

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 66
Sani SMILE
SUMMER 2024



隠れ脱水にご注意! 水分摂取のコツ

健康維持や美容に必須の水。水分摂取を疎かにしていると、自覚症状のない“隠れ脱水”になっていることも…。特に夏、脱水症や熱中症の予防に欠かせない水分摂取のノウハウをご紹介します。

水分摂取にはまず食事から

1日に必要な飲み水の目安は1.2ℓといわれます。といっても、これは食事(食材)で1ℓの水分を取ることを前提にした数字。体温調節や老廃物の排泄などでカラダから出ていく水分は1日約2.5ℓであり、飲み水はもちろん食事を取らないと体内の水分が不足し脱水状態に。水分摂取にはまず食事から。夏場は汗をかいたり食が細くなる分、多めの水分摂取を心がけましょう。



*体内で脂肪など栄養素の代謝によって生まれる水

冷やし過ぎは禁物

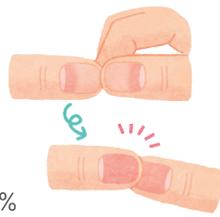
胃腸にやさしいのは常温や温かい飲み物。5~15℃程度の飲料は冷却効果に加え吸収も早いといわれ運動後などに◎。キンキンに冷えた水は胃腸の負担になるため水はほどほどに。



のどの渴きは脱水のサイン

「のどが渴いたら水を飲めば大丈夫」と思っていませんか? “のどがカラカラ”になるのは体重比で2%の水分が失われた軽い脱水状態。加齢やマスクの着用などでのどの渴きを感じにくい場合があるので、以下の脱水のサインが出る前にこまめに水分補給を。

- ・尿の色が濃くなる
正常な尿はレモンイエロー色。脱水が進むと黄色や茶色に。
- ・親指の爪の先をつまんでから赤みが戻るまで3秒以上
白かった爪の色がピンクに戻るまで3秒以上かかったら脱水の可能性が。
- ・体重が短時間で減少
発汗などにより短時間で体重が1~2%減少することも。すぐに水分補給を。



こまめな水分補給を習慣づけよう

一度に大量の水を飲んでも排泄され体内に蓄えられないため、水分摂取はこまめに。1日1.2ℓ以上の水分摂取を目安に、コップ1杯(150~200ml)の水を7~8回、決まったタイミングで飲むことで、水分摂取を習慣づけましょう。特に汗をかきやすい就寝の前後(就寝前、起床時)や入浴の前後は忘れずに。のどが渴いてからではなく前もって飲む“先制飲水”を心がけて。



常に水をそばに置く

忙しいとき、作業に集中しているときなど、つい水を飲み忘れてしまう人は、手の届く所に水を用意しておくことですぐに水分補給できるのでおすすめ。ポットなどに500ml、1ℓといった一定量の水を入れておくと1日に飲んだ量も把握できて便利です。外出時にはマイボトルを携帯すると◎。



お酒を飲んだら水分も補給

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。例えばビールを1ℓ飲めば、1.1ℓの水分が体内から尿として排出されるのだそう。そのうえ、アルコールの代謝・分解過程にも体内の水分が使われるため、水分が不足しがち。お酒を飲むときは水分補給を忘れずに。



水を飲むのが苦手な人はひと工夫

“味のない水が苦手”なら、カフェインゼロ/少なめの飲料で無理なく水分摂取を。コーヒーや紅茶はカフェインが多めに含まれるため控えめに。



- | | |
|--------------|--|
| ノンカフェインのお茶 | 麦茶、そば茶、コーン茶などの穀物茶、ルイボス茶、ハイビスカスティーなどの各種ハーブティー |
| フレーバーウォーター | レモン・キウイなどの果物、ミント・ローズマリーなどのハーブを水に浸して風味をつける |
| コンブ水 | コンブをだし取りの要領で一晩水に浸す |
| 水分の多いメニュー・食料 | おかゆ、薄めの味噌汁・スープ、煮物、蒸し物など |
| ジュースや果物、ゼリー | 高齢者などは口にしやすいものでOK |

汗をかいたら塩分・糖分も補給

カラダには体液の濃度を一定に保つ働きがあるため、運動などで汗をかき塩分がカラダから失われた場合、水やお茶を飲んでも体液が薄まらないように尿として排泄され、水分吸収が十分に進まないことも。そんなときは水分と一緒に塩分補給を。さらに糖分も併せて摂取することで水分吸収促進や疲労回復に働きます。



脱水状態には経口補水液を

運動時の水分補給にはスポーツドリンクが手軽ですが、大量の発汗や下痢などによる脱水状態には経口補水液が最適。塩分・糖分の濃度が体液に近いバランスに調整され、すばやく吸収されます。スポーツドリンクより塩分が多く糖分が少ないため普段飲むにはしょっぱいですが、脱水状態だと甘く感じます。



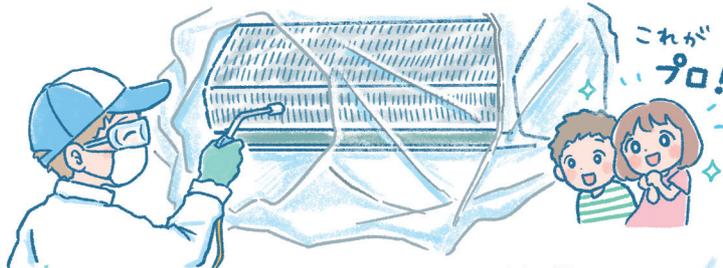


エアコンのお掃除はプロにおまかせ
エアコンクリーニングをご紹介します!



サニクリーンの
エアコンクリーニング

プロの仕事は
どこが違う?



プロの技術と道具で
汚れをしっかりと除去!

分解して取り外した部品をパーツごとに洗浄!
専用洗剤、高圧洗浄機により、
エアコン内部のカビやホコリをしっかりとクリーニングします

部屋を汚さない!
しっかりと養生!



洗浄カバーで
エアコン全体
を覆う!

高圧洗浄機を使っても汚れが飛び散らないよう
エアコンの周辺やデリケートな電気基板部も
保護・養生をしっかりと行います

早くてうれしい!
一台平均 60分で完了!



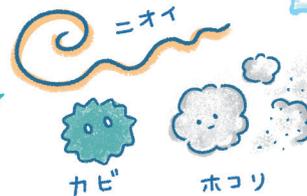
※お掃除機能つきエアコン機種は、
クリーニングに2時間程かかります。
詳しくはお客様さま係まで、お問い合わせください。

エアコンクリーニング
うれしいポイント



汚れていると
電気代に
影響を与える
熱交換器の
汚れをしっかりと
落とします!

イヤなニオイ、アレルゲンと
なりやすい内部のカビやホコリを
しっかりと除去します!



無料お見積もりサービスをご利用ください!

まずは
お見積もりを!

エアコンクリーニング“プロの技術”一例



ぜひ一度、“プロの技術”をご体感ください。
お掃除機能付きの最新機種をはじめ、
さまざまな機種に対応しています。

← 高圧洗浄で洗浄した熱交換器

詳しくはこちら!



その他

サニクリーンの“プロの技術”
ハウスクリーニングもご利用ください!

サニクリーンでは、エアコンクリーニング
以外に換気扇、トイレ清掃など、住まいの
クリーニングに広く対応しています。

詳しくはこちら!



2403-01KH

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。

豚肉ともやしキャベツのレンジ蒸し



火を使わずにレンジでできる!
ポン酢しょうゆ+
マヨネーズが◎

材料 (2人分)

- 豚薄切り肉... 150g
- キャベツ... 1/8個(約150g)
- もやし... 1/2袋(約120g)
- 鶏がらスープのもと... 大さじ1/2
- 酒... 大さじ1
- ポン酢しょうゆ... 大さじ2
- マヨネーズ... 適量
- 青ねぎ... 適量
- 七味... 適量

※作り方

- キャベツを太めのせん切りにし、もやしと合わせて耐熱容器に盛り、豚薄切り肉(長い場合は切る)をのせる。
- ①に鶏がらスープのもとと酒をふりかけ、ラップをふんわりとかけて豚肉に火が通るまで電子レンジで加熱する(500Wの場合7~8分)。
- ポン酢しょうゆとマヨネーズをかけ、刻んだ青ねぎと七味を散らす。

トマトツナそうめん

※作り方

- そうめんはお湯(分量外)でゆでて流水で洗い、冷やしておく。
- トマトは角切りに、大葉はせん切りにする。ツナ缶は汁を切る。
- ボウルでAを混ぜ、トマト、ツナ、水気を切ったそうめんを和える。
- ③を器に盛りつけて大葉を散らし、あらびきこしょうをふる。

材料 (2人分)

- そうめん... 4束(180~200g)
- トマト(大)... 1個
- 大葉... 6枚
- ツナ缶(小)... 1個(約70g)
- あらびきこしょう... 適量
- A
- めんつゆ(2倍濃縮)... 大さじ6
- オリーブ油... 大さじ2
- おろしにんにく... 小さじ1

トマトとオリーブ油で
サラッ風に!
食欲のないときも
ペロリと食べられる





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います。



『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



快適に使うために エアコンのキレイを保とう

お手入れせずにエアコンを使うと起きる問題

エアコン内部に汚れがたまることで、さまざまなトラブルが発生します。



健康被害

エアコンが吹き出す空気と共に、ホコリやカビなどのアレルギー原因物質が室内に拡散される。

機能低下

フィルターや内部に汚れがあると、エアコンの作動に負荷がかかり、風量や温度が安定しないなどのトラブルに。

悪臭

内部に蓄積したカビ汚れやタバコのヤニ汚れが悪臭となって室内に広がる。

機械の故障

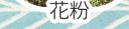
負荷のかかった状態で稼働し続けると、故障リスクが高まる。

電気代の浪費

エアコンの作動に負荷がかかるため、ムダな電気代が発生。

エアコン内部に

たまっていく
汚れの代表例

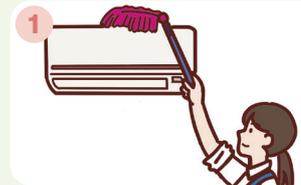


お掃除機能搭載のエアコンも定期的にお手入れを!

PICK UP! エアコンのお手入れ方法

- ☐ ゴム手袋を用意する。
※装着後、ゴム手袋は端を2~3cm折り返ししましょう。
- ☐ エアコンの電源を切る。(コンセントを抜く)
※停止後の自動運転機能(内部クリーンやお掃除機能など)が終了していることを確認する。

▼ エアコンカバーの掃除

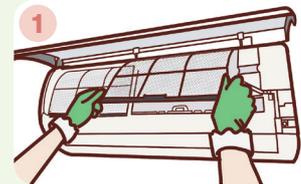


エアコンカバーの吸い込み口のホコリをモップで取り除く。

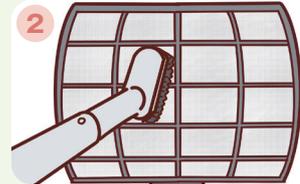


カバー表面を水拭き、乾拭きの順で拭く。水拭きで落ちない汚れは、中性洗剤をタオルにつけて拭く。

▼ フィルターの掃除



フィルターを取り外す。



掃除機でフィルターの表側からホコリなどを吸い取る。



掃除機で取り除けない汚れは、水で薄めた中性洗剤を入れたバケツの中にフィルターごと浸け、裏から歯ブラシ等でやさしくこすり落とす。

2週間に一度はお掃除を!

注意!

- エアコンの熱交換機やファンなど、取り外せない部分の清掃はプロにおまかせください。
- お掃除機能付きのエアコンは、ダストボックスを取り外し、たまったホコリの廃棄を。基本、フィルター掃除は不要ですが、汚れが気になる場合は上記の手順でお手入れしてください。※フィルターの取り外し方は機種によるため、必ず取扱説明書の確認を。

『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

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!

平安京は貴族文化を象徴する雅な都ではない!?

第12回

昔

平安京は優雅で華やかな都

今

治安が悪く、不衛生な都

優雅なイメージの都は、実は無法地帯で不衛生!?

「なくよ(794)うぐいす」の語呂合わせでもおなじみの平安京。現在の京都の市街地とほぼ同じ位置につくられたこの都は、広さが東西約4.5km、南北約5.2kmあり、約400年間、政治の中心地となりました。そんな平安京は、平安時代に栄えた貴族文化の象徴であり、「源氏物語」に描かれたような高貴な身分の男女が和歌を贈り合い、色恋に身を焦がしていたという優雅な日常のイメージがあるかもしれません。しかし、実際はそんな華やかなイメージとはかけ離れた無法地帯で、インフラも整わないなか、約12万人もの人々がひしめき暮らす不衛生な都だったということが、近年、明らかになってきています。



相次ぐ犯罪に人々が怯え暮らす、治安の悪い都

平安京では、例えば群盗という盗賊集団が略奪を繰り返すほか、世襲制だった貴族たちも次第に腐敗し、権力争いに横領、暴行、殺人、強盗、追剥にわいせつ行為と、彼らが引き起こす事件も後を絶たなかったといわれます。犯罪を取り締まる検非違使という治安維持部隊も設けられましたが、都の治安回復には至らなかったようです。また、当時の人たちは入浴習慣がなく、カラダを洗うのも月に数回ほど。トイレはなく、「ひばこ」に用を足して川に流していたものの、なかには糞尿をためたままの家もあったそうです。そんな不衛生な都には疫病が流行り、死者はもとより家畜や動物の死骸も放置されていたとか。確かに一部では貴族たちの優雅な日常も実在したようですが、平安京の本当の姿はひと口では語れないものがあるようです。

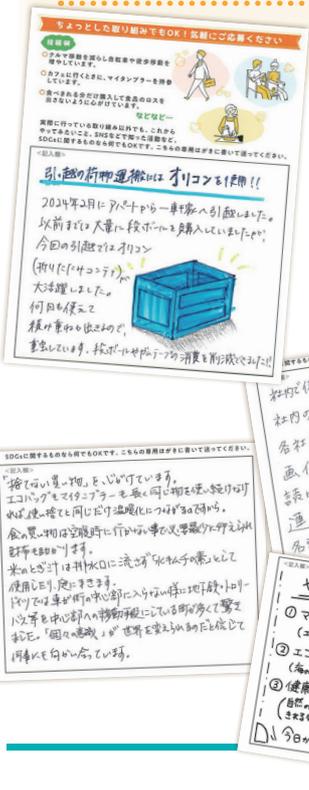


「サニクリーンの日」イベントへ たくさんのご参加 ありがとうございます！



2月1日～3月29日に開催した「サニクリーンの日」イベントは、皆様のご協力のおかげで、無事盛況のうちに終わることができました。

サニクリーンの日は、毎年3月29日に、あらためて「一人ひとりが子ども達の笑顔が続く未来のために何ができるだろう?」と考える日として、一般社団法人 日本記念日協会へ登録申請した記念日です。今年は、「SDGsに取り組むきっかけになってほしい!」そんな思いで、3月29日の「サニクリーンの日」に向けてキャンペーンを開催しました。来年以降もまた「サニクリーンの日」イベントを行う予定です。ぜひ楽しみに!



みんなが取り組んでいる「SDGsな活動」をおしえて!

皆様が普段から取り組んでいるSDGs活動をX(旧Twitter)とハガキで募集し、たくさんの応募をいただきました!

- 応募数結果**
- X(旧Twitter)投稿数…21,460件
 - ハガキ応募数 ……………969枚

ご応募ありがとうございます!



特別イベント

3/9「スポGOMI大会 in 築地2024」

3月9日(土)に「スポGOMI大会 in 築地2024」を開催しました! スポGOMIとは3~5名のチーム戦で拾ったゴミの量と種類をポイント換算し、獲得ポイントを競うことで、ゴミ拾いにスポーツの要素を取り入れて地域をきれいにするイベントです。サニクリーンが主催するスポGOMI大会は「日本を快適にきれいにする」活動として昨年始まり、今回が2回目となります!



Xの投稿1件、またはハガキでの応募1枚につき100円で合計30万円を「公益財団法人日本自然保護協会」と「認定NPO法人キッズドア」へ寄付しました。

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8月1日(木) 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 販売促進室内
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント66号係

応募締め切り: 2024年8月1日(木) 当日消印有効

※お名前・ご住所などは全てご記入ください。

お名前			
ご住所	〒□□□-□□□□	都道府県	市区郡
※アパート・マンション名・部屋番号まで			
電話番号	□□□□-□□□□		
性別	①男性 ②女性 ③その他	年齢	□□

ハガキ表面に貼ってください
〈宛先用紙〉

近江ちゃんぽん亭 「ちゃんぽん亭三昧セット(松)」 15名様

吟味した削り節と国産昆布などを黄金率で配合した、黄金だしとたっぷり野菜が評判の近江ちゃんぽんを始め、人気メニューをセットで。滋賀県民のソウルフードをお家で味わおう! 冷凍便でお届けします。



- 内容: 近江ちゃんぽん4食、チゲちゃんぽん4食、肉汁餃子40個、本格焼飯1kg
- 賞味期限: 麺類は商品発送日より20日間。各商品、パッケージに記載

※写真はイメージです。

サニ賞

サニエルQUOカード 1,000円分

10名様



日本橋 様原(はいばら) じゃばら便箋レターセット 15名様



和紙の老舗「様原」とコラボしたレターセット。便箋には盲導犬のかわいいイラストが。

●数量: 便箋60枚、封筒3枚、カバーつき ●外寸: 縦9.8×横14.5cm

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/smile66/>

※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 2024 Vol.66 2024年6月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/18万4千部



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 Tel.03-3276-7277

一般社団法人 日本タスクコントロール協会 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。

SS66-Z