

“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 03】《ボディケア編》



●ヘアケア ~重曹水と酢水で簡単シャンプー…かゆみ・べたつき・においをさっぱりとさせます~

- (1) 洗面器に湯を入れ、重曹をさっと一振りいれて、重曹水を作ります。
- (2) タオルを浸し、ゆるくしぼって頭皮と髪をマッサージするように優しくこすります。
- (3) 洗面器の湯をかえ、酢を小さじ1杯程度いれます。
タオルを浸し、ゆるくしぼって、酢水を頭皮と髪になじませてから、水分を拭き取ります。

《スプレーボトルがある場合は、より水を節約できます。》

頭皮と髪に少しずつ重曹水をスプレーします。

タオルなどで地肌をマッサージするように水分を拭き取ります。

つぎに、酢水を少しずつスプレーして、タオルなどで水分を拭き取ります。

●歯みがき ~泡の立たない重曹なら、水“三くち分”で、歯みがきOK~

- (1) 水を口に含み、くちゅくちゅと口の中を1度ゆすぎます。
- (2) 歯ブラシに、重曹を少しつけて、よく歯をみがきます。
- (3) 水を口に含み、2度ほどよくゆすぎます。

●顔と全身のケア ~重曹水は皮脂汚れを落とし、体臭の原因も分解します~

- (1) 洗面器に湯を入れ、重曹をさっと一振りいれて、重曹水を作ります。
- (2) タオルを浸し、ゆるくしぼって顔から上半身、下半身へと拭いていきます。

《ペットボトル湯たんぽのお湯を再利用！》

ペットボトルに熱めのお湯を入れ、重曹をひとつまみ入れます。

温かいうちは、タオルなどを巻いて「湯たんぽ」に。

お湯が冷めてきたら、洗顔や体拭きに使いましょう。

●デオドラント ~重曹の消臭効果で汗のにおいもスッキリ~

布に重曹水を含ませて、脇の下などを拭きます。

汗くさい衣類には、粉のまま振りかけておくのも効果的です。

※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。

●お手ふき

キッチンペーパーや、布きれなどを重曹水に浸し、軽く絞ってお手ふきに。

使用後はテーブルなどの拭き掃除に使えます。

《ボディケアで残った重曹水や酢水は、お洗濯やお掃除用に使い回しましょう。》