



うめのあゆみ

あっと驚く！ ナチュラル洗濯講座

～洗濯は洗濯機に任せるな！もう、悩み知らず～

9 Basic classes

料理は目分量でできるのに、洗濯となると、とたんに機械頼りになり、思考をストップさせてはいませんか？

石けんに手を出して、失敗して悩んでいる人もたくさん。

少し立ち止まって考えるだけで、楽ちんで安上がりで快適な洗濯ライフが送れるようになるから。

是非、あなたのお家にあった洗濯法を、見つけてみてくださいね！

01 洗濯の大枠をとらえる

■ 現代の選択の問題点

- 洗濯機任せ
- 節水ブーム
- 洗剤の残留による肌荒れ、かゆみ
- ナチュラル「風」洗濯洗剤
- 石けんの盲信。マグネシウムの盲信

Q. 洗濯の目的は？

そもそも、どんな状態を目指してお洗濯をしていますか？

■ 目的によって、洗濯の方法・道具は変わる



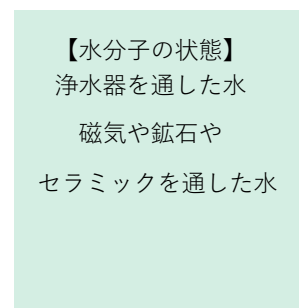
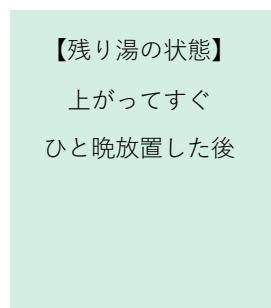
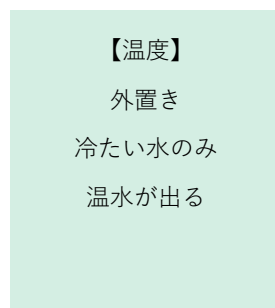
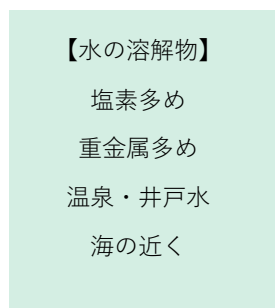


■ においの原因

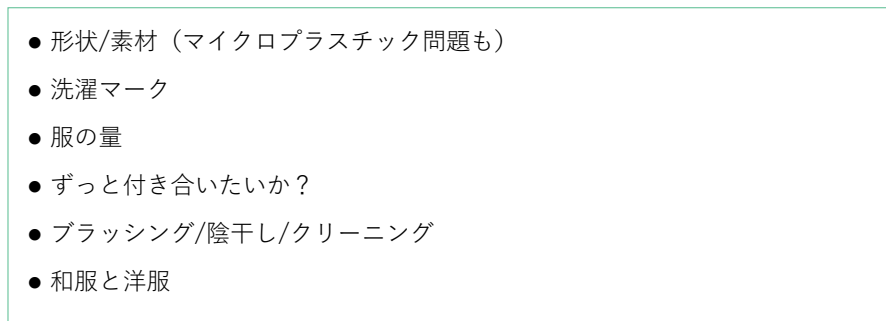


■ 洗濯環境を考える

「水」の状態により、洗濯の仕上がりは大きく変わる



■ 服との付き合い方



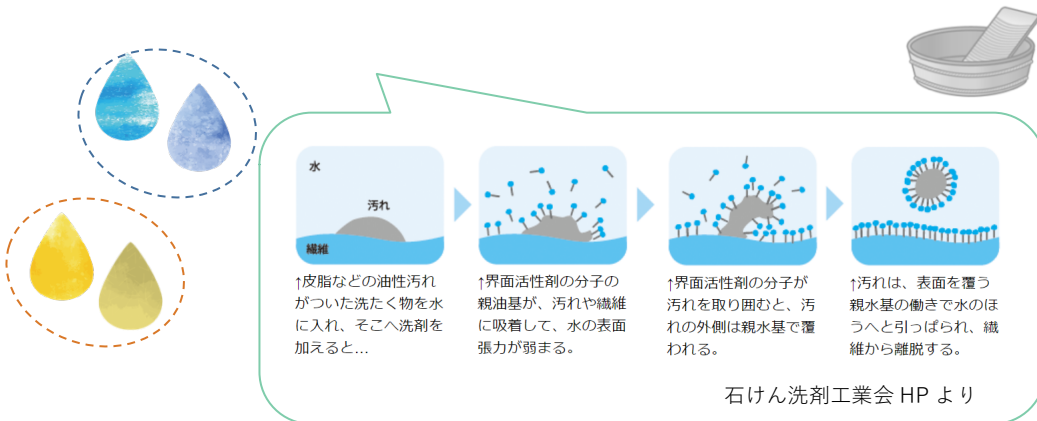
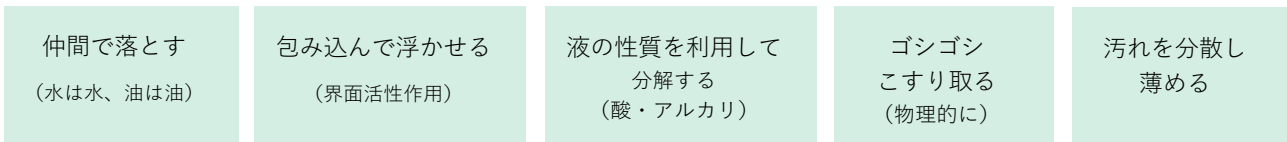
■ クリーニング屋さんについて





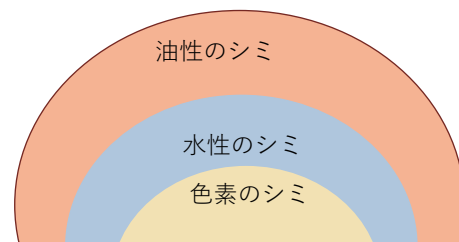
02 洗濯のメカニズム

■汚れ落としの基本



■洗濯物の汚れ

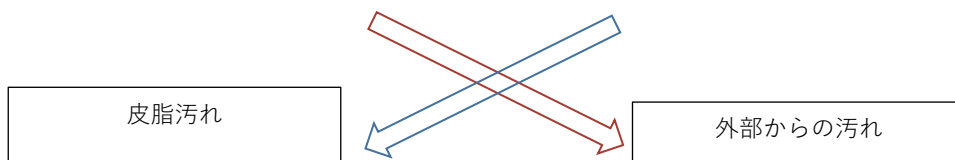
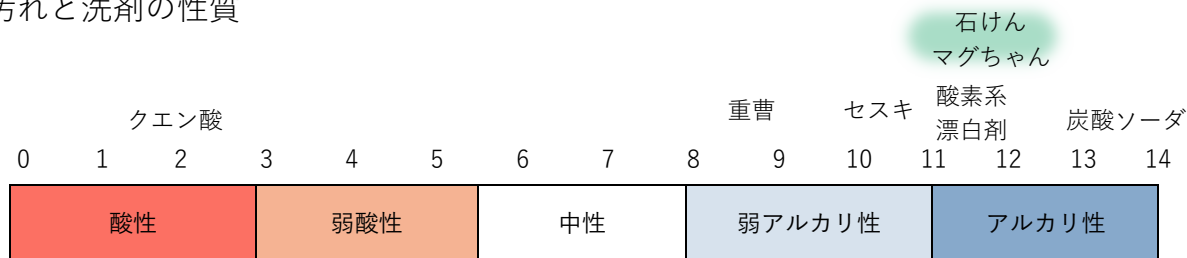
- 身体からの汚れ⇒汗、皮脂
- 外からの汚れ⇒チリ、ホコリ、排気ガス、タバコの煙など
- 水溶性の汚れ
- 油溶性の汚れ
- 不溶性の汚れ (樹脂、色素、タンパク、その他)



■水にもいろいろある

- クラスターの大きさ
- イオン化
- 整列

■汚れと洗剤の性質





酸性	弱酸性	中性	弱アルカリ性	アルカリ性
便器の尿石、石けんカス、水あかに。	軽い石けんカス、湯あかに。	軽い汚れに。	普通の汚れ、皮脂汚れ、たばこのヤニに。	しつこい油汚れ、シミに。
ただし材質に与えるダメージが大きい	塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガス発生	比較的安全性が高く材質への影響が少ない	皮膚や目に与える刺激が強い	材質に与えるダメージが大きい。

03 洗濯の方法

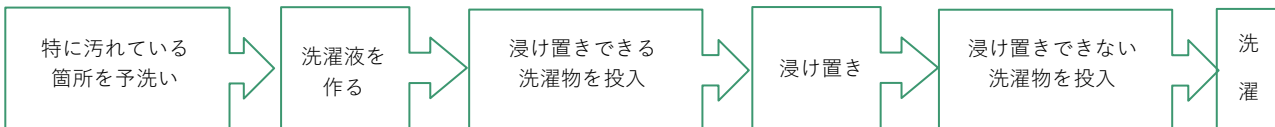
■ 基本の流れ

- ① 汚れの量・質・衣類の素材を見る
- ② 水の量を定める
- ③ 洗剤の種類と汚れの量・水量に応じた量を決める
- ④ 濯ぎの水の量（回数）を決める



夏物と冬物、同じ重さの量を洗濯するとしても、汚れは同じかな？洗濯機に洗剤と水の量を自動で決めさせないで！

おすすめの洗濯法



- ・ぬるま湯
 - ・イオン化 (H^+, OH^-) がたくさん起こっている水
- だより汚れが落ちやすい

よく洗える方法を知った上で、その時「できること」をしつつ、引き算すればOK

縦型洗濯機

洗剤を入れ、洗い「〇分」と設定すれば、洗濯槽内で液ができる。

ドラム式洗濯機

バケツなどで液を作り、浸け置きするか、浸け置きモードを活用。

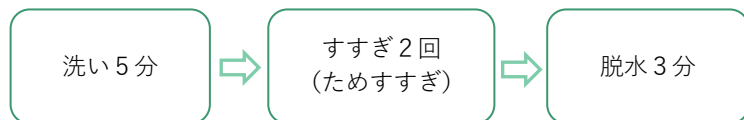
二層式洗濯機

本当はコレが一番おすすめ！アレンジ自由。洗濯槽も洗しやすい♪



おすすめの洗濯機の設定

※ 液を作り、浸け置きしておいた場合



予洗いの方法

- 石けん/浸け置き
- たわし/洗濯板/へちま

布おむつ、布ナプキンとの付き合い方

- 血液にはセスキ以上の pH があるアルカリ剤がよく落ちる
- 乾きやすい形状のものを選ぶ
- オーガニックコットンを、毎回漂白…?

我が家は、おしっこは水洗い、
うちは石けんで予洗いして、
他のものと一緒に洗っています



おしゃれ着洗い（ウール、シルクなど）

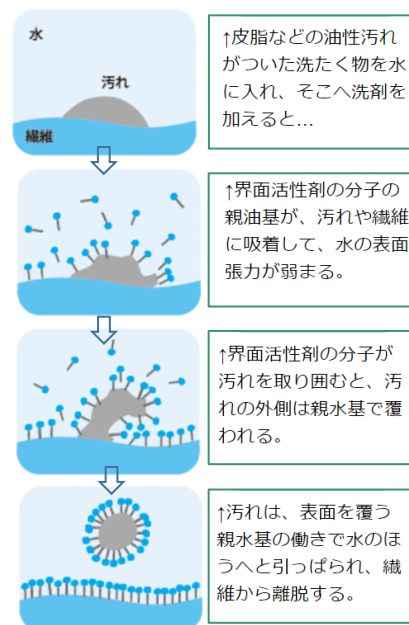
- ぬるま湯（熱すぎるのは NG）
- 浸け置きしすぎない
- アルカリが強くなりすぎないように（おしゃれ着用洗剤？）
- タオル脱水/洗濯機で1分
- プロにお任せ（ドライクリーニング、しみぬき、風合い）

04 ナチュラル洗剤の選び方

石けん

- ◇ 皮脂や油汚れを落としたい時、フワフワに洗い上げたい時に◎
- ◇ 純石鹸のみでは失敗しやすい。洗濯槽や配管も汚れやすい。
- ◇ アルカリ剤と一緒に使うこと、洗濯液をしっかり泡立てることがポイント！（アルカリ剤＝重曹、セスキ、酸素系漂白剤、炭酸塩）
- ◇ セスキ：石けん：酸素系＝1:1:1（覚えやすく、よく洗える）
- ◇ マグネシウムと一緒に使うのは NG
- ◇ 白くなるのは石けんの残りカスではなく、「石けんカス」の場合がほとんど。
- ◇ すずぎに酸（クエン酸、お酢など）を入れると、中和され、仕上がりが良くなる。

（イラスト：石けん洗剤工業会 HP より）





■ 石けんカス

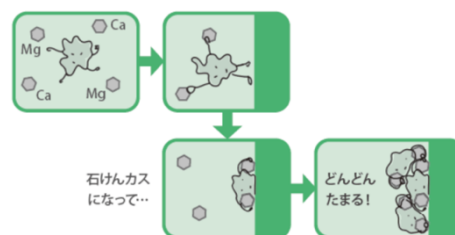
【金属石けん】

石鹸が水道水のミネラル分（カルシウム、マグネシウム）と反応して脂肪酸カルシウム、脂肪酸マグネシウムなどになったもの。シャンプーのあと髪がいつまでもギシギシするのも、金属石鹸が一因。

【酸性石けん】

汚れに対して石鹸が足りないと発生しやすくなる。十分に泡立つまで石鹸を足し、汚れに負けないように。シャンプーの後、ベタベタしていたら、酸性石けんが発生している可能性大。

●脂肪酸とミネラルが結合して石けんカスになる。



(イラスト：石けん洗剤工業会 HP より)

アルカリ剤

- ◇ 重曹 (NaHCO₃) < セスキ炭酸ソーダ (Na₃H(CO₃)₂) < 炭酸塩 (Na₂CO₃) の順にアルカリ度が高くなる
- ◇ 汚れ落ちと衣服へのダメージをてんびんにかけつつ、どれにするか選ぶとよい。
- ◇ 重曹⇒水に溶けにくく、アルカリが弱い。使うのであれば、ぬるま湯にしっかり溶かす
- ◇ セスキ⇒水に良く溶け、洗濯に使いやすい。
- ◇ 炭酸塩⇒これだけではアルカリが高い。石けんの助剤として使われることが多い。

マグネシウム

- ◇ 繰り返し使える
- ◇ しっかり液を作るのがポイント。浸け置きするとなお良し。
- ◇ 石けんと同時に使うのはNG。アルカリ剤との併用はOK。合成洗剤は…?
- ◇ 放っておくと酸化被膜ができやすい。酸でのメンテナンスは…?
- ◇ お風呂に入れる、スプレーを作る、畑に撒くなどの活用方も。

酸素系漂白剤

- ◇ 40~50度、20分の漬け置きで効果を最大限に発揮できる。
- ◇ 臭いをしっかり取りたい、漂白したい時におススメ。
- ◇ 石けんで油膜をはがした後に使うと、より効果的。
- ◇ 塩素系とは違い、塩素を発生するリスクはなく、色落ちも基本的にはしない。

酵素入り洗剤

- ◇ タンパク質、デンプンなどを分解
- ◇ 濯ぎ残しがあると、肌刺激が気になる

アルコール

- ◇ 樹脂系のシミ落としなどに使われる



05 より自然な洗濯法

■ 洗濯に使える自然のモノ

- アルカリになるもの ⇒ 灰、竹炭
- 界面活性作用があるもの ⇒ ソープナッツ
- 水のクラスターを細かく ⇒ 竹炭（+塩？）

■ 水だけで洗う

- 磁気、鉱石、セラミックなどで活用
- 塩素やその他の成分除去
- 温度を上げると洗浄力 UP
- 菌が繁殖した残り湯は NG

■ 洗い方

- 踏み洗い
- 洗濯板、たわし

06 その他の注意事項

■ 洗濯機のお手入れ

- ◇ 酸素系漂白剤 / 専用洗剤 で定期的にメンテナンス
 - ◇ 酸素系の量は、10Lに100gが目安。あとは、汚れ具合に応じて調整。
 - ◇ 50度くらいのお湯を使うのがおススメ。（お湯が使えるかどうかは洗濯機をチェック）
 - ◇ 洗濯槽に洗濯モノ入れっぱなしにしたり、うまく洗えてないと汚れやすい
 - ◇ 部屋干し臭がし始めたら、洗濯槽の汚れをチェック
 - ◇ フタは開けっ放しにしておく
- 縦型 → 満水より少し多めにお湯を貯め、浸けき洗い。汚れは都度すくう。
- ドラム式 → 低水位で浸け置き洗いにすると、途中で蓋を開けられるケースが多い。

■ 干し方

- ◇ 大判のシーツなどは、角が下になるように（逆三角形に）
- ◇ Tシャツなどは、肩が伸びないように、一反木綿のように
- ◇ 速乾性の素材・乾きにくい素材は、交互に。
- ◇ 突っ張り棒で、部屋干し場の確保。ハンガーブランコで、二段にもできる！
- ◇ 子どもの服は、子どもの手の届く位置に干すと、お手伝いしやすくなる。
- ◇ 加湿代わりに。
- ◇ 紫外線で、漂白。衣服が傷みやすいので、外干しは注意しながら。



■ 洗濯グッズ

- ◇ 洗濯ネット
マイクロプラスチックのでない洗濯ネットがオススメ
- ◇ 精油
香り付けや、抗菌・防カビ効果のために活用するのもアリ

最後に

心地よく衣服を着る、という目的でのお洗濯であれば、ほとんどの場合「ほぼ水だけ」でOKなのかもしれません。

洗剤の使いすぎにも目を向けてみると、よりラクに、より安上りに、より快適な毎日が送れるようになりますよ♪

洗剤を使うのであれば、各洗剤の特徴を理解して使うと、洗剤の凄さやありがたみを、より感じられると思います。

毎日の家事だからこそ、上手に手を抜きつつ、存分に楽しみましょう！