

おきさちさんのコラム ナチュラルクリーニング

〈今回使ったアイテム〉

- バブルガード
- 重曹
- 酸素系漂白剤
- シャボン玉スノール

液体タイプ



その⑨ 「食中毒と闘うカギを握るのは、やっぱり一家のシェフだった！」

食中毒が心配な季節がもうすぐ！湿度と温度が大好きな菌、今から対策を練っておきましょう。

家で菌をまき散らすのは、どろんこの子ども達ではなく、実は一家のシェフだそう！（シェフ、じゃないですよ（^-^）、えーっと、うちのシェフって誰だっけ（'▽' *）？）調理中に電話やメールが鳴った時に、肉や魚を触っていた手をちょこっと洗っただけで子機や携帯を触ったり、テレビやエアコンのリモコンを触ったり、冷蔵庫を開けたり、そのまま調理再開……がいけないそうで。

「バブルガード」でしっかり洗いましょう。汚れた手で蛇口のレバーを触らず、肘や手首で押す、といった工夫も大切だそうです（感染症病棟のドクターに聞きました）。

冷蔵庫の掃除もこの時期にもう一度しておきましょう。寒くないので、楽です♪消毒用エタノールで外も中も全部拭くという方もいますが、手が荒れますし、全部エタノールを使ったらコストもかかります。洗えるパーツは全部はずして、キッチンかお風呂場で洗います。ぬるま湯と「重曹」とアクリルたわしでほとんどの汚れは落ちるはずです。そして庫内は重曹水（200ccの温水に、小さじ2~3杯の「重曹」を溶かしたもの）で拭いてから、酢水（水100ccと酢100ccを混ぜたもの）で仕上げ拭きすれば手荒れ知らず。酢の抗菌効果も期待できます。パッキン部分のカビ防止には消毒用エタノールを綿棒に含ませて拭くほうが確実ですが、エタノール使用量は微々たるもの。綿棒を使え

ば手荒れの心配もありません。

まな板の除菌も大切です。方法はいたって簡単。まな板を濡らして、表面に「酸素系漂白剤」をふりかけ、その上にキッチンペーパーを置いて熱湯をそっとかけ、30分ほど放置して洗い流すだけです。



調理台でちょこっと。着替えも換気も必要なし！これなら頻繁にできます♪

電子レンジやトースターも直接食品が触れる場所。口に入っても安全なものでお掃除しましょう。電子レンジは、重曹水をコップに張って、チン！して蒸気を充満させ、アクリルたわしやぼろきれで、温まった重曹水をつけながら磨くだけで、驚くほどピカピカ、臭いもすっきり。トースターで、焦げ付いたり、油が固まっている部分には重曹と「シャボン玉スノール」を混ぜてペースト状にしたものを塗り、30分ほど放置すると、汚れが浮いてきます。これを取り除いた後、酢水（酢と水を1対1で混ぜたもの）をスプレーして拭き取るだけです。

あとは食材そのものですね。よく洗うこと、火を通すこと。冷蔵庫を信用しすぎないこと、基本に戻って、料理を楽しみましょうね。「食べて楽しむ」方は、手を「バブルガード」で洗ってからいただきます♪（*^▽^*）ψ。



興 幸子（おきさちこ）さん

大学で天然物化学を専攻し、製薬メーカー、調剤薬局に薬剤師として勤務。安全で気持ちの良い生活法を提案する「ナチュラル家事」の講師として各地で講演中。薬剤師、社団法人アロマ環境協会認定アロマテラピーアドバイザー、ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー