



効果UP!

### 精油の効果的な使い方

油分解の効果がある「オレンジ」、殺菌効果のある「ユーカリ」、虫よけに「ゼラニウム」など、精油により効果が違います。いろいろ試してみてください。

簡単に作れて  
どこでも使える♪

## お掃除エコアイデアの作り方

必要なのは、重曹、無水エタノール、アロマ精油のみ。この3アイテムを持っているだけで、どんなところもお掃除できちゃいますよ♪

### エタノールスプレー

吹き掛けて、ふきなどで軽くふき取りましょう。窓ふきやトイレ掃除に。



1 エタノールは薬局などで購入。「無水」を選んで。



2 スプレー容器に好きな精油を20滴ほど垂らします。



3 エタノール10cc+水90ccを混ぜて出来上がり!

### アロマ重曹

汚れに振り掛けて、濡れたスポンジなどでこすって使います。



1 重曹を用意。スーパーなどで、購入できます。



2 フタ付き容器に重曹と好きな精油を入れ、混ぜると完成!  
(重曹100gに20滴が目安)



3 フタを開けておくと、脱臭効果も。香りが弱まったら精油をプラス!

## ガンコな汚れに PlusOne

重曹ペースト



ガス回りなど、なかなか落ちないガンコな汚れには、「重曹ペースト」を使ってみましょう。2~3分放置するだけで、すっきり汚れをオフしてくれます。

### 作り方

- ①右で作ったアロマ重曹を準備。
- ②別の容器の中にアロマ重曹2~3:水1の割合で溶かしていきます。水は少しずつ加えるのがコツ。
- ③かき混ぜて、とろっとしてきたら完成です。密封容器で保存しましょう。時間が経つと分離してしまうので、かき混ぜて使用しましょう。



## お掃除を楽しく & エコに♪

お掃除の時間が楽しくなっちゃう、エコアイデアを集めました!

### 万能に使えるアイテムを



乾きが早くて衛生的なスポンジワイブを、台ふきやコースターとしてもフル活用! 雑貨店などで購入できます。

### 時間をかけないお掃除



汚れがひどくない食器やまな板などは、エタノールスプレーをひと吹き & 洗い流すだけでOK! ささっとお掃除♪

### 昔からあるものを見直す



今は液状洗剤が多いですが、固形せっけんはガンコな汚れに便利。泡立てて、汚れにのせて5分ほど放置した後にふき取りを。

### 身近にあるものを使う



酢1カップを洗濯機に入れる。標準コースで1回運転すると酢の殺菌 & 水垢分解効果で洗濯槽がピカピカ。

アロマのフロロ  
聞きました!



JAA 日本アロマコーディネーター協会  
インストラクター 川崎美子さん

アロマってなに?  
アロマとは、芳香やよい香りのこと。主に植物からとれた「精油」を使います。心身のバランスを整える効果あり。



場所を問わずお掃除できる、万能アイテムを作りましょう♪ 自分の好きな香りで、お掃除の時間が楽しくなりますよ。

# 親子チャレンジエコお掃除

簡単にできちゃう

エコお掃除



大掃除も  
コレでばっちり!

## アロマdeお掃除

アロマの香りに包まれて、地球と体に優しいエコなお掃除!

楽しむ!



お部屋をキレイにするのもすっきりするね♪



ほっちゃん もつすぐ大掃除の時期だね。簡単に楽しくお掃除する方法ないかなあ?  
川崎さん アロマの香りで掃除アイテムを作れば、楽しい気分でお掃除できますよ。リラッククス作用のある「ラベンダー」や、気持ちを明るくする「オレンジ」、リフレッシュできる「レモン」など、その日の気分によって使うアロマを変えてもいいかもしれませんね♪  
ほっちゃん これなら楽しくお掃除できそうーさっそくいろいろ試してみよう!

自然のチカラで快適生活♪

