●香害　≪こうがい≫

・香りの強い柔軟剤がブームとなり、他人や隣家から漂う香料（化学物質）のニオイで具合が悪くなる人が増えています。それを『香害』と呼び社会問題になっています。化学物質は呼吸を通して肺から体内に吸収されます。日常的に香料にさらされることで、化学物質過敏症や発がん性も危惧されます。無香料のものを選ぶようにしましょう。

生活クラブは、ずーっと前から SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS SDGｓの理念と重なる活動を実行していました。

石けんを使うことは、身体への有害性の心配がないということもありますが、石けんを使う（合成洗剤を使わない）ことで、必然的に水環境を守ることに繋がります。

美しく豊かな水環境を未来へ残すために、自分が石けんを使って、周りにも石けんの輪をみんなで広げて行きましょう！

発行：2008 年
改定：2022 年

＝ あなたの「？」が一発解消 ＝

石けん

ハンドブック

生活クラブ生協　石けん運動委員会

～　はじめに　～

　ナチュラルクリーニングってよく聞くようになりました。石けんや重曹、クエン酸、酸素系漂白剤、環境や身体に害の少ないものを使用し掃除・洗濯をしたいと考える人たちが増えてきたからですね。

　原点にかえってみると、そもそも汚れって水だけでもきれいになるけど、時間が経過するととれにくくなる。
そんな時に石けんがあると便利なんです。

　生活クラブでは健康な体と水環境を守るために、石けんを使う人を増やす活動をしています。汚れ落ちが良く環境にも負荷がかかりにくいという石けんの良さをたくさんの人に知ってもらい、使ってもらいたいと思っています。

　粉石けんを初めて使う人、粉石けんは苦手と思っている人にも分かりやすいようにハンドブックを改訂しました。
北海道の生産者がつくるリサイクル粉石けん『ひなたぼっこ』をみんなで使っていきましょう！！

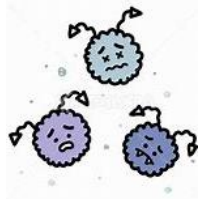
合成洗剤にはこんな問題も

＊助剤やたくさんの添加物を使用している

蛍光増白剤・殺菌剤・防腐剤・酸化防止剤・安定化剤・酵素・合成香料・タール系色素等々何千種類もの合成化学物質が使用されています。蛍光増白剤は発がん性が疑われ、マスクや生理用ナプキン等には使用が禁止されています。蛍光増白剤で洗ったものはブラックライトを当てると青白く浮かび上がります。「あなたは光っていませんか」

～ 直接さわるところには ～

石けん除菌で安心！！



①水１Ｌに１０ｇの『ひなたぼっこ』をいれてかき混ぜる。
②布巾などを浸して絞り、一方向に拭く。40 秒以上経ったら新型コロナウイルスは死滅しているので、水で拭き取る。

おもな使用場所
テーブル・イス・ドアノブ・テレビのリモコン
電気のスイッチ・キッチン・洗面台・トイレなど

※濃度 0.24%以上の石けんを接触させればウイルスは死滅するという「国立感染症研究所」の実験データから、これらの方法は有効だと判断しています。

『十勝　固形石けん』☺

（有）十勝リサイクルが生活クラブ北海道のために作ったオリジナル石けんです。１年の開発期間を経て 2022 年 12 月から組合員のもとへ。

～こんな石けんです！～

■原料・・・　牛脂・パーム油・苛性ソーダ・水のたった４つ。
酸化防止剤・保存料・香料などいっさい入っていません。

■製法・・・　油脂とアルカリ剤を混ぜたときの熱反応を利用し
少ない加熱で製造。
＊塩析をしないので、グリセリンが
自然の形で残り保湿効果があります

円柱状の型に入れ成型。その後、型出しし、一つひとつ切り分けます。熟成までに約１ヵ月かかります。

■用途・・・　台所用・洗濯用・掃除

ふきんや**調理器具**
家中のお掃除にも。
無香料なので安心して
使えます。

★衣服の部分洗いとして、
襟や袖口の汚れに直接石
けんをつけて洗います。

★水で濡らしたスポンジに
直接石けんをつけて、泡立て
てから、**食器洗い**に！すっき
りきれいになりますよ。

ウール、ダウンなどに。
ぬるま湯で石けんを溶
かしてその石けん液で
洗います。P10 参照

■純石けん分９８％　正味量１００ｇ　＊包材は環境に配慮して紙製

汚れを落とすしくみ

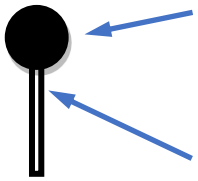
＊「洗う」って何だろう…？

ドロ汚れは水だけでほとんど落ちるのですが、溶けあわない油（皮脂も含め）汚れはなかなか落ちません。そこで洗浄剤の界面活性剤作用で落としやすくします。

＊「界面活性剤作用」って何だろう？

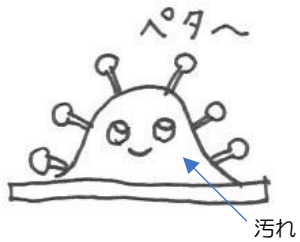
水と油のようにお互いになじまないものを混ぜ合わせる性質のことをいいます。界面活性剤によって落ちやすくなった汚れは、水に引っ張られ落ちていきます。

この仕組みは合成洗剤も石けんと同じなのですが、合成洗剤は造られる時に様々な化学物質を反応させています。自然にも還りづらく、毒性の疑いもあります。



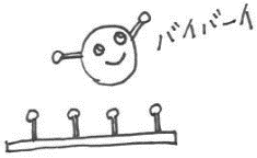
水によく溶ける部分
（親水基）

油によく溶ける部分
（親油基）



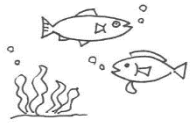
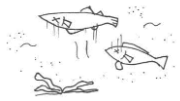
①油によく溶ける部分が
油汚れをつかみ…

②水によく溶ける部分が取り
囲んで・・・



③汚れが落ちます

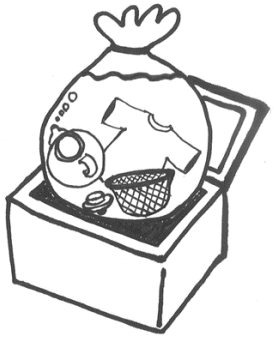
石けんって？合成洗剤とのちがい

石けん		合成洗剤	
・紀元前 3,000 年頃から使われてきました。 	歴史	日本では戦後（昭和 25 年頃）洗濯機とともに普及し広がりました。 	第一次世界大戦のときに油脂が不足し、石炭から合成されたのがはじまりです
・油脂にアルカリを混ぜ反応させます 	原料と製造方法	主に石油を原料として、作られます 	天然油脂を原料の一部にするものもありますが、油脂から取り出したものを化合するなどやはり合成洗剤です
・身体や手にやさしい ・毛髪のキューティクルを守ります	身体への影響	手荒れやアレルギーの心配 毛髪へのダメージがあります	油を溶かす力が強く、薄い濃度でも作用します。 皮脂を破壊し、皮膚に浸透します。
水生生物によって、すみやかに分解されます（下水処理場で完全分解） 	環境への影響	・水生生物の成長や繁殖を阻害 ・下水処理場で完全に分解されず河川に放流されます 	分解しにくい成分が環境に堆積します 30 年前の成分が東京湾に堆積しています

これもおススメ

保温つけ置き洗い

煮洗いでは難しい大きな物に便利！



衣類、やかん、鍋、等々OK！
色物は色落ちします。

- 50℃～60℃の熱いお湯1L に対し、粉石けん小さじ1（＋酸素系漂白剤小さじ1）の割合で溶かした石けん液を作ります。
- バケツやビニール袋を2重にしたものなどに洗う物を一緒に入れ、冷めないようにクーラーボックスなどに入れる。数時間放置して冷めないうちに洗います。

！！　ちょっとMEMO　！！

・酸素系漂白剤は50～60℃の中でもっとも効果を発揮します。よりすっきりしたいときは一緒に入れて『保温つけおき』しましょう。

おしゃれ着洗い　～ウール洗いも石けんで♪～

《使用する石けん》
＊石けんシャンプー
＊キッチン用液体石けん
＊十勝 固形石けん
注)縮みの原因になるので、炭酸塩入りの石けんは使わないようにしましょう

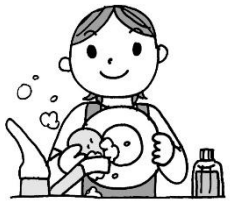
1．汚れのひどい所には「十勝固形石けん」を塗っておきます。
2. 30℃位の水５L に対し、大さじ２弱の石けんシャンプーを溶かして泡立てます。

重要!!　水温は常に一定にしましょう

3．たたんだ衣類を石けん水の中に入れて、押し洗いします。
4．たたんだ形のまま、下からそっとすくい上げて水をきり、２回ほどすすぎます。
5．仕上げにクエン酸小さじ1/2（または酢大さじ１～２）を入れ、優しく押してなじませます。
6．水を軽く切って形を整えてたたみ、洗濯機で30～60秒ほど脱水します。
7．乾いたバスタオルの上などに、形を整えて広げて陰干しします。

～ もくじ ～

P４　石けんアイテムの作り方と使い方
P５　〃
P６　食器ため振り洗い
P７　煮洗い　／　排水口の掃除
P８　洗濯での使い方
P９　ドラム式洗濯機での使い方
P１０　おしゃれ着洗い（ウールなど）
P１１　保温つけ置き洗い
P１２　『十勝固形石けん』
P１３　合成洗剤の問題点　／　石けん除菌
P１４　香りのエチケット『香害』について　／　SDGｓ



この冊子で表記の『粉石けん』はひなたぼっこのことです。

生産者が時間をかけて丁寧につくっています！

●リサイクル粉石けん　『ひなたぼっこ』

生産者：（有）十勝リサイクル

道内各地の飲食店等から廃食油を回収してつくる、環境にも体にも優しいリサイクル粉石けんです。十勝地方の長い日照時間と広い大地を利用して２週間ほど天日干しをし、油臭を減らし白い粉石けんに仕上げています。
石けん純度が８１％以上と高く、溶けやすく汚れ落ちも抜群。
掃除・洗濯・食器洗いなど様々な用途に使えます。（**無香料**）

○○用洗剤なんてたくさんいりません！

少数精鋭でいきましょう。

クエン酸　粉石けん　ひなたぼっこ　重曹　酸素系漂白剤

アイテムの作り方

1. 石けん水

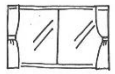
粉石けん 大さじ1.5 ＋ ぬるま湯 200ml ➡

※10日をめどに使い切ってください。

（ぬるま湯は40℃くらいが適温）

容器に入れて溶かします。スプレーボトルに入れておくとすぐ使えて便利

○食器洗い　＜スポンジにつけて泡立てて洗う＞
○換気扇・レンジフード
○トイレ　＜便器はブラシでよくこする＞
○洗面台・蛇口
○お風呂
○窓ガラスには、石けん水小さじ1と水200mlをスプレーボトルに作り、ガラスにスプレーし、ふき取る。



石けん水をスプレーしたり粉石けんのまま振りかけ、スポンジやブラシで汚れをこすり水で流す

2. クレンザー

重曹 100g ＋ 粉石けん 大さじ1 ＋ お湯 30ml

『クリームクレンザー』

上記のクレンザーにクエン酸水をかけると反応してクリーム状になります。
スプレーボトルにクエン酸水を入れシュッシュッとかけると便利です。

○換気扇ドラム（煮洗いしない場合）
○レンジ周りの油汚れ
○浴槽などの浴室湯あか・皮脂汚れ
○油性マジック（ついてから数時間のもの）

【クリームクレンザー】
クレンザー同様のところに使えます。クレンザーよりマイルドなので塗り伸ばしやすい。
【重曹や石けんだけではなかなか落ちにくい頑固な汚れに。】
【プラスチックなど傷つきやすい素材に】

3. 漂白クリーム

粉石けん 1 ＋ 酸素系漂白剤 1 ＋ 60℃以上のお湯 1.5

【1：1：1.5 の割合で混ぜて、ホイップ状にして使います】

○ゴムパッキン、浴室やタイルの目地のカビに
○オーブンや魚焼きグリル庫内

汚れた箇所に直接ぬり、乾かないようにラップで覆い時間をおきます

ドラム式洗濯機

使用量のめやす（洗濯物の重さに対し）
・3ｋｇに対して、約 20ｇ
・5ｋｇ以下に対して、約 30ｇ
・8ｋｇ以下に対して、約 45ｇ

① 洗濯槽に洗濯物を入れ、衣類にパラパラと粉石けんを振りかける、又は衣類の下にお湯で溶かした粉石けんを直接入れて、スタートします。

② 運転開始後しばらく、泡の状態を見て、衣類全体に泡が絡んだ状態になっていれば大丈夫。機種によっては、あまり多すぎるとエラーで止まることもあるようです。お使いの機種に合わせて石けん量を加減して下さい。

③ すすぎはしっかりしましょう。
最後のすすぎの時にクエン酸小さじ1
又は酢大さじ1を入れます

注） 洗剤投入口に粉石けんを入れてしまうと、そこで石けんが固まってしまったり、パイプの途中にひっかかったりするので、洗濯するものの下に直接入れるようにします。

＊たまには洗濯槽のクリーニングも！＊

酸素系漂白剤 500g ＋ 粉石けん 20g

① 高水位まで給水します。（30～40℃が最適です）漂白剤と粉石けんを入れた後 3～4 分まわし、溶かします。
② ふたを閉め、ひと晩放置します。
③ 高水位で「標準コース」を 1 サイクル運転します。

お洗濯

1.　適量を守る

石けんは包材に書いてある使用量を目途にぬるま湯で洗いましょう。

水　10L⇒『ひなたぼっこ』 大さじ 1(8g)

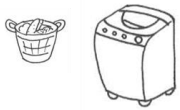
30L⇒『ひなたぼっこ』 大さじ 3(24g)

洗っているときに、泡が上に残る石けんの量がベスト！

2.　よく溶かす

ぬるま湯を使うと溶けやすいです。

ボールで溶かしたり、低水位で回してよく溶かします。



3.　洗濯物の量は 7～8 割に

衣類は水量の 7～8 割を目安に入れ、洗濯物がよく回るようにします

4.　すすぎはしっかり

2 回すすぎ、リンスは最後のすすぎにクエン酸小さじ 1 又は酢大さじ 1 を入れます。

※ちょっとMeMO※

- 石けんは 30～40℃位で溶けやすく、お風呂の残り湯を使うのもお勧めです。
- 素材と色で分け、化繊は汚れを引きつけるので綿と分けましょう。
- タオル類と黒いものを一緒に洗うとタオルの繊維が黒いものについてしまうので注意しましょう。
- 汗が多い場合は予洗いをすると石けんかすが緩和します。

炭酸塩で洗濯

軽い汚れは水 30L に炭酸塩小匙 1～2 でも洗えます。すすぎは 1 回。
おしゃれ着や金属のボタンの付いたものは洗えません。

毎日の予防掃除に！
気になる箇所に！
ガッツリ掃除に！

4.　重曹水

重曹 小さじ 0.5 弱 ＋ ぬるま湯 200ml

○家具・壁・電灯スイッチなど手あか落としに、固く絞った雑巾で拭く
○ブラインド
○ガスレンジまわりの油汚れに
○冷蔵庫

調理の油跳ねには、スプレーでシュッとひと拭きが便利！掃除が楽ちん！

5.　重曹ペースト

重曹 カップ1

少しずつ水を加えてペースト状にします。使う量にあわせて増減して下さい。

○カーペットの目立つ汚れに　　○シールあと
○スプーンや鍋磨き、茶しぶ、グリルやレンジのこげつき

6.　クエン酸水

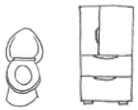
クエン酸 小さじ1 ＋ 水 200ml

または

酢 100ml ＋ 水 100ml

※クエン酸は酸が残るので最後に水拭きを。
酢は揮発するので仕上げ拭きがいりません。

○冷蔵庫の中は、重曹水で掃除した後、クエン酸水をスプレーして乾いた布で拭き取る。
○トイレの便器や床、壁の尿はねにスプレーし、濡れ雑巾で拭く
○お風呂（シャワーや蛇口、鏡、バスタブまわりの白くこびりついた汚れ）

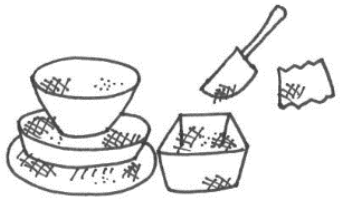


食器のため振り洗い

石けんは大量の水に出会うとパッと汚れを放す性質があり、これを活用した洗い方です。

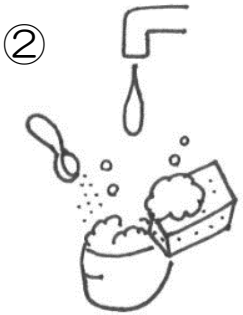
食器に残った油汚れ等はウエスなどで落としてから洗いましょう。

①



汚れはウエスやゴムベラで取り除く

②



粉石けん『ひなたぼっこ』をよく泡立て石けん液を作る

③

洗った食器は水のかからない所にためて置く

④

桶に水を貯め鉛筆の太さ程度に水を出したままにする

⑤

食器を一つずつ水の中に入れフリフリする

⑥

蛇口から出ている細い水でサッと流して終わり

煮洗い

1. 大型鍋等に、水２Ｌにつき粉石けん小さじ１の割合で入れ溶かす
2. 洗うものを入れ加熱
3. 沸騰したら弱火にして 10～20 分後火を止め放置
4. 人肌程度に冷めてから洗う

！！注意！！

・プラスチック製品など、熱に弱いものはできません。

・アルミ製の物は変色するのでステンレスや琺瑯(ほうろうなべ)鍋を使用してください。

洗えるもの【五徳・グリル網・やかん・急須・湯呑・布巾等など】

排水口の掃除

汚れがひどい時は、各１カップ

重曹
1/2 カップ

＋

クエン酸水
1/2 カップ

（クエン酸小さじ 1/2+お湯 1/2 カップ）

1. 排水口に重曹を振り入れる
2. 60℃位のクエン酸水を少しずつ排水口に流し込む
3. 30 分ほど放置しお湯で流しながらブラシでこする

*排水溝にフタをするとより効果的です！