** を紹介!

メイン機能は香りと消臭!

2つのタイプでニオイ対策!

悪臭を包みこみ

マスキングタイプ

悪臭を別の物質に変化

化学反応タイプ

サニフレッシュミニの
うれしいポイント

おめのある
しずく型で

**どんな場所にも
合わせやすい!**

据え置きと壁かけ
お好みで選べる!

壁かけの取り付けも
おまかせください!

選べる香りから PICK UP!

アロマ調
スイート

アロマ調
ローズ

いい香り〜

ラベンダー

桃の
かおり

※地域によって、その他香料のお試しや香料の変更希望を承っている
場合がございます。詳しくはお客さま係にお問い合わせください。

定期的な交換でラク!
サニクリーンにおまかせ ♪

定期交換なので、補充用の香料を買いに行く手間
や交換忘れを解消! そのほか、電池交換 や本体の
トラブルもおまかせください。

本体内置ファンで

香りを隅々までお届け!

本体内置ファンで、広範囲に香りを拡散。やわら
かな香りを部屋全体に心地よく届けます。ファン
は静音なので気になりにくい♪

お好きな
香りを
チョイス!

サイズ/高さ17.1×幅8.3×奥行7.1cm

芳香剤の マスキング タイプ

アロマ調芳香剤 エッセンシャルオイル配合の香り	芳香剤 ナチュラルな香りで好印象を与えます
・アロマ調スイート ・アロマ調ローズ	・桃のかおり ・ローズブーケ

消臭剤の 化学反応 タイプ

微香性消臭剤 トイレ・ペット・タバコのニオイに効果的
・ラベンダー

また食べたくなる!

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの
料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ!

※電子レンジ調理の加熱時間は火の通り具合を見て適宜調節してください。

ツナとみその和風バーニャカウダ

材料 (2人分)

ツナ…小1/2缶(約30g)
ゆで卵…1個
お好みの野菜(ブロッコリー、
じゃがいも、にんじん、かぶ、
パプリカなど)…各適量

A
みそ…大さじ1/2
おろしにんにく…小さじ1
マヨネーズ…大さじ1/2
牛乳…大さじ1
オリーブ油…大さじ1
こしょう…適量

みそのコクが後引くうまさ
野菜がモリモリ食べられる!

鶏肉としめじのクリーム煮

材料 (2人分)

鶏もも肉…1枚(約300g)
塩・こしょう…適量
しめじ…1パック
アスパラガス…2本
サラダ油…適量
バター…15g
小麦粉…大さじ1と1/2
コンソメスープのもと
…小さじ1
牛乳…150ml
酒…大さじ1

しっとり柔らかな鶏肉に
甘みのあるソースがとろーり

※作り方

- ① ツナは汁気を切って身をほぐし、Aを加えてよく混ぜ、電子レンジで加熱する(500Wの場合30秒)。
- ② ゆで卵は半分に切る。お好みの野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでるなどして火を通す。
- ③ ②を器に盛りつけ、①のソースをつけて食べる。

※作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。しめじは石づきを取る。アスパラガスは斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目を下にして入れ、両面焼く。
- ③ しめじとバターを加えて炒めてから小麦粉をふりかけ、全体に絡めるように炒める。
- ④ アスパラガス、コンソメスープのもと、牛乳、酒を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。

レンタル商品 **サニフレッシュミニ** を紹介!

イラストレーション:

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。しめじは石づきを取る。アスパラガスは斜め切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目を下にして入れ、両面焼く。
- 3 しめじとバターを加えて炒めてから小麦粉をふりかけ、全体に絡めるように炒める。
- 4 アスパラガス、コンソメスープのもと、牛乳、酒を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。

サンクリーン商品が **もっと** 好きになる ♡ イラストコラム

／ 気づきにくいニオイ対策&生活に香りの楽しさを ／

レンタル商品 **サニフレッシュミニ** を紹介！

メイン機能は香りと消臭！

2つのタイプでニオイ対策！

悪臭を包みこみ

マスキングタイプ

悪臭を別の物質に変化

化学反応タイプ

サニフレッシュミニの
うれしいポイント

おみのある
しずく型で

**どんな場所にも
合わせやすい！**

据え置きと壁かけ
お好みで選べる！

壁かけの取り付けも
おまかせください！

選べる香りから PICK UP!

アロマ調
スイート

アロマ調
ローズ

いい香り〜

ラベンダー

桃の
かおり

※地域によって、その他香料のお試しや香料の変更希望を承っている
場合がございます。詳しくはお客さま係にお問い合わせください。

定期的な交換でラク！
サニクリーンにおまかせ ♪

定期交換なので、補充用の香料を買いに行く手間
や交換忘れを解消！ そのほか、電池交換 や本体の
トラブルもおまかせください。

本体内蔵ファンで

香りを隅々までお届け！

本体内蔵ファンで、広範囲に香りを拡散。やわら
かな香りを部屋全体に心地よく届けます。ファン
は静音なので気になりにくい♪

お好きな
香りを
チョイス！

サイズ／高さ17.1×幅8.3×奥行7.1cm

芳香剤の マスキング タイプ

アロマ調芳香剤 エッセンシャルオイル配合の香り	
・アロマ調スイート	・アロマ調ローズ
・アロマ調フルーティー	・アロマ調エレガンス

消臭剤の 化学反応 タイプ

芳香剤 ナチュラルな香りで好印象を与えます	
・マスカット	・桃のかおり
・ローズブーケ	・森のかおり

また食べたいくなる！

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの
料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ！
※電子レンジ調理の加熱時間は火の通り具合を見て適宜調節してください。

ツナとみその和風バーニャカウダ

材料 (2人分)

ツナ … 小1/2缶 (約30g)
ゆで卵 … 1個
お好みの野菜 (ブロッコリー、
じゃがいも、にんじん、かぶ、
パプリカなど) … 各適量

A
みそ … 大さじ1/2
おろしにんにく … 小さじ1
マヨネーズ … 大さじ1/2
牛乳 … 大さじ1
オリーブ油 … 大さじ1
こしょう … 適量

＊作り方

- ① ツナは汁気を切って身をほぐし、**A**を加えてよく混ぜ、電子レンジで加熱する (500Wの場合30秒)。
- ② ゆで卵は半分に切る。お好みの野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでるなどして火を通す。
- ③ ②を器に盛りつけ、①のソースをつけて食べる。



みそのコクが後引くうまや
野菜がモリモリ食べられる！

鶏肉としめじのクリーム煮

しっとり柔らかな鶏肉に
甘みのあるソースがとろーり

材料 (2人分)

鶏もも肉 … 1枚 (約300g)
塩・こしょう … 適量
しめじ … 1パック
アスパラガス … 2本
サラダ油 … 適量
バター … 15g
小麦粉 … 大さじ1と1/2
コンソメスープのもと … 小さじ1
牛乳 … 150ml
酒 … 大さじ1



＊作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。しめじは石づきを取る。アスパラガスは斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目を下にして入れ、両面焼く。
- ③ しめじとバターを加えて炒めてから小麦粉をふりかけ、全体に絡めるように炒める。
- ④ アスパラガス、コンソメスープのもと、牛乳、酒を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。

レンタル商品 **サニフレッシュミニ** を紹介!

イラストレーション

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。しめじは石づきを取る。アスパラガスは斜め切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目を下にして入れ、両面焼く。
- 3 しめじとバターを加えて炒めてから小麦粉をふりかけ、全体に絡めるように炒める。
- 4 アスパラガス、コンソメスープのもと、牛乳、酒を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。



意外と知らない毎日のおそうじに役立つ知識をマスターしましょう!

おそうじマスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマスター』取得研修会、企業・法人対象の「おそうじ教室」の開催支援を担っています。『おそうじマスター』活動の普及を通して、地域社会の皆さまを支えてまいります。



●『おそうじマスター』管理サポート本部 人材開発室 松倉 和輝 ★

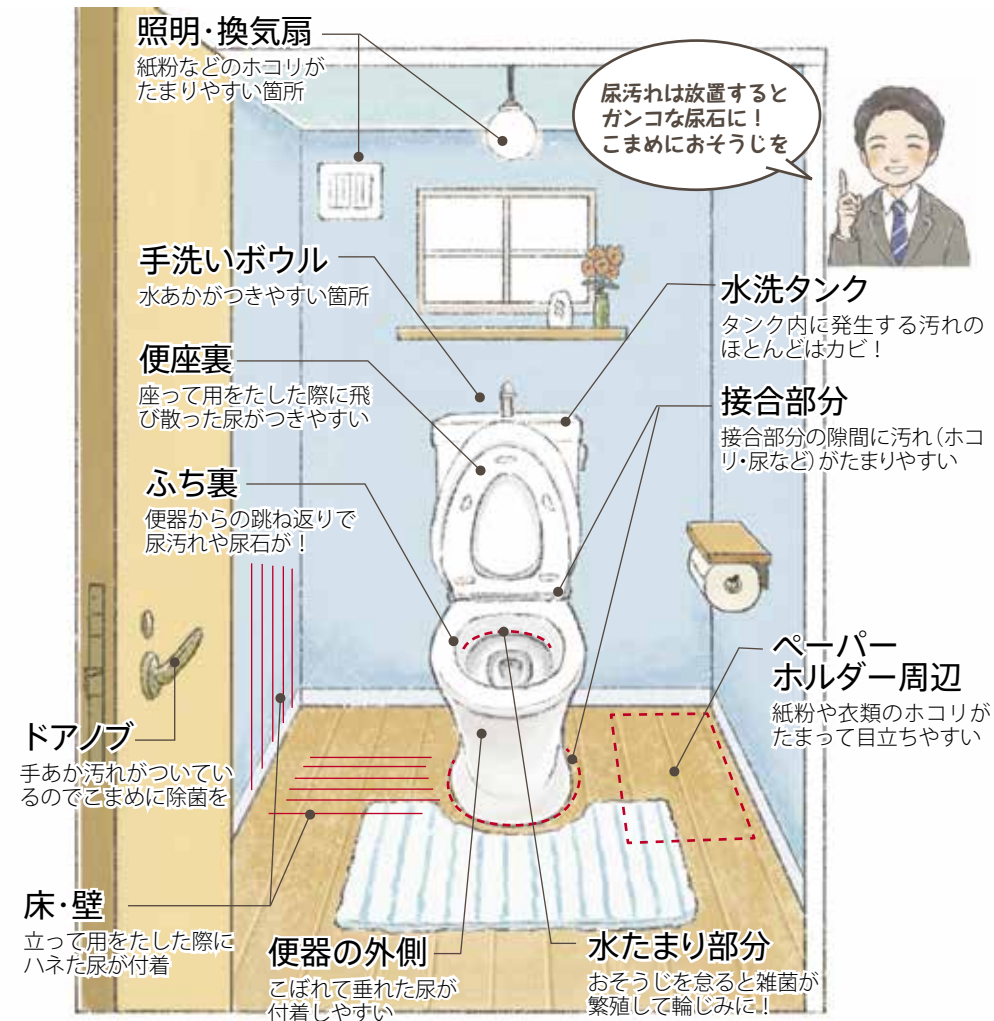


トイレの衛生環境を整えよう

トイレのガンコな汚れ対策

トイレの**汚れがたまるポイント**を知りましょう!

見た目以上に汚れているトイレ。特に汚れがたまる場所とは?



イラストレーション / とこゆ

汚れのたまる箇所の

おそうじ手順を覚えましょう!

ガンコな汚れがたまってしまったら湿布法が有効です。

※塩素系漂白剤と酸性洗剤が混ざると有毒なガスが出て危険ですので、同時使用は絶対にしないでください。事前に洗剤のラベルに記載されている注意表示をよく読んでご使用ください。

▼ 便器のふち裏の尿石汚れ



手鏡でふち裏の汚れを確認する。



トイレ用洗剤(酸性)をかけてトイレペーパーを被せる。



10分以上置いて、トイレブラシでこする。

▼ 水たまり部分の黒ずみ(輪じみ)



排水口にブラシを数回押し込んで水位を下げる。



トイレ用洗剤(酸性)をかけてトイレペーパーを被せる。



10分以上置いて、トイレブラシでこする。

▼ 水洗タンクのカビ



止水栓を閉めて水を抜き、中性洗剤で汚れを除去。



カビ部分にカビ取り剤を噴きかけ、ラップを被せる。



10分以上置いて、スポンジや歯ブラシでこする。

『おそうじマスター』とは…サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、おそうじ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『おそうじマスター』の称号が与えられます。※『おそうじマスター』と「おそうじマスターの星形マーク」は、サニクリーンの登録商標です。

こんなに変わった!?

日本史 昔と今

第6回

平成・令和の日本史の教科書と昭和の頃のそれとでは、ずいぶん内容が変化しています。覚えていた日本史の常識が今では通用しないなんてことも。今すぐ最新の日本史をチェック!

645年に起きた、あの史実の呼称が違う!?

昔 大化の改新 → 今 乙巳の変

「乙巳の変」と「大化の改新」の違い

645年に起きた歴史的事件と聞けば、「大化の改新」と答える方が多いかもしれません。ところが今の教科書では、それが「乙巳の変」と記されていることをご存じでしたか? これは単に呼び方が変わったということではなく、解釈が変わったからなのです。昭和の頃は、蘇我入鹿が中大兄皇子と中臣鎌足の手によって暗殺され、蘇我氏が滅びた事件を「大化の改新」と教わっていました。しかし、これは中大兄皇子らが進める政治改革の幕開けとなる事件に過ぎず、厳密にはこれ以降に続く一連の改革を指して「大化の改新」と呼ぶのだそうです。単一の事件を「改新」と表現するのは矛盾があるということで、乙巳の年に起きたこの事件は「乙巳の変」と呼ばれることになりました。

新しい国家体制を目指した政治改革

7世紀当時の日本は、形式上は天皇中心の政治体制でしたが、実際は富と力をもった豪族が覇権争いを繰り広げていた時代です。そのなかでも特に有力だった蘇我氏は、天皇以上に力を持ち、朝廷をほしひまに操っていたといわれます。他方、中大兄皇子と中臣鎌足は、唐で新しい国家体制について学んできた僧侶や学者と共に、天皇中心の新しい中央集権国家の設立を目指していました。その妨げとなる蘇我氏を排除しようと起こしたのが「乙巳の変」です。以降、中大兄皇子らは、天皇中心の中央集権国家をつくり上げていくこととなります。聞き慣れない「乙巳の変」という言葉ですが、これを機に情報を更新しておきたいですね。



『多武峰縁起絵巻』談山神社所蔵 奈良国立博物館提供



「サニスマイル」がプチリニューアル!



59号
横27.3×縦40.6cm

60号
横27.25×縦38.3cm

「サニスマイル」がちょっと小さくなってリニューアル。SDGsの観点から紙の使用量を削減しました。内容はこれまでと変わらず、みなさまにお楽しみいただける記事をお届けしていきます!

「サニクリーンアカデミー」2023年 オンライン イベント情報

サニクリーンアカデミーでは、子どもたちにおそうじやお片付けの楽しさを伝えるイベントや、地球をキレイにするための環境体験を実施しています。
<https://www.sanikleen-academy.or.jp/nature/>



1月28日(土) ◆おそうじ科学実験



サイエンスエンターティナー五十嵐美樹さんとYouTubeライブで一緒に実験しよう!

3月4日(土) ◆お片付けワークショップ

自分のお片付けルールを見つけるチャンス! お片付けが得意になるかも!?



3月25日(土) ◆コンポストをつくろう! 堆肥の活用篇

生ゴミを堆肥に変えてみよう! サステナブルライフを楽しむヒントをお届けします。



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!

サニフレンドの仕事の魅力は?

仕事を通してお客さまとの信頼関係が築かれていくことがこの仕事の魅力です。お客さまとはお友だちのようにオープンな気持ちで接しながらも、お客さまであることを忘れず、集配の漏れなどがないようしっかり気を配っています。それが良好な関係を築くコツかもしれませんね。お客さまの笑顔を糧にこれからも続けていきたいです。

今イチオシのサニクリーン商品は?

私のイチオシ商品は「クリーンクロス」。お客さまが興味をもたれたら、その場でご紹介できるよう、つねに携帯しているんですよ。「百聞は一見に如かず」で、実際に窓を拭いてお客さまに見てもらおうと、優れた性能を実感していただけますから。お客さまに安心して使っていただくことが大切なので、お困りごとがあればすぐに対応するようにしています。



ほんだ つばこ
本田 つや子さん
サニクリーン東京 江戸川営業所
サニフレンド歴 25年3ヵ月

SANI FRIEND INTERVIEW

そこに入るの何の文字? 同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。
(答えは下にあります)

- つ□あげ 片栗粉をまぶして揚げた料理
- つあ□ 髪型のひとつ
- みぼ□ず 海の化けもの
- よ□ぎ□ち 緑色の和菓子

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、抽選で下記の賞品をプレゼント!

応募締め切り: 2023年2月1日(水) 当日消印有効

〒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60号係

応募締め切り: 2023年2月1日(水) 当日消印有効

「味の牛たん喜助 「喜助牛たんセット」」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを○で囲んでください		「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	YES NO
お名前					
ご住所					
電話番号					
性別	①男性 ②女性 ③その他		年齢		

味の牛たん喜助 「喜助牛たんセット」

20名様

仙台名物の牛たんを全国に広めた昭和50年創業の人気牛たん専門店「喜助」の味を楽しめるセット。看板のしお味、秘伝のたれ味の牛たんとテールスープが手軽に堪能できます。



●内容: 牛たん しお味・たれ味各75g×1パック、テールスープ300g×2パック ●賞味期限: 牛たん/冷凍180日、解凍後冷蔵7日、テールスープ/製造日から約1年

※写真はイメージです。

サニ賞

盲導犬チャリティーグッズを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)



盲導犬手ぬぐい 15名様
手ぬぐい専門店「かまわぬ」とのコラボで誕生したキュートな手ぬぐい。色々な犬が描かれ、犬種名の頭文字をたどるとメッセージになっています。
●サイズ: 横33×縦90cm ●素材: 綿

2023年 日本盲導犬協会チャリティーカレンダー 卓上タイプ 100名様

メモ書きしやすいデザインです。



●サイズ: 幅18×高さ12.5cm

サニクリーンは、(一社)盲導犬総合支援センターを通じて補助犬及び障がい者の社会参加を応援しています。

応募要領

ハガキ

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。

WEB

右の二次元コードより専用サイトにアクセスいただき、画面に従って必要事項を入力してください。
<https://www.sanikleen.co.jp/qr/code/sanismile60/>



※住所不備で配達できないケースが増えています。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。

※当選者数は「サニクリーンデイズ(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



株式会社サニクリーン甲信越

フリーダイヤル 0120-86-3290

サニスマイル 2022 Vol.60 2022年12月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/20万6千部

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

日本タスクコントロール協会 会員

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

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。

SS60-K