

# ナチュラルクリーニングレシピ

ナチュラルクリーニングの基本は汚れを中和させること。酸性の汚れはアルカリ性の重曹で、アルカリ性の汚れは酸性のクエン酸で中和させればいいのです。



## 重曹って何？



ベーキングソーダとも呼ばれ、昔から山菜のアク抜きやふくらし粉として使られてきました。私たちの体内を弱アルカリに保つために存在する天然ミネラルの一種で、海水や岩塩にも含まれています。写真のような細かな粒子ですのでお茶わんやステンレスなどを傷つけずに研磨できます。また、酸性である汗や皮脂汚れなどを中和して落とす作用があり、住まいのクリーニングに大活躍します。

## クエン酸って何？



果物の酸味の成分です。水に溶けやすい透明な結晶で、お酢のような揮発性のにおいはありません。石けんかすや水あか、尿などの汚れを中和しますので、水回りやトイレの掃除、電気ポットの湯あか落としなどにも活躍します。殺菌効果もあります。

## 重曹の3つの使い方



粉のまま



溶かしてスプレーで



石けんと混ぜてペーストで

<h2>重曹水を作る</h2> <p>ぬるま湯 300ml : 重曹小さじ 1.5</p> <p>家の中の軽い油汚れや皮脂汚れに。 常備しておくと、キッチンやお風呂掃除に便利。 重曹が十分溶けないうちにスプレーするとノズルが詰まることがあります。詰まった場合は、ノズルをお湯につけるか、クエン酸水を吸い上げてください。</p>	<h2>クエン酸水を作る</h2> <p>水 300ml : クエン酸小さじ 1.5</p> <p>水アカ、石けんカスや蛇口のくもり取りに。 重曹を使った後の白残りに。 冷蔵庫内の拭き掃除に。 2週間程度で使い切るようにしてください。時季によって黒カビが発生することがあります。</p>
<h2>重曹・石けんペーストを作る</h2> <p>重曹に液体石けん適量を加え ペースト状に。 粉せっけんの場合 重曹 1 : 粉石けん 1 : 水 1</p> <p>ガスレンジや換気扇などの頑固な油汚れに。 風呂の目地汚れなどに。</p>	<h2>浸けおき用重曹水の作り方</h2> <p>水 1リットル : 重曹大さじ 4</p>  <p>しつこい汚れの食器や鍋を浸け置きしてから洗う。 弁当箱のにおいや汚れに。</p>
<h2>シンクを磨く</h2> <p>重曹をふりかけて磨くと、 ヌメリも防げます。 食器磨きにも効果的です。 重曹を使ったあの白残りを防ぐには、重曹を水 で洗い流したあと、クエン酸水スプレーで rinsesします。</p>	<h2>ガスレンジ周りの油汚れ</h2>  <p>レンジの余熱があるうちにする のが、コツ。 通常の汚れは、重曹水を吹きつけたクロスで拭 きます。仕上げにクエン酸で rinses。 頑固な汚れは、重曹石けんペーストを使い、硬 めのタワシで。仕上げにクエン酸で rinses。</p>
<h2>排水溝の掃除</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>排水口のゴミなどは取り除きます。</li> <li>重曹約 1/2 カップを排水溝にふり入れ、その上 に、適量のクエン酸水を流し入れます。(発泡し て、奥の汚れが浮きあがります)</li> <li>20~30 分放置したあと、熱湯を注ぎ入れて洗い 流します。</li> </ol>	<h2>やかん、鍋を磨く</h2>  <p>ステンレス製のものは、重曹ペーストをスポンジ に付けて。 頑固な汚れは、重曹ペーストを塗った上にラップ でパックし、しばらく置いてから磨きます。</p>

## お鍋の焦げ付きを落とす



1. 焦げ付きが隠れるくらいの水を入れて沸騰させる。
2. 重曹大さじ3を入れ、30分～1時間煮る。
3. 火からおろしてスポンジで軽くこする。

## カーペットの汚れ落とし



重曹水を吹き付けた雑巾でカーペットを拭くと、さっぱりします。  
目立つシミは、重曹・石けんペーストでこすり、ぬれ雑巾で拭き取ります。

## 浴室の掃除



浴槽には重曹水を吹き付け、  
スポンジでこります。  
風呂桶や椅子は、お風呂の残り湯に重  
曹を溶かして浸け置きすると、汚れが  
落ちやすくなります。

## 浴室壁・床の汚れ、カビ防止



黒カビは、重曹・石けんペースト  
でこすり取ります。  
クエン酸水にエッセンシャル  
オイルを数滴加え、床全体に  
吹きかけておくと、石けんカス汚れやカビ防止に。

## 便器の掃除



便器まわりは、エッセンシャルオイルを数滴加え  
たクエン酸水をスプレーして拭き取ります。  
内側の水アカは、重曹を振りかけて、ブラシで落とします。  
頑固な汚れには、クエン酸を直接振りかけてティッシュでパ  
ック。しばらく置いてから、こります。

## トイレの芳香



広口瓶に重曹を入れ、お好みのエッセンシャルオ  
イルを数滴たらして、置きます。  
香りがなくなっても、重曹は掃除などに利用でき  
ます。

## 重曹に向かない素材

防水などの加工をしていない木製品、大理石、天  
然石（傷つく可能性がある）  
アルミ（黒ずむことがある）  
ウールのカーペット（変色する場合がある）

## クエン酸に向かない素材

塩素系の洗剤（混ぜると有毒ガスが発生するの  
で、絶対に使用しないこと）  
鉄（錆びやすい）  
テラコッタ、セメント、大理石（変色や傷んでし  
まう可能性がある）