去年好評だった「ECO大掃除」。今年は＋αアイテムも交えてあらゆるシーンでの
お掃除法をご紹介。さぁ、2007年の厄落としを始めましょう！

＼簡単・キレイ・ナチュラルで／

前回それぞれの作用・効果は説明済みですので、今回は簡単にまとめています。（前回見逃した方はwebのバックナンバーをcheckしてね！）

ecoな年末大掃除のススメⅡ

目次

重曹の基本的使い方…4p キッチン…5p レンジ・フード回り、風呂場・洗面所…6p リビング、洗濯物…7p
消臭、その他、コラム…8p 重曹何でもQ＆A…9p

重曹とは？

汚れを落とし、消臭・除湿も出来る大活躍の白い粉。別名／「ベーキングパウダー・炭酸水素ナトリウム」。元々自然の中に存在する物質で、身体にも環境にも安心して使える優れ物。

重曹の「基本的な使い方」

消臭の為や濡らせない場所や物には粉のまま使います。水に溶かすと弱アルカリ水溶液になり拭き掃除、つけ置き洗浄に便利です。重曹ペースト（下記参照）は液垂れしやすい壁等に便利ですし、研磨効果が和らぐので傷つけにくくなります。使う場所によって硬さを調節すると良いでしょう。

更に「パワーアップ」

頑固な汚れには、強い洗浄力のあるアルカリ性の洗剤を合わせると効果は倍増。洗浄力に重曹の研磨力が加わり、驚く程汚れが落ちやすくなります。
その他、酢・レモン・石鹸等の組合せにより、重曹の力を最大限に引き出すことが出来ます。

power up

重曹フワフワ石鹸

重曹、石鹸、酢（又はクエン酸）の3つの効果を利用する洗浄剤です。お湯で溶かした石鹸大さじ2～3、重曹100cc、酢又はクエン酸小さじ1をよく混ぜ合わせます。発泡しますのでガラス以外の空き容器に入れましょう。キッチン、洗面所 トイレ等水周りの掃除にお勧めです

＊重曹パウダー

販売されている粉の状態で使用します。袋のままでは使いにくいので、穴のあいた調味料入れ等に移して使用すると便利。他の調味料と間違えない様、ラベルを貼ったり保管場所に気をつけて！

＊重曹水

500mlのぬるま湯に大さじ2の重曹を溶かして作ります。スプレー容器に入れておくと便利です。

＊重曹ペースト

重曹2～3:水1の割合で溶かし、ペースト状にします。この際、水は少しずつ加え使いやすい固さに。時間がたつと固まったり分離しますので、使用前にかき混ぜて使いましょう。保存は密閉容器をお勧めします。

Kitchen

キッチン

冷蔵庫トレーの清掃

重曹大さじ1と食器用洗剤数滴に熱湯を注いで10分程おき、汚れを緩めはがします。

※家電の掃除の注意点 /重曹水はより電気を通し漏電しやすくなりますので、必ずコンセントを抜きましょう。差込口等にも水がかからないよう気をつけて下さい。

まな板

傷の中に入った汚れは重曹でかき出し、酢水で発泡させて落とします。頑固な汚れは重曹ペーストを塗りラップで覆います。最後に酢水又はクエン酸水で殺菌しましょう。

ミキサーの手入れ

底から数センチの高さ迄熱湯を入れ、重曹大さじ3、食器用洗剤数滴を加えてスイッチを入れる。数秒かくはんし、オンオフを繰り返したら全体をアクリルたわしでこすり洗いします。その後、よくお湯ですすぎましょう。

水きりラックの汚れ

底やカーブの固まった汚れには重曹水のマイナスイオン効果を利用します。ボウルにはった重曹水につけながら洗うと手軽です。

シーラルのの跡

歯ブラシで重曹ペーストをなじませると、ビンとのりの間に入り簡単に落ちます。

茶渋・急須

軽い汚れなら手で磨くように重曹ペーストをつけてこするだけ。それでも落ちない茶渋は粉と酢水で落とします。磨きにくい場所には重曹と熱湯を入れ、お湯が冷める迄置いておくと落ちやすくなります。

鍋の軽い黒ずみ

ホーローやステンレス製の鍋は、粉を振りかけアクリルたわし等柔らかい物で磨くと傷もつかず洗いやすい。

ゴミ受けの目詰まり

粉を振りかけて歯ブラシでかき出し、しっかりすすぎましょう。

カレー鍋の後片付け

鍋一杯の水に粉をたっぷり加え、5分程沸騰させた後、数時間放置すると、油汚れがはがれ落ちます。

銅鍋・ボウルのお手入れ

銅製品は重曹を振りかけ、お湯で絞った布巾をかけてなじませた後、クエン酸水で湿らせたスポンジでこすります。酸と重曹が残らない様、しっかりと水ですすぎます。

グラス・調理器具のほこり

水1リットルに重曹小さじ1を溶かした重曹水に20～30分つけ置き、軽くこすります。ステンレス製調理器具のくもりもすっきりします。

Range

レンジ・レンジフード回り

換気扇ねっとり油

羽、カバー等は取り外し重曹と食器用洗剤を溶かした湯につけ置き、汚れを柔らかくした後ブラシでこすり落とし、よくすすぎます。

すき間の油汚れ

ガスレンジと調理台のすき間には、重曹水をスプレーし、歯ブラシ等で汚れをかき出し、酢水で拭き上げます。

キッチンの壁

重曹をかけたスポンジでこすり落とし、布で拭き取ります。

床にしみ込んだ油汚れ

住宅用洗剤に重曹を加えたペーストで磨きます。
仕上げにお湯ですすぎ流す様、しっかり拭き取って下さい。

空気孔・コンロのこびりつき

取り外しできない部分には、熱いお湯で絞った布巾をかけて 2時間程置いて汚れを緩めた後、重曹ペーストでこすります。

Bath・Sink

お風呂・洗面所

排水口のぬめり

髪の毛等は取り除き、ふた・中の水よけを外して、カップ1杯の重曹をふりかけ熱湯をかけます。
10分程置き、残った汚れはスポンジで落とします。

タイル

目地の黒カビは食器用洗剤を加えた重曹ペーストでこすり、タイル面は重曹水スプレーで落とします。

バスルームの床

くすみにはクエン酸水やパウダーをかけこすり、水で洗い流します。

ワンポイントアドバイス

入浴剤

重曹は掃除だけでなく入浴剤としても利用できます。
カップ1杯程が目安で、好みのエッセンシャルオイルを数滴たらすと香りも楽しめます。使用する重曹は薬用か食用が良いでしょう。

天井の汚れ

柄の長い雑巾モップを使います。固く絞った雑巾に重曹を振りかけこすり、クエン酸水で 2度拭きするとカビ対策にもなります。

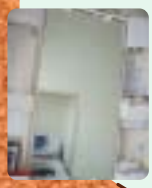
洗面ボウルの黒ずみ

重曹の研磨効果でこすると汚れが簡単に落ちます。水位口は布を巻きつけた割箸の先に重曹ペーストを付けてこすり、乾拭きします。人工大理石や大理石は変色することがあるので注意が必要です。

ワンポイントアドバイス

鏡汚れ

長期間放っておいた鏡の汚れ、くもりは重曹やクエン酸水、市販の洗剤を使っても落ちにくいモノに変化しています。ガラスの成分と水中の化合物が反応してできた結束力の強い汚れになるので変化させないようにまめに乾拭きする事が大切です。



Living
リビング

ソファの手入れ
布製のソファ全体に粉をまぶし、ブラシで繊維の中の汚れをかき出して掃除機で吸い取ります。

ビニールクロスの壁の汚れ
重曹水をスプレーし、特に汚れている部分は歯ブラシ等でこすり落とし、雑巾で拭きます。

照明器具のほこり
紙や布素材以外のカバーなら重曹水を含ませた雑巾で拭いたり、カバーを外せるものなら浴槽の中で洗うと簡単です。

カーテンの黄ばみ
前日から「重曹水」(水１リットルに重曹大さじ 4)につけ置き、汚れと臭いも消しましょう。

置物、玩具の汚れ
濡れても問題のない陶器や玩具は重曹水で洗いましょう。
つけ置きすると簡単に落ちます。

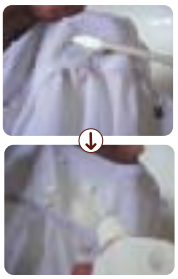
エアコン
表面は重曹水で絞った雑巾で拭く。フィルターは掃除機をかけた後、重曹水をかけながら落とし、ぬるま湯でよくすすぎます。

Wash
洗濯物・洗濯機

ワンポイントアドバイス
粉石鹸洗濯の助剤に

重曹を先に入れて水に溶かすと重曹にミネラル分がくっつく為、石鹸カスが出ず洗浄力が充分に発揮されます。

襟・袖汚れ
重曹ペーストを汚れている部分にこすりつけ、30分置いたらクエン酸水をスプレーし、そのまま普通に洗濯機で洗います。



スニーカーの汚れ
全体を濡らし、重曹をまぶして(内側も)15～60分位放置、ブラシでこすり洗いし、しっかりとすすぎます。

ワインのしみ
こぼした直後、重曹にワインを吸わせます。そして、外側から内側に向かってゆっくり熱湯をかけると重曹と一緒に消えます。時間がたったシミには酸性系漂白剤を使って下さい。

汗臭い下着、靴下
特に臭いが気になる衣類は、洗濯前に重曹水につけ置きしましょう。

泥はね
乾かして歯ブラシで落とし、「重曹3:酸素系液体漂白剤 1」のペーストを塗り、しばらく置きます。
他のしみ抜きにも使えます。

ワンポイントアドバイス
洗濯機のカビ

お湯を入れ重曹を加えて洗濯機を回します。終了後、蓋を開けて乾かします。洗濯機の中はカビが発生しやすいので日頃から蓋を閉めたままにせず、濡れた洗濯物を入れたままにしない事が大切です。

油汚れ
重曹水でしぼった布でたたき、油を水になじみやすくします。
大きな油じみには重曹ペーストをもみ込み、その後洗います。

Smell
消　臭

掃除機から出る悪臭
紙パックの中に少量の重曹を入れておくと、臭いが和らぎます。
又、レモンやハッカ油等の精油を加えると効果が上がります。

冷蔵庫
空き瓶に重曹（粉）を入れ密封しないよう、穴のあいた蓋かペーパータオルを被せます。2～3ヶ月間効果がありますが、臭いが気になったら交換しましょう。

タバコのくすぶり
タバコを消す時は、灰皿の底に敷き詰めて置いた重曹にまぶしつける様にすると確実です。
洗う時もきれいに落ちます。

生ゴミ
ゴミを捨てる度に重曹をかけます。
１日3～4回で大さじ1位の粉をかけると臭いを吸い取ります。

加湿器のカビ臭さ
常に湿った状態にある内部はぬめり、汚れがつきやすくカビにもなりやすいので、受け皿は定期的に掃除をし、タンクには水を入れる時に重曹大さじ2を混ぜておきましょう。

スポンジ類の消臭
重曹とお湯でしみ込んだ臭いを解消させます。熱いお湯を加えるとアルカリ力が強くなり、汚れ落としも消臭作用も効果が上がります。

最も安全な洗濯洗剤「重曹電解洗浄剤」をご存じですか？

「酵素で落とす」という、合成洗剤

「酵素」は、脂肪とたんぱく質を分解し汚れを落とします。しかし、その「酵素」が衣類に残ると例えば赤ちゃんの肌をも分解する事をご存知ですか。

合成洗剤の成分は結合が強く、簡単には分解しません。繊維の中に入り込むので100回すすいでも完全には落ちません。又、一般的に安心・安全と思われている石鹸ですが、原料の苛性ソーダに皮フを腐食する働きがあります。これらの成分が弱ったアトピー患者やもろくて薄い赤ちゃんの肌によい訳がありません。

安全な洗剤とは

重曹が原料の「重曹電解洗浄剤」があります。これは単純な構造で分解しやすく、残りません。その上、全て皮フにある成分なので肌の負担にもなりません。

普通の重曹では汚れが余り落ちませんが、重曹を電解した洗浄剤であればＰＨが11以上あり洗浄効果も上がります。それでも肌への刺激は低いのです。

又、パッチテストでは最も刺激が強かったのが「石鹸洗剤」、次が「合成洗剤と酵素入り・重曹電解洗浄剤」、唯一安全圏内だったのが「重曹電解洗浄剤」なのだそう。

ただ、良い事ばかりではありません。合成洗剤に比べるとやはり洗浄力が弱く、繰り返し2～3回洗わないと汚れ落ちが悪い。手軽なコンパクト洗剤に比べ、つけ置きやお湯を使う等の工夫も必要で面倒な事から、なかなか普及せず再び合成洗剤に戻る人もいます。でも『子供や肌の弱い人に大切なのは何か』を考えてみてください。

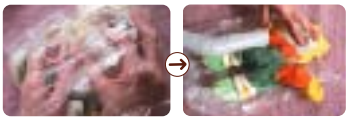
重曹の洗濯水は、お風呂洗いや掃除にも使えます。家族や自然をむしばまない洗濯法を取り入れては如何でしょうか。

Etc.
その他

スポーツバッグの手入れ
重曹を中にまいてひと晩おき、翌朝掃除機で吸い取り、臭いと汚れを解消しましょう。

ぬいぐるみのくすみ
大きめのビニール袋にぬいぐるみを入れ、その中に重曹をたっぷりふりかけ、袋の口を縛り大きく振ります。

更に細かい部分にも粉をなじませ15分程放置した後、全体に掃除機をかけます。



COLUMN

重曹おそうじQ&A

今年も新たな重曹活用術をご紹介しましたが、いかがでしたでしょうか？
更にもっと上手に、賢く重曹を使いこなす為の注意点、疑問にお答えします。これであなたもきっと重曹達人です！

Q 使ってはいけない物

A カルシウム分に影響を与え溶かす作用があるので、**真珠のアクセサリーには注意**が必要です。銅に付着したままにしておくと、緑青が生じますので、しっかりと水で洗い流しましょう。**アルミ製品は黒ずみます**ので避けます。未塗装の白木等には重曹、クエン酸ともに不向きです。

Q 沢山使うと効果が上がる？

A 一度に沢山使うより**落ちない汚れには繰り返し何度か洗い、ペーストでパックする**など使用方法を変えるといいでしょう。
重曹水は8％で飽和状態になりそれ以上多く入れても溶けません。**水100に対し重曹8の割合以下で作りましょう。**

Q 合成洗剤と重曹を一緒に使うと効果がありますか？

A 台所洗剤にはない研磨効果があるのでこびりつき汚れに効果があります。しかし、**合成洗剤の界面活性効果は重曹よりも高いので、単純な油汚れには一緒に使う意味がありません。**

Q 重曹の種類によって効果の違いはありますか？

A **薬にして可能なのかという検査を通っているかどうかの違いですから、効果の違いではありません。**飲食・入浴には食用か薬用を、掃除や洗濯には工業用でいいでしょう。

Q 保存する時の注意点、使用期間

A **密閉し冷暗所で保存します。**長く保存すると性質が変化しますが、掃除や洗濯には問題ありません。体や飲食に使うのは避けましょう。

Q 敏感肌への注意点

A 肌の弱い人にも殆ど問題なく使えますが、**熱湯と合わせるとアルカリ度が上がる**ので手袋を使いましょう。

Q 重曹水を使った後、白く残ります

A 白く残るのを防ぐには水で流す事が必要ですが、**しっかりと流せない場所では酢やクエン酸水で中和させる**と良いでしょう。
2～3倍の水で薄めた酢水やクエン酸水を使った所に吹き付け、拭き取れば白く残る事はありません。

みんな大好き
心理テスト

Q リュックの荷物、除くとしたら …?

思い切って海外に一人旅することを決めたあなた。バックひとつでどこまで行けるか・・・期待と不安を膨らませ、忙しく準備をしています。しかし、どうしてもリュックに全部入り切れません。仕方なく、ひとつだけ除く事にしました。その時あなたはどれを諦めますか？

1. ドライヤー
2. ガイドブック
3. 着替えの一部
4. フィルム
5. レトルトの日本食
6. 薬
7. トラベル英会話
8. ＭＰ3プレイヤー

みんな大好き 心理テスト

この心理テストでは選んだ物によって、あなたの社交性が解ります。あなたはどれを選びましたか・・・？？

1 自分の意見を周囲に伝えておく

一件冷静に見えますが、実はそそっかしい性格です。ひとりで突っ走らないように日頃から自分の意見を周囲に伝えて下さい。

2 孤軍奮闘に注意

こうと決めたら突き進む、鋭い感性の持ち主です。打たれ強いところも魅力ですが、孤軍奮闘にならないよう注意しましょう。

3 周囲に助けられている

限られた枠の中で力を発揮するタイプ。人間関係を大切にしますのでいざという時に大勢の人に助けられます。

4 技術が身を助ける

言われた事をきちんとこなす堅実なタイプ。技術があれば人柄を見込まれてビジネスチャンスに発展することも。

5 リーダー候補

いつも前向きで、相手の間違いを切り込む鋭さがあります。
自信過剰に気をつければ、リーダーの素質があります。

6 人気者になるかも・・・

自分は自分、人は人。物怖じしない性格は、ふてぶてしく見られそうですが、個性が認められれば人気者になるでしょう。

7 根気が評価のアップに・・・

人付き合いの良いお人好し。ユニークなアイデアと視点で一目おかれそうです。瞬発力はあるので、根気さえあれば周囲の評価もあがります。

8 積極的会話が必要

意気込みや取り組みに誠実さが現るタイプですが、考えを人に伝えるのが苦手です。周りと積極的に会話をしましょう。