

ナチュラル洗剤を 上手に使って お掃除らくらく

ササっと
キレイ!

頑固な汚れも
即解決!

頑張らなくても
ピカピカに

お掃除って
楽しい!



かちどき薬品
ウェブサイト



<http://kachidokikk.co.jp/>

かちどきブログ



<ameblo.jp/kachidoki-blog>

かちどき薬品(株)は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



Seedling 2020 11月号

Copyright © 2020 かちどき薬品株式会社

ナチュラル洗剤で お掃除しよう

天然素材を使って、化学の力で簡単に汚れを落とすナチュラルクリーニング。環境や人に優しいエコ洗剤を汚れに合わせて使い分ければお掃除効果がさらに高まり、手間をかけずにキレイになります。

しっかり
落ちる！

環境に
優しい

ゴシゴシ
しない！

低コスト

ナチュラル
クリーニングに
使われる洗剤

- クエン酸
- 重曹
- セスキ炭酸ソーダ
- 過炭酸ナトリウム
- アルカリ電解水
- 塩
- レモンなども

用途別に違う洗剤を揃える
必要がなく、収納もスッキリ！
家事がシンプルに！

代表的なナチュラル洗剤の早見表

まずは汚れの性質に
適した洗剤を選ぶ
ことが重要です

汚れと反対の性質をもつ洗剤で「中和」させることで
汚れは効率的に落とせます。

- ◎アルカリ性の汚れには酸性の洗剤を使う
- ◎酸性の汚れにはアルカリ性の洗剤を使う

洗剤のPH	強酸性		弱酸性		中性		弱アルカリ性		強アルカリ性					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	クエン酸		重曹		セスキ炭酸ソーダ		過炭酸ナトリウム		アルカリ電解水					
適した汚れなど	水あか 石鹸かす		油汚れ		軽い汚れ		しみついた 汚れ		こびりついた 頑固な汚れ					
	トイレの臭い 尿石・黄ばみ		皮脂汚れ 手あか		血液汚れ									
	魚の臭い タバコの臭い		生ごみの臭い		食べこぼし									
			焦げ				焦げ							
							洗濯槽の汚れ		さまざまな 消臭・除菌					

アルカリ性の汚れ

酸性の汚れ 屋内の汚れの大半

クエン酸

酸性 pH2.1

つけ置きで
水あか落とし

クエン酸

性質

アルカリ性の汚れを落とすことができます。
洗面台やトイレなど、水回りの
落ちにくい汚れに効果を発揮します。

適した汚れ

水あか
石鹸かす
トイレの尿石・黄ばみ

アルミ鍋の黒ずみ
アンモニアの消臭
タバコの消臭

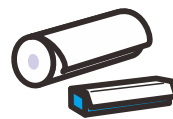


梅干しやレモンの酸味の成分。

効果的な使い方

クエン酸水

クエン酸小さじ1を水200mlに溶かす



- 蛇口の周り・浴室の鏡の
白く固まった水あかに
キッチンペーパーを浸して貼り
その上からラップで覆うと効果的！
1時間ほど経ったら剥がして
メラミンスポンジで軽くこすり落とす



- タバコの臭いに
 - まな板の魚の臭いに
- 消臭スプレーとして

常温で約1カ月保存可能

注意すること

塩素系の洗剤と一緒に使わない、混ぜない
→有害ガスが発生し危険です。

お掃除に使ったら、水で洗い流して乾拭きをする
→成分が残っていると素材を傷める恐れがあります。
量には濃度を薄めて使う(新品の量は使用を控える)
→お掃除後は、水に浸した布を固く絞って水拭きします。



電気ポットやケトルの水あか

水を最大量まで入れる。
クエン酸(水1Lなら小さじ1)
を入れて沸騰させる。
加熱を止めて1~2時間
つけ置きにする。



内側の
白く固まった
水あか汚れに

使用できない素材など

曇り止め加工された鏡
大理石 → 酸が溶かしてしまい、
光沢が失われることがあります。
鉄 → 錆びやすくなります。

※上記の素材以外にもシミやダメージの可能性があるので、
目立たない所で試してから使いましょう

重曹 (炭酸水素ナトリウム)

弱アルカリ性

pH8.2

粉末で
クレンザーに

性質

酸性の汚れをマイルドに落とします。
粉末は研磨作用があるので、
こびりついた頑固な焦げ付きを
こすり落とすのに向いています。



もともと自然界に存在する物質。

適した汚れ

軽度の油汚れ
皮脂汚れ
手あか

鍋やコンロの焦げ付き

消臭

効果的な使い方

少量の水に混ぜてペースト状にすると、
汚れをこすり落とすクレンザーになります。
水に溶けにくいのですが、分量を守れば
スプレーにすることもできます。

重曹ペースト

重曹大さじ2とお湯大さじ1をよく混ぜる。
基本の割合は重曹2:水1

●換気扇の油汚れに

直接塗り、ブラシで軽くこすり落とした後、洗い流す
頑固な汚れは、ペーストを塗って
30~60分置いてから、こすり落とす



重曹水

重曹小さじ1と水100mlをスプレーボトルに
入れ、粉が溶けるまで1分ほどよく振る。

●軽い汚れやゴミ箱の消臭に

7~10日保存可能

水に混ぜて沸騰・発泡させると
炭酸ソーダになり、アルカリ度数が
上昇してセスキと同等の洗浄力に
なります。



鍋の焦げ付き

鍋に水1Lと重曹大さじ4程度を入れて
加熱し、沸騰させる。
加熱を止めて数時間そのまま
つけ置きにする。



焦げ付きが剥がれやすくなり
自然に浮き上がることも

(((注意すること

重曹水を使ったら、仕上げに水拭きをする
→ 拭いた後が白く残ることがあります。
密閉容器で保管する
→ 湿気を吸うと固まることがあります。

× 使用できない素材など

プラスチック・漆器・大理石
→ 細かい傷が付くことがあります。
アルミ・銅・畳
→ 変色の恐れがあります。

セスキ炭酸ソーダ

弱アルカリ性

pH9.8

スプレーで
拭き掃除に

性質

重曹よりも強い洗浄力があります。
水に溶けやすいので、水で薄めて
スプレーとして拭き掃除をするのに
向いています。



天然の鉱石から作られている。

適した汚れ

油汚れ
皮脂汚れ
血液汚れ
手あか
食べこぼし

効果的な使い方

手荒れの心配は少ないですが、
皮膚が弱い方は手袋をしましょう。
日常生活のクリーナーに適しています。

セスキ水

セスキ炭酸ソーダ小さじ1と水500mlを
スプレーボトルに入れ、よく振って混ぜる。



- テーブル
- 壁

●ドアノブ・スイッチ

乾いた布などにスプレーして
拭くと、気になる汚れもすっきり

●シャツの襟や肌着の汚れに

汚れが気になる部分にスプレー
してから洗濯機へ

油汚れ・タンパク汚れを分解します

7~10日保存可能

衣類に染み込んだ血液やミルクなど、
落ちにくい汚れを落とせます。



布製品のミルク汚れ

セスキ水をタオルに含ませて、
汚れた部分を丹念に叩く。

洗えるものは、汚れた部分に
スプレーしてから洗濯する。



セスキ炭酸ソーダは
水に溶けやすいので
洗濯洗剤の代わりに
使うこともできます

(((注意すること

お掃除に使ったら、仕上げに水拭きをする
(濃度が低ければ水拭きの必要はありません)

× 使用できない素材など

アルミ・銅 → 黒ずんでしまいます。
皮革製品・白木・漆塗り・畳
→ 素材を傷める恐れがあります。

過炭酸ナトリウム

強アルカリ性 pH10~11 つけ置きで 除菌・漂白

性質

油污れや皮脂汚れを落とすほか、除菌や漂白も得意です。衣類の洗濯や漂白にも使えます。お湯に溶かして数時間つけ置きすると、洗浄力や除菌効果が格段にアップします。

炭酸ナトリウムと過酸化水素が2:3の割合で混合されたもの。酸素系漂白剤の主成分で「オキシ」とも呼ばれています。(英語でoxygen bleach)



使用後は炭酸ナトリウム・酸素・水に分解される。

適した汚れ

こびりついた油污れ
焦げ
皮脂汚れ 血液汚れ
洗濯槽の汚れ
除菌・漂白

過炭酸ナトリウム

効果的な使い方

50℃程度のお湯に溶かすと酸素が少しずつ発生し、効率よく汚れを落とせます。

つけ置き用

過炭酸ナトリウム大さじ1
50℃程度のお湯2L

ティーカップ・水筒・保存容器の蓋・ふきんなどを入れ、2時間つけ置きすると、まとめて漂白・除菌ができます。仕上げは水でよく洗い流します。

洗濯槽の掃除

過炭酸ナトリウム1カップ
50℃程度のお湯最大量

洗濯機に入れ「洗い」を少し動作させて停止し、2時間つけ置きします。ゴミや洗濯槽のカビが浮いてきたら網ですくい、「洗い」→網ですくう、を数回繰り返します。

保存は不可

塩素系漂白剤との違いは？

- ◎刺激臭がない
- ◎色柄ものにも使える

合わせワザ!



ペーストでお風呂掃除

過炭酸ナトリウム大さじ2
液体石鹸大さじ1

基本の割合は過炭酸ナトリウム2:液体石鹸1
40℃程度のお湯少量をよく混ぜる。



- シャワーヘッド・ホース
- 洗面器・すくい桶
- 壁や目地の汚れ・カビ

汚れが気になる部分に塗り、数分そのまま置いた後、軽くこするだけでキレイに！最後にしっかり洗い流します

お掃除する時は、肌に直接触れないよう炊事用手袋を着用する

使用できない素材など

アルミ・塗装が剥げた部品・草木染め・木製ボタン
漆器・金銀箔が使われた食器・量
→ 変色や素材を傷める恐れがあります。
毛・絹・皮革製品
→ タンパク質を分解してしまう恐れがあります。

アルカリ電解水

強アルカリ性 pH12~13 一度拭きで 強い洗浄力

性質

水と同じようにサラサラした液体で泡立ちはしませんが、頑固な油污れや皮脂汚れを強力に落とし、高い除菌効果もあります。成分は水なので乾いた後は何も残らず、二度拭きの必要がありません。



水を電気分解してアルカリ性にしたものです。

適した汚れ

頑固な油污れ
皮脂汚れ 血液汚れ
手あか
食べこぼし
除菌・消臭

アルカリ電解水

効果的な使い方

液状なので、粉を水に溶かす手間がなく、そのまま布に浸して拭いたり、スプレーしてサッと拭くだけで汚れ落ち効果抜群です。



- ベビー用品・おもちゃ
- ペット用品
- リモコン
- 食器棚・冷蔵庫内・レンジ

お子さんがよく触るものや食品を扱う場所にも安心して使うことができます

乾いた後は触っても心配がなく、できるだけ洗剤を使いたくない所もしっかりお掃除できる♪

注意すること

肌に直接触れないよう炊事用手袋を着用し、お子さんの近くでは使用しない
→ 強アルカリ性の液体は皮膚にダメージを与えやすく、特に目に入ると危険です。お子さんの手が届かないよう、保管場所にも気を付けましょう。
万一、目に入った場合はすぐに洗い流してください。



落ちにくい油污れ

アルカリ電解水を浸したキッチンペーパーで汚れを覆い、5~10分置く。

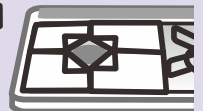


ラップで覆うとさらに効果アップ!

お湯に浸して絞った布で温めながら拭き取る。



キッチンペーパーか丈夫な厚手のティッシュペーパーでもOK



使用できない素材など

ガラスコーティングされた自動車の塗装面
液晶画面
→ アルカリに弱く、素材を傷める恐れがあります。
皮革製品・白木・漆器・量
ニスやワックスでコーティングされたもの
→ 素材を傷める恐れがあります。

〇△□ を使ってキレイに！

洗剤は何を使えば良いのか迷ってしまう時、適した洗剤が一目でわかります。

いろいろな洗剤が使える場合、中でも使い勝手の良いものを表示しています。

一般的な素材や汚れを想定したものです。素材の違いや汚れの程度等より、使用に適さない場合があるのでご注意ください。

ナチュラル洗剤のお掃除 早わかり Part 1

キッチン

	クエン酸	重曹	セスキ炭酸ソーダ	過炭酸ナトリウム	アルカリ電解水	(その他) 塩 レモン
シンク	クエン酸水 水あかに	ペースト	セスキ水	排水口に		先に大きなゴミを取り除いてから排水口に振りかけてお湯を注ぎ、冷めるまでそのまま置く
ガス台		ペースト	セスキ水			○+○
レンジ			セスキ水			レモンの皮に塩を付け、くるくると円を描くように油汚れを優しくこする
冷蔵庫			セスキ水			ガラスやコーティング部分には使用不可
食器棚			セスキ水			ガラスやコーティング部分には使用不可
レンジフード			セスキ水			
換気扇		ペースト	セスキ水	ペースト		
調理器具				つけ置き		
鍋		加熱後つけ置き		つけ置き		アルミ・銅には使用不可
まな板				つけ置き		一度洗ってから
食器の黄ばみ・曇り		重曹水	セスキ水	つけ置き		使用後はすべて水で洗い流す
やかんの焦げ		ペースト	セスキ水	つけ置き		
	アルミ・銅には使用不可	アルミ・銅には使用不可	アルミには使用不可			

床・壁・窓

	クエン酸	重曹	セスキ炭酸ソーダ	過炭酸ナトリウム	アルカリ電解水	(その他) 塩 ヒノキ油 ヒバ油
壁		重曹水	セスキ水			(使い方は下記に)
窓ガラス	クエン酸水					①重曹水で水拭きする ②クエン酸スプレーを使って拭く ③仕上げに乾拭きする 重曹を使った後の白い拭き跡はクエン酸やレモン汁で落とせます
網戸		重曹水	セスキ水			①スプレーする ②メラミンスポンジで汚れをこすり落とす ③仕上げに乾拭きする
ドアノブ		アルミサッシの部分に重曹が附着しないようご注意ください	セスキ水			
スイッチ 手すり			セスキ水			
タバコのヤニ		重曹水	セスキ水			
床		重曹水	セスキ水			○ ○
カーペット		重曹水	セスキ水			○ ○
畳	クエン酸水					○ ○

塩 食用だけではなくお掃除にも使えます。

- ◆塩のお掃除効果
殺菌・研磨・ぬめり取り・消臭・浄化作用

ヒノキ油・ヒバ油 抗菌消臭効果が高く、お掃除に使うとすっきりします。

- ◆ヒノキ油・ヒバ油のお掃除効果
消臭・抗菌・防カビ・防虫 + リラックス作用
- ※猫を飼われている場合は使用をお控えください。

【床】水バケツ1杯に粗塩大さじ1を溶かして拭き掃除をする
【カーペット・畳】塩を撒き、ブラシで汚れを掻き出して掃除機で吸い取る

無水エタノール100mlにヒノキ油またはヒバ油を5滴ほど加えて混ぜ、水400mlを加えてよく混ぜ、拭き掃除をする(無水エタノール1:水4)
着色や変色の可能性があるため、油の分量は控えめにしましょう。
アルコールに弱い床材の場合は、無水エタノールを加えず、使うたびによく振りましょう。

△○□ を使ってキレイに！

ナチュラル洗剤のお掃除 早わかり Part2

水回り

	クエン酸	重曹	セスキ炭酸ソーダ	過炭酸ナトリウム	アルカリ電解水
洗面台	クエン酸水 水あかに	重曹水	セスキ水	ペースト	
浴槽・浴室			セスキ水	ペースト	
鏡の水あか	クエン酸水	キッチンペーパーを貼り、スプレーしてラップで覆い、1時間経ったらメラミンスポンジでこすり落とす			
洗濯槽のカビ				つけ置き	
トイレの臭い・黄ばみ	クエン酸水	洗い流せない所は仕上げに水拭きをする			
便器	クエン酸水	大さじ1程度を排水口に振りかけて高温の湯を注ぎ、1時間経ったら水を流す			

留め具は錆びる可能性があるため付着しないようご注意ください

こびりついた尿石にはトイレットペーパー数枚を重ねて覆い、上からスプレーして30分経ったら拭き取る

家具・小物

	クエン酸	重曹	セスキ炭酸ソーダ	過炭酸ナトリウム	アルカリ電解水
照明器具		重曹水	セスキ水	ほこりを先に落としてから	
エアコン		重曹水	セスキ水		
リモコン		重曹水	セスキ水		
ソファ					皮革は使用不可
おもちゃ			粉末を全体に振り、2時間ほど経ってから掃除機で吸い取る		
ベビーチェア テーブル				つけ置き (水で洗い流せるもの)	
ペット用ケージ		重曹水	セスキ水		

楽にキレイを保つコツ

- 普段から少しずつ
- ◆ついでに掃除
- ◆ここだけ掃除

汚れを溜めてから大掃除をするより、こまめにプチ掃除をしたほうが汚れが落としやすく、労力や時間が余計にかかりません。

プチ掃除

使う所に置いておこう
毎日 **セスキスプレー**

過ごす時間の多いリビングやキッチン周辺は、使うたびにサッと汚れを落としてしまいましょう。

いつでもお掃除ができるように、スプレー+クロス(布かペーパー)をセットで常備しておくのがオススメ!

プチ掃除

水回りに置いておこう
3分 **クエン酸スプレー**

お風呂場の壁や床、水道の蛇口の軽い水あかには、クエン酸スプレーを吹きかけて3分置きます。3分後に水で流すだけでOK。

落ちにくい頑固な汚れは予防できる!

! 材質や使用条件によっては、記載内容と一致しないことがあります。お掃除の前に素材をよく確認し、ダメージを防ぐことも大切です。

! 使用法などに不明な点がある場合は、それぞれの製造販売元に確認し、素材がわからない時や心配な時は使用しないで下さい。

! 洗剤を使う時は必ず換気をしましょう。指輪は外し、手荒れを防ぐために炊事用手袋の使用をおすすめします。

参考) ナチュラル洗剤でラクチンおそうじ虎の巻 本橋ひろえ
レックのナチュラルクリーニング <https://www.naturalcleaning.jp/natucle/>
くらぶら <https://kurapura.life/blog/correct-natural-cleaning/>
健栄製薬 <https://general.kenei-pharm.com/learn/eco/4121/>
東京ソルト株式会社 <http://www.tokvosalt.co.jp/archives/1454>
第一石鹸株式会社 <http://daiichisekken.co.jp/howto/nc/#> 他

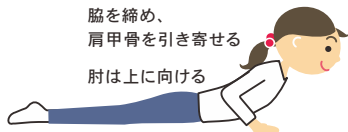
ゆるストレッチでセルフケア

シャキッとリセット！すっきり！

背中伸ばし

コブラ・アップドッグ・ダウンドッグ(ヨガのポーズのアレンジ)

脇を締め、
肩甲骨を引き寄せる
肘は上に向ける



コブラ

床にうつ伏せになります。
手のひらは胸の横に置きます。

首は上に伸ばし、
視線は斜め上に

背中が心地良く
反れる所まで

手のひらと
足の甲で
床を押す



お腹に力を入れ、
腰が反り過ぎないように

アップドッグ

両手で床を押しながら、
胸を前に押し出すように
上体を持ち上げていきます。
肘をまっすぐ伸ばします。

腰を床から上げて、手のひらと
足の甲だけで体を支え、
胸を開くように上半身を
後ろに反らします。

お腹を引き締めて
頭から尾骨までを
床と平行に



手首は
肩の真下に

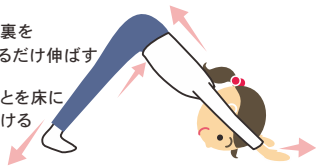
ダウンドッグ

床に四つん這いになります。

息を吐きながら
お尻を斜め上に突き上げて
膝を伸ばします。

膝の裏を
できるだけ伸ばす

かかとを床に
近付ける



頭痛がする方は、頭を下げる時間を
短めにしてください。

腕と背すじを伸ばす、お手軽ストレッチ

手のひらを上に向ける



左右の手の指を組んで
腕を正面に伸ばします。

真上に上げて胸を開き、
背すじをぐっと上に
伸ばします。

- ◎自律神経を整える
- ◎ストレスを軽減する

肩こり..

頭痛..

気分がふさぐ..

デスクワーク疲労..

こんな症状の緩和
効果が期待できる
ストレッチです

現代人の生活動作の
大半は、うつむき姿勢に
なっています

丸まった背中を伸ばして
胸を開いた姿勢にすると
呼吸が自然に深くなり
気持ちもシャキッとします

呼吸を整えて、ゆっくり動作を行いましょう。
運動習慣のない方、腰痛やヘルニアの方、
体調の優れない方は無理をせず、
できる範囲で行うことが大切です。