

# 大掃除3種類で十分

年末の頭痛のたねといえば、大掃除。キッチン、お風呂、トイレ。それぞれに専用の洗剤が、気が付けば家の中に洗剤があふれている。こんなにたくさんの洗剤が必要なのだろうか？ナチュラルライフ研究家の左光紀子さんに聞いた。

## 洗剤を簡潔に

用途別に開発された洗剤は汚れがよく落ちるし、使い勝手が良いものも多い。だが、用途に合わせて次々と買い求めると、シンク下の収納スペースは洗剤であふれ、どの洗剤がどれだけ残っているのか管理がままならないことも。

左光さんは「そんなに買いそろえる必要はありません。過炭酸ナトリウム、重曹、クエン酸の3種類を揃え、あとは手洗いに使う石けんがあれば十分」と話す。



過炭酸ナトリウムは酸素系漂白剤とも呼ばれ、衣類のしみ抜きや洗濯槽のカビ取りに使われるが、食器洗いや掃除にも活用できる。重曹とクエン酸は食品にも使われている身近な素材だ。

## 過炭酸ナトリウム

左光さんは「つけ置きができる汚れ物は、まず、過炭酸ナトリウムをお湯で溶かした液に数時間つけてみてください」と勧める。アルカリ性で、油や皮脂、湯あかといった酸性の汚れや、カビなどたいいていの汚れを落とせる。除菌効果が高い商品もある。30～50度のお湯に溶かし、つけ置きで使うのが基本。水に溶

くと酸素が発生するので、溶かして密閉した容器に入れるのは避けた方がいい。

## 重曹

つけ置きできないものや、こびりついた汚れには重曹を使う。左光さんは粉のまま汚れに振りかけ、研磨剤のように使っている。「指先に重曹をつけ、汚れをこするだけでも意外と落ちます」過炭酸ナトリウムと同じアルカリ性で、油汚れや皮脂汚れに効果を発揮する。同じアルカリ性の石けんは油を包んで浮かせてくれるので、石けんを泡立て、泡に重曹を振りかけてこすると、ガスコンロ回りの頑固な油汚れも落ちやすい。

ただ、過炭酸ナトリウムと重曹は、アルミや銅、金箔のある食器や漆器には使えない。パッケージの注意書きに詳しく書いてあるのでしっかり確認しよう。

## クエン酸

シンクや蛇口の水あかや石けんかす、尿の飛び散りなどアルカリ性の汚れには、酸性のクエン酸が効果的。あらかじめ水に溶いてスプレー容器に入れておくと使いやすい。

注意したいのは、塩素系の洗剤と一緒に使わないこと。有害ガス（塩素ガス）が発生して危険だ。

左光さんは「うまく使いこなせば節約だけでなく、家事の省力化もできます」と話す。

## 1年間の感謝をこめて



今年は新型コロナで始まり、3月に一江先生を失

い、新型コロナで幕引きとなりそうだ。

日本列島は、新型コロナウイルスの第3波が急拡大しているが、コロナにも負けず1年間指導していただいた山岸先生に、感謝の気持ちをと門屋副会長から美心会を代表してお歳暮が渡された。