

# SOCIO COLLAGE vol.7

SOCIOとひと、SOCIOと暮らしなどCOLLAGE(=組み合わせ)しながら、リアルなライフスタイルをご紹介します。

## Guide

ソシオがご提案する暮らし方のガイドです。

SOCIO COLLAGE、Guideは暮らし方のヒントをご提案していくコラムです。今回は、今話題の「ナチュラルクリーニング」について、秀島先生にお伺いしました。

### ナチュラルクリーニングとは

合成洗剤を使わず、体や環境に優しい素材でお掃除やお洗濯をする方法です。安全であることから子育て中のママにも関心が高まっており、最近ではメディアなどでも取り入れられる事も多くなってきています。

汚れにはアルカリ性と酸性の二種類があります。アルカリ性の汚れには酸性のお酢やクエン酸、酸性の汚れには重曹やセスキ炭酸ソーダなど、逆の性質を持つもので中和して汚れをとるのが基本です。

まず最初に、重曹、クエン酸(お酢)、石鹼、過炭酸ナトリウム(酸素系漂白剤)を揃えます。これだけで、家中のあらゆる汚れに対応できます。ほかに揃えておくと便利なのは、セスキ炭酸ソーダ、アルコール、スプレーボトルや粉を入れる容器などです。ホームセンターや大型スーパーなどで購入できるものです。

この方法を知ることによって、一般的によくある場所ごとに洗剤が必要で置く場所がかさばるという問題は解消されます。さあ、今日からあなたの家でも試してみましょ！



素材はホームセンターなどでも揃います。

### 【3つのメリット】

#### 1. 用途別に洗剤を揃える必要がなく経済的

ナチュラルクリーニングでは、場所を問わず水垢、埃、油汚れをそれぞれの特質にあった方法でキレイにします。そのためキッチン用、お風呂用、トイレ用など、用途別に洗剤を揃える必要がありません。お買い物も楽になり、とても経済的です。

#### 2. 自然素材が中心なので肌や環境への負担が少ない

ナチュラルクリーニングは重曹やお酢など、食用にも使われるものや自然由来のものを中心に使用するので安全性に優れています。小さなお子さんやペットがいるご家庭、また普段使っている洗剤で手荒れや肌荒れに悩む方にもオススメです。



ナチュラルクリーニングは人にも優しい清掃方法。

### 3. 洗濯や掃除が楽しくなる

使用する量や温度などやり方のコツを掴めば、強力な洗剤などを使わなくてもスッキリとキレイになるのがナチュラルクリーニングの魅力。また、定期的にナチュラルクリーニングを行うことで汚れが付きにくくなるため、お掃除やお洗濯が楽しくなる効果も。

### 4つの実例

#### 1. 消臭

トイレや下駄箱の臭いとり。広口の容器に重曹カップ1を入れ、お好みのエッセンシャルオイルを垂らして置いておきます。消臭効果は3ヶ月ほど。効果が薄くなったらお掃除に使いましょう。

#### 2. コンロの油汚れ

料理の後、重曹水(カップ1 200ccの水に重曹小さじ2)をスプレーし、その後同じ場所にクエン酸水(水400ml 対しクエン酸を小さじ2)をスプレーして拭き取ります。

#### 3. 蛇口の水垢

クエン酸水をスプレーして拭き取ります。

#### 4. 排水溝ヌメリ取り

パイプに過炭酸ナトリウム(酸素系漂白剤)を約30g入れます。次に50℃、200~400cc程度のお湯を少しずつ排水口に流し入れ、過炭酸ナトリウムの泡が上に上がってくる、または中でシュワシュワと発泡している音を確認します。そのまま1時間からひと晩放置し、お湯でよく洗い流します。ゴシゴシこすらなくても汚れがスリと落ちます。

効率のいいやり方をマスターするためには、ちょっとコツも必要ですが習慣にすれば億劫になりがちなお掃除やお洗濯も楽しめるのではないのでしょうか。



ピカピカのシンクは調理時間を楽しくさせます。

### 今までよりお掃除が好きになります

環境や人、そしてお財布にも優しいのにスッキリとキレイを保てるナチュラルクリーニング。洗剤の数を増やすこともなくなりますし、臭いも気にならない。そして、何より安全なので、子供達と一緒に安心してお掃除が出来ます! ぜひ、できるところから無理なく取り入れてみてくださいね。

#### Profile



秀島 知子

TOMOKO HIDESHIMA

整理収納アドバイザーとして活動する傍ら、ナチュラルクリーニングのレクチャーも行う。

