

らくらくお掃除 & 整理収納テクニック

きれいな部屋を保つには、普段からのこまめな掃除と収納がキモ。リーズナブル＆身近なものでできる簡単テクニックで、きれいを習慣にしちゃおう！



身近なもので
きれいさキープ！

水まわりのお掃除

編

場所ごとに洗剤を分けなくても、重曹とクエン酸を使ったナチュラル洗剤だけで、家中ピカピカ♥



監修
整理収納コンサルタント・
アドバイザー
梶岡ルミ子さん

重曹

食器・調理器具の油污れや冷蔵庫に付いた手垢など酸性の汚れに有効。研磨作用・脱臭効果あり。

重曹ペースト

重曹と水道水を3対1で混ぜたもの。がんこな汚れに塗り付けて。

重曹スプレー

重曹小さじ1を100mlの水道水に混ぜ、スプレー容器に。

アクリルたわし

洗剤いらずで使えるのはもちろん、重曹やクエン酸と組み合わせると水まわりの掃除に最適。

クエン酸

キッチン・洗面台の水垢やトイレの黄ばみなどアルカリ性の汚れに有効。消毒・殺菌効果あり。

クエン酸スプレー

クエン酸小さじ1を200mlの水道水に混ぜ、スプレー容器に。

歯ブラシ

細かい部分の掃除におすす。使い古しの歯ブラシでもOK。

ファイバークロス

ステンレスなどの拭き上げに便利。重曹やクエン酸を使った掃除の仕上げにも。

注意！

重曹やクエン酸は、環境にも人にもやさしい素材ですが、組み合わせによっては変色したり、ものが傷ついたりする場合があります。また、クエン酸は塩素系の洗剤と混ぜると、有毒ガスが発生する恐れがあります。取り扱いには特に注意してください。

重曹に合わないもの アルミ製品、銅製品、漆器、大理石

クエン酸に合わないもの 大理石、鉄、タイル

キッチン

換気扇

使うアイテム



換気扇をはずし、全体に重曹を振りかけ、水道水に1〜2時間浸け置きする。仕上げに歯ブラシで軽くこすればピカピカに。

蛇口

使うアイテム



クエン酸スプレーを吹きかけ、ティッシュやキッチンペーパーでパック。10分ほど放置して、ファイバークロスで磨く。

コンロ

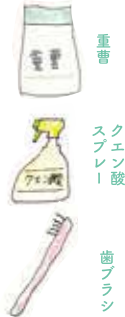
使うアイテム



重曹ペーストを汚れにのせて30分程度放置し、歯ブラシですりながら拭き取る。

排水口

使うアイテム



重曹を振りかけ、クエン酸スプレーを吹きかけると科学反応して重曹が泡状になる。歯ブラシで軽くこすると汚れすっきり。

お風呂

使うアイテム



脂と水垢がたまるお風呂には、重曹スプレーを吹きかけ、磨く。それでも取れない汚れはクエン酸スプレーを吹きかけ、磨く。アクリルたわしを使うことで、細かい部分の汚れも取る事ができる。

トイレ

使うアイテム



しつこい尿石の汚れには、まず重曹ペーストを塗り付けて30分ほど放置したあと、クエン酸スプレーを。歯ブラシを使えば、便器の裏の細かい汚れもキレイにすべることがある。