

PLA通信

お目  を拝借... by PLA

発行：パルシステム山梨 長野 活動支援課

PLAってなに？？？

PLAは、(P)パルシステム・(L)ライフ(A)アシスタントの略。パルシステム連合会のPLA養成講座でパルシステムの商品に関する様々な情報を一年間学び、それを修了した組合員です。パルシステムの商品に込められた生産者やメーカーの想いや商品の魅力・使い方などをくらしの視点にたち、組合員に伝える活動をしています。

今回のPLA通信では、9月に開催しました「自然派！おそうじ講座」で好評だった「アルカリウォッシュ」と「クエン酸」をご紹介します♪
これからの時期にする年末のおそうじに役立てていただけると幸いです。裏面にはアンケートがあり、抽選で「ごんせんくん石けん」が当たるチャンスが！ぜひ最後まで読んでくださいね♪

アルカリウォッシュ



アルカリウォッシュ
(セスキ炭酸ソーダ) 1kg
498円(税込548円)
次回企画：12/3回、12/4回

アルカリウォッシュスプレーを作ってキッチンに常備。油污れがいたらスプレーをしてサッと拭き取ると◎！

◆アルカリウォッシュとは…？

成分は「セスキ炭酸ナトリウム」
重曹と類似した物質で、天然鉱石から採取される自然界にある天然成分。

◆なぜ、

アルカリウォッシュなのか？

- アルカリウォッシュは天然素材である為、入浴剤の原料としても使用されている温和なアルカリ剤のため、手肌に優しく、環境にも優しい。

キッチンの油污れ

アルカリウォッシュスプレーを吹きかけ、ふき取るだけ！



◆PLAおすすめの用途

- 換気扇やレンジフードなどに溜まった油とホコリのしつこい汚れをすっきり落とす。
- ドアノブや電気のスイッチなどに付着している手垢汚れもサッと一拭き。(直接スプレーせず、布などに吹き付けて使用してください。)
- 液体石けんや粉石けん(無添加)での洗濯の際の助剤としても使用可能。特に液体石けんにはおすすめ。

日常生活の酸性の汚れは洗剤でなくても、アルカリで落とせる！

◆得意なこと・特徴

- 台所の油污れ、皮脂や垢の衣類の洗濯、手垢のふき取りなど、家の中の掃除・洗濯に大変効果的。水に溶けやすく、スプレーで手軽に使える！
- 界面活性剤ゼロで泡がたないで洗濯のすすぎや、拭き上げが簡単にでき、水の節約と家事にかかる時間が短縮できる。
- 天然素材なので食品が直接触れるレンジ庫内や冷蔵庫内の掃除も安心して使える。
- 重曹と違い簡単に溶けるのでスプレーボトルに溶かして使え、使用量も少しで済むことで大変経済的な商品。

アルカリウォッシュスプレーの作り方

【準備するもの】

- *スプレーボトル 500ml
- *アルカリウォッシュ 5g
- *水 500ml



500mlの水にアルカリウォッシュ5gを溶かし、スプレーボトルに入れるだけの超簡単作業！
※古くなった油=酸化した油にもっとも力を発揮します！おそうじにぴったり☆

◆使うときの注意点

- × 使ってはいけない素材 ×
- ①アルミ類 ②大理石
 - ③フローリング
(ワックスが剥がれ落ちる)
 - ④天然木
(特に白木はシミになる)

クエン酸



クエン酸 800g
898円(税込988円)
次回企画：12/3回、12/4回

◆クエン酸とは…？

柑橘類などに含まれている
有機酸の一種

食品や化粧品、医薬品などに、古くから幅広く利用されている。

◆製造方法＜発酵法＞

- トウモロコシ由来のデンプンを黒コウジカビで発酵させて作られている。

◆PLAおすすめの用途

- 電気ポットの水垢おとし
- コーヒーメーカーのお手入れ
- 水回りの水垢おとし
- 石けん洗濯の仕上げ剤(石けんカス対策)
- 食洗機の庫内クリーニング

クエン酸スプレーの作り方

【準備するもの】

- *スプレーボトル 200ml
- *クエン酸 5g
- *水 200ml



200mlの水にクエン酸5gを溶かし、スプレーボトルに入れるだけの超簡単作業！

◆得意なこと・特徴

- キッチンやお風呂場の水垢、湯垢落としに効果的。
※頑固な水垢には、パックがおすすめ！
(キッチンペーパー+ラップ、片栗粉+クエン酸など)水垢はつくど落ちにくい。一度では落ちないことも多いので、何回か繰り返してみてください！

◆使うときの注意点

× 使ってはいけない素材 ×

- ①大理石 ②人工大理石 ③コンクリート ④金属

※ステンレスにはある程度の耐性がありますが、酸は金属を溶かすので要注意。放置せず、洗った後はすぐ洗い流します。

シンクの水垢汚れ



★まとめ★

お掃除、汚れ落としはチカラや根性ではなく、化学です。汚れの質を見て、適した洗浄剤を使ってくださいね。その際にはぜひ、本誌で紹介したアルカリウォッシュ、クエン酸などの環境にも人にもやさしいものを選んでいただけたら嬉しいです♪

PLA通信をカラー版でもご覧いただけます！

右記の2次元コードを読み取り、
パルシステム山梨 長野のHP「PLA」
をご覧ください☆



メールでも受付中！

件名に「PLA通信アンケート」
本文に「Q1. Q2. の回答」
「お名前」「組合員番号」を
ご入力の上、
yamanashi-katudou@pal.or.jp
までお送りください！

アンケートに答えて

「こんせんくんの石けん」をもらおう！

アンケートに答えていただいた方の中から抽選で10名の方に、こんせんくんの石けん
(1個)をプレゼント★たくさんのご応募をお待ちしております！

Q1. 石けんを普段使っていますか？ (○をつけてください。)

使っている ・ 使っていない

Q2. 通信を読んだ感想をお書きください。

★ 予告 ★

2026年2月頃にPLA主催の「冬のしごとみそ作り」イベントを企画
中です。出来上がり量800gの少量みそですが、初心者の方
でも簡単に作ることができ、さらには使用している商品に
ついてもお伝えいたします！手前みそを一緒に楽しみませ
んか？2026年1月にチラシが入りますので、ぜひチェック
してください♪



組合員番号：

組合員名：

※切：12/20 (日) 【担当】活動支援課：奥石

石けん

◆なぜ、石けんなのか？

川や海に流れる水のことを考え、パルシステムの石けんやシャンプー、洗
剤は、すべて化学合成した界面活性剤を使っていません。天然由来の成分で
ある石けんは、水に流すとサッと流れて分解されてしまいますが、合成界面
活性剤は手肌に残りやすく、環境中でもなかなか分解されないためです。

◆得意なこと・特徴

- ・ 油汚れや皮脂汚れ、泥汚れに効果的。
- ・ 衣類や靴、上履きなど、泡がたつので水洗いできるものに向いている。
- ・ サッと流れてしまうので肌に残らず、肌にやさしい。
- ・ 分解されやすく、水の中の生き物への害が少ない。
- ・ 水質によっては石けんカスが出てしまう。水によって洗浄力が変わる。

◆PLAおすすめの用途

- ・ お子さんの上履きや靴洗い
- ・ 換気扇やグリルなどの油汚れ
- ・ 普段のお風呂掃除
- ・ 泥汚れの服や靴下
- ・ 口紅やファンデーションなどの化粧汚れ

とろとろ石けんの作り方

【準備するもの】

*洗濯用粉石けん 25g

*ぬるま湯 50cc

*容器

容器に粉石けんを入れ、ぬるま湯を少し注ぎ
ながら かき混ぜます。

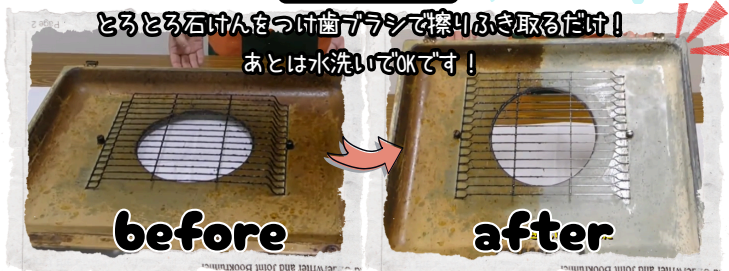
- ・ ドロドロのかためでも、ゆるめのシャバシャバでもゼリー状でも大丈夫！かたさはお好みで調節してください。
- ・ お味噌の空き容器などで作り、スポンジに付けて、食器や換気扇を洗うと便利です。



換気扇の油汚れ

とろとろ石けんをつけ歯ブラシで擦りふき取るだけ！

あとは水洗いでOKです！



石けんの利用で 環境保全の寄付に つなげよう！

pal*system ×



対象商品利用金額の1%を公益財団法人 日本自然保護協会※に寄付をし
ます。環境保全の取り組みに活用されます。
(2026年3月までの取り組みです)

対象商品は3アイテム
(容量違いも対象です)



やっぱり石けん！ 洗濯用粉石けん

粉石けんの特徴は洗浄力の高さとその
使いやすさ。水で薄めていないので少
量でも充分な洗浄力を発揮します。



こんせんくんの石けん

製造工場の変更にともない、新パッケージ
となって生まれ変わりました。成分や製法
は変わらず、1つから注文可能になりまし
た。



地球にやさしい手で つかう洗濯石けん

シャツの襟やそでの皮脂汚れ、靴下、食
べこぼしなどのがんこな汚れをパバッと
落とす、部分洗い用の固形石けんです。



※公益財団法人 日本自然保護協会:「自然のちからで、明日をひらく。」と
いう活動メッセージを掲げ、人と自然がともに生き、赤ちゃんからお年寄り
までが美しく豊かな自然に囲まれ、笑顔で生活できる社会を目指して活動す
るNGO。利根川の源流域である群馬県みなかみ町では、生物多様性の復元と
持続的な地域づくりの実現に向け、さまざまな活動を展開している。

発行：2025年9月
パルシステム生活協同組合連合会
環境政策推進室
kankyousitu@pal.or.jp