

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 70
SUMMER 2025

着こなしを工夫して 夏を涼しく快適に

涼しい装いを楽しみながら暑い夏を元気に乗り切りましょう。
素材や形、色の性質を生かした、涼を取る服選び＆着こなし
を紹介します。



涼しい素材を選ぼう

涼しく快適な素材や夏向きの機能素材を
上手に使い分けましょう。

着心地とシーンに合わせて選択

夏にぴったりなのは、吸水・吸湿・速乾性に優れ、シワ感
が特徴の麻(リネン)。綿は吸水・吸湿性が高く、風通し
もよい万能素材。ポリエステルはすぐ乾き、着心地が爽
やか。再生繊維のレーヨンやリヨセル(テンセル)は蒸
れにくく上品なツヤできちんとした印象に。

	吸水性	吸湿性	速乾性
麻(リネン)	◎	◎	◎
綿	◎	◎	○
ポリエステル	○	△	◎
レーヨン	○	◎	○
リヨセル	◎	○	○

カラダの 熱を効率よく放散しよう

風通しや汗の蒸発をスムーズにしてカラダの熱を
冷ましましょう。

吸水速乾インナー着用でより快適に

汗をかく環境ではポリエステルや吸水速乾素材のインナー
を着ると、繊維のすき間に汗をすばやく吸い上げて熱ととも
に放出し、体温上昇を抑えます。インナーを肌に密着させる
のがポイント。綿のインナーは大量の汗を吸うと乾きにくく、
熱がこもったり汗冷えしたりすること。

空気の通り道をつくって風を通す

ゆったりとした服を選んで全身に風を
通しましょう。熱気は下から上に抜ける
ので首回りや肩、袖口、裾が開いたデ
ザインを選び、トップスの裾はボトム
スから出すとベター。シャツも襟元を
広めに開けるだけで熱を逃がしやすくな
ります。

首や腕、足を露出する

首や腕、足は細長い構造で熱を逃がしやすい部位。また手のひら
や足の裏にある血管は閉鎖して体温を調節しています。涼しさ
を確保するには丈の短い服やサンダルを。露出が難しい場面では
腕まくりしたり、通気性の高い夏用シューズを選ぶのも◎。

夏に取り入れたい機能素材は？



ポリエステルの性質を活用。生地についた
汗を毛細管現象で極細繊維のすき間にすば
やく吸い上げて拡散、衣服内をドライに。



肌から繊維への熱伝導や気化熱の作用で
ひんやり感じさせます。風を当てる、触れる
位置を変えることで冷感が持続。



繊維に練り込んだ特殊な微粒子が紫外線を
吸収または乱反射してブロック。さらに熱線
(赤外線)までカットするタイプも。

直射日光や熱をシャットアウト

屋外での活動時には直射日光を遮り、熱が体内に入らないようにするのが大切です。

強い日差しから肌を隠す

屋外での活動時には、太陽の
熱を遮るためにゆったりした
長袖の服を着たりストールを
羽織りましょう。帽子は時々
脱いで蒸気を逃がして。日傘
も性別問わずおすすめ。体感
温度を下げるなら光を反射す
る白色や銀色の他、フィルム
加工など遮熱性が高いものを。



炎天下では濃色より白や薄い色を

太陽の熱を吸収しやすい服
の色は黒や緑、紫など濃い色。
白や黄色、ライトグレーなど
薄い色の服は太陽の熱を吸
収しにくいので、炎天下に出
るときは薄い色の服や羽織
り物を選んで。薄い色は紫外
線を通しやすいのでUVカッ
ト効果のある服を選ぶと◎。



汗ジミが 目立ちにくい服は？



トップスの汗ジミにギョッとした経
験はありませんか。汗ジミが目立ち
にくいのは白・オフ白・黄色、黒や紺、
ダークグレーなどの濃色、花柄な
どの総柄です。素材は速乾性の
高いポリエステルが◎。
デザインでは脇に余裕があ
るフレア袖やドロップショ
ルダーなどもおすすめ。



カートリッジ
定期交換
サービス

楽ちんだから続けやすい！毎日の水回りをより快適に！

蛇口直結型浄水器

浄水シャワーヘッド

サニアクア C-LIFE & ハピシャワ を紹介！

ダブルろ過方式で
いつでもおいしいお水を蛇口から！

コンパクトで場所をとらない

乾燥肌・傷んだ髪に

やさしい水

塩素除去で
肌や髪への
ダメージも
軽減！

ミネラル分を損なうことなく、お水に含まれる汚れやニオイ、塩素を除去！ペットボトルなど重たい水を運ぶ負担ゼロで楽ちん！

利き手に合わせて設置できる
ユニバーサルデザイン

細かな水流で
肌あたりも
やさしく

握りやすい形だから
子ども・女性もラクラク

水流は
3種類

※1
節水
約30%

レンタルサービスは
おまかせ 定期交換 で楽ちん

カートリッジ交換忘れの心配や
購入の手間、設置のご負担をラクに！

浄水効果キープ！

ボタンつき
片手でもラクに
水をストップ！

※2
節水
約30%

使うだけでラクに節水！
シャワーの頻度が高い夏も安心！

*蛇口の種類によっては取り付けができない場合があります。

*水栓の種類によっては取り付けができない場合があります。

C-LIFE うれいポイント



①+②のダブルろ過方式

優れた除塩素能力
①粒状「天然ヤンガラ」
活性炭

②多層構造中空糸
フィルター

節水にも役立つ水流の切り替え

用途にあわせて水流を3種類に切り替え可能。原水シャワーは最も節水に効果的。



節水効果

※1 サニアクアC-LIFEの節水効果／約30%の節水効果
通常使用時（メーカー基準機種）に比べ約30%節水が可能。（原水シャワー使用時）

※2 ハピシャワの節水効果／約30%の節水効果

*日本バルブ工業会自主基準の節湯型機器のモニター方法
（浴室用シャワー吐水量モニター）に基づいて最適流量を測定し、同基準に基づく
「節水率（%）＝1－（測定した最適流量／従来型吐水量10ℓ／分）」で算定
◎製造メーカー試験結果 ◎最適流量：モニター評価者が気持ちよく使用できると感じる流量 ◎従来型吐水量10ℓ／分：上記基準における従来型の最適流量 ◎使用環境によって節水率が変わることがあります。

2504-01KH

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。

白身魚のカルパッチョ柚子こしょう風味

材料（2人分）

白身魚（真鯛など、刺身用）
… 100～150g
玉ねぎ … 1/4個
ミニトマト・ベビーリーフ … 各適量
ピンクペッパー（またはこしょう）
… 適量

A
柚子こしょう … 小さじ1
醤油 … 小さじ1
レモン汁（または酢） … 大さじ1
オリーブ油 … 大さじ2

柚子こしょうソースの
爽やかな香りと
辛味で夏らしく

※作り方

- ① 白身魚は食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を切る。ミニトマトは縦に切る。
- ③ Aをよく混ぜてソースをつくる。
- ④ 器に白身魚を並べて玉ねぎとミニトマトとベビーリーフを盛りつけ、③をかける。ピンクペッパーまたはこしょうをトッピングする。



レンジ蒸しなすとひき肉のエスニックサラダ

甘酸っぱい
ナンプラーのタレで
蒸しなすがアジア風に

材料（2人分）

なす … 小3本（約200g）
にんにく … 1片
赤玉ねぎ … 1/4個
ごま油 … 適量
豚ひき肉 … 100g
ナンプラー … 小さじ1
レモン・パクチー … 各適量

A
鷹の爪（輪切り） … 1本分
ナンプラー … 大さじ1
レモン汁 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1/2

※作り方

- ① なすはヘタを取って包丁で切り込みを入れ、ラップで包んで電子レンジで加熱（500Wの場合4～5分）した後、冷水で冷ましてから食べやすく切る。
- ② にんにくはみじん切り、赤玉ねぎは粗みじんに切る。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、豚ひき肉を炒めてナンプラーで味つけする。
- ④ 器に①と赤玉ねぎと③を盛り、よく混ぜたAをかけ、レモンとパクチーを飾る。





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



浴室ドアをピカピカに！

お風呂掃除のなかでも浴室ドアのお手入れは後回しになりがち。水あかや白いカリカリした汚れ、カビの落とし方をご紹介します。



浴室ドアの掃除の基本を確認しましょう。

ホコリは乾いたまま除去

浴室ドアは、衣類の着脱やタオルから出る繊維くずによるホコリがたまりやすい箇所。乾いたホコリは濡らさずそのままハンディモップなどで取り除き、その後、洗剤を使用して掃除をします。

洗剤を使い分ける

洗剤を使う手順は、まずお風呂用洗剤で掃除をし、それでも落ちない水あかや白いカリカリした汚れにはクエン酸を。また、黒いカビ汚れにはカビ取り剤を使います。洗剤使用時はゴム手袋を着用しましょう。

クエン酸スプレーの作り方

- 1 空のスプレーボトルに、クエン酸小さじ1と水200ml程度を入れる。
- 2 スプレーボトルをよく振り、クエン酸の粒が見えなくなるまで溶かす。

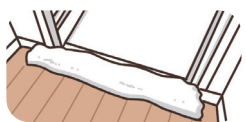


イラストレーション / とこゆ

PICK UP!

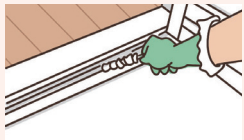
浴室ドアの掃除方法

ドア全体



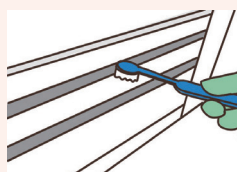
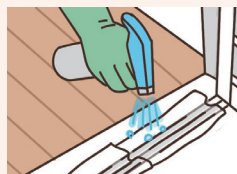
はじめに…
脱衣所側に水が侵入しないようタオルでせき止める。

- 1 ドア全体のホコリを除去。キッチンペーパーを割りばしなどに巻きつけたものを使うと細かい汚れも取りやすい。
- 2 浴室用洗剤をドア全体（アクリル面やサッシ・レールなど）に噴きかけ、スポンジや歯ブラシで塗り広げる。
- 3 しばらく放置して汚れが浮いてきたらスポンジで擦って水で洗い流す。



通気口、レールやパッキンの水あか、カリカリした汚れ

- 1 レールやパッキンなど掃除したい箇所の上にキッチンペーパーを置き、クエン酸スプレーを噴きかける。
- 2 数分（カリカリした汚れは30分）置き、キッチンペーパーをはずし、歯ブラシやプラスチックなどのヘラ（プラスチックカードでも代用可）でやさしく擦る。
- 3 水でしっかり流し、タオルで水分を拭きあげる。



パッキンのカビ

- 1 タオルでパッキンについた水分を取り除く。（カビ取り剤の成分をしっかりと浸透させるため）
- 2 パッキンの上にキッチンペーパーを置き、カビ取り剤を噴きかける。
- 3 一定時間置いた後、キッチンペーパーをはずし、歯ブラシで擦り洗いをする。
- 4 水でしっかり流し、タオルで水分を拭きあげる。

！混ぜるな危険！

クエン酸などの酸性のものとカビ取り剤などの塩素系漂白剤が混ざると「有毒ガス」が発生するため、**酸性のものと塩素系漂白剤は同時使用せず、必ず別日に掃除を。**



『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

第15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！

参勤交代の行列は列を崩してダラダラ歩いていた!?



参勤交代の行列は
整然として立派



見栄っ張り
しまりのないもの

地方大名に課された1年おきの過酷な江戸詣で

参勤交代といえば、三代将軍・徳川家光が定めた、地方大名が1年おきに江戸と自分の領地を行き来する制度。定期的に幕府のある江戸に来て、将軍に従う意思を示すもので、忠誠心をもたせる意図があったそうです。また、大名一人だけでなく、幕府が定めた数のお供を連れて行かなければなりません。それには莫大な費用がかかるため、藩の財政を圧迫し、余計な力をもてないようにする目的があったといわれています。さらに江戸に着くと1年間はそこで暮らし、領地へ帰る際は人質として自分の妻子を江戸に残すというルールも。そんな参勤交代を描いた絵図は、おごそかで整然とした行列の様子が印象的ですが、実際は少し違っていました。

大名行列はバイトを雇って豪華に

当時の移動手段は徒歩です。関東地方の藩であれば数日で江戸に着きますが、遠方の藩は1ヵ月以上かかることもあり。また、行列は少なくとも数百人、多い藩は4000人近くになることもあったそう。そのため、整然とした立派な行列で進むのは、宿場町などに入り、多くの見物人を前にするときだけで、普段は列を崩して歩いていたそうです。さらに、行列をより豪華に見せるために、町に入る前に地元民を雇い、衣装を着せて家来の役をしてもらうこともあったとか。藩士が長槍を振り回すパフォーマンスを見せるなど、沿道の人々を楽しませる娯楽性もあったといわれています。江戸への到着期日が厳格に定められているため、悠長な旅ではなかったとはいえ、想像よりも人間味あふれる行列だったようですね。





サニクリーンの日

各種取り組みを
ご紹介します

「サニクリーンの日」とは、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に登録申請した記念日です。今年は「みんなでつくる快適な暮らし」をテーマに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」を行う予定ですのでお楽しみに!

1 InstagramでSDGsを広めよう!

サニクリーングループ各社が行っているSDGsへの取り組み動画を、インスタグラムアカウント(サニクリーンのおそうじマイスター/ @saniel2389)にて2025年3月17日(月)~3月31日(月)で紹介しました。私たちが主体的に取り組む姿を通じて、たくさんの方々とともにSDGsのゴールを目指します。

サニクリーン

SDGs×サニクリーン×YOU ALL



2 「サニエルと挑戦!おうちで使えるおそうじグッズを作ろう!」を開催しました

「サニクリーンの日」である3月29日に、子どもたちが「快適な暮らし」とともに健康で健やかな毎日を送れるようイベントを開催しました。当日は宝石せっけん、手作りほうき、スライム作りに挑戦。また、完成したものを使って正しいお掃除の仕方をレクチャーすることで、参加した子どもたちにお掃除の楽しさ、大切さを実感してもらいました。



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: 2025年8月1日(金) 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70号係

キリトリ線

応募締め切り: 2025年8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	
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〉



くらづくり本舗 「くらづくり銘菓撰 22個入」

30名様

埼玉県川越市の老舗和菓子屋「くらづくり本舗」の銘菓22個を詰め合わせた豪華ギフト。十勝産小豆を使った自家製小倉餡と国産もち米の香ばしい最中皮が人気の「福蔵」をはじめ、葛もち、和風だっくわーずなど、思わず笑みがこぼれるおいしさを楽しんで!

サニ賞

10名様
サニエルQUOカード
1,000円分



盲導犬チャリティグッズ
今治発
フェイスタオル【プリント】
盲導犬の日常をデザインした柄がかわいい、今治ガーゼタオル。表はガーゼ、裏はパイル地の薄手タイプだから使いやすい!

15名様



●サイズ: 横34×縦82cm
●素材: 綿100%(表ガーゼ/裏パイル地) ●日本製
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.sanicleen.co.jp/qr/code/smile70/>



※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 2025 Vol.70 2025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

Sanicleen

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

日本タストコントロール協会 会員

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。

SS70-Z