

らくらくお掃除 & 整理収納テクニック

身近なもので
きれいさキープ!

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、きれいさを習慣にしちゃおう!



このアイテムを使います♪

水まわりのお掃除

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。

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。

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。

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。

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。

歯ブラシ
細かい部分の掃除におすすめ。
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。

重曹ペースト
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
せて水まわりの掃除に最適。

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。左の組み合わせは避けてください。
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
適さないもの** アルミ製品、銅製品、漆器、大理石

**クエン酸に
適さないもの** 大理石、
鉄、タイル

キッチン

換気扇
使うアイテム



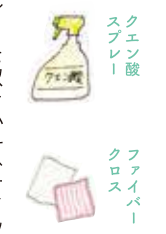
換気扇をはずし、全体に重曹を振りかけ、
水道水に1〜2時間浸け置きする。仕上げ
に歯ブラシで軽くこすればピカピカに。



蛇口
使うアイテム



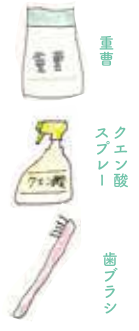
クエン酸スプレーを吹きかけ、ティッシュユ
やキッチンペーパーでパック。10分ほど
放置して、ファイバークロスで磨く。



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つきり。



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
すべることが出来る。


整理収納

編




収納アイテムを活用して、使い勝手がよく、散らからない部屋づくりをしましょう。


あると便利なアイテム




ペットボトル
口の部分を切り取って使う。洗剤のボトルやナイロン袋の収納など、いろいろと使える。



ランドリーボックス
家族分用意して、洗濯物を分けると片付けも簡単。重ねると場所も取らない。



書類ケース
ラップやキッチンペーパー、レトルト食品などを立てて収納するのに便利。



収納ボックス
100円ショップなどで購入できる収納ボックスは、整理収納で1番役立つアイテム。

衣類

引き出し式収納なら、衣類は立てて収納が鉄則！立てることでスペースを有効活用し、持っている色や種類を把握することができる。スペースがなくなってきたら処分して一定量をキープ。



- ① 種類ごとに並べる
Tシャツ、ポロシャツ、パンツなど、種類ごとに並べるとコーディネートがラク。
- ② 色ごとに並べる
色をそろえて並べると、自分が持っている色を把握でき、ムダな買い物が省ける。

もう一ひっかけ

収納しやすいたたみ方をマスター



肩口で袖を折り、裾を首口に向かって2つ折り、さらに2つに折ってコンパクトに収納。

キッチン用品類

物は直置きするのではなく、四角い収納アイテムで整理することによって、取り出しやすく、散らかりにくくなる。何が入っているか一目瞭然な収納にすれば、家事の時間も短縮！



- ① 天板は立てて
オープン为天板などは平置きすると取り出しにくくなってしまいますので、立てて収納。
- ② グループごとに
ボール類やお菓子づくりの道具など、グループごとに分けて収納ボックスへ。
- ③ 箱から出す
ミキサーなどは箱から出して、収納ボックスへ。箱から出す手間を省くことで、使う機会が増える。
- ④ ペットボトルを活用
洗剤のボトルは切ったペットボトルに収納。浸け置き洗いをするときには容器としても使える。

靴類

バタバタしがちな朝も、靴箱が整理されているとスムーズに外出できる。外出時に必要な小物も一緒に収納しておけば、支度がラクに。



- ① シューズラックが便利
靴を重ねて収納できるラックがあれば、収納力がアップ。
- ② 外出用の必需品をセット
ハンカチ、マスクなどを収納ボックスに入れ、セットしておくと、朝も慌てない。
- ③ 人ごとにカゴを用意
マフラーなどの小物は、人ごとにカゴを用意して収納。
- ④ 季節ものはケースに
ミュールやブーツなど季節によって使わなくなるものは、透明なケースに入れると中身が分かり、衣替えもスムーズ。

もう一ひっかけ



レジ袋はペットボトルで収納

かさばりがちなレジ袋は、コンパクトにたたんでペットボトルに、いっぱいになったら処分を。

- ⑤ 乾物は乾燥剤ごとケースに入れて
乾物は袋から出し、密閉容器に入れて管理。取り出しが簡単で、料理に使いやすくなる。



- ⑥ 小袋などは保存袋へ
ダシやお茶漬けの素など、バラバラになりやすいものは保存袋へ入れ、収納ボックスへ。
- ⑦ レトルト食品は立てる
レトルト食品などの保存食品は賞味期限の面を上にし、立てて収納すると個数が分かり管理しやすい。
- ⑧ ラップは書類ケースに
ラップなどの収納は書類ケースがおすすめ。同じ種類は重ねて収納してもOK！

収納上手への道



Point 1
行動動線に合った収納を

動線に合った場所に収納を。どこで何の作業をするかはつきりさせてから収納場所を決めよう。

Point 2
物を使用頻度で区別する

よく使う物は手前、季節ものや来客用の物は奥など、使用頻度に合ったポジションを。何年も使っていない物は思い切って処分を。

Point 3
作業数を減らす工夫を

フタをしない、袋にしまわないなど、作業数を減らすことで使用頻度が増え、活用することができ。