

## 部屋干しの洗濯物の臭いを防ぐ8つの原則

☆洗濯物の部屋干し 臭いの原因って？



雨になると洗濯物を部屋干しする日が増えますが、最近では雨の日だけでなくPM2.5や花粉、黄砂などもあり、常に洗濯物を部屋干しする人も増えてきました。洗濯物の部屋干しと言えば、悩まされるのが洗濯物の臭い、気になりますよね！洗濯物の臭いはモラクセラ菌という微生物が原因と言われています。部屋干しすると洗濯物が乾かずに長時間湿った状態になり、その間にモラクセラ菌のような雑菌が繁殖してしまい臭いを発するのです。そのため部屋干しの洗濯物を臭わせないためには、極力菌が少ない環境で、早く乾かすことが重要になってきます。

### 1：洗濯物の保管は通気性のある洗濯かごへ

脱いでから洗濯するまでの間、汗で湿っている洗濯物を洗濯機の中に入れておいたりすると湿った状態が続く雑菌も増えますし、カビが生えてしまうこともあります。通気性のよい洗濯かごに入れるようにしましょう。かなり湿っていて洗濯するまでに1日以上あるような場合は、洗濯前ですがハンガーにかけるとして乾かすようにします。

### 2：洗濯機のカビ掃除

いくら洗濯をして衣類を清潔にしようとしても、洗濯槽がカビだらけで洗濯したために余計に臭う原因をつけてしまうこともあります。洗濯槽の裏は専用の洗濯槽クリーナーを使って定期的に掃除をします。また柔軟剤の投入口や、ごみ取りネットの差込口なども掃除しておくようにしましょう。洗濯機を使ったあとは蓋をせずに2時間くらい開けておき、中をしっかりと乾燥させるようにします。



### 3：洗濯物を臭わせないための洗剤・漂白剤・柔軟剤の使い方

#### ・部屋干し用の洗剤

部屋干し用の洗剤というものも発売されています。部屋干し用の洗剤は除菌効果が高いものですので、これらを使うことも洗濯物の臭いを防ぐ効果が期待できます。

#### ・柔軟剤

洗濯物の臭いを消すために柔軟剤を大量に入れるという方もいますが、それは逆効果。乾きづらくなりかえって洗濯物の臭いの原因となってしまいます。商品ごとに指定されている適量を使うようにします。

#### ・漂白剤

漂白剤は滅菌の作用も期待できますので、色柄ものの用の酸素系漂白剤と一緒に使うのもよいでしょう。

### 4：お風呂の残り湯を使うタイミング

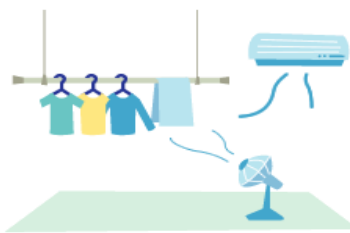
お風呂の残り湯には皮脂や雑菌が含まれています。そのため部屋干しの洗濯物の臭いを防ぐことを考えればあまり利用したくありませんが、節水のことを考えて利用している人も多いかと思います。風呂の残り湯を使う場合は、「洗濯」と「1回目のすすぎ」まで。最後のすすぎは真水でするようにしましょう。スピードコースですすぎ1回の場合は、「洗濯」のみをお風呂の残り湯でするようにします。

### 5：洗濯物を早く乾かす干し方

- ・一つ一つの洗濯物が密着しないように間をあけて干す
- ・タオル類は2つ折りにせず、どちらか一方を長くし風に当たる面を広くする
- ・ズボンは筒状に干して風の通りをよくする
- ・靴下はセットにせず1枚ずつ干す

### 6：洗濯物の臭いを防ぐ扇風機・エアコン・除湿機の使い方

扇風機の風を当てることは非常に効果が高いです。2枚のタオルで実験して扇風機の風を当てたほうは30分で完全に乾き、当てていないほうは5時間経過しても湿った状態でした。何もしないで干しておくよりも扇風機の風を当てて干すことをお勧めします。その際に洗濯物から飛んだ湿気の逃げ道を作るため、換気扇をまわしたり窓を細く開けておくなどしましょう。エアコンのドライ運転は部屋全体の除湿をすることになるので、効率としてはあまり良くありませんが、何もしないで干しておくよりは効果はあります。



除湿機であれば洗濯物を集中的に除湿することができるので、効果的です。除湿機を使うときも脱衣所など狭い空間で使うようにしましょう。

### 7：1度に洗う洗濯の量を減らす

まずは洗濯機での洗い方。一度に洗う量が多すぎると、洗濯機の洗浄力が落ちてしまいます。洗濯時に落とすきれなかった汚れや菌は、イヤなニオイの原因。しっかり汚れを落とすためにも、洗濯物の量は容量の約7割を目安にしましょう。

洗濯ネットにも、詰め込み過ぎないように注意。洗剤がいき渡らなくなってしまいます。洗濯ものの量を減らすために、バスタオルをやめてスポーツタオルにする、シーツの上にバスタオルを敷いて頻繁に洗うのはバスタオルにするなど、洗濯物を減らす工夫も有効です。



### 8：洗濯を途中で止めるときは「すすぎ」で止める

洗濯が終わり脱水した状態で干すまでの間に洗濯機の中に放置すると、いっきに洗濯物が臭うようになります。どうしても途中で止める必要がある場合は、すすぎで止めておき、水に浸された状態にし、すぐに干せるタイミングで脱水をするようにします。

### 室内干し用アロマリネンスプレーの作り方

アロマテラピーで使うエッセンシャルオイルを使って、室内干し用アロマリネンスプレーを作ろう！

エッセンシャルオイルはもともと植物が自分自身の身を細菌などから守るために持っています。(これを殺菌や抗菌効果と呼びます)。それを利用すれば洗濯物をクリーンに保てます。☆エッセンシャルオイルは色がほとんどついてないものを選びましょう。「パイン(松)」「ユーカリ」「ペパーミント」などがおすすめです。特に、ペパーミントは蚊を寄せ付けない効果が期待できます。

#### ■材料と作り方

- エッセンシャルオイル(アロマオイル) …6滴
- 薬局で売ってる無水エタノール…5ml
- 飲料水(市販のミネラルウォーター) …25ml

無水エタノールとエッセンシャルオイルを混ぜてそこに水を入れれば完成。100均などで売ってるスプレーボトルで構いません。使う前によく振ってからスプレーしましょう。

#### ■アロマリネンスプレーの使い方

洗濯物を干したら全体にアロマリネンスプレーを吹き付けます。そのまま乾かします。洗濯物が濡れている間にスプレーしてくださいね。※日が当たらない涼しい場所に保管しましょう。約1か月は保存できますが夏場は冷蔵庫に保存してもOKです。食べ物と間違えないようにラベルをきちっと貼りましょう。

## ピーマンとセロリの豚肉巻き

材料(4人分)	
ピーマン	4個・豚ロース肉
※赤ピーマン	2個(薄切り)16枚
黄ピーマン	2個・ごまだれ(市販)適量
・セロリ	1本



## ？らくらくらレシビビ

- ※を縦8等分に切る。セロリは筋を取り、※と同じ長さの5mm角の拍子木切りにする。
- 豚ロース肉を広げ、①をのせて巻いていく。
- ぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを器に敷き、②を並べる。その上に同様のクッキングペーパーを②が隠れるようにかけレンジ(500W)で約5分間加熱する。
- ③のクッキングペーパーを全て取り除いた後、半分に切る。再度盛り付け、ごまだれをかける。

★ピーマン★ ~効能・効果~

ビタミンCが多く含まれ、疲労の回復、肌荒れなどに効果あり！また、苦味成分のクエルシトリンには高血圧抑制や抗うつ作用の効果があります。