

記者会見出席者（「うちエコ」実践者）紹介・メッセージ

中嶋美年子（なかじま みねこ） フリーキャスター [ チーム員NO. 548 ]



【プロフィール】

横浜生まれ。

環境メディアフォーラムに参加。NPO等を通じて子ども達に環境教育を行う。地球温暖化防止のために無駄のないECOレシピや電子レンジの活用法を提唱。

ジュニアベジタブル&フルーツマイスター、防災士等の資格を持つ。趣味は、茶道、健康ドリンク飲み、ゴルフなど。特技はスピードクッキング。

過去の担当番組に、

「Oh a! 4NEWS LIVE・気象キャスター」（NTV）

「やってみよう なんでも実験・リポーター」（NHK教育）

「スーパーモーニングライブ&モーニングライブ・気象キャスター」（NNN24）

「探検！未来のエネルギー・リポーター」（サイエンスch）

「日本列島あすの天気・キャスター」（TBS） 他

「うちエコ」メッセージ

「スーパールーズでホカホカ術」

これからの季節、風は風速1m/秒で体感温度が1 下がるといわれています。気温が低くても風が弱く、日差しがある日は寒さは和らぎます。

でも、風が強い日は、日差しがあっても寒く感じる人が多いんです。なので、冬の天気予報で注目するのは「風」、「北風が強く、寒いでしょう」と言ったら、重ね着をお勧めします。

分厚い服を一枚着るより、肌着・シャツ・セーター・コートと言うように何枚も着ることにより、それぞれの服と服の間に空気の層ができます。

この層が保温効果を持っているため、空気の層を何枚も重なることにより、暖かさが増すんです。この効果、家の中で実践すると、暖房の設定温度を下げることができて、とってもエコなんです。

家の中での温暖化対策のひとつとして役立つのはなんと女子高生が昔、履いていたルーズソックス。家のどこかに転がっていませんか？

私はお風呂上り、湯冷めしないように・・・！このルーズソックスを履いています。

特に長いスーパールーズソックスはクシュクシュと折って履くと、ふくらはぎの長さまであります。普通のハイソックスの靴下でも・・・？と思う人も多いと思いますが、ぴったりとした靴下より、ルーズソックスの方が肌と靴下の間に空気の層が出来るため保温効果がアップ ホントにポカポカなんですよ。時代遅れとなったルーズソックスの 再利用 です。

更に、もう一工夫でお肌つるつる策があるんです。冬はかかとだけではなく、ふくらはぎなどもカサカサしやすいですよ。だから私は、足、全体にボディ用のアロマオイルを塗ってからルーズソックスを履くんです。すると、翌朝の足はスベスベです。

ちょっとしたエコ生活で自分も綺麗になれるなら、無理せず生活に取り入れることができますよね。

安井レイコ(やすい れいこ) エッセイスト/料理研究家 [ チーム員NO. 645 ]



【プロフィール】

東京生まれ。

読売新聞「地球にやさしい作文コンテスト」優秀賞受賞(1992年)

「よみうり女性エッセイスト大賞」奨励賞受賞(1993年)

JA全農「私の食卓考」エッセイ最優秀賞受賞(1996年)

その他数々の受賞歴で、カリスマ主婦ライターとして、雑誌・テレビなど様々なメディアに登場。

出産を機に学び始めた健康料理で、料理研究家としての活動も開始。

「簡単・キレイに・健康に」をモットーとした、ローオイル、ノンシュガー料理を毎日メールマガジンで配信、ブログに記載している。テレビ出演は、「とくダネ!」、「いまどきごはん」、「爆笑問題! \$賞金稼ぎ」など。

雑誌は「SOHOドメイン」、PHP別冊、「LEAF」他多数。

料理教室を開催するかたわら、大阪、京都でのトークショー、東京ビッグサイト「ペイントショー2006」等に出演。

公式ホームページ：<http://www.yasui-reiko.com/>

「うちエコ」メッセージ

**うち(家)からうち(内)から、ぽっかぽか**

旬の食べものには、体をその季節に合わせてくれる働きがあります。

例えば、冬においしいごぼう、レンコン、冬大根などの根菜類は、粘膜を強くして風邪をひきにくくし、体を内側から温めてくれます。冷え性で寒さを強く感じる方は、ぜひ根菜類を積極的に摂られるといいでしょう。

調味料では、漢方で葛根といわれる本葛、酒かす、味噌などが、体を温めてくれるとされています。また、赤い炎を見るだけでも血行が良くなりますので、酒かすや根菜類のたっぷり入った「石狩鍋」、味噌入りの「芋煮鍋」「ほうとう鍋」といった鍋物は、冬場に体を芯から温める代表選手と言っていいでしょう。

鍋からの蒸気、炎、家族の団欒。これで、家の中も体の内部もぽっかぽかになり、暖房に頼りすぎないエコな食卓になること間違いなしです。

「うちエコ」クッキングレシピ【豚肉と根菜のみぞれ鍋】

1. 土鍋にダシ昆布を入れた湯を沸かす。

うちエコの基本：火が鍋底からはみ出さないように調節。

2. ピーラーで、ごぼうとレンコンを長めに削いで鍋に入れ、沸騰したら、日本酒少々と豚肉の薄切り、白菜、長ネギ、舞茸、えのき、焼き豆腐、春菊などを食べやすい大きさに切って入れる。

3. 塩・しょうゆで味をつけたら、最後に大根おろしをたっぷり入れて、薬味にかぼすを絞るか七味をかけて、汁ごといただく。

ダシ昆布も切って食べてしまいましょう。大根・ごぼうは、皮むきもアク抜きもいりません。ただ、肉から出たアクは、時折すくいましょう。

上大岡トメ（かみおおおか とめ） イラストレーター [ チーム員NO. 538 ]



【プロフィール】

東京生まれ。

一級建築士の資格を持つ。建設会社に勤務したのち、イラストレーターになる。

ヒップホップ、ジャズダンスが趣味。また、34歳ではじめた柔道で、黒帯を獲得し、周囲を驚愕させる。

『キッパリ！たった5分で自分を変える方法』（幻冬舎）を2004年に出版。120万部を超えるベストセラーとなる。

その他の著書に、

『しろのあお 小学生に教わる31のこと』（飛鳥新社）

『スッキリ！たった5分間で余分なものをそぎ落とす方法』（幻冬舎）

『ふくもの』（ふくもの堂と共著 小学館）

『うちごはん。』（味の素KK 表紙、コラム） 他

公式ホームページ：<http://www1.ocn.ne.jp/~tomesan/>

「うちエコ」メッセージ

うちエコは、カンタン 続けられる 気負わず、そして面白く！

エコ意識がめっちゃめっちゃ高いかということ、「フツー」の私。しめきり前は食材を腐らせるし、車に乗ることも多い。

でも、今から約13年前、アレルギーを持つ長女、そして長男が生まれた時は、けっこうな「エコ人間」だったのです。ただ、子供たちの成長とともに、日々の忙しさに流され、一気に「フツー」の私に舞い戻りました。

でも、ふたたびきっかけが。

3年前の秋、「キッパリ！」という本を出し、住んでいる山口と東京を飛行機で移動することが増えました。すると私が乗ろうとすると狙ったかのように、必ず台風がやってくるんです。それで気がついたのが、ここ数年日本に来る台風の数が増え、それもだんだん大きくなっていること。実はこれこそ、『地球温暖化』の影響！

ゲンキンなもので、自分に実害が出ると、スイッチが入るんですね。

でも一度挫折していますから、私の「うちエコ」のポイントは カンタンで、続けられる、ということ。そして たまにサボるのもアリ（笑）くらいの気負いのない感じ。

そして、「やらなきゃ」と思うとなんだか腰が重くなりますが、プラスに考えてみたら、けっこう面白くなってくるんです。

たとえばシャワーの出始めの冷たい水を貯めて植木にやる 節水で水道代が浮いたわ その分でおいしいものを食べる！

団らんをかねてリビングに集合 家族仲良く電気のムダを防ぐ 照明を落として家族で映画を観るのも楽しいね！こんな具合に。

これから「チーム・マイナス6%」ホームページ内のコラムで、暮らしの中でできる日々の「こんなことやってみよう！」を紹介させていただきます。あまり気負わずに「思い出したらエコ」。一緒にはじめませんか。