

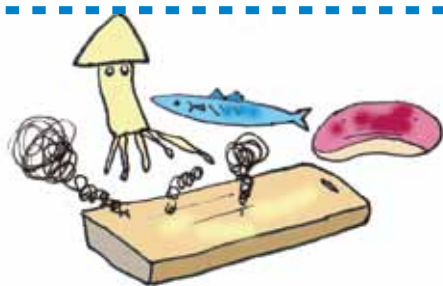
夏の重曹利用術

夏は食べ物が傷みやすく、食中毒に注意が必要な季節になります。家族の健康を守るためにも除菌・殺菌に気を配りましょう。

重曹には除菌・殺菌・消臭の効果があり、キッチンの他に、お洗濯やからだのケアにも使えます。この季節を快適に暮らすための活用方法がたくさんありますが、今回は「夏の重曹利用術」として何点かピックアップをしてみました。

生活の中に重曹を使うことは、地球環境にもよいことだから、ぜひ参考にさせていただきたいと思います。

(編集・イラスト：工藤元子)



●夏はより一層、まな板除菌を実行！

- ・毎日のお手入れ：まな板を使った後は適量の重曹を振りかけてスポンジをこすり、水ですすぎ流します。
- ・週に一度：重曹を適量振りかけて、その上からクエン酸水、または酢をかけて、ブクブクの泡が出たら熱湯をかけてすすぎます。

●ゴミ箱の臭い取りに

スイカやメロンなど糖分・水分も多くて傷みやすく、悪臭を放ちます。ゴミ箱の袋に重曹を振っておきましょう。重曹には悪臭を除去して微生物の繁殖を抑える効果があります。

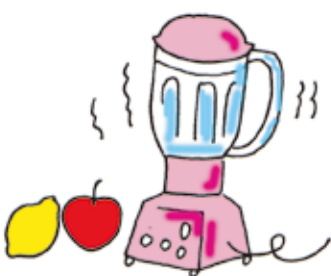
●キッチンの三角コーナー

生ゴミの臭いとカビが、すぐこびりつく所です。重曹を振りかけて、スポンジでこすって汚れを落とし、クエン酸水を全体にスプレーして除菌します。

●ミキサーも清潔に

まほろばの人気野菜「土つき人参」とりんごを使って、毎日人参ジュースを飲まれているお客様は多いですね。ミキサーは隅に雑菌がたまりやすい器具です。

ヒッチャーに半分ほど水を入れてクエン酸大さじ1〜2杯を加え、3分ほど攪拌します。その汚れた水は捨てて、よくすすぎます。

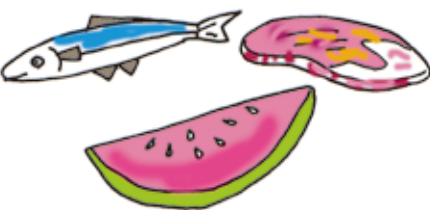


●冷蔵庫も清潔に…

夏は開け閉めが多く、活躍が著しい冷蔵庫。いろいろな食べ物の汁や臭いもつきやすいところ。重曹水をしみこませた布で、よく拭きましょう。仕上げにクエン酸水をスプレーして除菌します。(ゴムパッキンは意外に手あかがたまるので、急入り！)

●ふきん洗いに…

雑菌がたまりやすいふきん。夏は一層、菌繁殖に注意が必要です。ふきんを石鹸でよくもみ洗いし、クエン酸水ですすぎ、最後によく乾燥すれば雑菌が繁殖しません。



kitchen

キッチン

leisure



●水筒の洗いには…

スポンジがとどかない水筒は…発泡作用を利用。重曹大さじ2、クエン酸大さじ1と湯を1カップ入れて、フタをして上下によく振って攪拌する。(途中、フタを開けてガス抜きを)少し置いて…水でよくすすぎます。

●洗濯回数も増える夏場の衣類！

重曹の量は洗濯水60Lに対して、重曹は120g (0.2%) 入れる。その後せっけん12g (重曹の1割)を入れる。(液体せっけんなら40ml)よくすすぎ、水60Lに対してガー60ml (0.1%)を入れてリンスする。汚れもよく日日常の洗濯はこれでOK!!



skin care

スキンケア

●ゆっくり重曹バス

日焼けして肌は、ヒリヒリ痛くてお風呂に入るのがつらいのですが、重曹を入ると軟水効果でお湯がやわらかくなり肌にやさしいお湯になります。その上、弱アルカリ性のお湯なので皮脂の汚れも落としてくれます。

●足の臭い、わきの下の臭い消し

汗ばむ季節に重曹の消臭効果は活躍。わきの下や足の臭いも消臭してくれます。重曹水スプレーをお出かけ前にシュー！小さなスプレーボトルに詰めて携帯、汗をがいたら気軽にトイレなどでシューツ！ハッカ油を加えても清涼感があります。



●重曹スクラブ洗顔

汗をかいて油っぽくなった肌をすっきりさせてくれます。毛穴に詰まったメイク汚れはクレンジングを使って泡立てても、なんとなくすっきりしない時があります。重曹のスクラブ効果で毛穴を落としましょう。泡立てネットなどで石鹸をよく泡立て、そこに重曹小さじ半分を加えて、泡をつぶさないようにそっと手の平でなでるように顔を洗います。ぬるま湯でよくすすぎ、最後に冷たい水で毛穴を引き締めます。(週1〜2回を目安に、やり過ぎ禁物です。)

pet

●散歩の回数も増えるワンちゃんの毛が汚れたら…

毛が乾いている状態で、重曹をたっぷりかけてよくブラッシングして汚れを落とします。



●「蚊に刺されたら」

夏場の迷惑客は、蚊。蚊の唾液は酸性で、それで痒くなるそうですよ。そこで弱アルカリ性の重曹をペースト状にして、刺された箇所に塗るとかゆみを抑えてくれます。またハッカ油をこのペーストに加えるとスーツとして気持ちがいいです。



wash 洗濯

●ベッドパットや敷き布団を天日干し

干す前に、重曹を全体に振りかけておく。天日に2〜3時間干したら、よくはたいて汚れと臭いを中和した重曹を落とす。その後アロマをの香料を加えたクエン酸水をスプレーして中和、乾いたら「干し終わり」。



●エッセンシア
殺菌効果があるアロマ。
「ティートリー」
10ml 1…¥2,625



※重曹水スプレー…カップ一杯の水(約200cc)に、小さじ2〜3杯を入れて、よく混ぜスプレー容器に入れてスプレーして使います。
※クエン酸水スプレー…カップ1杯(約200cc)の水に、小さじ1〜2杯のクエン酸を溶かして、スプレー容器に入れて使います。アロマ入り重曹水(またはクエン酸水)に上記のスプレーにアロマを8滴以内いれます。初めてのアロマをご購入になるなら、殺菌効果がある「ティートリー」がオススメです。