

# 地球に優しいエコな洗濯と掃除

ポイントは中和させて汚れを落とす！

**重曹はアルカリ性**  
⇒ **酸性の汚れ** に効く  
油汚れ・手あか・湯あか・衣類に付いたタンパク汚れ  
生ごみのおい

**クエン酸は酸性**  
⇒ **アルカリ性の汚れ** に効く  
石けんかす・水あか・タバコのやに・尿の汚れ  
タバコのおい・魚の生臭さ

## 重曹とは...

炭酸水素ナトリウム。天然成分からできているので、お掃除に使って水に流しても、川や海を汚すことはありません

- ・研磨作用 ・中和作用 ・軟水作用
  - ・消臭、吸湿作用 ・発泡膨張作用
- ☆ 白くてさらさらした重曹は油汚れに強く、ふき取りも簡単。家の中のさまざまな汚れに効果的な、スグレものです。
- ※ アルミニウムに使うと、変色します。

## クエン酸とは...

レモンや梅干などに含まれる有機酸の一種。サプリメントの成分としても使われています

- ・中和作用 ・雑菌抑制 ・消臭作用 ・柔軟作用
- ☆ 果物の酸味成分などから作られるクエン酸。殺菌効果もあり、無臭で水に溶けやすい顆粒なので、おそうじにも重宝します。
- ※ 塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが発生し危険です。  
※ 鉄や大理石に使うと、さびたり変質します。



**重曹水のめやす**  
水200mlに  
重曹大さじ1

**クエン酸水のめやす**  
水200mlに  
クエン酸小さじ1

すぐに汚れが落ちない時には...

天然素材だから、手荒れが少ないよ！

- ・ 重曹やクエン酸の量を増やして、濃度を濃くする
- ・ 時間をかける
- ・ 温度を上げる



## キッチン・洗面

### ガス台・換気扇

油污れのしつこい所は、濃いめの重曹水をスプレーして、歯ブラシやボロ布で汚れを拭き取る。

取り外せる部分は、重曹を入れた湯に30～60分つけ置き後ブラシやスポンジで汚れを落とす。

### 食器洗い

油污れの食器は、ぼろ布などで拭き取ってから、重曹水をスプレーしてスポンジで洗い流す。

茶しぶも重曹水スプレーで落とせます。

### シンク

重曹水をスプレーしてスポンジで洗う。その後クエン酸水をスプレーして拭き取ればシンクの中はいつもピカピカで清潔。



### 電気ポット

水1ℓに対して大さじ2のクエン酸を溶かす。沸騰したら電源を切り、1～2時間放置した後、洗う。

### 虫除け

クエン酸水をスプレーして、歯ブラシやボロ布で汚れを落とす。最後に水で洗い流し拭き取る。

## 浴室

### お風呂

入浴剤として、カップ1杯の重曹を浴槽に入れる。お肌すべすべ、湯上りさっぱり気分が味わえます。残り湯を使って、そのまま浴槽のラクラク簡単お掃除ができます。

### 浴室小物

シャンプーなどの容器やタイルなどは重曹水をスプレーしてスポンジやブラシで洗う。上の重曹風呂の残り湯を使えば、まさに一石二鳥。

### 排水口

重曹100～200gを排水口に入れ、クエン酸小さじ1をお湯200mlに溶かし、排水口に流し込む。泡が出てくるので、約30分放置後、お湯で流す。

## トイレ

### 便器の中

重曹水をスプレーしてブラシでこする。汚れのひどいときはクエン酸水をスプレー後、1時間位おいて重曹を振りかけブラシでこする。

### 便器まわり・床

クエン酸水をスプレーしてボロ布でふき取る。

## 衣類

### 洗濯

1/2～1カップの重曹を洗剤より先に入れ、洗剤は通常の7割程度の量で洗う。ワイシャツの衿などは、重曹ペーストに酸素系漂白剤を加えたものをぬった後、洗濯機で洗う。

柔軟剤として最後のすすぎの時、小さじ1のクエン酸を入れると衣類が柔らかくなります。

