

## せっけんとは…

せっけんは古来より天然の油脂とアルカリで作られてきました。天然の植物や動物の油脂とアルカリだけでつくる、シンプルな洗剤です。

### 成り立ち

古代ローマ時代、焼いた羊を神殿へのささげものにする風習があり、滴り落ちた羊の油と灰が混じって“汚れを落とす不思議な土”ができた——これがせっけんのはじまり、といわれています。以来、原料も製法も基本的に変わっていません。

### 人体への影響

使いすぎは注意！ですが、もともと自然から生まれたものでできているため、肌への刺激は少なめです。台所で中性洗剤からせっけんに替えたら、ひどかった手荒れがよくなってきたという方も。合成洗剤をせっけんに切り替えてアトピー性皮膚炎の症状が軽減、治癒している例が確認されています。

### 環境への影響

せっけんの特徴は、水でうすまるとすぐに洗浄力（界面活性作用）を失い、排水されてから約1日で完全に分解され、二酸化炭素と水になります。だから、環境にあまり負荷をかけません。排水が川などに流れ出ると、水中のカルシウムなどと結合してせっけんカス（カルシウムせっけん）となり、それを小魚が食べたり、微生物が分解して、自然に還っていきます。

## せっけんの種類と原材料

洗剤には「せっけん」と「合成洗剤」の2つがあります。枠内の表示を見てね。

- ・せっけんは品名に「石けん」と記載されています。
- ・浴用せっけんやシャンプーなど化粧品に属するものは、品名表示の義務がないのでわかりにくい場合があります。



品名：洗濯用石けん  
 用途：綿、麻、レーヨン、合成繊維用  
 液性：弱アルカリ性  
 成分：純石けん分(70%脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、湿潤剤



クラブ浴用せっけん  
 標準重量 100g  
 【成分表示(全成分)】  
 石ケン素地、グリセリン、塩化Na



ウィルケアせっけんシャンプー  
 700ml  
 【成分表示(全成分)】  
 水、カリ石ケン素地、クエン酸K、エタノール、グリセリン、香料

子どもたちの未来のために、今日からせっけんを使ってみませんか？

人体に安心安全です  
自然環境に負荷をかけません

### ◆美しい重茂の海を守っています



岩手県の重茂（おもえ）地域では、海わかめを守るために、海に流れ込む川の上流から地域一帯が合成洗剤をやめました。重茂のすばらしいわかめを育てる海は、重茂の地域の家庭のせっけんで守られています。涵沼や霞ヶ浦も目指しましょう！

### ◆生活クラブのせっけん活動（水質保全運動）

生活クラブ生協はひとと環境に配慮した「せっけん」利用をすすめています。生活クラブ生協で扱う洗剤は「せっけん」だけ！

### ◆せっけんはうす（2018年9月現在、17拠点が登録）

生活クラブ生協茨城では、せっけん運動の一環として、せっけんの利用を広めるために「せっけんはうす」というしくみを作りました。「せっけんはうす」とは、組合員やお友達、地域の一般の人へせっけんの良さや使い方を紹介し、生活クラブのせっけん類を販売する拠点やメンバーのことです。「せっけんはうす」のプレート看板を掲示しています。「せっけんはうす」の登録は組合員のご自宅や店舗などでもOK！まずは最寄りのセンターまでお問い合わせください。



### ◆せっけん運動ネットワーク

生活クラブ生協茨城は、せっけん運動ネットワークの会員です。  
※せっけん運動ネットワークとは、各分野の協同組合をはじめ、他団体も含めて、石けん運動の情報交流をはかり、地域における石けん運動を一層発展させることを目的としています。会員・準会員合わせて65団体が登録しています。(2018年8月現在)

## 生活クラブ生協へのお問い合わせ

 **0120-067-521**

月～金(9時～17時祝日可)

<http://ibaraki.seikatsuclub.coop/>

生活クラブ茨城

検索

牛久センター 〒300-1231 牛久市猪子町992-676  
 TEL: 029-872-7521 FAX: 029-872-7523

水戸センター 〒310-0843 水戸市元石川町302-12  
 TEL: 029-291-8280 FAX: 029-291-8281

取手センター 〒302-0039 取手市ゆめみ野2丁目2-10  
 TEL: 0297-86-6800 FAX: 0297-86-6880



人のからだと自然環境のつよ—い味方

# せっけんを使おう



## せっけんって、どうやって使うの？ いつもの洗剤とちがうの？



洗浄剤には、「合成洗剤」と「せっけん」があります。形状によって分類されるのではなく、原料や製法が全くちがうのでした！みんなに「せっけん」を使ってほしい！

## 生活クラブ茨城

2018年10月環境委員会作成

※上記のポスターは、全国からの応募作品より選ばれた、生活クラブ生協（茨城）の組合員の原画を元に作成しました。

## 合成洗剤とは...

石油などを原料にした化学物質(合成界面活性剤)で洗浄するのが合成洗剤です。

### 成り立ち

第1次世界大戦の時にドイツ軍によって開発された戦場で利用する目的で作られた洗浄剤が、現在使われている安価で簡便な合成洗剤のはじまりです。5000年の歴史があるせっけんに比べ、人類にとっては使われている歴史は圧倒的に短く、1998年には、人体と環境に有害である「環境ホルモン」の代表的物質であることがわかっています。

### 人体への影響

皮膚から浸透して手荒れやおむつかぶれ、アトピー性皮膚炎の原因にもなる場合があります。汚れを落とす成分の他に、香りを強調した人工香料や、洗濯物を真っ白に見せる蛍光増白剤などが含まれているものもあります。目には見えないたくさんの化学物質の刺激があり、赤ちゃんや敏感肌の方にとっては避けたい物質です。

### 実はこれも合成洗剤

市販品に多くみられる歯磨きやシャンプーも合成洗剤です。



左：合成洗剤 右：せっけん

### 環境への影響

多くは石油から作られていて、水中での分解にとっても長い時間、1ヶ月もかかるものもあり、水質汚濁、富栄養化で魚などの水生生物の生態系への影響も心配されています。

### 表示の見方

「無添加」「自然にやさしい」「植物原料100%」・・・そう書いてあると安全そうに思えますね。でも、「無添加」といっても、蛍光増白剤だけが無添加で、防腐剤や酸化防止剤などのほかの添加物はたくさん入ってたりします。植物油を原料にした合成洗剤だったり、主成分はせっけんでも、香り成分の化学物質が配合されていたり。合成洗剤の言葉がなくても成分表示で確かめましょう。成分表示を見ることをおすすめします。

## 合成洗剤の見分け方

表示に注意！  
成分表で原材料を確認しよう！

品名 洗濯用合成洗剤  
用途 綿・麻・合成繊維用  
液性 弱アルカリ性  
成分 界面活性剤(20%直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル)、工程剤、分散剤、漂白剤、**蛍光増白剤**、酵素

OOシャンプー  
500ml

【成分】(全成分)水、**ラウレス-2硫酸アンモニウム**、**ココamid MEA**、ジステアリン酸グリコール、ジメチコン、**ココamidプロピルベタイン**、OOエキス、**EDTA-2Na**、香料

合成界面活性剤

金属封鎖剤(キレート剤)

酸化防止剤: 避けたい化学物質

OO化粧せっけん

標準重量 100g  
【成分】石ケン素地、BG、**エチドロン酸4Na**、**EDTA-4Na**、**BHT**、香料、酸化チタン、酸化鉄

合成洗剤の言葉がないものも！  
せっけんって書いてあるけど「石けん」なの？

水を汚さない！

「きょうの排水は、あしたの飲み水」

自分が汚して流した水は、  
自分の口に戻ってくるのです

せっけんで  
スキンケア お風呂・洗面所でも

最近ではポンプ式のボディソープ、ハンドソープがありますが、成分は合成洗剤のものが多いです。手も顔もからだも、何より一番安心なせっけんで洗いましょう。



せっけんで  
ハミガキ

合成洗剤の皮膚からの浸透の中でも、口の中などの粘膜からの浸透度は非常に高いです。歯みがき後にお茶の味がヘンなのは舌の味覚芽が合成洗剤に侵されているからなんです。



せっけんで  
お洗濯

まず予洗い。よくぬらしてせっけんをつきやすくします。洗濯機を回して、ふり入れたせっけんが泡立ってから洗濯ものを入れます。すすぎはしっかり。脱水したら、できるだけ早く干しましょう。洗濯槽の掃除も時々ね。



はじめての方には  
固型せっけんがおすすめです！  
固型せっけんは万能選手！

キッチンで  
食器や鍋を洗ったり



家具の汚れ  
プラスチック製品家具  
スイッチカバー  
手垢汚れに



オールマイティな固型せっけん  
食器洗いや洗顔にも使えちゃう♪  
酸化防止剤無添加・無香料！  
ベストセラーのベーシック品！

洗濯  
ふきん洗い  
服の襟や袖口の汚れ落とし



ペットのシャンプーにも



せっけんで  
お掃除

- 換気扇洗い  
汚れ部分をつけ置き。せっけんの量は溶かして泡立つ量が目安です。
- シューズ洗い  
換気扇と同様にせっけんを溶かした水につけ置きしてから洗います。

さっそく  
せっけんを使ってみよう！

せっけんで  
ヘアケア お風呂で

シャンプーもせっけん系で、髪のキューティクルを守り健康な髪になります。



せっけんで  
食器洗い

まず油汚れをスクレーパーや、ボロ布などで取りましょう。汚れの少ないものから洗い、せっけんを付けたら、ためすすぎをしないのがポイント。水を流しながらすすぎます。



詳しくは、生活クラブのえほんを参考に



★の消費材は  
詰め替え用があります

せっけんを使った食器洗いや洗濯のしかた、シャンプーのしかたはこちらから→



ご注意...せっけんといえども使いすぎは禁物です。皮脂がなくなる、配水管が詰まるなどの影響があります。適量の使用を心がけましょう。