

“重曹”と“酢”を使うと少量の水でも簡単で効果的なケアができます！

【水があまり使えないときのケア 02】《家事編》



●あまり水を使わない食器洗いのコツ ～重曹を使って拭き取れば、油污れもおいもすっきり～

- (1) お皿の汚れを、小さく切ったボロ布(または、野菜くず、みかんの皮など)で拭き取ります。
- (2) 重曹水をスプレーして少し置き、同じようにぼろ布などで拭き取ります。
- (3) 最後に“水のみ”をスプレーして、キッチンペーパーやティッシュで拭き取るか、濡らした布巾などで、きれいに拭いて、乾かしてください。

《スプレーボトルがない場合》

洗い桶に水を溜め、そこに重曹をさっと一振りいれて重曹水をつくります。

(1)の下処理の後に、その中で洗います。

※ラップをお皿にひいて使えば、ラップを交換するだけで洗わずに済みます。
使用済みのラップは、くしゅくしゅと丸めてタワシ代わりにも使えます。

※ お米の研ぎ汁も、汚れや油がきれいになるので、洗いものに使えます。

●生ゴミのにおい対策 ～重曹をふりかけて、いやなにおいを中和～

生ゴミはビニール袋に入れ、重曹を振りかけて、袋の口をしっかりと縛っておきましょう。

●拭き掃除など

一度使った重曹水や酢水を、利用しましょう。

●『水がほとんど使えないとき』の衣類のケア ～重曹水スプレーで清潔を保つ～

「重曹水を衣類にスプレー」するだけでニオイがとれ、手ざわりがさらさらになります。
全体的に、しっとりするまでスプレーした後に風通しのよい場所に吊るして乾かします。
お洗濯までの間、たまった洗濯物には、重曹を振りかけておきます。

※注意：色の濃い衣類は色落ちする場合がありますので注意してください。

●『水が少し使えるとき』の洗濯 ～重曹で洗う + 酢ですすぎ～ 軽い汚れなら石けんなしでもOK！

《重曹で洗う》

大きめの洗面器などに水(ぬるま湯)をいれ、重曹をひとつかみ入れて溶かします。

衣類を漬け置きし、20分ぐらいたった後、押し洗いします。

襟やそで口など部分的に汚れているところがあったら、その部分だけ石けんを使ってつまみ洗いします。

衣類をよく絞ってから、新しい水で一度すすぎます。

《酢ですすぎ》

新しく水をかえ、酢をおちょこ1杯程度入れ、衣類をすすぎます。