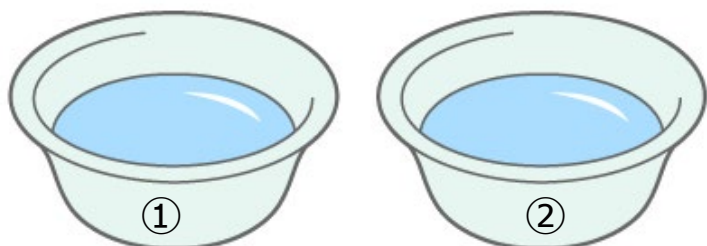


# 少ない水で衣類を清潔に保つ方法

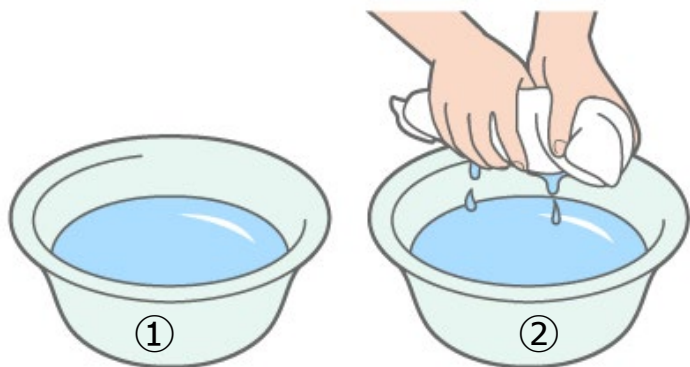
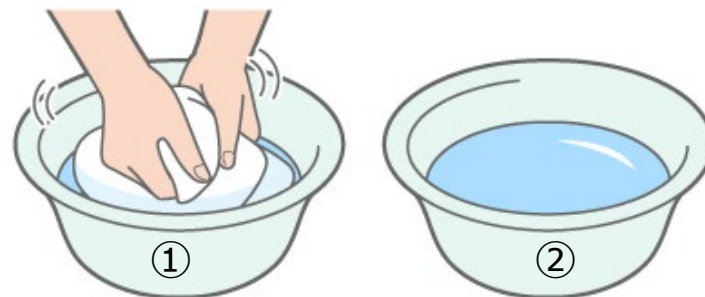


## 1. 洗面器を2つ準備する

可能であれば洗面器を2つ準備して、1つを①「洗い」用、もう1つを②「すすぎ」用とします。この時、水は肌着が浸るくらいの量にとどめ、最小限の水で効果的に洗うことを心掛けましょう。もし洗剤があれば、「洗い」用の水の中に入れます。

## 2. 汚れの少ない肌着から1枚ずつもみ洗いをする

汚れの少ない衣類から1枚ずつ①「洗い」用の洗面器に投入し、手もみ洗いをして汚れを落とします。



## 3. すすぎ・脱水

手もみ洗いが終わったら、肌着を洗面器の上で絞り、洗剤液を回収し、次の肌着の洗濯の「洗い」に使用します。肌着を②「すすぎ」用の洗面器に移して洗剤をすすぎ落したら、最後に手で絞って脱水します。すすぎ用の水が汚れてきたら、洗い用として再利用するといいでしよう

## 4. 干す

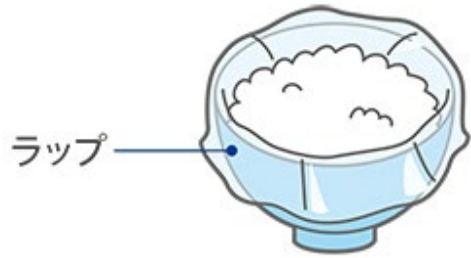
洗い終えた洗濯物は、振りさばいてシワを取ったあと、しっかりと乾燥させます。

一社) 日本環境感染学会 DICT

出典：ライオン株式会社 Lidea 「水が不足している時に！災害時の食器洗い3ステップ」より転載（一部改変）

初版：2024年1月9日

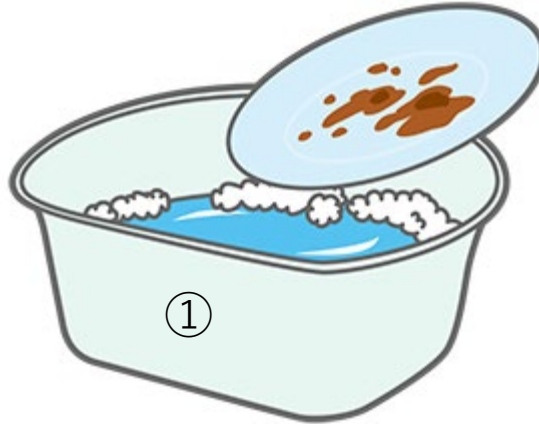
# 食器を清潔に保つ方法



クッキングシート



食器をあまり汚さないで  
使用できます  
使用後はペーパー等で拭  
き取っておきましょう

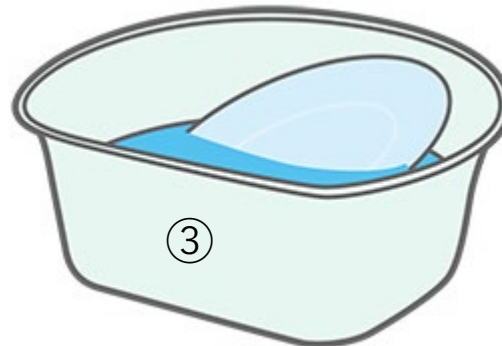
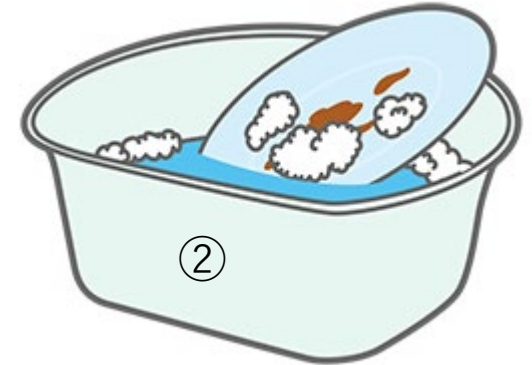


## ① 汚れを落とす

台所用洗剤を薄めた水で、食器の汚れを落とします。2リットル（大きなペットボトル約1本分）の水に対し台所用洗剤1.5ml程度（小さじ約1/3杯）割合で洗剤液を作ります。薄い洗剤液なので泡立ちは少ないですが、食器の汚れを落とすことができます。

## ②. 最初のすすぎ

桶の水を使って1回目のすすぎを行います。この時使った水を捨てずに、次回の食器洗い時のステップ①の汚れ落とし用の水として使えば、さらなる節水になります。



## ③. 仕上げのすすぎ

最後に、きれいな水で仕上げのすすぎをします。この水も、次回のステップ②の水として使えば、節水になります。

一社) 日本環境感染学会 DICT

出典：ライオン株式会社 Lidea 「水が不足している時に！災害時の食器洗い3ステップ」より転載（一部改変）

初版：2024年1月9日