

知っておきたい掃除のコツ

大掃除の重要なコツは、まず【物を捨てる】こと、そして【上から下】【奥から手前】の掃除の順番を守ることです。きちんと順番を守って掃除することで、家中のホコリや汚れを効率よく掃き出し、汚れを取り除くことができます。床や棚のホコリやゴミは目に付きやすいですが、拭き掃除をしたあとに新たな汚れが付着しないよう、順序に沿って掃除をしましょう。また、大掃除を成功させるにはモチベーションの維持も非常に重要です。一日に詰め込み過ぎたり、すべての箇所を完璧にきれいにしようとするのと疲れてしまい、続かないばかりかストレスも溜まります。可能であれば数日に分けて行い、無理のない計画を立てましょう。ビフォー・アフターが目に見えてわかるキッチンや水回りの掃除を先にすると、気分も上がりモチベーションアップになりますよ！

便利な掃除アイテムの準備

- ・重曹 ・セスキ炭酸ソーダ ・クエン酸 ・薄手のゴム手袋 ・清潔な雑巾 ・マイクロファイバータオル
- ・フロアワイパー（ウェットタイプ） ・アルコール除菌スプレー ・メラミンスポンジ ・ハンディワイパー
- ・スプレーボトル ・エアコン掃除用洗浄スプレー



1. 不用品の処分

●ゴミを処分する

カーペットや衣装ケースなどの大きめの不用品は粗大ゴミとして有料回収が必要なため大掃除はまず不用品の整理から始めるのがおすすめです。種類ごとに大きめのゴミ袋を用意して、各部屋ごとにある使わないものやゴミをどんどん入れていきましょう。何ゴミかの判別が難しい場合もあるので、ゴミの種類に関わらず袋やダンボール箱にとりあえず入れていくのも良いでしょう。

●不用品回収を利用する

大きい家具や家電、寝具や衣類など不用品がたくさんある場合は不用品回収業者の利用が便利です。くらしのマーケットでは「軽トラック積み放題」または「2トントラック積み放題」を料金や口コミで比較することができます。不用品回収業者のサービスを見比べる



2. キッチン

●シンク回りの整理

コンロのパーツや換気扇のフィルタを洗えるよう、食器やシンク回りの調理道具を先に片付けておきましょう。

●換気扇

換気扇の油汚れには重曹がおすすめ。細かい部分は歯ブラシで擦れば簡単！水に溶かしスプレーにして吹きかける、少量の水でペースト状にするなどの方法があります。



●コンロ回り

天板の汚れは重曹ペーストを塗りつけ歯ブラシなどで汚れを擦ります。先に五徳を浸け置きしておくとも時間短縮ですね。

●食器棚、食品棚

意外とホコリや食べカスが溜まりやすい場所です。長期間使っていない食器や賞味期限切れの食品ストックも整理しましょう。

●電子レンジ

レンジ内の固まった食べ物汚れは重曹水の蒸気でふやかして拭き取ります。耐熱容器に水1カップ（250ml）に大さじ2杯の重曹を混ぜ、レンジで3～4分加熱します。扉を開けずに20分程放置して汚れを浮かせたら、キッチンペーパーや布巾で汚れを拭き取ります。頑固にこびりついた汚れは、重曹と少量の水を混ぜたペーストを付けて歯ブラシで擦って取ります。



●オープンレンジ

電子レンジと同じ方法で掃除できますが、オープンレンジ用の拭き取りシートなどもお手軽でおすすめです。

①耐熱容器に重曹を大さじ一杯と水2カップ（400ml）を入れ、ざっくり混ぜます。

②耐熱容器をオープンレンジの中に入れ、5分程温めます。

③汚れを浮かせがらせるためにそのまま10分くらい放置します。

④耐熱容器を取り出し、布巾で庫内と受け皿を拭いていきます。

⑤汚れが落ちづらい箇所は、耐熱容器内の重曹水を布巾につけてゴシゴシ拭けば落ちやすくなります。

⑥それでも取れない汚れがある場合は、重曹を粉末のまま布巾にかけてから、拭いて落としていきます。

⑦汚れが落ちたら、布巾を水洗いして絞り、オープンレンジ庫内や受け皿に残った重曹をふき取ります。

●シンク

石けんカスや排水口のぬめりには重曹、水垢にはクエン酸を使用します。

蛇口には、まずはクエン酸をスプレーしてこする。

それでも汚れが取れない場合はクエン酸パックをして根こそぎ水垢を落としましょう。



お掃除方法



3. トイレ・浴室・洗面所

●トイレ

定期的な便器の掃除はするという方も、大掃除では壁や床、窓や便器の隙間などもまとめてきれいにしましょう。

●浴室

浴室のカビやぬめりはクエン酸と重曹で丸ごときれいにしましょう！

鏡にはうろこ状に、蛇口には全体的に白い汚れがつきやすいです。

これらも水垢が凝縮してついてしまった場合が多いので、クエン酸がよく効きます。

まずはクエン酸をスプレーしてこする。それでも汚れが取れない場合はクエン酸パックをして根こそぎ水垢を落としましょう。スプレーにして吹きかける、キッチンペーパーでパックする、浸け置きするなどさまざまな使い方ができるので非常に便利です。

●洗面所

蛇口の根本や排水口に発生した落ちにくいピンクぬめりは中性洗剤とメラミンスポンジで擦って落とします。

水滴が飛びやすい鏡の水垢はクエン酸が市販の酸性クリーナーで落とすことができます。



4. 各部屋（玄関から遠い順に）

●天井

普段なかなか掃除をしない天井ですが、実はホコリやクモの巣で汚れていることが多いです。

手が届きにくい天井は、フロアワイパーにウェットシートをつけて、汚れをなるべく床に落とさないように拭き取りましょう。

●壁

壁のホコリや手垢、タバコのヤニ汚れはアルカリ性洗剤もしくは安全で消臭効果のある重曹を使って掃除します。

●照明器具

モップやハタキでガラス製の照明器具を掃除すると割ってしまう可能性があります。

積もったホコリも部屋中に舞ってしまうため、ホコリを絡め取るハンディワイパーや、いらなくなった軍手をはめて軽く撫でるようにこすります。拭いた軍手やワイパーのシートが汚れたらこまめに取り替えましょう。

照明器具と一緒に、カーテンレールや棚の上など高い位置のホコリを取っていくと効率的です。

●エアコン

エアコンに付着したカビやホコリは、フィルターとフィルター奥の熱交換器、エアコンファンの掃除をする事である程度取り除くことができます。エアコン専用の洗浄スプレーや歯ブラシなどがあると便利です。

●カーテン

ホコリや油分を吸着し、湿気や結露でカビが発生しやすいカーテンは洗濯ネットに入れて丸ごと洗濯しましょう。

※洗濯前に必ず素材の確認と、破れやほつれの確認も行ってください。

●窓ガラス、サッシ

窓ガラスの掃除は汚れの種類に合わせて重曹などで簡単に拭き掃除が可能です。

窓サッシは掃除機や歯ブラシ、つまようじなどで砂やゴミを掻き出してきれいにします。

●テレビ・コンセントまわり

ハンディワイパーでホコリを絡め取ると簡単に掃除ができます。

コンセントに積もったホコリから発火してしまう「トラッキング火災」の防止になりますので大掃除のときはもちろん普段から定期的に掃除しましょう。



5. 玄関

ほうきや掃除機でホコリやゴミを取り除き、固く絞った濡れ雑巾か乾いた雑巾でタイルを拭き上げます。

タイルの黒ずみやシミはメラミンスポンジと重曹で落としましょう。

6. ドアノブ・手すり・スイッチ

手垢などの皮脂汚れは、セスキ炭酸ソーダ水をスプレーした布巾で汚れを拭き取ります。汚れが取れたら、アルコール除菌スプレーを吹きかけた布巾で拭き、しっかりと除菌します。

※セスキ炭酸ソーダ水は木製やアルミ製のものには使用しないでください。

お掃除お助け三種	セスキ	重曹	クエン酸
性質	アルカリ性	アルカリ性	酸性
水の溶けやすさ	◎	△	◎
研磨力	X	◎	X
油汚れ	◎	○	X
鍋の焦げ付き	○	◎	X
手垢	◎	◎	X
血液の汚れ	◎	X	X
皮脂汚れ	○	○	X
水垢	○	△	◎
鏡の汚れ	X	X	◎
トイレ掃除	○	○	◎

アルカリ性と酸性で得意なものに分かれていますね！アルカリ性のセスキ・重曹は油汚れや皮脂汚れが得意で酸性のクエン酸は固い水垢や尿セキが得意とします。それぞれの得意とする場所で使用し、楽にお掃除しましょう！

