



石けんおそうじ ハンドブック



生活協同組合
COOP あいコープみやぎ

石けん環境委員会



2006年1月30日 第1刷発行

準備編

- ・石けん ・重曹 ・酢 ・酸素系漂白剤
- ・その他(アルコール、エッセンシャルオイル)
- ・アクリルタワシ

台所編

- ・換気扇 ・ガスレンジ ・排水溝 ・食器洗い
- ・ふきん洗い ・流し台 ・台所周り ・魚焼きグリル

お風呂場・トイレ編

- ・目地カビ取り ・浴室内、浴槽内、洗面所
- ・トイレ ・床(ビニールシート) ・消臭
- ・排水溝 ・かがみ ・入浴

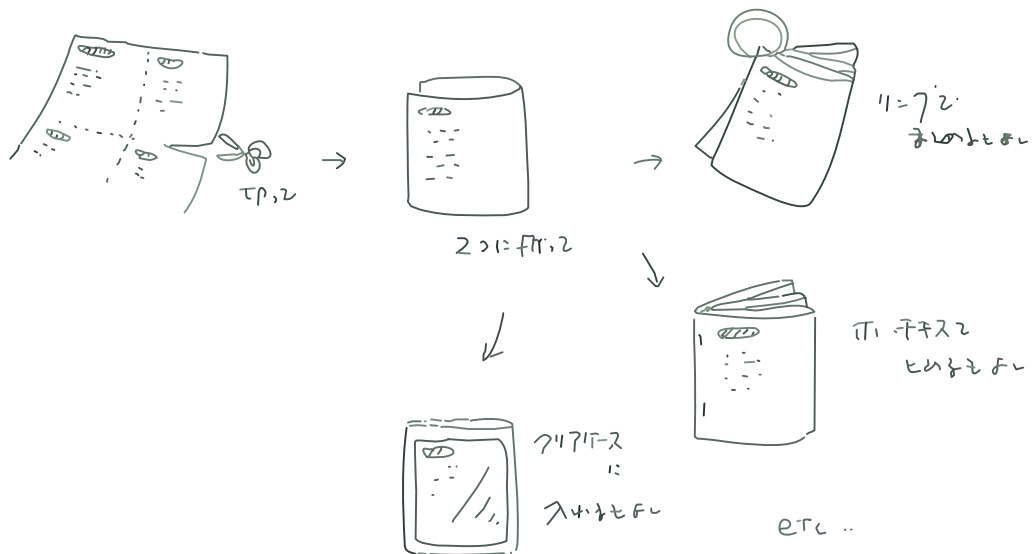
お部屋編

- ・フローリング ・じゅうたん ・たたみ
- ・窓ガラス ・ゴムパッキン ・手垢取り

洗濯編

- ・洗濯機 ・部分洗い ・ニット洗い ・しみ抜き
- ・靴下、上靴洗い ・洗濯機のカビ取り

使い方のいろいろ



◎ いろいろ書きだして 便利に使いましょう



石けんについて



石けんって何？

天然の油脂(牛脂、パーム油、ヤシ油、オリーブ油、米ぬか油 etc)と、アルカリ剤(苛性ソーダ、苛性カリ)を反応させて作ります。酸性のものと出会ったり、水で薄まると洗浄効果が悪くなります。

廃油や米ぬかが主体の石けんはぬるま湯(20 位)でもよく溶けますが、牛脂・パーム油・ヤシ油等主体の石けんを高温(40 位)で使った場合に比べると洗浄力は弱いです。

石けんの選び方



洗濯用・台所用には、品質表示の品名に「石けん(脂肪酸ナトリウム・脂肪酸カリウム)」と書いてあるものを選びます。

添剤の「炭酸塩(アルカリ剤)」は石けんの働きを助けるものとして入っていますが、アルカリ度が高くなるので、ウール洗いには入っていないもの(石けん分 100%)をおすすめします。

固形石けんには、合成化学物質が添加されていないものをおすすめします。天然の香料や保湿剤(グリセリン)などは、お好みで入っているものを選んでもいいと思います。

重曹について



重曹って何？

正式名： 炭酸水素ナトリウム (NaHCO_3)

海や地中の鉱床、生物の体の中にも存在する弱アルカリ性のおだやかな天然ミネラルです。

料理・掃除・医療など様々な分野で利用され、安全性が確認されています。

重曹の五つの作用

研磨作用 粒子が細かく研磨剤として使えます。タワシでこすれるものなら安心して使えます。

中和作用 重曹がアルカリ性なので酸性のものと出会うと中和してくれます。

軟水化作用 水に含まれる金属成分(ミネラル分)と結びつき水を軟水化してくれます。

消臭作用 腐敗臭や体臭などの酸性臭と反応し、中和分解してくれます。

発泡作用 酸性物質と出会うと分解して二酸化炭素を発生させ、泡で汚れを浮かせます。

使って便利

・ トロトロ石けん

粉石けん 1 : 2 湯 (40 位)

ボールなどの容器に、粉石けんを入れ、お湯を加えます。

よくかき混ぜながら固さを見て量を調整します。しばらく放置し、冷めてゼリー状になれば出来上がりです。

1~2ヶ月で使い切って下さい。

・ あわあわ石けん

粉石けん スプーン1杯 : コップ2杯 水

洗面器に、粉石けんと水を入れ、泡だて器でよくあわ立てます。

こんもりなったら出来上がりです。

必要な時に作り、使い切って下さい。

作って便利

・ 重曹水の作り方

重曹 小さじ2~3 : 200cc 水

水に重曹を溶かします。スプレーボトルに入れると使いやすいです。

長く使わないでいると、乾いて口の部分が詰まるので注意。



・ 重曹ペースト

重曹に水を少しづつ加え、ペースト状に練ります。



粉のまま使うとき...

重曹は、塩コショウ入れのようなシェーカーボトルに入れておくと、使いやすいです。

重曹には、主に薬用・食用・工業用の3つのグレードがあります。掃除以外にもボディケア等に使用したいと考えている方は、食用又は薬用を使用することをおすすめします。

ビネガー(酢)について



酢の効果

浸透・抗菌効果 微生物の繁殖をおさえる静菌効果があります。70℃以上の高温ビネガーには、殺菌効果もあります。

消臭効果 トイレのアンモニア臭、魚の生臭い臭い、タバコの副流煙などのアルカリ臭を中和する働きがあります。

リンス効果 重曹や石けんを中和する働きがあります。石けんで洗った後すすぎに使うことにより、肌や衣類に残った石けん分を中和してくれます。髪やウールなどの動物性繊維のキューティクルをひきしめる効果もあります。また、表面保水力もあるので、静電気防止の効果もあります。

クエン酸について

酢よりも濃い酸濃度の水溶液を作ることができます。酸が揮発しないので、酢独特のツンとした臭いがありません。

酸素系漂白剤について



酸素系漂白剤って何？

正式名： **過炭酸ナトリウム** ($\text{Na}_2\text{CO}_3 + \text{H}_2\text{O}_2$)

洗濯の助剤にもなり、重曹よりアルカリ度の高いナトリウム塩です。酸素と水に分解されます。

活性酸素の働きで、衣類のシミ取りや殺菌(カビ取り)効果があります。40℃以上のお湯を使用し、20分以上の時間をかけるとより効果があがります。

× 塩素系漂白剤について

市販の台所用漂白剤は、塩素系漂白剤に合成界面活性剤、蛍光増白剤を混ぜたものが多いようです。

塩素系漂白剤は強力な殺菌漂白剤ですが、酸と交じると危険な塩素ガスを発生します。肌へのダメージが大きいかことや、事故につながる可能性もあるのでおすすめできません。

作って便利

・ ビネガー水の作り方

酢 1 : 2 ~ 3 水

酢を水で薄めます。スプレーボトルに入ると使いやすいです。



・ クエン酸水の作り方

クエン酸 小さじ1 : 200cc 水

クエン酸を水で薄めます。スプレーボトルに入ると使いやすいです。

・ 香りつきビネガー(酢)の作り方

【その1】

ビネガーにハーブを漬けます。

【その2】

ビネガー(200cc)にエッセンシャルオイル(8滴以内)を入れます。



ビネガー(酢)に香りをつけることにより、揮発した後香りを残すことができます。

作って便利

・ 殺菌・漂白ペースト

粉石けん 1 : 1 酸素系漂白剤

ボウルに粉石けんと酸素系漂白剤を上記の割合で入れ、よく混ぜます。

水を少しずつ入れながら、しっとりとしたペースト状になったら出来上がりです。



・ 殺菌・漂白ペースト

重曹 1 : 1 酸素系漂白剤

上記の殺菌・漂白ペーストの作り方と同様です。

お風呂のカビ取りの他に、衣類のシミ取りにも使えます。ビネガースプレーで中和しながらふき取ります。ペーストよりヌルヌル感が残らないので、水で流せないところの使用におすすめです。

・クリームクレンザー

重曹 液体石けん 酢
 1カップ : 1/4カップ : 大さじ1

ボウルに重曹と液体石けんを上記割合で入れ、よく混ぜます。しっとりとして、にぎると少し固まるくらいの硬さにします。

酢をふりかけ混ぜます。ふわっとしたら出来上がりです。



重曹や石けんだけではなかなか落ちない頑固な汚れをとるのに向いています。ビネガースプレーをしながらすすぎとります。

エタノールについて

安全で優れた殺菌力があります。

ビネガー(酢)よりも浸透作用や溶解作用が強いため、重曹やビネガーでもなかなか落ちない石油系の糊後(シール後)などを落とすのに向いています。

但し、可燃性なので換気に注意し、火に近づけないようにしましょう。

グリセリンについて

石けんを作る過程で得られる副産物で、保湿性・潤滑性にすぐれ、軟膏やクリーム・ローションなど幅広く使われています。

重曹と混ぜて、歯みがき剤や衣類の染み抜きとしても使えます。また、リンス効果を高めるのにも利用できます。

アクリルタワシについて



アクリル毛糸 100%で編まれたタワシです。

アクリルの細かい繊維が汚れをかき取り、洗剤を使わなくても簡単な汚れならとりのぞくことができます。縮みや伸びがあまりないので、繊維がへたるまで使うことができます。

作り方の本も出ているので、手作りするのもおすすめです。

注意！

アクリルタワシを処分するときは、それぞれの自治体のゴミ処理法に合わせて下さい。家庭でゴミ焼却などをすると、ダイオキシンを発生させるおそれがあり要注意です。

換気扇

> プロペラタイプ

1. ひどい汚れは、カードやハガキでこそげ落とします。
2. 濡らした布に『固形石けん』をつけて、汚れをふき取ります。
3. 仕上げに乾いた布で拭きます。



石けん分を少し残しておくことで、汚れが落ちやすくなり、次のお掃除が楽になります。

> ファンタイプ

1. 『重曹ペースト』または『重曹クレンザー』をぬり、5分～1時間ほどパックします。
2. 汚れが浮いてきたら、『ビネガー水』をスプレーし、シュワシュワさせながらすすぎます。
3. 汚れが残っているところは、ブラシ等でこすります。



排水溝

普段のお手入れ

洗い物が済んだ後、排水溝に『重曹』をふりかけておきます。

『重曹』が汚れを浮かしておいてくれるので、水を使ったとき汚れが流れやすくなります。



汚れがひどい時

方法その

1. 排水溝に『重曹』をふりかけます。熱くした『ビネガー(酢)』をそそぎます。(シュワシュワと発泡します。)
2. しばらく置いた後、水をかけてすすぎます。



方法その

1. 排水溝に『酸素系漂白剤』をふりかけ、熱湯を少しそそぎます。(シュワシュワと発泡します。)
2. しばらく置いた後、熱湯をかけて流します。

ガスレンジ

方法その

1. 『重曹水』をスプレーし、汚れが浮いてきたら、“アクリルタワシ”等でこすります。
2. しっかりと水ぶきするか、『ビネガー水』をスプレーし、ふき取ります。



方法その

1. 汚れに直接『重曹』をふりかけます。“アクリルタワシ”等でこすります。
2. しっかりと水ぶきするか、『ビネガー水』をスプレーし、ふき取ります。



方法その

『石けん』をつけた“アクリルタワシ”等でこすり、水ぶきして仕上げます。



方法その

『粉石けん』を汚れにふりかけ、濡らした“アクリルタワシ”等でこすります。水ぶきして仕上げます。



食器洗い

はじめに

食器の汚れは、洗う前によく拭きとっておきます。(汚れがひどいと、石けん等の洗浄効果がおちます。)

方法その

1. 『石けん』をスポンジ等にとり、よく泡立てて食器を洗います。
2. 水、又は湯をかけ流してすすぎます。(ためすすぎは、汚れを再付着させます)



方法その

1. 洗い桶に『重曹』を適量溶かしておき、食器を浸します。
2. しばらく置いておくと汚れが落ちやすくなります。水や湯をかけ流しながら“アクリルタワシ”等でこすると、すぐ落ちます。



忙しくて洗う暇のないときに、おすすめです。但し、アルミ製の食器は黒く変色しますので、入れないで下さい。

ふきん洗い 1/2

普段のお手入れ

『石けん』で洗い、すすぎます。
(すすぎに、『酢』を使うとカビ防止になります)

漂白・除菌 (1/2)

方法その

1. 洗い桶に『重曹』を適量入れ、熱湯をそそぎよく溶かし、ふきんを入れます。
2. お湯が冷めたら、水又はぬるま湯ですすぎます。



重曹を使う場合、アルミ製の桶は使用しないで下さい。
黒く変色します。

方法その

1. 洗い桶に『酸素系漂白剤』を適量入れ、熱湯をそそぎよく溶かし、ふきんを入れます。
2. お湯が冷めたら、水又はぬるま湯ですすぎます。



ふきん洗い 2/2

方法その (煮洗い)

1. ステンレス製の鍋又は洗い桶に、『粉石けん』を小さじ1、『酸素系漂白剤』を大さじ2~3を入れます。
2. ふきんを入れ、火にかけます。
3. 泡だってきたら弱火にし、1分煮ます。(吹きこぼれに注意します)
4. そのまま放置し、お湯が冷めたら、水又はぬるま湯ですすぎます。



ふきん以外にも、赤ちゃんのよだれかけのしみ取り等にもおすすめです。

但し、煮洗いしすぎると、生地が傷むので注意が必要です。

流し台

方法その

1. 『重曹』をふりかけ、"アクリルタワシ"等でこすります。
2. 水またはぬるま湯で洗い流します。



方法その

『石けん』をつけた"アクリルタワシ"等でこすり、水またはぬるま湯で洗い流します。

台所周り

1. 『重曹水』をスプレーし、"アクリルタワシ"等でこすります。
2. 『ピネガー水』でスプレーし、ふき取ります。

魚焼きグリル

使用する前に、重曹を適量溶かした水を入れておくと、汚れが落ちやすくなります。

目地のカビ取り

軽い時

1. “アクリルタワシ”等に『重曹』をつけてこすります。
2. 水をかけて洗い流します。



ひどい時

1. 目地に『重曹ペースト』または『重曹ペースト』をぬり、しばらくパックします。
2. 半日ほど置いた後、水をかけて洗い流します。

浴室・浴槽・洗面所

方法その

1. スポンジ等に『重曹』をつけてこすります。
2. 水をかけて洗い流します。

方法その

1. スポンジ等に『石けん』をつけてこすります。
2. 水をかけて洗い流します。

トイレ

普段のお手入れ

使用后、『香りつきビネガー水』または『クエン酸水』をスプレーします。



汚れがひどい時

トイレブラシに『重曹』をふりかけこすり、水を流します。



トイレの消臭

方法その

普段のお手入れで消臭できます。



方法その

口の広めの入れ物に『重曹』を入れ置いておきます。

トイレの臭いが気になるようになったら替えてください。消臭に使った後の『重曹』は、掃除に使いましょう。

床（ビニールシート）

普段のお手入れ

『香りつきビネガー水』または『クエン酸水』をスプレーし、ふき取ります。

汚れがひどい時

『重曹』をふりかけこすり、『ビネガー水』で中和してふき取ります。

排水溝

[台所編](#)の排水溝掃除を参考にしてください。

カガミ

[お部屋編](#)の窓ガラス掃除を参考にしてください。

入浴について

『重曹』をカップ1/2程お風呂に入れると、軟水化作用でお湯がなめらかになります。

夏場は湯上がりがサッパリとしていいですが、冬場は肌が乾燥しやすくなりますので、保湿の手入りを忘れずに。

入浴後のお湯は洗濯にも使え、汚れが落ちやすくなります。風呂釜掃除や、浴室用具の掃除にも役立ちます。

フローリング

普段のお手入れ

『ビネガー水』を含ませた雑巾で一度拭きます。



汚れがあるとき

『重曹ペースト』を塗り、少し置いてから、『ビネガー水』をスプレーしてふき取ります。



じゅうたん

臭いが気になるとき

『重曹』をふりかけ、しばらく置いた後、掃除機で吸い取ります。

ペットを飼っている方に特におすすめです。

めだつ汚れがあるとき

汚れに『重曹ペースト』を塗り、しばらく置いてから、『ビネガー水』をスプレーしてふき取ります。



食べこぼしなど

1. 手で拾える大きなものは取り除き、『重曹』をたっぷりふりかけます。
2. 乾いてから掃除機で吸い取ります。
3. 仕上げに『ビネガー水』をスプレーしながらふき取ります。

吐いた後始末なども、この方法が効果的です。

たたみ

普段のお手入れ

乾拭きします。



畳の原料のイグサは、水気や洗剤などのアルカリ性のものに弱いです。

少し汚れている時

固く絞った雑巾で拭き、乾拭きします。

汚れている時

『ビネガー水』を含ませた雑巾で拭きます。

窓ガラス

『ビネガー水』をスプレーして、毛羽立ちの少ないやわらかい布でふき取ります。



ゴムパッキン

軽い汚れの時

『重曹水』を含ませた雑巾で拭き、『ビネガー水』でふき取ります。

ひどい汚れの時

1. 『殺菌・漂白ペースト』を塗り、ラップなどで覆い乾かないようにします。
2. しばらく置いた後、『ビネガー水』をスプレーしながらふき取ります。



手垢取り

軽い汚れの時

1. 『消毒用エタノール』と水を、7:3 で混ぜ、スプレー容器に入れます。
2. 汚れたところに 1 をスプレーし、乾いた布でふき取ります。

ひどい汚れの時

1. 『重曹水』『重曹ペースト』『クリームクレンザー』等でこすります。
2. 『ビネガー水』をスプレーしてふき取ります。

洗濯機(全自動・二槽式)

軽い汚れの時

洗剤の代わりに、『重曹』を50Lに対しカップ1/2程入れ洗います。すすぎは、1回で大丈夫です。

『重曹』を入れたお風呂の残り湯を使用する場合、『重曹』の量を加減して下さい。

汚れがある時 つづく

1. お風呂の残り湯を低水位に入れ、回っているときに、『粉せっけん』又は『液体せっけん』を適量入れよく溶かします。(『粉石けん』の場合、振り入れた方が、よく溶けます。)ここで、紫陽花の花程、泡立っていることを確認します。
2. 洗濯物の量に合わせて水量をセットします。回り始めたら、洗濯物を入れます。(ここでも、泡立っていることを確認します。泡が足りなければ、よく溶いた『石けん』を足します)



汚れがある時 つづき

- 3.すすぎは2回以上行い、1回目はしっかりすすぎます。(『重曹』をカップ1/2杯程入れると効果的です)
- 4.2回目のすすぎに、『酢』をカップ1/2~1杯程入れると、残った石けん分が分解され油膜ができ、衣類がふっくら仕上がります。



冬場の静電気防止効果をのぞむなら、2回目のすすぎの後すぐ脱水せず、しばらく置いてから脱水します。

冬場の『粉石けん』の溶け残り防止に、『ブルルン石けん』がおすすめです。

<作り方>洗濯1回分の『石けん』に熱湯を2カップ強入れ静かに混ぜ、よく溶かします。冷えると白い固体となりますが、一度溶けているので、冷たい水にもすぐ溶けます。

ドラム式洗濯機でも、『石けん』を使えるものが多いです。洗濯物に直接『石けん』をふりかける方法がいいようです。洗剤投入口から入れる場合は、『液体石けん』を入れさらに水を少し流し込みます。『石けん』の入れすぎは故障の原因となりますので、様子を見て加減して下さい。

部分洗い

方法その

『固形石けん』をぬり、ブラシでこすり洗いし、他の洗濯物といっしょに洗濯機へ入れます。

方法その

『重曹ペースト』をつけしばらく置いた後、『ビネガー水』をスプレーし、汚れを浮かせてから、他の洗濯物といっしょに洗濯機へ入れます。

ニット洗い

洗濯からすすぎまで、水温をできるだけ一定に保つことが上手に仕上げるコツです。(約30)

1. あわ立つ程度の『石けん』液の中で軽く押し洗います。
2. タオルにくるみ約20秒脱水します。
3. 2回ほどお湯をかえてすすぎます。
4. 『ビネガー(酢)』を入れたお湯(洗面器1杯に盃1杯ほど)で中和させます。(キューティクルの広がりを押さえます)
5. タオルにくるみ約20秒脱水します。
6. 形を整え陰陰干しします。

しみ抜き

1. 60 位のお湯約3Lに、『酸素系漂白剤』を大さじ2杯ほど溶かします。
2. しみが気になる部分を下にして、衣類を一晩程つけておきます。
3. 水またはぬるま湯でよくすすぎます。

ひどい汚れには、台所編の煮洗いをおすすめします。

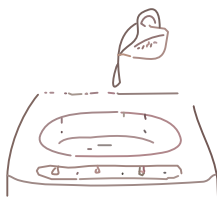
靴下・上靴洗い

1. 洗面器にお湯を入れ、『重曹』を濃い目に溶かし、『石けん』も濃い目に溶かし、靴下(上靴)を入れます。
2. しばらく浸けた後、洗剤液の中で洗います。
3. 水またはぬるま湯でよくすすぎます。
4. 仕上げに、『ビネガー(酢)』を盃1杯ほど溶かした水またはぬるま湯ですすぎます。

洗濯槽のカビ取り

普段のお手入れ

1. 洗濯槽の最高水位まで水を入れます。
2. 『ビネガー(酢)』をカップ2~3杯または、『クエン酸』をカップ1/2~1杯程入れ、洗濯機を数分回します。
3. 一晩おいて、標準コースで水洗いします。



汚れがひどいとき

1. 洗濯槽の最高水位まで湯を入れます。
2. 『酸素系漂白剤』をカップ2~3杯入れ、洗濯機を数分回します。
3. 一晩おいて、標準コースで水洗いします。



お掃除のヒントブック

石けん環境奉仕会 発行

ご使用アンケート

- ① 使いごころは、いかがでしたか
- ② 工夫してほしいところはありますか

- ③ のせしてほしい情報はありますか。

ご感想(あれば)を記入