

エコ掃除の達人に教わる キッチンの汚れ・ニオイ対策

湿気の多い梅雨時は、いつも以上にキッチンまわりの汚れや悪臭が気になるものでも子どもやペットがいるので、刺激の強い洗剤は使いたくない……。そこで、天然素材の重曹やお酢を使った「エコ掃除」をマイスターが伝授します。

「エコ掃除」の手順は、とっても簡単。キッチンの汚れのほとんどは、油やタンパク質が酸化した「酸性」なので、「弱アルカリ性」の重曹をふりかけてしばらく置きます。すると、汚れが中和されて落としやすくなるので、あとはスポンジや布でさっとふきとるだけ。ゴシゴシする必要はありません。最後に、水で薄めた酢を全体にスプレーすれば、残った重曹のざらつきを中和して洗い流してくれますよ。

使う材料は2つだけ

基本はらくらく3ステップ

ステップ1

重曹をふりかけて



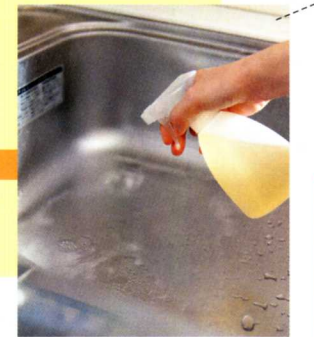
ステップ2

汚れをふきとり



ステップ3

酢水ですすぐ



注意

酢は、塩素系洗剤や塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが発生して危険なので、絶対に混ぜないでください。塩素系洗剤を使った後に酢をスプレーするのもやめましょう。また、天然石を変質させるおそれがあるので、大理石などの掃除には使用しないでください。

今月のマイスター 岩尾明子さん >>

未来型ナチュラル生活研究家、エディター、フードスペシャリスト。インターネットなどで自然な生活を提案する環境NGO「クリーン・プラネット・プロジェクト(CPP)」代表を務める



酢

「穀物酢」「果実酢」「アルコール酢」と表示のあるものなら、どれでも掃除に使える。重曹のすすぎに使う場合は水で2〜3倍に薄め、酸に強い材質のスプレーボトルに入れておくとう便利



重曹

正式名称は「炭酸水素ナトリウム」で、海水などにも含まれる天然のミネラル。野菜のあく抜きやお菓子作りにも使われる材料で、薬局やスーパーで入手可能。「薬用」「食用」「工業用」があるが、不純物が少なく、より安全性の高い「薬用」か「食用」がお勧め



汚れの種類別にクリーナーを使い分けて

ほとんどの汚れは「基本の3ステップ」で落とせますが、なかには手ごわい相手も……。そんな場合も、汚れの種類を見極めてクリーナーを使い分ければ、簡単にきれいになりますよ。

軽い汚れ 重曹水でサッとひとふき



汚れが広い範囲に飛び散っている場合は、重曹水を使うとラク。水1カップに重曹小さじ2〜3杯を溶かし、スプレーボトルに入れてガス台周辺の壁や天パンにまんべんなく吹きつける



浮き上がった油汚れを布でふきとる。仕上げに酢水をスプレーし、もう一度ふく

しつこい油汚れ 重曹ペーストでペロン!



重曹に少しずつ水を加えてねる。ペースト状になったら汚れに直接塗る



汚れが浮かび上がってくるのが確認できたら、スポンジなどで軽くこする



仕上げに酢水ですすぎ、布でふきとる

蛇口まわりの水あか 酢水パックでピカピカに



水中のミネラルが結晶化してできる水あかは、酢で汚れを緩ませる必要がある。まず蛇口のまわりに布やティッシュペーパーを巻き、酢水をふきつけて10〜30分ほどおく

重曹をつけたスポンジなどで磨く



これも便利! 細長いアクリルたわしなら、蛇口の裏側も磨きやすい

ここが知りたい!

キッチン掃除の悩み

Q & A

排水口や三角コーナーの悪臭をなんとかしたい!
重曹や酢は消臭にも使えます

においのもとほとんどは酸性なので、三角コーナーや排水口に重曹をふりかけておくだけでバッチリ消臭。毎日生ゴミを取り除いた後にするとよいですね。

排水口の奥から悪臭がただよってくる場合は、重曹をふり入れた後、酢の原液1カップを600Wの電子レンジで1分間加熱して注ぎます。1時間ほどおいてから熱湯をかけて洗い流せば、パイプの奥までスッキリ。においも取り除けます。



MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン「サンドイッチ」～ほうれい線とたるみを解消～



1 親指を口の中に入れ、ほかの4本は頬骨の上に添える



2 他の4本の指で、頬を上から下へさする。同時に、親指の腹で口の中全体をマッサージするように動かす。指の位置を頬骨から口角へずらしながら8回で下がる



3 口角に届いたら、同様に8回かけて頬骨の位置に戻る。反対側も同じく左右交互に3セット

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		