サニクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル 64
Sani SMILE
WINTER 2023

Sanikleen https://www.sanikleen.co.jp/
イラストレーション／オオウラシオリ

健康キープ！声イキイキ！

のどをケアして毎日元気に

発声や呼吸、飲食、さらにウイルスや菌の排出に毎日フル稼働の“のど”。空気が乾燥するこの季節、“のどの筋力を鍛えるのど活”“のどの粘膜を潤すケア”の両面から実践して健康をキープしましょう。

のど活で元気度アップ

加齢だけでなく長いマスク生活で衰えがちなのどの筋力を鍛えましょう。まずは今の状態をチェック。

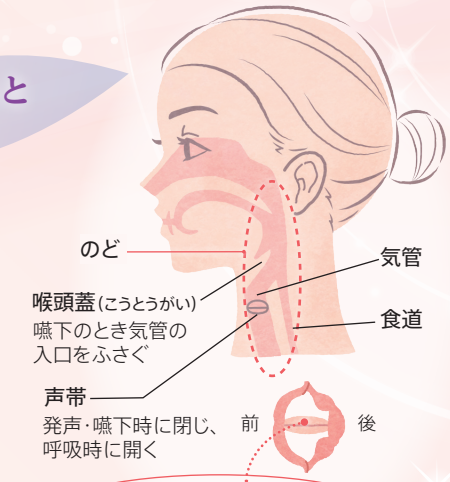
のどの元気度チェック

ひとつでも当てはまったら、のどの筋力が弱っているかも？“のど活”を始めましょう。

- □ のどがガラガラしたりかすれたりする
- □ 以前と同じ音程で歌が歌えなくなった
- □ 会話中に聞き返されることが増えた
- □ 食事中やお茶を飲んでむせることが増えた
- □ 大きめのサプリや錠剤が飲み込みづらい
- □「あー」と声を出し、一息で一定時間続かない（男性25秒・女性20秒以上）

のどの力が弱るとどうなる？

のどでは10種類以上の筋肉が発声や嚥下（えんげ）（物を飲み込む動作）に働いています。声帯や周囲の筋肉が衰えると声の質が変わり、かすれることも。また、舌筋など嚥下に関わる筋肉が弱ると食べ物が気管に入りやすくなって、むせたり誤嚥（ごえん）性肺炎を起こすリスクが高まります。



声帯が弱るとペットボトルの蓋が開けづらくなる!?

力んだり踏ん張ったりする瞬間、声帯がしっかり閉じず肺から空気が漏れてしまうと全身に力が入りにくくなります。ペットボトルの蓋が開けづらかったり、つまずいたとき転倒しやすくなるのも、のどの衰えが関係している可能性が。

“のど活”で のどの筋力を鍛えよう

歌、ハミング
歌は腹式発声のため、声帯への負担が少なくのどの筋肉や肺機能を鍛えられます。おすすめは蒸気の中の風呂カラオケ。ハミングも手軽。

英会話
日本語より強く息を吐いて発音する単語が多いのが英語。英会話を練習しているうちに腹式発声が身につきそう。

のどの筋トレ
胸の前で左右の手のひらを強く押し合いながら「アー」や「エイッ」などと大きく発声（5～10回）。のど周りに力が入っているのが実感できるはず。両手で壁を押すのもOK。

おしゃべり、朗読
発声（発音）と嚥下は同じ器官を使うため、おしゃべりでのどの器官の運動や筋肉の働きを促します。新聞や本の朗読もはっきりと発音すると◎。

ウォーキングなどの全身運動
全身の筋力に比例してのどの筋肉も衰えます。そこでウォーキングやヨガ、ダンスなどの全身運動を行い、体力をキープ。

のどケアで潤いアップ

のどの粘膜表面では繊毛（せんもう）という組織がウイルスや菌を排出していますが、乾燥すると防御機能がダウン。室内は湿度50～60%に保ち、のどの潤いを守りましょう。

GOOD のどの潤いを守る行動

こまめに水分を取る
こまめな水分補給を意識。のどだけでなく全身の潤いを底上げしてくれます。

のど飴・ガム
のど飴をなめて唾液の分泌を促進。ガムは噛んでいる間、唾液が出続けて殺菌効果も期待できます。

うがい
風邪予防には最初に口をゆすいで菌を除去した後にうがいすると○。のどが痛いときは塩水うがい（コップ1杯の水に塩ひとつまみ）を。のどのむくみが取れて痛みが和らぎます。

スチーマー・蒸しタオル・マスク
のどの奥まで潤すにはスチーマーが便利。蒸しタオルは鼻・口に当て蒸気を吸入。不織布マスクに濡れガーゼを挟むと潤いアップ。

粘膜の働きを高める食材を取る
粘膜を強化するビタミンA（緑黄色野菜、レバー、卵など）、免疫力を高めるビタミンD（サケ・サバやマイタケなど）、粘膜を保護するネバネバ食材（レンコン、サトイモなど）がおすすめ。

NG のどの健康のため避けたい行動

口呼吸
のど粘膜の乾燥が進むうえ、ウイルスなどが粘膜を直撃し炎症を起こしやすくなります。鼻呼吸を心がけて。

せき払い・ささやき声
のどに負担がかかるので極力避けて。せきやたんが気になるときはうがいをしたり、のど飴や薬を活用して。

カフェイン・香辛料の取りすぎ
利尿作用のあるカフェイン、刺激の強い香辛料などは控えめに。塩分の取りすぎで、のどがむくむことも。

のどの不調にはツボをひと押し

のどがイガイガするときには、のどの炎症を抑える少商（しょうしょう）を。
＊場所
手の親指の爪の付け根（右手は爪の左下、左手は爪の右下）

声のかすれには、唾液を分泌し、のどを潤す上廉泉（じょうれんせん）を。
＊場所
あご下の骨のくぼみ

サニクリーン商品がもっと好きになる ✧ イラストコラム

お掃除のプロにおまかせ！ピカピカの新年を迎えるための

ハウスクリーニングサービスをご紹介！

イラストレーション とこゆ

家での集まり
キレイな家でお迎えしたい！

トイレ掃除
できればやりたくない！

汚れがガンコで落ちない…！

こーんなお悩み

お掃除のプロにおまかせください！

併せておすすめ！

洗面所クリーニング

時間がない…！
という方にこそおすすめ

毎日使う洗面所の
汚れ やカビ(雑菌)
気づいていますか？

鏡や蛇口部分の水あかやカビ汚れ
見えにくい部分もまるごとおまかせ！
ラク～に清潔感を取り戻そう！

トイレ一室まるごとクリアに✧

トイレクリーニング

気になるニオイの原因
飛び散った尿汚れも
ぜ～んぶ
おまかせ ✧✧

まずはご相談と無料のお見積もりから！

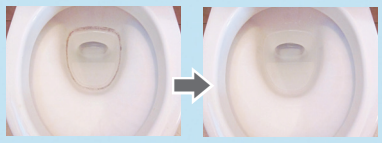
汚れのレベルやお客さまのご状況に
合わせて、お見積もりをご案内

まずはお客さまのご希望を
お客さま係にお伝えください。
丁寧にご説明いたします。

わからないこと
気になることも
ご相談
ください

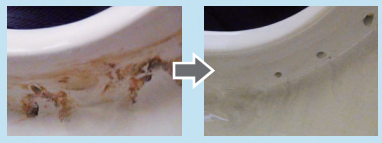
プロのお仕事！
クリーニングの一例
PICK UP！

before　after



便器内の黒ずみを取り除きます

before　after



悪臭の原因となる尿石を取り除きます

※汚れの状況によっては完全に除去できない場合があります。

2309-01KH

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。さっそく今晩のおかずにどうぞ！

ごま油が香る台湾風鍋

材料（2人分）

- 豚肉（薄切り）…250g
- にんにく…2片
- 玉ねぎ…1個
- 長ねぎ…1本
- レタス…1/2個
- にんじん…1/2本
- きのこ類（えのきなど）…適量
- ごま油…大さじ5
- 鶏がらスープ…500～600㎖
- ポン酢醤油・ラー油…各適量

つくり方

1. 豚肉は一口大、にんにくはスライス、玉ねぎは1㎝幅、長ねぎは斜めに切る。レタスは大きめにちぎり、にんじんはピーラーでスライスする。きのこ類はほぐす。
2. ごま油を入れたフライパンでにんにく、玉ねぎを炒め、香りが立ったら豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
3. 鍋に鶏がらスープ、②、長ねぎ、レタス、にんじん、きのこ類を入れて煮込む。お好みでポン酢醤油やラー油をつけて食べる。

たっぷりの
ごま油で炒めて
豚肉と香味野菜を
コク出し

鶏肉とアスパラのオイマヨ炒め

プリプリの鶏むね肉に
濃厚オイマヨソースが絡む

材料（2人分）

- 鶏むね肉…1枚（250～300g）
- 塩…適量
- 酒・片栗粉…各大さじ1
- サラダ油…適量
- アスパラガス…4本
- パプリカ…1/2個
- あらびきこしょう…適量

A
- オイスターソース…小さじ2
- マヨネーズ…大さじ2

つくり方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにして塩・酒をふり、片栗粉をまぶす。
2. アスパラガスは斜め切り、パプリカは一口大に切る。
3. サラダ油を熱したフライパンに①を入れて焼き色がつくまで焼き、②を加えて炒める。
4. 全体に火が通ったら、よく混ぜたAを加えて炒め合わせ、器に盛りつけてあらびきこしょうをふる。

意外と知らない毎日のお掃除に役立つ知識をマスターしましょう!

おそうじマイスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマイスター』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。『おそうじマイスター』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。

●『おそうじマイスター』管理サポート本部 人材開発室 松倉 和輝

今月のテーマ

トイレ・洗面所の キレイを維持する方法

トイレ・洗面所を清潔でキレイな状態に保つには、日常的なお手入れが欠かせません。今回はキレイを維持するためのポイントとして、各所の主な汚れとそのお掃除方法をご紹介します。

トイレ・洗面所の主な汚れと掃除方法をチェック!

イラストレーション / とこゆ

トイレや洗面所に付着しやすい汚れとお手入れ方法を確認しましょう。

トイレ

悪臭も香りも空気より重く、低いところにたまるため、“消臭剤”は足元やニオイの発生源近くに、“芳香剤”は上部に置くと効果的。

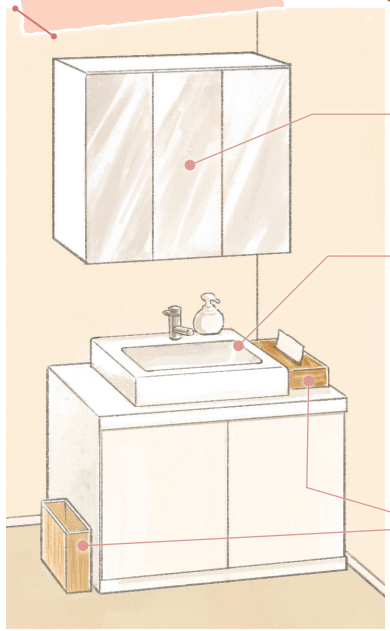
●換気扇
換気扇カバーにホコリがたまると機能が低下することも。フィルターをつけて定期交換するとお掃除がラクに。

●壁
尿や手洗いの水などの飛び散り汚れが。腰の高さまでを目安に1日1回は拭き、黄ばみ・ニオイの予防を。

●便器内側
トイレブラシで便器の内側を1日1回こすり洗いすることで、水あかや尿石の付着を軽減。

●床
尿の飛び散りで見た目以上の汚れが。壁とあわせて拭き掃除を。

洗面所



掃除は「上から下」が基本。鏡→洗面台→床の順でお掃除を。

●鏡
飛び散った水滴は、乾いたタオルでこまめに拭く。

●洗面台
洗面台や洗面ボウルは濡らしたスポンジでこすり、タオルで乾拭きを。スプレー缶やヘアピンなどの金属類を放置するとサビが発生するため、放置しないよう注意。

●タオル・ゴミ箱
手や洗面台の汚れをすぐに拭けるよう、ペーパータオルとゴミ箱を用意するのがおすすめ。共用タオルの場合は、雑菌の繁殖や接触感染のリスクがあるため毎日交換する。

使ったら拭きあげる習慣を!

まとめ
トイレや洗面所の日常清掃に洗剤は不要です。毎日サッとお掃除する際は、タオルによる拭きあげやブラシやスポンジでのこすり洗いで十分。手軽なお掃除の習慣化で、ガンコな汚れの発生を防ぎましょう。

『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。

こんなに変わった!? 日本史 昔と今 第10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!

縄文人の生活は狩猟採集だけではない!?

昔 縄文時代は狩猟採集が中心 ➡ 今 農耕・定住も始まっていた

想像以上に豊かな縄文人の暮らし

縄文人の暮らしと聞けば、獲物を追い、木の実を求めて移動しながら暮らす、ワイルドな狩猟採集生活を想像するかもしれません。実際、そのように教わった方も多いでしょう。ところが現在の教科書には「縄文時代から胡麻、粟、芋、小豆、麦、米がつくられていた」と書かれているそう。縄文時代の中期頃から狩猟採集に加え、農耕と定住が始まっていたというのです。近年の研究では、日本各地の縄文遺跡から“ムラ”を形成して定住していたことや食料の加工・貯蔵、土器の調理器具を使って加熱調理していたこともわかっています。さらに一部の地域では、稲の栽培が行われていたことも判明しているそうです。

縄文人と渡来人はゆるやかに融合

縄文時代は非常に長く、1万年以上も続きました。それだけに初期と後期とでは生活様式も大きく異なり、後期になるほど定住や農耕が定着していったと考えられます。また、大陸から来た渡来人により水稲農耕がもたらされ、時代が縄文から弥生へと移行したというのが定説ですよね。一部ではその渡来人を、縄文社会を崩壊させた侵略者、あるいは縄文人を追い払った者と見る向きもありました。しかし、近年の遺跡調査で、縄文人と渡来人が同じ土地に暮らしていた形跡が見つかり、渡来人と共存し弥生式の生活を取り入れた縄文人と縄文式の生活を続けた縄文人が住み分けされていたと捉えられています。両者は時間をかけ、ゆっくり融合したと考えられているそうです。

SaniSMILE information

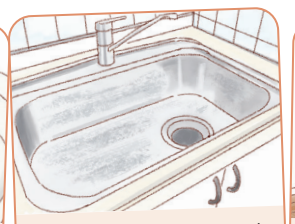
サニスマイル Vol.64

掃除のお悩み相談室 投稿募集！

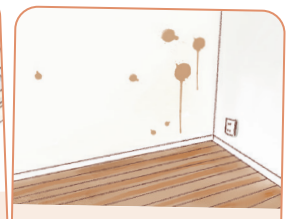
お掃除の困りごと、マイスターに相談してみませんか？

例

洗面台にできたドーナッ状のサビ、洗剤を使っても落ちません･･･



シンクにキズができてしまいました。何がまずかったのでしょうか？



壁紙にシミがついてしまいました…何とかならないでしょうか？

投稿お待ちしております！

follow me!!

投稿方法

上の二次元コードを読み取り、お気軽に投稿してください。

→ 投稿

Instagramにて、『おそうじマイスター』が情報を発信いたします。

お悩みを採用された方には、掃除に関する攻略本**おそうじの「た・ち・つ・て・と」**をプレゼント！

Sanikleen

サニクリーンは環境保全活動・社会貢献活動を応援しています！

子どもたちの笑顔が続く未来のために、サニクリーンでは「環境保全活動」「社会貢献活動」を通じて、さわやかな環境づくりを目指します。以下、応援活動の一部を紹介。

日本自然保護協会

自然のしくみを尊重する社会づくりを目指す「公益財団法人 日本自然保護協会（NACS-J）」の活動を応援。

公益財団法人 日本盲導犬協会

盲導犬の育成と視覚障がいリハビリテーション事業を通じて、視覚障がい者の社会参加を促進する「公益財団法人 日本盲導犬協会」の活動を応援。

一般社団法人 日本ゴールボール協会 Japan Goalball Association

「一般社団法人日本ゴールボール協会」のオフィシャルサポーターとして、ゴールボールの支援を通し、障がい者スポーツの普及と発展を応援。

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）

		ヒント
1	お□う□	血縁関係の男性
2	さ□ぴ□ちゃ	沖縄のジャスミンティー
3	□すぴ□い	実は湖です
4	か□しゃ□ん	勤めている人

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、読者の皆さま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、抽選で下記のいずれかの賞品をプレゼント！

応募締め切り：2024年2月1日（木）当日消印有効

キリトリ線

〒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 販売促進室内

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント64号係

キリトリ線

応募締め切り：2024年2月1日（木）当日消印有効

お名前			
ご住所	□□□-□□□□ 都道府県　市区郡		
電話番号	ー　ー		
性別	①男性　②女性　③その他	年齢	

アンケート

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 のどをケアして毎日元気に
② サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム
③ また食べたくなる！ リピートおかず
④ おそうじマイスターと学ぶ 暮らしのおそうじ教室
⑤ こんなに変わった!? 日本史 昔と今
⑥ Sani SMILE information
⑦ サニクリーンは環境保全活動･社会貢献活動を応援しています!
⑧ 同じ文字入れクイズ
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. “お掃除のお悩み”がありましたらお書きください。

キリトリ線

ハガキ表面に貼ってください〈宛先用用紙〉

ハガキ裏面に貼ってください〈裏面用用紙〉

※写真はイメージです。

5名様

BRUNO「ホットプレート グランデサイズ」

人気コンパクトホットプレートの大き目サイズ。4～5人用だから家族みんなで楽しめるほか、ホームパーティでも大活躍。平面プレート、たこ焼きプレート、深鍋の3種セットで色々な料理を楽しもう！

●サイズ：幅48×奥行28×高さ15.5㎝

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）

泉屋 クッキー缶【毎日HAPPY】15名様

盲導犬のイラストがかわいいクッキー缶。

●内容量：200g ●缶サイズ：幅21.5×奥行10×高さ5㎝

2024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12.5㎝

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/sanismile64/

※住所不備で配達できないケースが増えております。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

サニスマイル　2023 Vol.64　2023年12月1日発行
発行／(株)サニクリーン　発行部数／18万4千部

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
東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階
〒103-8256 Tel.03-3276-7277
一般社団法人 日本ダストコントロール協会 会員

答え：❶おそうじ　❷さんぽうちゃ　❸かすぴかい　❹かいしゃいん

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。

SS64-C