

広報うつのみやの水道・下水道

私たちの 私たちくらしと水

2009.12.6
No.24
issue

～宇都宮の豊かな水のめぐみを知る情報誌～

特集

家事も、暮らしも楽しくなる

洗剤いらずのシンプルライフ

水道水でインフルエンザを
予防しましょう！



平成 21 年度下水道いろいろコンクール
入賞者発表

やすざと ひらつあやの
モデル：安里みうさん(左 / 富士見小5年)・平津彩野さん(右 / 錦小6年)

洗剤
いらすの

家事も、暮らしも楽しくなる

シンプルライフ

台所用、お風呂用、トイレ用、洗濯用・・・暮らしの中のたくさんの洗剤。でも、身近にある【重曹・酢・石けん】で全て代用できるって知ってました？節約もできて、環境への負荷も減らせるシンプルライフ始めませんか？



にもやさしい

化学の
応用ね！



★洗剤の力に頼らず、「中和」で落とす

酸性の汚れはアルカリ性で、アルカリ性の汚れは酸性で中和させると落ちやすくなります。

【汚れの性質】と【弱点】を知れば、お掃除もラクラク！
強力な薬剤を使わないから、人や動物そして水にもやさしいのです。

① 重曹 アルカリ性 baking soda

弱アルカリ性で、キッチンのコンロ周りや換気扇のベタベタ汚れなど、主に酸性の油汚れに威力を発揮します。研磨作用や消臭効果に優れ、人体に無害・地中で分解されると肥料になるなど、エコの視点からもおすすめです。

酸性の汚れに
油汚れ、皮脂汚れ
手あか、湯あか
酸性の臭い
(生ゴミ、汗、靴、漬物など)

▶はちみつボトルに詰め替えると使いやすい。



③ 石けん アルカリ性 soap

界面活性剤の一種でアルカリ性の性質を持ちます。界面活性剤は、水に溶けない油汚れを溶けやすくする効果があります。石けんは水中で生物によって分解されると言われ、水への負荷も減らせます。洗濯・台所・掃除と幅広く使える粉末の純石けんがおすすめです。

酸性の汚れに
ベタベタの油汚れ
固まったしつこい油汚れ
油とホコリの複合汚れ
食器洗い、衣類の洗濯

▶ぬるま湯で溶いてハンドソープ状の濃度にしたものをポンプタイプの容器に入れて使う。



② 酢 酸性 vinegar (クエン酸)

食酢は弱酸性で、アルカリ性の水あかや石けんカスなど、主に水回りの汚れに活躍します。酢には雑菌の繁殖を抑える効果があり、キッチンやお風呂、トイレの掃除にピッタリ。ツンとする匂いが苦手な人は、クエン酸を使ってもよいでしょう。

アルカリ性の汚れに
水あか、石けんカス
尿、タバコのヤニ
アルカリ性の臭い
(魚、タバコ、雑菌など)

▶醸造酢やホワイトビネガーを水で2倍に薄め、スプレーボトルに入れて。



アイデア
知恵袋

アクリルたわし

4本の指にグルグルとアクリル毛糸を巻き付け、真ん中を結ぶだけ。細かい繊維が汚れをかき出して落とす優れものです。キッチンに、洗面台に、お風呂に、たくさん作っておきましょう。



真ん中を
結ぶ

歯ブラシ

使い古しの歯ブラシは、細かい部分をこするのに重宝します。ライターであぶって先を曲げたものが1本あると平らな部分もこすりやすくて便利です。

なるほどね！



やけどに
注意！

逆“く”の字に！



使うのはこれだけ!

キッチン



【シンク】 ①

全体に重曹を振りかけ、アクリルたわしでこすり洗い。「油汚れ+水あか」がたまりやすい縁はペースト状にした重曹をつけ歯ブラシで汚れをかき出すようにこする。

【排水口・受けカゴ】 ① + ②

重曹をまんべんなく振りかけ、5分程置いてから、歯ブラシなどでこすってすぐ。仕上げに酢をスプレーしておく、雑菌の繁殖も抑えられる。

【換気扇】 ① + ② + ③

油でベタつくプロペラは外して、水で溶いた石けんをかけて油を浮かせる。その上から重曹を振りかけ油を十分に吸わせ5分程置く。アクリルたわしで汚れをこすり落とし、ボロ布でキレイに拭き取る。仕上げに酢を一吹きし、布で吹き上げればピカピカに。



洗面所

【シンク】 ① + ②

重曹を振りかけ、やわらかいスポンジなどでこすり洗い。水あかや石けんカスの残る部分は、酢をつけて歯ブラシで。

【水栓】 ②

水栓金具についた白い汚れは水あかと石けんカス。酢を一吹きしてボロ布などで吹き上げるとピカピカに。

トイレ



トイレをキレイに保つには、こまめな「ついで」掃除がポイント。入ったついでに、ササッと手入れする習慣を。1日1回便器内をブラシでこすったり、寝る前に酢をスプレーしておくだけで汚れ防止に。普段のお手入れには、重曹を使うと消臭効果も。



お気に入りのかごなどに掃除グッズをまとめておくと楽しくなるよ!

お風呂

【バスタブ】 ① + ② + ③

バスタブの主な汚れは、湯あか、皮脂汚れ、黒カビ、石けんカスなど。浴槽や床全体を石けんをつけたスポンジでこする。しつこい湯あかや黒カビは重曹をつけて歯ブラシで、石けんカスは酢で落とす。バスタブ周りの白くこびりついた水あかには、酢を吹き付けた上からキッチンペーパーを貼付けてパックを。



* 掃除のコツ

バスルームは、①湿度②温度③体脂などの栄養分のカビの三大条件がそろっているので、湿気をこもらせないことを心がけましょう。換気をする・水滴を拭き取る・掃除の時は冷水を使うのがポイントです。

データで見る

私たちが1日で使う水

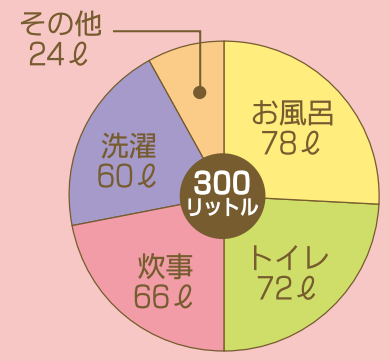
みなさんは、自分が1日にどれだけの水を、どのようなことに使っているか知っていますか?

Q1 1人が1日に使う水の量はどのくらいなの?

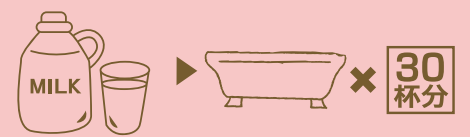


お風呂 1.5 杯分
A. 約 300 リットル

Q2 何にどのくらいお水を使っているの?



Q3 コップ1杯(200ml)の牛乳を下水に流した時、きれいにするのにどのくらいの水が必要なの?



お風呂 30 杯分
A. 約 6,000 リットル

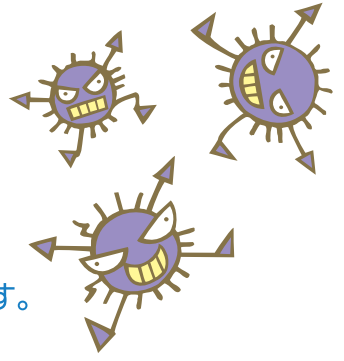
* まとめ

「私たちが使った水は、循環して、また誰かが使う」

私たちが使い終わって流した排水も、めぐりめぐって誰かが使うことになります。生活の中で使う水も、できるだけきれいなまま返す。そんな意識が、環境を守ることに繋がります。

今回ご紹介した重曹や石けんも、使い過ぎは良くありません。「何のため?」「どの位で足りる?」を考えてみましょう。それが、私たちが提案するシンプルライフの入口です。

水道水でインフルエンザを 予防しましょう！



空気が乾燥している冬は、インフルエンザや風邪などの病気にかかりやすい季節です。
こまめな手洗い・うがいを習慣にして、病気を予防しましょう！

手洗い・うがいは なぜ大切なの？

手を洗い清潔に保つことで、インフルエンザや風邪のウイルスが、目や鼻、口などの粘膜から侵入するのを防ぎます。また、うがいをする事によって、口に入ったウイルス等を取り除くことができます。



インフルエンザは 水道水が 大の苦手？！

インフルエンザウイルスは
塩素消毒に弱いといわれており、**新型インフルエンザも同様**と考えられています。きちんと塩素消毒された水道水で手洗い・うがいをして、**新型インフルエンザを予防**しましょう！

水道水での うがいは 風邪予防に効果大！

水道水でうがいをした場合、うがいをしない場合に比べて、**風邪の発症率が40%**も低くなったという研究結果が報告されています。(京都大学・保健管理センターの研究)

塩素消毒された
水道水を通してインフルエンザに
感染することはありません！



正しいうがいの方法

- ①口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くゆすぎます。
- ②上を向いて、のどの奥まで届くように、1回に10秒くらいかけて、2~3回うがいをします。これは、のどを水で潤して、ほこりや菌などを洗い流すことが目的です。

正しい手洗いの方法

- ①石けんを泡立て、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先・ツメの間をよく洗う。



- ④指の間を十分に洗う。



- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。



- ⑥手首も忘れずに洗う。



最後にせっけんを
洗い流し、清潔なタオルで
ふき取って手を乾かす。

ピッカピカ♪

