

「そろそろ、ですよ！」

季節を安心して楽しむメンテナンス情報を
マリモコミュニティからお届けします。



食中毒も気になる季節。

まな板のケア+

しっかりと除菌で清潔に

乾燥させておく必要がある
まな板は、意外に人目につ
くことも。衛生管理をしつ
かりして、見た目もキレイ
に保ちましょう。

正しいケアで食中毒予防

食材を切るときに使うまな
板は、どうしても菌が繁殖
してしまいます。気温の高
くなるこれからの季節、食
中毒を防ぐためにも毎日の
お手入れが大切です。プラ
スチック製まな板なら、使
用後は食器用洗剤とスポン
ジでこすり洗いを。木製な
らクレンザーや塩、重曹を
かけて、タワシやブラシで
木目に沿ってこすります。
洗ったまな板は、風通しの
よいところに立てて自然乾
燥させます。木製のもの
は直射日光に当てると反りや
すいので、日陰で風に当て
るようにしましょう。

こまめな殺菌も大切に

黒ずみの原因は、刃でつい
た傷に入り込んだ汚れやカ
ビ。プラスチック製の場合
は、漂白剤を使うのが確実
です。漂白剤を使わない場
合は、重曹をふりかけて薄
めた酢をスプレーし、少し
おいてからこすり洗いを。
木製の場合は漂白剤は使わ
ず、こすり洗いをしたあと、
熱湯をかけて殺菌します。

使う前のひと手間も重要

まな板は材質にかかわら
ず、水をかけて清潔なふき
んで拭いてから使います。
表面に水の膜をつくること
で汚れやニオイがつきにく
くなるからです。とくに抗
菌加工されているプラスチ
ック製の場合、濡らすこと
で抗菌効果が発揮される場
合が多いので、使用前のひ
と手間を忘れずに。

精油を使った掃除で 室内の空気をさわやかに

毎日の掃除に重曹やクエン
酸を使っているなら、好み
に合わせて精油（エッセン
シャルオイル）をプラスし
てみては？ 蒸し暑い季節
には、気分をすっきりさせ
てくれるミントや柑橘系の
香りがオススメです。

べたつきには

アルコール+精油

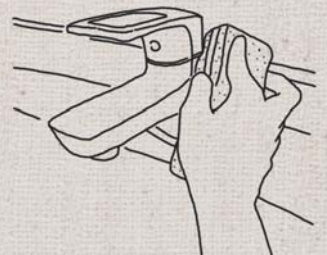
素足で過ごすことが多くな
ると床のべたつきが気にな
ることも。そんなときには
水拭きでさっぱりさせます。
その際、雑巾を濡らす水に
精油を1〜2滴加えてみま
しょう。暑い季節の水拭き
掃除も、さわやかな香りで
効率よく作業できます。し
っかり除菌したい場合は、
スプレーボトルに水で3〜
4倍に薄めたアルコールと
精油を入れて混ぜ、雑巾に
スプレーして拭き掃除を。

水周りにクエン酸+精油

トイレやお風呂、洗面所な
どでは「クエン酸水」が活
躍します。水1カップに対
して小さじ1程度のクエン
酸と1〜2滴の精油を入
れ、混ぜるだけ。水あかをき
れいに落とすのはもちろん、
トイレの壁や床にスプレー
してさっと拭いておけば、
除菌もしてくれます。

重曹+精油でさわやかに

コンロや換気扇の汚れには、
油汚れに強い重曹を使いま
す。こびりついた汚れなど
には、少量の水で溶いたベ
ースト状のものが使いやすい
でしょう。精油で香りを
加えれば、使い心地もよく
なります。また、空きびん
などに1〜2滴の精油を加
えた重曹を入れたものは、
下駄箱などの脱臭・芳香剤
としてもオススメです。



ピカピカの 洗面所を保つ

汗をかき季節は、手洗いや
洗顔の回数も増えるもの。
洗面台もキレイにキープし
ておきましょう。

シンク&排水口を清潔に

ニオイのもとになる排水口
は、こまめに掃除を。ゴミ受
けを外してスポンジなどで
洗い、排水口の内側も使い
古しの歯ブラシなどでこす
っておきます。シンクはク
レンザーや重曹をつけたスポ
ンジで洗い、すすいだあと
にから拭きをとります。

蛇口と鏡をしっかりと磨く

「光るところ」を磨くのが、
洗面台をキレイに見せるコ
ツです。蛇口周りや鏡には、
薄めた酢やクエン酸をスプ
レー。スポンジや布で水あ
かをおとしたあと、から拭
きすればピカピカに！

