



掃除洗濯にマスクまで！暮らしを劇的に変えるたった1つのコツ

2020年06月10日放送



今回の番組について

もうすぐ暑～い夏、もし人混みに出るなら知っておきたいマスクの“真常識”！実は、マスクをつけたときの息苦しさや蒸し暑さ…原因はマスクのつけ方を間違えているからかも!? たった1つのコツで暑い夏でも快適に！ほかに使う人の勝手な思い込みで、本来の実力を発揮できていないものが…。例えば、掃除機もたった1つのコツを知るだけで、ゴミを効率よく吸え、ハウスダストだって一網打尽に！さらに、洗濯をしてもしても、なかなか臭いが取れない靴下だって、コツを知れば1日履いた後でもほとんど臭わなくなっちゃう驚きの変化！暮らしを劇的に変えるお得情報をマルっとお届け！



今回のお役立ち情報

使い捨ての不織布マスク、表裏ちゃんとつければより快適に！

暑い夏になっても、人混みの中ではマスクを着けておきたいと思いますよね。そんな中で、「使い捨てタイプ」のマスク（不織布マスク）を使うときには、ぜひ知っておいて欲しいのがマスクの“表裏”。実はパッケージ（外箱）には、つける際に「表、裏」を正しく装着するように注意が記載されているものがほとんど。一見どっちの面も白くて同じように見えても、表裏が指定されているものは、実はメーカーそれぞれで性能や快適性を高めるため表側と裏側には別々の機能が付与されているんです。中には、表側にははっ

水効果を持たせ、裏側には逆に吸湿性を持たせているものも。すると、裏表を正しく使わないと蒸れて呼吸がしにくくなり、快適性が大きく損なわれてしまいかねないんです。しかも、表裏の見分け方はメーカーそれぞれで異なります。耳ひもの付け根が表側についているものもあれば、付け根が裏側というものも。ですから、パッケージはすぐに捨てずに、説明書きに表裏の指定がないかを確認めて、もし書いてあったら説明通りに着用すれば、より快適に！



※一部の海外製など表裏の説明がないものもあり、どちらが表か裏かわからない場合があります。

靴下は「裏返し洗い」で“臭い知らず”&長持ち！

同じく商品についてくる説明書きに重要な情報が書いてあったのが靴下。その情報とは、ずばり「裏返して洗う」こと。その理由は、靴下の表と裏が異なる繊維で構成されているからです。多くの靴下の表側には風合いのよい

「天然繊維」が、裏側には靴下がずり落ちないように伸縮性のある「化学繊維」が使われています。化学繊維は伸縮性を持たせるために縮れた構造をしているのですが、ここが落とし穴。足の皮膚や角質などの「たんぱく質汚れ」が絡みつきやすくなるのです。さらにたんぱく質汚れは、洗剤で落ちにくいという特徴があります。汚れの残った靴下を履くと、足の常在菌がそれをエサに増殖し、いやーなニオイを生み出します。だからこそ靴下は、裏返した状態で洗濯機へ。たんぱく質汚れが付いた裏側が、ほかの洗濯物や洗濯槽と直接こすれあうことで、汚れが落ちやすくなるのです。

もう1つ裏返し洗いには嬉しいことが…、実は靴下の傷みも減らしてくれます。天然繊維は化学繊維に比べ強度がないため、表のまま洗濯を繰り返すと摩擦などのダメージで、穴や毛玉が出来やすくなります。裏返し洗いなら、天然繊維がダメージから守られ、靴下が長もちするのです。



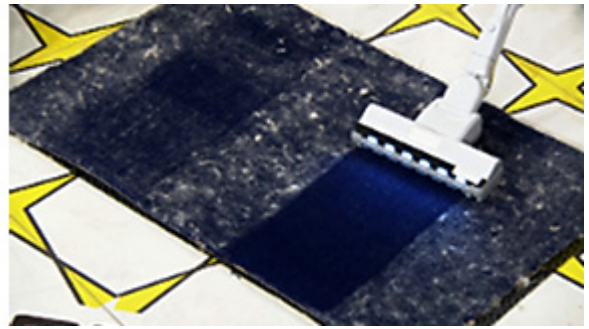
※表側にゴミやほこりなどがついていた場合は、よく払ってから、裏返しにして洗ってください。

※すべての商品に、裏返し洗いの表記がされているわけではありません。また商品に特別な指示がある場合は、その指示にしたがってください。

え？そっち！？掃除機は「手前に引く」ときにゴミがよく取れる！

説明書に隠された驚きの秘けつ…最後は「正しい掃除機のかけ方」。その秘けつとは、「引き」を意識して掃除機をかける…たったそれだけのこと！実は、現在販売されている掃除機の多くは、掃除機を「押す」ときよりも「引く」時の方が、ごみがよく取れます。掃除機を後ろに引く時は、掃除機のヘッド部分についている「回転ブラシ」がごみをかき上げる力と、私たちが掃除機を引く力が合わさり、より強い力で多くのごみをかき出すことができるのです。ぜひ、自分が持っている掃除機の説明書を読んで“正しいかけ方”を確認してみてください。

番組では、ハウスダストアレルギーのお子さんがあるご家庭で「引き」を意識した掃除がけを1か月間続けてもらったところ、ご家庭内のダニアレルゲン量が減り、自覚症状の改善も見られました。くしゃみや鼻水などのつらい症状が引き起こされるハウスダストアレルギー。ダニの死がいやフンが症状を引き起こす主な原因とされています。対策の基本は、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を掃除によって取り除くこと。だからこそ、掃除機の性能を最大限に引き出すために、説明書を読んでおくことが大切なんです。



NHK

Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。