



今年の汚れは今年のうちに・ 年末の大掃除は 重曹で！！

さーて、今年の残すところ後わずか……2015年が足踏みして待っていますよ。おうちの中をすっきりお掃除して、すがすがしい新年をお迎えしましょう。
重曹とクエン酸でお掃除すれば、汚れを中和してすっきりきれい、しかも除菌&環境にやさしい。今年の年末の大掃除の参考になるように「お掃除特集」です。お試しください。

編集部・工藤 元子

覚えておいてね！
「重曹は弱アルカリ性。
汚れの殆どが油（酸性）ですから、重曹（アルカリ性）が中和し、落としてくれる。油の汚れを吸い取った重曹（アルカリ性）を片付けるのに、クエン酸（酸性）が一仕事してくれる。「アルカリで落とし、酸で中和」

ガスコンロのお掃除

- ①重曹を振りかけて、スポンジでこする。
- ②その後、クエン酸水をスプレーして汚れを中和し、仕上げに水拭きします。



油汚れがひどい時……
重曹ペーストを作り、しばらく時間を置いてから、クエン酸水をスプレーします。

換気扇の汚れに

- ①重曹ペーストをつくり、取り外した換気扇に塗っておく。細かい部分は綿棒に重曹をつけてみがく。
- ②汚れの状況次第で5分～1時間ほどおいてから、クエン酸水をスプレーし、シュワシュワと油汚れが浮いてきたらよく拭き取る。

※取り外せないレンジフードには

- ①重曹水をしみ込ませて軽く絞ったキッチンペーパーを張る。
- ②2～3時間おいて汚れを軟化させる。（途中乾いたら、重曹水をスプレーして乾燥を防ぐ）
- ③最後にクエン酸水をスプレーして中和させて、布で拭き取る。

冷蔵庫のお掃除

- ①普段の軽いケアには、クエン酸水をスプレーして、ふき取り掃除を。抗菌効果があります。

特に汚れているときは、重曹水か重曹ペーストでポイントクリーニングを。仕上げには、やはりクエン酸水をスプレーして除菌。



三角コーナーの汚れに

- ①スポンジを湿らせて、重曹を粉をつけ、三角コーナーをこすり、水洗いします。
- ②仕上げにクエン酸水をスプレーします。

クエン酸水を作って、こんな容器に入れてスプレーします。結構、ひんぱんに登場しますよ。



シンクのお掃除



- ①シンクに重曹の粉を振りかけて、スポンジでこります。
- ②水で流した後、クエン酸水をシンクにスプレーし、布で拭き取り仕上げるとピカピカに。



バスルームのお掃除

- ①大きめの布に、クエン酸水をスプレーし、重曹の粉を振りかける、
- ②シュワシュワしている状態で、バスルームの壁や床を大きく拭いてゆく。
- ③小物類は重曹でみがきとり、シュワーで洗い流す。まだ残っている石けんカスは、クエン酸水をスプレーして溶かし流す。

排水口のお掃除



- 流しやバスルームなどの排水口も年内にすっきり。
- ①カップ2杯の重曹を排水口に直接そそぐ。
 - ②つぎに電子レンジなどで温めたクエン酸水（濃い目）をそそぎ、シュワシュワしてくる。
 - ③30分～2時間後にお湯で洗い流す。

カーペットの汚れ

- ①重曹の粉をうすく振りまいてしばらくおく。
- ②掃除機で吸い取る。
- ③目立つ汚れは重曹ペーストを塗り、しばらく置いた後に、クエン酸水をスプレーして中和しながら拭き取る。



畳の汚れ

畳のお手入れは乾拭きが一番、でもよごれを感じたら固く絞った雑巾で拭き掃除。それでも気になるときは、薄いクエン酸水で拭いてください。

※畳のイグサに含まれるたんぱく質を分解してしまう「重曹」をくれぐれも使わないでください。



トイレのお掃除

- ①便器内側の毎日のお手入れは、クエン酸水をスプレーしておくだけ。2～3日に一度のお手入れは、重曹の粉を使って磨きます。
- ②便器の外側と、床はクエン酸水をスプレーして拭き掃除。



窓ガラスの汚れ

- ①窓ガラスの掃除は基本的にはクエン酸水をスプレーし、柔らかい布で拭き取るだけ。
- ②汚れがひどいようでしたら、湿らせたスポンジに重曹を振りかけて、汚れの目立つ部分をこすり、クエン酸水をスプレーして汚れを中和して拭き取る。

窓サッシの汚れに

窓サッシに重曹ペーストをつけて、使い古しの歯ブラシで汚れをこすります。汚れが落ちたら、布で水拭きします。



重曹ペースト

……重曹に少しづつ水を加えて湿らせ、そのまま練る。

重曹水

……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

……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。

