

SaniSMILE

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 67
AUTUMN 2024

いざというとき役立つ！ 災害時の サバイバル料理

いつどこで災害が起きてもおかしくない日本。災害時、もしガスや電気、水などのインフラが止まっても、食べることができると安心です。今回はポリ袋で炊くごはんや缶詰・乾物を用いたサバイバル料理をご紹介します。平常時にぜひ一度、つくってみましょう！

※本記事はカセットコンロとペットボトルの水を使用する前提で構成しています。

調理前のチェックポイント

- ✓ **手を清潔に**
食事の準備や食事の前には手を洗う。水が十分でないときは、ウェットティッシュなどで手を拭く。
- ✓ **食べ物に直接触れない**
ポリ袋やラップなどを活用する。
- ✓ **鮮度に注意する**
停電した冷蔵庫に入っていたもの、生もの、食べ残しなど、鮮度があやしいものは食べない。つくり置きはしない。
- ✓ **洗いを減らす**
フライパンにはクッキングペーパー、皿や器にはラップやアルミホイルを敷き、汚れにくくする。

水や熱源を有効利用！ ポリ袋でごはん

材料(2人分)

米(あれば無洗米) …… 150g(お米計量カップ1杯分)
水 …… 225ml(お米計量カップ1と1/4杯分)
耐熱性ポリ袋* …… 1枚

※ポリ袋は加熱調理に適した高密度ポリエチレン製(耐熱温度90~110℃)を使用。低密度ポリエチレン製や塩化ビニール樹脂(透明ビニール)はNG。

手順

①ポリ袋に米を入れ、少量の水(分量外)で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼめて研ぎ汁を捨てる。(無洗米の場合、この工程は不要)

②①に分量の水を加え、袋の空気を抜いて口を結ぶ。そのまま30分以上置き、吸水させる。

③鍋底に耐熱皿を沈め、水(分量外)をたっぷり入れて沸騰させる。②を入れ、湯がフツフツする程度の火力で20分加熱。火を止めてそのまま約10分蒸らす。

使用した水は再利用！

ポリ袋のまま冷まして握ればおにぎりにも！

memo
普段から缶詰や乾物、レトルト食品などをローリングストックで用意しておこう。



フルーツ缶・お菓子・コーヒー等の嗜好品も常備しておく、災害時の癒しに。

無水でカンタン！ サバ&トマト缶カレー

材料(4人分)

★はなくてもOK

サバ水煮缶 …… 1缶
カットトマト缶(約400g) …… 1缶
★ニンニクチューブ …… 2cm程度
★ショウガチューブ …… 2cm程度
水 …… 200ml
カレールウ …… 4かけ

手順

- ①フライパンか鍋にサバ水煮(汁ごと)、カットトマト、チューブのニンニク・ショウガ、水を入れてふたをし、火にかける。
- ②沸騰したら火を止め、カレールウを加え、軽く混ぜながら煮溶かす。
- ③再び火にかけ、煮立ったら完成。



器にはラップを敷く！

パンやごはんとも合わせればメイン料理にも！

混ぜるだけ！ 切干大根サラダ

材料(2~3人分)

切干大根 …… 30g
カットわかめ …… 1g
水 …… 100ml
コーン缶 …… 1缶(約85g)
ポン酢 …… 大さじ2~3
ポリ袋 …… 1枚

手順

- ①切干大根をキッチンばさみで短く切る。
- ②ポリ袋に①とカットわかめを入れ、水100mlを加え、よくもんで戻す。
- ③②にコーンを汁ごと入れて混ぜ、ポン酢も加えてあえる。

水 火 不要

混ぜるだけ！ チリコンカン風

材料(2~3人分)

ミートソース缶(約300g) …… 1缶
ミックスビーンズ缶(約120g) 2缶
ポリ袋 …… 1枚

手順

- ①ポリ袋に材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②辛みが欲しい場合は好みでチリペッパーを。

玄関のキレイをキープ! 汚れを防ぐ 屋外玄関マット サニマットアーチ & サニマットアルテ

イラストレーションとこゆ

秋の長雨でも 快適に!

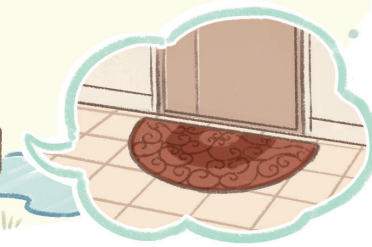


玄関への
汚れの侵入を
防ぐ!



靴裏の泥水汚れを
玄関でしっかりキャッチ!
レンタルなので、手間いらず

おしゃれなデザインマットで
玄関の内と外のキレイが続く♪



洗う手間が無いので
楽ちん!

サニマットは レンタルサービス

いつでもキレイなマットを定期交換



4週間ごとに
キレイな商品
とお取り替え

合わせやすいデザインカラー

サニマットアーチ

サニマットアルテ



現在、一部の地域で取り扱いしていないカラーもありますので、詳しくはお客様係におたずねください。

気になる汚れの侵入も防ぐ! ブラッシング力

敷いているだけでOK!
靴底についた汚れをかき取り
玄関のキレイをキープします



こんな汚れを防ぐ

雨水や泥水汚れ
土砂汚れ

子どもの靴跡

サニマット アーチ&アルテ うれしいポイント

もっと!

サニマット アーチ

サニマット アルテ



ブルーグレー
サイズ/横92×縦62cm 以上

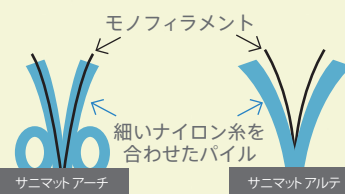


クロスタイプ
サイズ/横85×縦70cm 以上



サークルタイプ

汚れをかき出すヒミツは「ナイロンの糸」!



「モノフィラメント」
という極太ナイロンの
糸が靴底の汚れを
かき出します。

2406-01KH

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。

鮭とかぼちゃのしょうゆバター

材料 (2人分)

鮭(生・切り身) … 2切れ
かぼちゃ
… 1/8個(約200g)
しめじ … 1/2パック
塩・こしょう・サラダ油
… 各適量
青ねぎ(小口切り) … 適量

A
しょうゆ … 大さじ1
バター … 15g
みりん … 大さじ1/2

※作り方

- ① 鮭は一口大に切って塩・こしょうをふる。かぼちゃは表面をサッと水で濡らしてラップをかけ、電子レンジで加熱し(500Wの場合約2分)、粗熱を取ってから食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して鮭を焼き、ある程度火が通ったらかぼちゃとしめじを加えて炒める。
- ③ Aを加えて全体にからめ、器に盛りつけて青ねぎを散らす。



ホクホクのかぼちゃに
旬の鮭
しょうゆバターで
うま味が一体に

鶏ささみとなすのガリポン炒め

材料 (2人分)

鶏ささみ … 4本
なす … 小3本
ピーマン … 2個
塩・こしょう・片栗粉・ごま油
… 各適量

A
ポン酢しょうゆ … 大さじ3
おろしにんにく … 小さじ1
砂糖 … 大さじ1/2

※作り方

- ① 鶏ささみは一口大に切って塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。なすは食べやすい大きさに切り、ピーマンは種を取って縦に切る。
- ② Aの材料をよく混ぜておく。
- ③ ごま油を熱したフライパンで鶏ささみを炒め、火が通ったら一度皿に取り上げる。
- ④ ③のフライパンでなすを炒めてしんなりしてきたらピーマンを加えて軽く炒め、③を戻して②を回しかけて煮からめる。



にんにく+
ポン酢しょうゆで
酸味がきいた
パンチのある味に

「サニクリーンの日」

2024 イベントレポート

今年2月～3月に開催した「サニクリーンの日」イベントでは、たくさんの「みんなが取り組んでいる“SDGsな活動”」をお寄せいただきました。今回はその一部をピックアップ。皆さんもまずは身近なところから始めてみましょう！

サニクリーンの日 … 毎年3月29日にあらためて「一人ひとりが子どもたち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。

これならできる! SDGs活動 身近なところからやってみよう!

サニクリーンはSDGs達成のための3つの方針、
①**地球のために** ②**地域・社会のために** ③**人のために**を定めています。今回、皆さんからいただいたSDGsな取り組みを、この3つに沿ってご紹介。「これならできる!」という簡単な取り組みが多いので、ぜひ、日常に取り入れてみてください。

1 地球のために

CO₂排出量の削減

- ☑通勤、近場での買い物には自転車を使用しています
- ☑使わない部屋の電気は必ず消しています
- ☑大型家電製品を新しい物に買い換え、消費電力を少なくしています
- ☑CO₂削減対策として、電気自動車を導入しています
- ☑必要なときはカーシェアを利用しています

循環型社会への貢献

- ☑スーパーでもすぐ食べるものは手前取り※をしたり、肉や魚は廃棄がづらいのなるべく賞味期限の近いものを買います
- ☑食品ロスを減らすために、賞味期限が早いものは冷凍しています
- ☑野菜の皮や芯を使うようにしています
- ☑買い物のときに、レジ袋を使わないように、マイバッグを持参しています
- ☑職場にマイボトル持参
- ☑牛乳パック、空き缶、ビン等のリサイクルをしています

※手前取り…購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、賞味・消費期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動のこと。食品ロス削減の取り組みのひとつ。

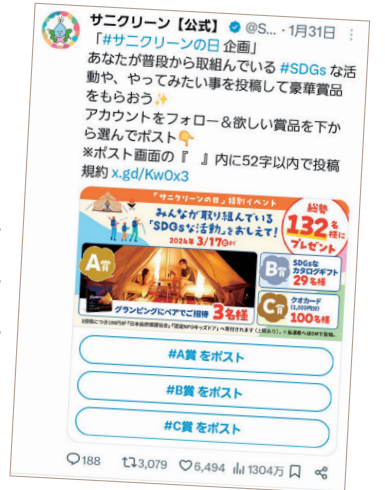


みんなが取り組んでいる “SDGsな活動”を教えて!

普段から取り組んでいるSDGsな活動をX(旧Twitter)とハガキで募集する企画イベントを開催。想定人数を大幅に超え、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件



2 地域・社会のために

清潔で安全・安心な暮らしの実現

- ☑掃除用洗剤はなるべく環境にやさしいものを使用しています
 - ☑毎月定額の寄付をしています(ユニセフ)
 - ☑地域のゴミ拾いボランティアに参加
 - ☑地元のフードドライブ※に参加しています
 - ☑スーパーでは、フェアトレード※マークがあるか見るように。同じ商品ならできるだけそちらを購入するようにしています
- ※フードドライブ…家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設、生活困窮者などに寄付する活動。
- ※フェアトレード…発展途上国との貿易において、公正な取引をすることで途上国の経済的・社会的に弱い立場にある生産者や人々の生活を助ける仕組み。

清潔で衛生的な地域コミュニティを築く

- ☑地産地消を心がけ県産品を購入するようにしています
- ☑旬のものをうまく利用して手づくりの食事
- ☑小さな家庭菜園をつくり、夏野菜、冬の青菜の野菜など自給自足をめざしています

未来をつくる子どもたちの 育成に役立つ活動を行う

- ☑まだ着れるけど、サイズアウトした子ども服や流行が終わった服などを途上国へ寄付しています
- ☑ペットボトルキャップ回収からのワクチン協力



3 人のために

サステナブル思考の 人材開発とその育成に取り組む

- ☑社内で女性活躍の機会を増やしています
- ☑女性の集いで、年齢の上下、男女の別など差別してはいけない話を心がけています
- ☑外国人に対して、文化の違いなどを理解した対応をとっています

職場環境や各種制度の整備を進め、 社員が健康で多様な働き方ができる 環境を実現する

- ☑ペーパーレスで社内事務処理を簡略化し、お客さま満足度を上げ、休日(有休)もとりにやすくしています
- ☑各種請求書をWebに変えました
- ☑PDFを作成し、紙の資料をつくらない(プレゼンや説明資料など)



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名のチーム戦で行い、拾ったゴミの量と種類をポイント換算し、獲得ポイントを競います。ゴミ拾いにスポーツの要素を取り入れることで、楽しみながら地域をキレイにできるイベントです。サニクリーンが主催する「スポGOMI大会」は「日本を快適にキレイにする」活動として昨年始まり、今回が2回目となります。

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?

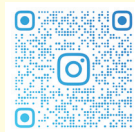


投稿お待ちしております!

投稿方法



投稿



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。

Instagramにて、『おそうじマイスター』が情報を発信いたします。

follow me!!

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・と」を
プレゼント!



空いている時間を有効活用しませんか?

Sanikleen サニフレンドさん(お客さま係) 募集!

お話がお好きな方に、
おすすめですよ!

未経験
OK!

主婦の方
多数活躍

出社
必要なし

50代、60代の方も大歓迎!

清潔で快適な環境づくりに取り組んでいる
サニクリーンで、一緒に楽しく働きませんか?
扶養控除内でのお仕事が可能で、安心して働けます。



お仕事内容

- 担当地域にいらっしゃる当社のお客さま(一般家庭)へのレンタルモップなどの配達・回収や、お客さまへのチラシ配布などが主なお仕事です。
- ※お仕事に必要なものは、全てご自宅へお届けします。
- ※資材の受け渡し及び業務打ち合わせのために、ご来社いただくことがあります。

お問い合わせは
お近くの
サニクリーンまで

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

- きあげ 苦勞しています
- い□つく 和名は「むらさきはしどい」
- こ□やど□ふ 凍らせてから乾燥した食品
- し□み□る し〇みが入った味噌汁

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11月1日(金)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67号係

応募締め切り: 2024年11月1日(金)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)



15名様

ミヤチク「宮崎牛ロースステーキ」

脂の乗った宮崎牛のステーキ2枚500gをプレゼント。
通常の冷凍方法とは異なる立体凍結技術でおいしさをそのまま閉じ込めたお肉は、解凍後も生肉と変わらないジューシーさ。芳醇な香りととろける食感に舌鼓!

●内容量: 宮崎牛ロースステーキ 2枚500g

サニ賞

サニエルQUOカード
1,000円分 10名様



専門店のドリップコーヒー
4袋ケース入り

15名様



盲導犬と一緒に四季を楽しんでいるパッケージがかわいいドリップコーヒー4袋セット。

- 内容量(1袋):10g
- 原材料: コーヒー豆
- ※粉の挽き方は中挽きです。

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/smile67/>



※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.67 2024年9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

日本タスクコントロール協会 会員

02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

この情報誌は環境にやさしいNECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

SS67-Z