

重曹・クエン酸活用のすすめ

クリーン・プラネット・プロジェクト 岩尾 明子

はじめに

私たちクリーン・プラネット・プロジェクト(CPP)は、ナチュラルな暮らしとやさしい環境保全の方法を啓蒙するNGO組織です。重曹やクエン酸といった自然素材を上手に組み合わせれば、市販の洗剤類に頼らなくても、今の暮らしを無理なくナチュラルで清潔なものにしていけることを、インターネットや書籍などで発信し続けています。

重曹は、海や山、そして生き物の体の中にある弱アルカリのおだやかなミネラルです。化学名を炭酸水素ナトリウム(NaHCO_3)と言い、たいへん安全で「研磨、中和、軟水化、消臭、発泡」などの便利な性質を持つため、古くから医薬品、食品、工業製品、農業資材などに広く使われています。ただあまりにも当たり前で、どこにでもある自然の物質なので、これまではかえって家庭向きの用途には気づきにくかったかもしれません。

しかし、一度手にすれば、重曹には、かんたんに家でトライできる数百通りもの使い道があることに驚くことでしょう。料理、掃除、洗濯、育児、美容、衛生、介護などといった暮らしのあらゆる場面を、自然で快適なものに変えてくれるのに中心的な役割を果たす、基本の自然物資です。

もちろん自然な素材には塩や炭、石けん、クレイなど、古くからおなじみのものもたくさんあります。しかし重曹がほかと決定的に異なるのは、それが地球の浄化のやり方の中心に位置づけられる物質だということです。ほかのどんな自然な材料も、海や川で行われている壮大な重曹の働きを肩代わりすることはできません。

なぜ重曹がエコなの？家でできる重曹の使い方を身につけるほうがいいの？そう質問されるたびに、私は上記のことをお話しします。重曹を使うことは、人間が地球と同じ原理で浄化できるようになることだからですよ、と。

そしてまた私たち生き物もみな、海で生まれ、進化してきたゆえに、実は体の中を地球と同じ原理で

浄化しているということも、ぜひ覚えておきたい点です。

私たちが疲れたな、だるいな、という状態からいつのまにか回復する。それはなぜでしょう。疲労物質や老廃物といった体内の“汚れ”を、体に自然と備わっている浄化作用によって無害化する能力を持っているからです。重曹はまさにその浄化作用、すなわち生き物が健康のバランスを保持する仕組みに深く関係している物質なのです。血液、体液、唾液などの中に存在し、生体の活動による不意の化学的なショックをやわらげる働きをしています。また、肺の中では呼吸によるガス交換の仕組みにも関係していることから、つまるところ重曹による体内の浄化作用は決して中断することなく、一生続く生き物の基本システムだと理解することができるとでしょう。

材料と道具を準備

さあ、始めましょう。ナチュラルな日常生活の第一歩は「重曹で掃除、酢ですすぎ」と覚えてください。

重曹は生協や自然雑貨店、大きめのスーパー、ホームセンター、ドラッグストア、ネット通販などで手に入れることができます。製品の成分表示に「炭酸水素ナトリウム・食品添加物」と書かれた食用のレベルの重曹が、安心してどのような用途にも使え、しかも価格もこなれているので便利です。

重曹に分解された汚れは、より小さな有機物になって水に溶けており、家から流し出せば、あとはそれを川や海の微生物がおいしく食べて、すぐに水と二酸化炭素にまで分解します。

また重曹は、粉を振りかけるだけでなく、水溶液にしたり、少量の水や石けんで溶いたペーストにしても使ってみましょう。たとえば汚れた食器は洗剤の重曹水に、レンジの焦げつきはペーストでパックしてみましょ。温度、濃度、時間を加減して汚れにぴったりの方法を選べば、とても楽にクリーニングできることにきっと驚くでしょう。

酢は掃除のときに使った重曹を中和し、粉っぽくなることや、ざらざらしたさわり心地になることを防ぎます。市販の穀物酢を水で2~3倍に薄めたもの、またはクエン酸の結晶をごく薄い水溶液（※2%以下、小さじ2分の1を200ml以上の水で溶かす）にしてスプレーボトルに入れたものを用意します。クエン酸は分子量が大きく、常温で揮発しないために水溶液になっても無臭です。自由に濃度を加減でき、穀物酢のにおいが気になる人にも使いやすいですが、拭き取らない限り、その場に残りますので、常にその点には注意してください。

ナチュラルな掃除の実践編

自然素材のお掃除は、ふだんの暮らしから自然を身近に感じられる、すてきなきっかけになります。どんどんトライして、地球のマネをしてみてください。

(1) キッチンで

重曹は無害なので食べ物まわりの掃除に安心して使えます。まずシンクには、重曹の粉をふりかけ、みがきます。ふだんは洗いおけなどの重曹水を流すとき、アクリルたわしなどでついでにみがけば十分です。

排水口には出かける前や寝る前に、重曹をふり入れます。パイプの中の汚れとにおいが分解されるので、あとはゴミ受けをこまめにさらいましょう。これでいつも清潔です。

ガスレンジは調理後、まだあたたかいときに重曹水をまんべんなくスプレーします。この一手間で、食事をしているあいだに、重曹が勝手に飛び散りや焦げつき汚れを分解してくれます。最後はクエン酸水をスプレーして重曹を中和し、さっと拭きとりましょう。

オープンレンジには耐熱容器に重曹水を入れて沸騰させます。しばらく庫内を蒸気でむらし、やわらかい布やペーパータオルで庫内の水滴をぬぐいましょう。汚れとにおいが一度に取れます。

(2) リビングで

家具はクエン酸水で拭いてください。直接スプレーするのではなく、布巾にクエン酸水を含ませて使います。酸が汚れやほこりを効果的にはがしてくれます。数回に一度は水拭きでクエン酸の残留を防いでください。薄い水溶液とはいえ、クエン酸は揮発しないためにずっとその場に残ります。重なると

ベタつきや家具をいためるおそれもありますので気をつけましょう。

また、特に汚れているところは先に重曹に石けん水を混ぜたやわらかいペーストでみがき、その後、クエン酸水を含んだ布で残った重曹を中和しながら拭きとります。

ラグはときどき重曹を全体にうすくまき、なじませて掃除機で吸い取るとよいでしょう。簡単なドライクリーニングでにおいと汚れが同時に取れ、とてもさっぱりします。ポイント汚れがあるときは、重曹を石けん水で練ったペーストをぬり、クエン酸水ですすぎながら拭きとります。

タタミは乾拭きが基本ですが、どうしても汚れが気になるときは、クエン酸水にひたしてかたくしぼった雑巾で汚れをぬぐうように拭きましょう。必ずその後、水拭きし、最後に乾拭きをしてください。また、イグサが黄ばむので市販の住宅用洗剤、重曹や石けんは使わないでください。

窓ガラスは、クエン酸水で拭き掃除します。汚れの気になるところは先に水で湿らせた布に少し重曹をつけ、その布で汚れを1秒間おおいます。そのあと、ゆっくり動かすと汚れはすぐ分解されてはがれてくるので、みがきとるとよいでしょう。残った少量の重曹はクエン酸水の仕上げ拭きできれいにすげます。クエン酸水で全体を拭くときは、けばの少ないおおきな布をクエン酸水にひたし、かたくしぼって手のひら大にたたみ、窓枠をガイドにコの字型に大きく、むらなく1回で拭いていくのがコツです。

エアコンのフィルターは、重曹水に漬けておきます。大きなゴミ袋に重曹水を作り、中にフィルターを入れて口をしぼり、たいらなところに寝かせておくと、大きな容器がなくても少量の重曹水で浸け置きができます。30分から1時間たったらふり洗いし、細かいところの汚れは歯ブラシや綿棒でやさしく拭き取りましょう。フィルターのにおいも消えて、すっきり清潔になります。

(3) トイレで

便器の中に残るガンコな輪じみ、黄ばみは重曹や石けんでは落ちない尿石なので、クエン酸水でパックし、カルシウムの結晶をゆるめましょう。便器の中の水にブラシを入れ、いきおいよく上下させて、水位を下げます。そこにトイレトーパーで尿石の部分をおおい、クエン酸水をスプレーしてパック

します。5～10分おいて紙をはがし、重曹でみがきます。一度で全部落ちきらないときは、これを何度か繰り返しましょう。

また、ふだんトイレの水を流すたびに、便器の中にクエン酸水を吹き付けて出るようにすれば、尿石そのものの発生を防ぐことができます。

(4) バスルームで

いつも重曹を大さじ1、2杯、入浴剤として使いましょう。実は重曹は市販の多くの入浴剤の基剤です。お湯がやわらかくなり、肌がすべすべになるうえ、浴槽の掃除も楽になります。

床やコック、鏡に残るガンコな汚れは、重曹や石けんでは落ちない水アカなので、磨き取りやすくするためにクエン酸水でパックし、カルシウムの結晶をゆるめましょう。ティッシュペーパーかキッチンペーパーで水アカの部分をおおい、クエン酸水をスプレーしてパックします。乾きやすいところはさらにラップでおおうとよいでしょう。5～10分おいて紙をはがし、重曹でみがきます。一度で落ちきらないときは、これを何度か繰り返しましょう。

目地やパッキンのカビは、まず重曹で軽くみがいて、表面の取れるカビをすべて取りのぞきます。全部落ちるようならOKですが、根が中に入りこんでいる場合は、殺菌・漂白ペーストを塗ってパックします。

殺菌・漂白ペーストは重曹と酸素系漂白剤（※必ず過炭酸ナトリウム100%の白い粉末状の製品を用意してください。生協や大型のスーパー、ホームセンター、ドラッグストア、ネット通販などで手に入れることができます）を1対1で混ぜ、少しずつ水を加えてゆるいペーストにしたもの。手肌が弱い人は手袋をして使ってください。なお、殺菌・漂白ペーストは作りおきできないので、使いたい量をそのつど作ってください。

このペーストをカビの残ったところに塗り、ラップをして1～2時間パックしなう。最後は水で洗い流しましょう。一度で落ちない場合は、これを2、3回繰り返すと完全に殺菌・漂白できます。

またいつものお風呂あがりには、安全な重曹を使うからできる“ついで掃除”をおすすめします。浴槽とバス小物を重曹と石けんで掃除し、洗い流します。それから鏡やカウンター、浴室の隅など、水アカや石けんカスの残りやすいところの水気をタオルやスクイージーで取り、クエン酸水を軽くまんべん

なくスプレーして、あとはお風呂場をよく乾燥させます。

これで翌日、掃除のためにバスルームに入る必要がなくなり、水アカの発生も減って家事の労力は激減します。

重曹 5つの基本作用



ナチュラルな洗濯

洗濯は市販の洗剤でしっかり泡を立てなければできない、という思い込みは強いものですが、実際には、重曹とほんの少しの石けんがあれば、ふだんの洗濯物はきちんときれいになるということを、以下に示す新たな洗濯方法で観察し、実体験していただければと思います。

はじめは、小さなたらいに入れた洗濯物を重曹で洗うところから始めてみましょう。ぬるま湯に重曹を一振りして布をひたすと、汚れがとけて水が黒くにごり、それをすすぐことで布がすっきりします。そして最後にひとつまみのクエン酸を入れた水にひたすと布がやわらかくなり、重曹のアルカリが繊維の奥までしっかり中和したことがわかります。水ですすいで脱水しましょう。

このやり方は、自然の清い水、つまり川や泉、海などが行っている浄化の方法とまったく同じです。汚れをきれいにするのに、自然の川や海は、洗剤の「泡」を必要としません。汚れを清める力のある自然の水には、もともと重曹が含まれて、ここで説明するような浄化方法でものをきれいにしています。

川や海のまねをする重曹洗濯は、洗濯物を芯まですっきりさせ、その排水は下水パイプをきれいにし、川をきれいにし、最後に海に帰ります。分解された各家庭の汚れは、自然界の小さな生き物たちが喜ん

で食べてくれ、洗濯すればするほど、地球と人間の健康に貢献することになります。

ふだんの洗濯物、たとえば朝晩使うタオル、下着など、目にみえるほど汚れてはいないが、衛生のためには積極的に取り替えていきたいものをどんどん洗濯して取り替えられるようにするには、一回の洗濯ができるだけ短時間で水も使いすぎない、自然なやり方が理想です。洗濯の回数を重ねるほど、家事をする人の労力と家計の節約、そして洗濯したものを直接肌にあてたり身につけたりする人間の健康に、じわじわと影響するでしょう。

おすすめは「ほぼ無機洗濯」という、重曹に加えてほんの少量の石けんを使う洗濯方法です。石けんの量は、泡がぶくぶく立つほどの、いわゆる標準量より大幅に少ないのが特徴です。洗浄水と重曹、石けんの分量に注意して行ってみてください。

重曹の溶けた洗浄水（※重曹の濃度は0.1～0.2%としてください。たとえば50ℓの水には50～100gの重曹を使います）で洗濯物を洗います。洗浄水はやや多めに用意しましょう。そのほうが布地にゆったりと水が通り、衣類同士のこすれやいたみを防ぐことができます。

重曹の溶けた水に、少量の石けん（※重曹の1割程度の石けん量とする。たとえば100gの重曹を溶かしたなら、粉石けんの場合10g、液体石けんの場合30mlでよいということ）を加えて溶かすと、うっすら白濁します。泡はほとんど立ちませんが、きちんと汚れが落ちる水です。これを洗浄水とし、リンスポケットに小さじ1杯のクエン酸を入れてセットします。これで通常の洗濯コースをスタートしてください。すすぎは1回でじゅうぶんです。においが気になる、えりやそでに目立つ部分汚れがあるなど、しっかり洗濯したいときには、重曹と石けんの洗浄液に30分から一晩、ときどき洗濯槽を回転させながら漬け置きし、最後にすすいでみてください。

自然な素材の揃え方と位置づけ



ナチュラルなボディケア

体内を浄化する重曹は、ふだんのボディケアでも有効です。はみがき粉に重曹を混ぜて使ってみましょう。慣れてきたら重曹だけでみがいてもよいでしょう。飲み込んでも無害なので、小さい子や寝たきりの方が口内をゆすぎ、虫歯や口臭を防ぐ目的でも使われます。

細かい粒子の重曹をコーンスターチと1対1で混ぜ合わせ、ボディパウダーにすることができます。えりやわきなどにはたきましょう。汗や皮脂からくるかゆみなどの刺激をおだやかにささえ、肌をさらに保つことができます。

このように自然素材は、自然の理に乗ってのびやかに暮らす工夫を、毎日の暮らしの中で見つけていくよいきっかけになります。安心して重曹やクエン酸をどんどん使いましょ。経験がもっともよい先生になります。経験とともに使い方が上手になり、次々とアイデアがわくようになりますので、楽しく使ってみてください。