

暮らしの「洗う」を豊かにする

from  
India

# 木の實の洗剤 ソープナッツ

## インドから届いた「木の實の洗剤：ソープナッツ」

ソープナッツとはムクロジ科に属する植物。果実の部分にサポニン成分が含まれており、インドだけでなく、合成洗剤が開発される以前の日本でも、衣服を洗う洗剤として一般的に使われていました。ソープナッツが持つ多くの効能から、インドでは伝承医学アーユルヴェーダでも、大切なハーブとして扱われており、今でもインドの人々の日常でソープナッツが活用されています。インドでは、「リタ」、「アリタ」と呼ばれています。ソープナッツはその名前から「ナッツ」を連想しがちですが、フルーツの「ライチ」と同じ種族です。ソープナッツの果実が、マカダミアナッツの色や形に似ているため、その名で呼ばれるようになりました。ナッツアレルギーの方でも安心してお使い頂けます。

大地からの贈り物「ソープナッツ」。私たちの生活の様々な場面で活躍してくれた後は、また大地に戻っていきます。ソープナッツの殻は植木に植えると害虫除け効果に、また粉状になって排水に流れて行っても自然界に戻っていくので、地球を汚すことはありません。

### 使い方1：洗濯洗剤



- ・1回の洗濯(約40L)につき、8~10個のソープナッツを付属の布製の袋に入れ、洗濯機に入れ、スタートボタンを押します。(すすぎの行程でもソープナッツを入れっぱなしで問題ありません)
- ・洗濯が終わった後は、袋に入れたまま乾燥させ、数回使うことができます。
- ・ソープナッツの洗浄力は、一般の合成洗剤よりも弱いですが、日常の汚れであれば充分汚れが落ちます。汚れがひどい場合は、事前に汚れ部分を無添加洗剤で洗ってください。
- ・コットンだけでなく、シルクやウール洗いにもお使い頂けます。

**インド駐在員便り**：ソープナッツを使い、全自動洗濯機で洗っています。日常の汚れは気になりませんが、インドの水質上、白い衣服が灰色にくすんでしまうので、その時は無添加洗剤で洗っています。私は合成洗剤の香りが苦手なと、肌が薬品負けし痒くなる体質です。ソープナッツを使い始めてから、洗剤による肌のトラブルから解放されました。ソープナッツの果実は、りんごのような酸っぱい臭いがしますが、洗濯後の衣服は無臭で、晴れた日に乾かした衣服は太陽の香りがします。衣服に香り付けをされたい方は、クローゼットにポプリを置いたり、またはエッセンシャルオイルを水で希釈し、霧吹きで衣服に吹きかけると良いと思います。

### 使い方2：台所用洗剤、部屋の掃除用洗剤として



- ・ソープナッツ3個、水500ccを沸騰後15分ほど煮詰め、液状洗剤を作ります。一日で使い切る量を容器に移し、残りは冷蔵庫で保存します。この液状洗剤は保存料が入っていないので、夏は1日、冬は約2日で劣化が始まります。冷蔵庫で約1週間保存できます。
- ・この液状洗剤は泡がほとんど立ちませんが、洗浄力があります。スポンジよりも、布やアクリルたわしと相性が良いです。
- ・油を多く使った食器は、洗濯で使い終わったソープナッツを乾燥させ、コーヒーマイルで粉状にし、油部分にまぶし液状洗剤と一緒に洗うと、しつこい油汚れが落ちます。

アーユルヴェーダでは、ソープナッツは肌を清潔に保つだけでなく、軽い傷を癒す効果があるとされています。台所用洗剤は毎日使う物。ソープナッツを使うことで手荒れ対策にもなります。ソープナッツは洗浄作用に加え、虫よけ作用があるとされています。小さなお子さんやペットの居るお宅の床拭きに、ソープナッツを安心してお使い頂けます。お風呂場、トイレ、洗面所、どこにでも安心してお使いください。

**インド駐在員便り**：我が家では、飼い犬の「しろ」も、ソープナッツにユーカリオイルを少量垂らして作ったシャンプーで洗っています。毛はふわふわでキラキラ輝き、本人(犬)も気持ちが良いらしく、ご機嫌です。散歩の後も、このユーカリオイルを垂らしたソープナッツの液体を肉球にスプレーし、綺麗に拭いてあげます。

インドから届いた「木の實の洗剤：ソープナッツ」。ソープナッツ一つで、暮らしの「洗う」を全て完結してくれる、まさに大地からの贈り物。ぜひ皆さんの日々にもお役立てください。