

暮らしのお掃除手帳



MIYOSHI

ナチュラルクリーニングとは？

合成洗剤を使わず自然由来の素材を使ったお掃除方法です。

重曹・クエン酸・過炭酸ナトリウムは、もともと自然界にあるものや食べ物に含まれるものに近い成分。そのため、環境や手肌への影響が少ないと言われているので、小さなお子様やペットがいるご家庭や敏感肌でお悩みの方も安心してお使いいただけます。

ナチュラルクリーニングは汚れの性質にあった洗剤を選ぶことが大切です

酸性の汚れ（食べこぼし・皮脂汚れなど）…アルカリ性の洗剤

アルカリ性の汚れ（水垢など）…酸性の洗剤

を使用することで汚れを落としやすくしてくれます。

アルカリ性の洗剤



酸性の洗剤



あると便利な道具

- ・雑巾・ブラシなどの掃除用具
- ・スプレーボトル
- ・計量スプーン
- ・計量カップ
- ・キッチンペーパー



ナチュラルクリーニングでは
クリーナーを水に溶かして
霧吹きするのもおすすめ！

クエン酸



レモンの酸っぱい!の正体がクエン酸。
酸性なので、水アカなどのアルカリ性の汚れを
中和して落とします。

オンライン限定パッケージ



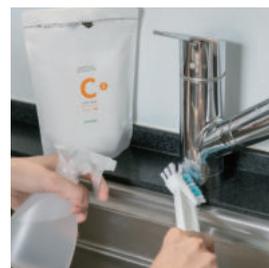
ふきそうじ用クエン酸スプレースの作り方

- ①スプレーボトルに
水1カップを入れます。
- ②クエン酸小さじ1杯を
入れて溶かします。



頑固汚れ用クエン酸スプレースの作り方

- ①スプレーボトルに
水1カップを入れます。
- ②クエン酸小さじ2杯を
入れて溶かします。



✓ キッチン

●水回りの拭き掃除

- ①クエン酸スプレーを汚れているところ全体に
吹きかける。
- ②拭き取る。

point

クエン酸は抗菌作用もある
ため、拭き掃除をすることで
雑菌の繁殖を防ぐ効果も!



✓ トイレ

●黄ばみ

- ①便器にこびりついた黄ばみの部分を覆うように
トイレットペーパーを敷く。
- ②濃度5%のクエン酸水をたっぷりスプレー。
ラップして2時間以上パックする。
- ③ペーパーとラップをとり、重曹で磨いて拭き取る。

●トイレの臭い

- ①濃度2%のクエン酸水を、便器や便座など直接スプレ
ーし、しばらく放置する。
- ②不要な布やタオルでしっかり拭き取る。



✓ リビング

●リビングの拭き掃除

- ①濃度2%のクエン酸水を雑巾等にスプレーし、
しっかり絞る。
- ②その雑巾等で気になるところを拭き取る。

重曹



弱アルカリ性の性質を持つ重曹は、焦げや油など、酸性の汚れを中和して落とします。

オンライン限定パッケージ



泡クレンザーの作り方

用意するもの 重曹 1cup 液体石けん 50cc (ミヨシ食器洗いせっけん) クエン酸 ひとつまみ

①重曹に液体石けんを加え、よく混ぜます。

②水大さじ1杯にクエン酸を溶き、①と混ぜ合わせます。

ホイップクリームのような泡状態になったら完成!



頑固汚れ用 重曹ペーストの作り方

重曹に液体石けんを少しずつ加え混ぜます。とろろいもくらいのペースト状態になったら出来上がり。



✓ キッチン

●茶渋

- ①軽く濡らしたスポンジに重曹をつけてこする。
- ②洗い流す。

●鍋の焦げ

- ①鍋に、水1カップ(200cc)に対し、重曹大さじ1杯を入れ、煮たさせる。
- ②火を止めて冷ましてからこすり取る。

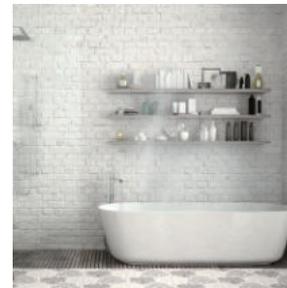


●換気扇

- ①直接重曹ペーストを換気扇に塗り、5分くらい置いておく。
- ②羽の隙間など細い部分を歯ブラシでこする。
- ③スポンジで全体をこすり、洗い流す。

eco point

洗い流した重曹は、環境にも生物にも影響を与えることなく、分解され自然に還っていく!



✓ バスルーム

●浴槽の皮脂汚れ

- ①スポンジに泡クレンザーをつけてこする。
- ②水で洗い流す。

point

泡クレンザーがふわふわなので、浴槽やタイルを傷めません。

酸素系漂白剤（過炭酸ナトリウム）



水に溶けると発生する活性酸素の力で、漂白・除菌ができる酸素系漂白剤。塩素系のようなツンとした匂いがなく、安心して使えます。

オンライン限定パッケージ



お洗濯だけでは、落としきれないシミや汚れには、過炭酸ナトリウムの浸け置き漂白が効果的です。酸素の力で落とすので、色柄物のにも安心してお使いいただけます

●ナチュラルクリーニング汚れ別早見表●

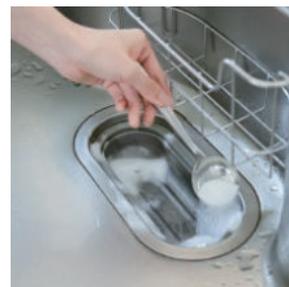
お掃除パウダー3種	漂白	除菌	消臭	抗菌	水垢	茶渋	焦げ	洗濯槽	排水口	石けん洗濯用助剤
クエン酸	×	×	◎	◎	◎	×	×	×	合わせて	すすぎで◎
重曹	×	×	◎	×	○	◎	◎	×	◎	○
酸素系漂白剤	◎	◎	◎	×	×	◎	○	◎	◎	◎



✓ キッチン

●コップ等の漂白

- ① たらい等に張ったお湯（2L 50°C未満）に過炭酸ナトリウムを大さじ1杯溶かす。
- ② 漂白・除菌するものをまとめて、①の水溶液に1時間ほどつけ置きした後、よくすすぐ。



●排水口のぬめり

- ① 排水口のゴミを取り除く。
- ② 排水口に直接、大さじ2杯の過炭酸ナトリウムをまく。
- ③ コップ2杯のお湯をゆっくり注ぐ。
- ④ 1時間以上放置する。
- ⑤ 歯ブラシ等でこすりながら洗い流す。



✓ ランドリー

●洗濯槽の掃除

- ① 洗濯槽の中のゴミ取りネットを外す。
- ② 高水位までお湯を張り、過炭酸ナトリウム約500g（100g/10Lを目安）を投入する。
- ③ 3分ほど攪拌（かくはん）したら、1-2時間ほど放置する。
- ④ もう一度3分ほど攪拌する。
- ⑤ 浮いてきた汚れカスをネットですくう。
- ⑥ カスが出なくなるまで、②-④を繰り返す。
- ⑦ 最後に濯ぎをする。

※ドラム式や二槽式洗濯機の場合は、取扱説明書をご参照下さい。