

まついかずよ

松居一代さん

の

うちエコ!スタイル

生活術を楽しく ガマンしないエコライフ!!

「うちエコ!」をすることで、実際に地球環境がどれだけ改善するのだろう。松居一代さんが分かりやすく説明してくれた。



お母さんが率先し、 「うちエコ!」を家族 みんなで実行しましょ!

●まつい・かずよ 女優/エッセイスト。1979年に「11PM」の司会者として芸能界デビュー。その後テレビや映画などで活躍。処女作『隆一の凄絶アトピー日記』を機に、「元気配達人」として全国各地で講演活動をおこなう。現在は、芸能界NO.1のお掃除名人としても活躍。

エコな活動をすることには賛成！でも、実際に家庭ではどのようなことをすればエコに繋がるのだろうか？何かを我慢しなければならなかったり、面倒だったりするのは・・・。そう思う人も少なくないのでは？という質問を「うちエコ!」達人の松居一代さんに投げかけてみた。「生活をエンジョイすることです。生活術を磨くことが、すなわちエコだと思えば楽しいじゃないですか。エコってなんだかかわびしいのよ、とか暖房を我慢すると寒くて嫌になっちゃう、なんて考えたら人生を楽しめませんよね。術を磨いていると思えば、アイデアも浮かんできて、いろんなことがで

きると思うんです」

と松居さんは答えてくれた。たとえば皿に残った油などは、牛乳パックを適当な大きさにカットした“へら”で汚れを落としてから洗うようにしているという。すると下水の汚れも軽減されるし、それを重曹でつけおき洗えば、少量の水で汚れが洗い流せるから節水にもなるのだと。

「でも、牛乳パックを切るときに面倒だなあと思ったらそれまでじゃないですか。この作業で地球も喜び水道代も安くなってハッピーな気持ちになれば、きっとライフスタイルも変わってくるはずですよ」

料理時間が驚くほど短縮できる、使

い勝手に優れた圧力鍋や、“松居さんといえバコレ!”ともいえる『マツイ棒』を開発したのも、そうしたエコに対するポジティブな考えからによるものに違いない。

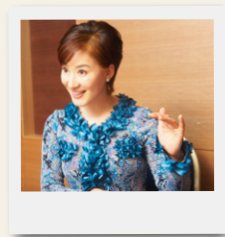
エアコンや照明器具を掃除する だけでも環境にやさしくなる。

さらに身近なエコを実践するだけで、家庭では水道代や電気代が節約できるだけではなく、地球規模でも環境に大きく貢献できるのだという。「我が家では料理をするときは、材料をすべて量っているんです。3人家族ですから、お味噌汁を作るときも、3杯分きっちり。というのも、たとえ

ば作り過ぎて余ったお味噌汁 1 杯分を捨ててしまうとすると、それを魚が住めるようなキレイな水に戻すのに、バスタブ 4～5 杯分の水で稀釈しなければならぬんです。だからお味噌汁が美味しくて、もう少しいただきたいと思っても、ないんですよ(笑)。お皿を洗うときも、水を出しっ放しにすると、1 分間で 2 リットルサイズのペットボトル 6 本分の水が流れてしまう

食材を量って調理することで、無駄もなくなるし、しかも地球にもやさしい。なるほど参考になるお話。

それから掃除をまめにおこなうことも、家庭での消費電力量を減らすこ



ホコリがついてるんですよ。汚れを拭き取るだけで、明るくなりますからぜひチェックしてほしい」

ただ漠然とエコをしましょう、と言われるよりも、こうして具体的な例でエコの大切さを伺うと、ぜひ自分もエ



▲松居さんを表現する、まさにぴったりのコメントです。

とができ、結果的に CO₂ の排出を抑えることに繋がるのだとか。

「家のなかでもっとも消費電力量が多いのが、エアコンで 25.2%にもなるんですよ。続いて冷蔵庫と照明器具で、それぞれ 16.1%。部屋が暖まらないといって温度設定をむやみに上げたり、ずっとつけたままでいるよりも、月にたった 1～2 回でいいからフィルターを掃除するだけで消費電力量をかなり抑えることができ、快適に稼働します。照明器具も同様で、明るくないからワット数を上げようという前に、傘の部分を掃除したらどう？

と言いたいわけなんです。けっこうな

コについてもっと興味を持ち、実践していこうという気持ちになる。

「息子に電気をこまめに消しなさいって言ってもあんまり聞いてくれなかったんです。それならと発電所へ連れて行き、電気が作られるまでの大変さを見せたいんです。すると自分から率先して電気を消すようになりました」

これからも掃除や調理のアイデアを通じて、具体的にエコの大切さを広めていきたいと松居さん。ためになるお話をありがとうございました。



松居さんが 2 年という歳月をかけて開発した圧力鍋。調理時間が驚くほど短縮＝省エネ。

食器洗剤も洗濯洗剤も使わないという松居さんは、洗濯時には代わりに「ランドリークリーンリング」を使用している。



オススメ



食器を洗ったり、エアコンのフィルターを洗浄するときなど掃除全般にも使うという重曹。体と自然にやさしい。汚れもすぐに落ちる。



牛乳パックをカットして常備しているという。ヘラの代わりに皿に残った油などを拭き取ることで、汚れが落ちやすく、節水になる。



トイレや狭い場所、手の届かないところの汚れも『マツイ棒』があれば、簡単に掃除ができる。エコアイデアから生まれた逸品。