



重曹ならお子さまと一緒に  
安心してお掃除ができますよ！

## キッチンまわりはこれでキマリ！ 重曹を使ったカンタンお掃除術!!

- 【使用レシピ】
- 粉のまま 水分を嫌うところに
  - 重曹ペースト 頑固な汚れ、凹凸のあるところに 重曹3:水1
  - 重曹水 水拭きやつけ置き、スプレーして使うところに 重曹小さじ2~3杯+水1カップ(200CC)

汚れもニオイも  
7リマに!

### 電子レンジの汚れを“チン”!

重曹水 ⊕ 古新聞 消臭効果もあり!

耐熱容器に重曹水を入れ、フタをしなくて3ほどチン。  
扉を開けず、10分ほど放置。蒸気で汚れが浮いたところ  
を新聞紙で拭き取ります。

### シンクのざらつき・くもりに!

粉のまま ⊕ 古布

シンク全体に重曹をふりかけ、  
ぬれた古布で磨きます。

### コンロまわりのギトギト油に!

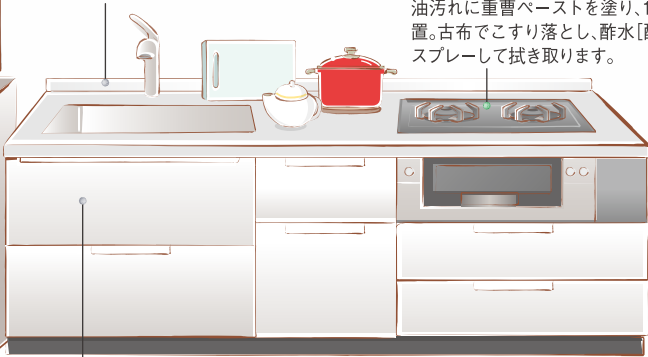
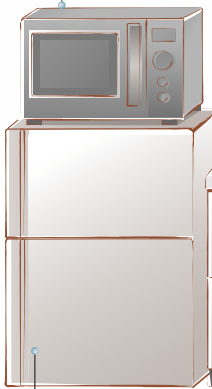
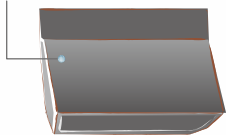
重曹ペースト ⊕ 古布 ⊕ 酢水

油汚れに重曹ペーストを塗り、15分ほど放置。  
古布でこすり落とし、酢水[酢1:水2]を  
スプレーして拭き取ります。

### 換気扇にこびりついた油汚れに!

重曹水 ⊕ 古新聞

重曹水で湿らせた新聞紙で拭き取ります。頑固な汚れには  
重曹ペーストを塗ってラップで覆い、15分ほど放置。酢水  
[酢1:水2]をスプレーして拭き取ります。

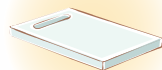


### 冷蔵庫のべったり汚れに!

重曹水 ⊕ 古布

油を含んだほこりや手垢などの  
汚れは、重曹水につけた古布で  
ふき、仕上げに水拭きします。

油ハネでギトギトした  
タイル壁などにも!



### まな板の汚れとニオイ消しに!

粉のまま

プラスチック製のまな板全体に重曹をふり  
かけ、10分ほど放置。その後こすり洗います。

⚠️木製のまな板に使うと変色するので×



### 鍋やフライパンの焦げつきに!

粉のまま ⊕ お湯

鍋に水をはり、重曹[小さじ1]を入れて  
沸騰させます。火をとめて放置し、  
焦げが浮いたところをこすり落と  
します。



### コップや急須についた茶渋に!

粉のまま ⊕ お湯

急須にお湯を入れ、重曹を適量加えて、  
5分ほど放置。その後洗い流します。



環境にも家族にもやさしい!

# エコ大掃除!



いよいよ大掃除シーズンの到来。お子さまにも安心の  
“エコなお掃除術”で家中をピカピカにしましょう!

今年も残すところあとわずか。  
年末恒例の大掃除に向けて、便利  
な掃除グッズや洗剤を買い込ん  
でいませんか?多くの洗剤に含  
まれる「界面活性剤」は洗浄力は  
抜群ですが、排水で川や海を汚す  
原因になります。洗剤5mlを浄化  
するには浴槽の半分以上の真水  
が必要です。  
そこで、料理に使う重曹や酢、ク  
エン酸を洗剤として活用したり、  
不要なものを掃除グッズに利用し  
たエコな掃除を試してみませんか。  
食べられるものが洗剤だから、拭  
き残しがあっても害にならず、手  
あれやニオイも気にならないので、  
お子さまと一緒に掃除する時も  
安心。この3点で家中のほとんど  
の掃除ができ、用途や場所別の洗  
剤をあれこれ買わずにすむので経  
済的です。  
地球にも住まいにも家族にもや  
さしいエコな掃除なら、いつもより  
清々しい気持ちで新年をスタート  
できそうですね。

## 料理に使う自然素材を“洗剤”に!

料理やお菓子づくりに大活躍!

### 重曹

重曹はアルカリ性なので、油汚れなど「酸性の汚れ」に使用

こんな場所に! キッチン・浴室・リビング

こんな汚れに! 油汚れ・排水口の汚れ・鍋の焦げつき・茶渋  
浴室の皮脂汚れ・手あか・カーペットなど

⚠️木製品・畳・土壁・アルミは変色するので使用不可

酢や梅干し、レモンに含まれる!

### クエン酸

クエン酸は酸性なので、水あかなど「アルカリ性の汚れ」に使用

こんな場所に! トイレ・浴室

こんな汚れに! 便器の黄ばみ・電気ポット内部の汚れ・水あか  
蛇口のくもり・石けんカス・カビ・ヤニなど

⚠️大理石・鉄・ステンレスは変色するので使用不可

### 酢

酢を水で薄めた液をスプレーし、ふきんで拭くだけ。殺菌効果もあり!

### 米のとぎ汁

米のとぎ汁でフローリングを拭くとワックスをかけたようにピカピカに!

## 不要なものを“掃除グッズ”に有効利用!

### 古着・古布



使い古しのタオルや  
Tシャツを手頃な大きさに  
切って拭き掃除に活躍。

### 古ストッキング



棒に巻きつければ  
使いやすい!

### 使用済みプリペイドカード



お風呂のイスや  
洗面器にこびりついた  
垢をこそげ取るのに最適。

### 古新聞



仕上げに取った  
古新聞で空拭きを!

### 古歯ブラシ



山型にカットすれば  
使いやすい!

湿らせた新聞で窓ガラスを  
拭くと、インクが汚れを  
分解してピカピカに。

水回りやサッシの溝など、  
細い隙間の汚れを  
かき出すのに便利。