

Sani SMILE

WINTER 2024

睡眠環境を整えて 冬の睡眠の質を高めよう

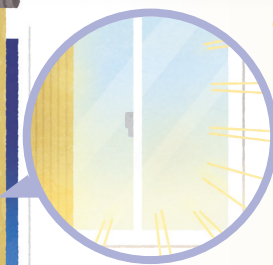
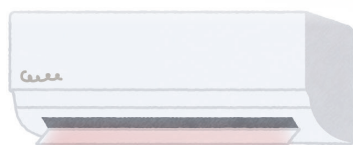
健康のために質のよい睡眠は欠かせません。でも、冬はカラダが冷えて寝つきが悪くなるなど睡眠の悩みが増えがち。冷え対策など睡眠環境を整えて、睡眠の質を高めるコツをご紹介します。



イラストレーション/オオウラシオリ

寝室の環境を整えよう

寝室の室温は寝間着の上に一枚羽織って寒くない16~20℃を目安に。エアコンのタイマーを活用したり、厚手のカーテンで寒さ対策を。寝具も寝る前にエアコンの風を当てたり、湯たんぽなどで温めると快適。湿度は鼻やのどの乾燥を防ぐため50%前後に保ちましょう。



厚手のカーテンや断熱シートで窓からの冷気を防ぐ

加湿器を使ったり濡れタオルを干すなどして湿度50%前後に

夜の照明は抑え、朝日はしっかり浴びる

夜、光に当たると睡眠ホルモンの分泌量が低下して中途覚醒を招くなど睡眠の質が低下します。寝る1~2時間前から照明の明るさを抑え、就寝時はできるだけ真っ暗に。“だらだらスマホ”もNG。起床時には日光を浴びると体内時計がリセットされ、生体リズムが整います。

寝具で上手に保温&体温調節

睡眠中も無意識に布団をめくって体温調節するため、掛け布団は軽く暖かいものを。羽毛布団は直接肌に触れるように使うと体温を感知して膨らみ、保温効果が上がります。また、毛布や冬用敷きパッドを下に敷いて背中を温めると暖かさがさらにアップ。

毛布を敷くことで保温効果アップ



足先から熱を放散して睡眠モードに

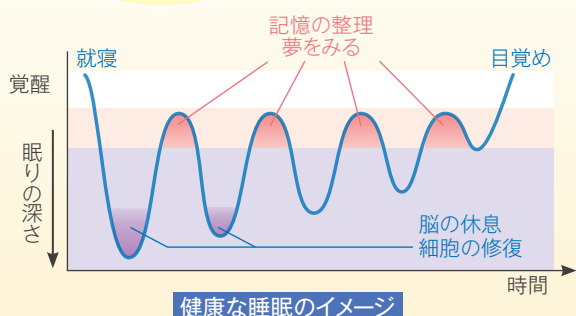
冷え性は「3首」をガード

寝間着は寝返りを打ちやすいよう厚着は避けましょう。冷え性の人は3首(首・手首・足首)を冷気から守り、腹巻きなどを重ねて。ただし靴下は脱ぐのが◎。足先から放熱することでカラダ深部の体温が下がり、睡眠モードに導きます。冷える場合はレッグウォーマーを。

健康な睡眠とは?

スムーズな入眠で快適な眠りに

健康な睡眠は、寝ついた後に最も深く眠り、その後は浅い眠りと深い眠りを繰り返します。心身の休息のためにはスムーズに入眠し、少なくとも最初の3時間程度はぐっすり眠るのが大切。快眠のための生活習慣を取り入れて。



健康な睡眠のイメージ

快眠のために習慣づけたい!

体温の落差でスムーズに入眠

人体は深部の体温が下がることで睡眠モードになります。寝つきをよくするには寝る1~2時間前にぬるめのお湯で入浴を。入浴で上昇した体温が手足からの熱放散により下がるにつれて眠気が強くなります。手湯・足湯も手軽に全身が温まるので活用して。



「入眠ルーティン」で睡眠スイッチを入れる



毎晩寝る前に決まった行動を取ることで、自然に睡眠スイッチが入り眠りへと誘われます。例えば、お気に入りのパジャマに着替える、音楽や読書、アロマを楽しむ、軽いストレッチをする、ペットと遊ぶなど、リラックスできるものが◎。

日中の活動量を増やそう

年齢とともに眠りが浅くなるのはエネルギー消費量(活動量)が減るのが一因といわれます。ウォーキングなどの運動を習慣づけるなど、日中の活動量を増やしましょう。また人との交流など程よい社会的刺激も睡眠の質を高めます。



1年中キレイをキープ!レンジフードをベタベタ油汚れから守る!

レンタル商品

レンジフードフィルターにおまかせ!

キレイをキープするヒミツは フィルター構造

オリジナル3層構造で
油をしっかり
キャッチ!

年末に頑張ったお掃除!

レンジフードの
キレイをキープ!

お掃除の負担を軽く!
日常のお手入れもラクラク♪

レンジフード内部の
油汚れを
ブロック!

お掃除が
ガンとラクに♪

安心!安全性が高い素材

定期交換でキレイも安心もキープ!

手間いらず!
楽ちんポイント

安全性アップ!

フィルターのフチには

消防服にも使用されている
燃えにくい「アラミド繊維」を採用

定期交換で目詰まりを防ぎ、換気扇の負担を
軽減することでレンジフード周りのキレイをキープ!
お掃除が楽ちんに!♪

サイズもいろいろ

フィルターをカットする手間なし!
レンジフードの機種に合わせて
ピッタリサイズでお届けします!

気になることは
ご相談から

お気軽にお問い合わせください!



使用前

使用后

フィルターは使用するうちにこんなに汚れます。

レンジフードフィルターレンタルサービス

常にベストなコンディションで使ってもらうために
定期交換するサービスです。

フィルターサイズがわからなくてもお気軽にお問い合わせください!
アジャスターの取り付けでいろいろなタイプのレンジフードに対応できます。

お問い合わせはこちら!



2409-01KH

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!

簡単ハッシュドポーク

材料(2人分)

豚肉(こま切れ) … 150g
玉ねぎ … 大1/2個(約140g)
しめじ … 1/2パック
バター … 15g
小麦粉 … 大さじ1と1/2
水 … 200ml
コンソメスープのもと・醤油 … 各小さじ1
彩り野菜・パセリ … 各適量

A
ケチャップ … 大さじ3
ウスターソース … 大さじ2
酒 … 大さじ2

調味料の合わせ技で
煮込まずに本格派の味

※作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取る。
- 2 バターを熱したフライパンで玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、豚肉、しめじを加えて炒める。
- 3 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、Aを加えて炒め酸味を飛ばす。
- 4 水、コンソメスープのもと、醤油を加えてのばし、とろみがついたら、器にご飯(分量外)、彩り野菜とともに盛りつけ、刻んだパセリを散らす。



台湾風豆乳スープ

材料(1人分)

豆乳(無調整) … 200ml
ザーサイ … 10g
薬味(パクチー・青ねぎ) … 各適量
フランスパン … 適量
桜えび … 小さじ2
ラー油 … 適量

A
酢 … 小さじ2
醤油 … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1

※作り方

- 1 ザーサイは粗みじん、薬味は食べやすい大きさに切る。フランスパンは薄く切って焼く。
- 2 器にAの材料、①のザーサイ、桜えびを入れて混ぜる。
- 3 鍋で豆乳を温め、沸騰直前で火を止めて②の器に注ぐ(混ぜなくてOK)。
- 4 豆乳が固まったら薬味、飾り用のザーサイと桜えび(各分量外)、フランスパンを添え、お好みでラー油をかける。



豆乳+酢で
ふわとろの食感に
やさしい味わいで
朝食にも◎



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

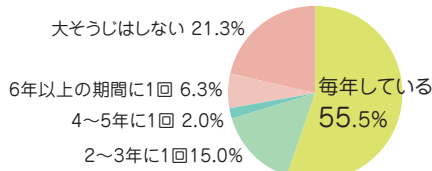


キッチンのキレイを維持する方法

一般財団法人サニクリーンアカデミーの調査によると、年末に大そうじをする人は全体で約8割、毎年実施する人も55.5%と半数以上となりました。大掃除したところをキレイなままキープするには、日々のお手入れが大切です。今回は大掃除で大半の方が掃除するというキッチンを取り上げ、日常でできるお手入れ方法をご紹介します。

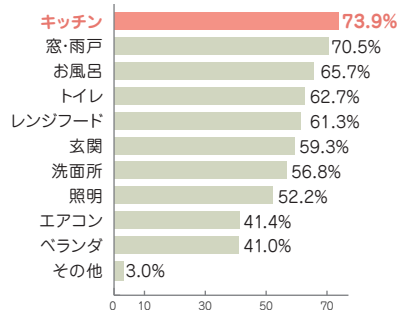
サニクリーンアカデミー「アカデミーリサーチ vol.13」より

Q 年末に大そうじをしていますか？



◀上記アンケートの詳細はこちらから

Q 大そうじする場所はどこですか？



キッチン周りのカンタンお手入れ方法を場所別にチェックしよう！

レンジフード
レンジフードは油汚れとホコリがたまりやすい部分。それらが合わさりガンコな汚れになる前に拭き取りを。

レンジフード



汚れがたまりやすいコンロのフチは、専用のマスキングテープを貼ると◎。汚れたら貼り替えるだけでOK！

電子レンジ
蒸気が出た調理後は汚れが柔らかくなり取りやすいため、庫内のお掃除に最適なタイミング！サッと拭けるように電子レンジのそばにふきんを置いておくことと便利。

電子レンジ



コンロ周り
油汚れや噴きこぼしなどを放置し、熱が加わるとガンコな焦げつきに。汚れが付着してすぐであれば簡単に拭き取れるため、調理後や食事後にお湯で濡らし固くしぼったタオルで拭く習慣を。

コンロ周り

シンク

シンク
排水口ネットと食器用洗剤でシンクを洗えば、掃除用スポンジは不要に。お掃除で使った排水口ネットは、そのまま排水口のゴミ受けにセットし再利用。

※洗剤を使ってお掃除する際は、ゴム手袋を着用しましょう。



冷蔵庫
キッチンをキレイなまま保つには、こまめなお掃除が欠かせません！



冷蔵庫

ドアポケットにはキッチンペーパーを敷き、調味料ボトルの液だれを吸収。汚れたらすぐに捨てられるので手間が省けます。



イラストレーション / とこゆ

『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

第13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！

元寇という言い方はもう古い!?

昔 元寇 → 今 モンゴルの襲来・蒙古襲来

“元寇”は江戸末期から定着した呼び名

鎌倉時代、九州北部が二度にわたってモンゴル帝国(元王朝)の侵攻を受けた事件といえば、“元寇”と習った人が少なくないでしょう。元寇の“寇”は、外敵の侵入を意味する言葉だそうです。実は今の教科書でもこの“元寇”という表現は載っているようですが、“モンゴルの襲来”や“蒙古襲来”と併記されることが多く、今後は後者の表記に改訂されていく流れにあるとか。その理由は、よりわかりやすい表現にしていこうという意図からだそうです。そもそも“元寇”という表現は、水戸黄門でおなじみの水戸光圀が編纂した「大日本史」の中で用いられ、江戸末期に定着したといわれています。それ以前は“蒙古襲来”と記述されることが多かったそうです。

元軍を退けたのは、神風ではなく九州武士の奮闘！

現在の教科書では、元寇(蒙古襲来)の解説内容も変化しています。昭和の教科書には、神風(大暴風雨)が元軍を撤退させたとありましたが、今はそうした記述はありません。現在は元軍の撤退理由として、九州武士が守りに尽力したこと、たまたま暴風雨が起きたこと、そして元軍の内部分裂や元の属国だった高麗などが抵抗していたこと等が明記されています。ちなみに、一度目の侵攻は1274年(文永11年)の11月下旬で、冬の玄界灘に冷たい風が吹いていたと想像できます。また、二度目の侵攻である1281年(弘安4年)は夏の台風シーズンだったことから、実際に暴風雨に見舞われたことは否めません。ただ、それが元軍を撃退したというのは誇張であると考えられているようです。



「蒙古襲来絵詞(模本)」九州大学附属図書館蔵



第16回 サニエルおやこ ネイチャーツアー in 静岡



9月28日(土)、29日(日)の2日間、一般財団法人サニクリーンアカデミーと日本自然保護協会との共催による「サニエルおやこネイチャーツアー」を静岡にて開催しました。赤水の滝見学や木の実を使った工作、静岡ならではの茶のワークショップ、三保松原での松葉かきなど、おやこが自然といっぱい触れ合い学べる2日間でした。

「サニエルおやこネイチャーツアー」とは?

親子で自然を満喫しながら環境保全の大切さを学べる体験ツアー。一般募集し、無料でご招待しています(抽選で14組28名様)。

参加者からの声

自然保護を意識するいいきっかけになりました。周りの人たちへも今回のことをお話できたらいいなと思いました。

ゲームやYouTubeもいけれど、子どもだからこそ身近に楽しめることがまだまだ沢山あると気づけました。

楽しみながら地域の動植物の生態環境を整えていくことが、私たちでもできることを知り、将来のことも考え、もっと積極的に行っていきたいと思いました。

改めて自然保護活動のために団体さんやボランティアさんなど多くの方たちが保護保全のため行動しているんだ、と関心をもつことができました。



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。

資格

マイカーをお仕事に使える方

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

- 1 □ め □ き 福と鬼と
- 2 す □ □ ら い 少ないほうが
いいですね
- 3 □ ろ く ろ □ や □ ん 時代を
感じます
- 4 さ □ ん か □ 次々とペンを
走らせます

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: 2025年2月3日(月) 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68号係

キリトリ線

応募締め切り: 2025年2月3日(月) 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〉



※写真はイメージです。

15
名様

てびやまや
手火山家
「天然だし味比べ
2種詰め合わせ&いしざか農園
南魚沼産『しおざわ こしひかり』」
カツオやサバなど5種の節と昆布、椎茸をブレンドした
天然だし2種と南魚沼産こしひかりをセットで。
●内容量: だしパック10g×8袋 2種、米2合×6個

サニ
賞

CACAO CAT
チョコレート
15名様

盲導犬と猫がデザインされた
北海道のプレミアムチョコレート。
●内容: ダーク、ミルク、ソルティキャラメル
など5粒入り ●賞味期限: 製造から1年



盲導犬チャリティー
2025年 サポートが学べる卓上カレンダー

100名様



キュートな盲導犬
のカレンダー
●サイズ: W180×
H150mm

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/smile68/>



※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、
個人情報に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 2024 Vol.68 2024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

日本タスクコントロール協会 会員