

やすめぐみ

安めぐみさん

の

うちエコ!スタイル

# 楽しみながら ポカポカ暮らし♡

冬は冷え性に悩んでいるという安めぐみさんが、  
部屋の中でも暖房に頼らず温かく過ごすために  
自宅で実践している「うちエコ!」とは？



できることを  
やろうと思ったら  
気持ちがラクになった。

●やす・めぐみ タレント。東京都出身。雑誌の表紙やグラビアのモデルをはじめ、CM、ドラマなどで幅広く活躍中。趣味は音楽鑑賞、読書、それから体を動かすこと。スポーツジムでは水泳とヨガに夢中だとか。

2年前にとある番組の企画で、モンゴルの遊牧民と1週間暮らしたことが、エコを意識するようになったきっかけだったという安めぐみさん。

「最初の2日間は不自由さばかりを感じてしまい、とても辛かったです。でも彼らは、日々生きていくために本当に必需品とされるモノしか必要とはせず、でもそれなのにとっても豊かな暮らしをしていました。その姿を見て、手を伸ばせば何でもある、モノさえあれば便利という今のわたしたちの生活について、考えさせられてしまったんです。いつの間にか気持ちが麻痺してしまっていたんだなって思ったんです」

それからは買い物をするのにも、ふだんの行動でも、なるべく無駄なことをなくして行って、“自分自身の荷物を軽くしていこう”と考えるようになった。

「たとえばエコ活動でも、まだまだ当たり前のことしかできませんが、自分でやれることをやろうと心掛けると、気持ちがラクになりました。本質が見えるようになったというか、モノの見方や考え方がシンプルでシャープになりましたね」

**ポンチョ、入浴剤、湯たんぽ。  
3つのアイテムで冷え性を改善！**

女性の悩みでも多く上げられる冷

え性。自身もかなりの冷え性だという安めぐみさんは、それでも暖房には頼らない生活を、今では心掛けているという。

「自宅ではよくソファーに座って読書をするのですが、毛糸の靴下を履いて、膝掛けをして、それから母から送ってもらったポンチョを着ています。ようは温かい格好をすることですよ。べつに誰かに見られているわけではありませんから(笑)。それからウサギを飼っているんですが、一緒に遊んでいると軽い運動になって、体がぽかぽかになります」

ほかにも入浴や寝具でも工夫を凝らし、「うちエコ!」をできることから

実践している。

「入浴はシャワーではなく湯船に浸かる派です。それも1時間くらいは平気で入っています。このときも読書しながら。その日の気分や体調(冷え)によって、いろいろな入浴剤を使い分けています。本当はお酒を飲みたいんだけど、明日が早いから入浴後はすぐに眠らなければならないときは、ゆっくり入れなくて悲しい気持ちになっちゃいますけど(笑)」

そうすることで体が芯から温まり、寝付きがよくなるだけではなく、電気毛布などもほとんど使わなくてすむのだとか。 ➡



わたしは去年から料理に凝りだしまして、この前は友人たちを招いてチゲ鍋を作りました。楽しかったし、心も体も温まりました。料理って火力に気を配ったり、段取りや調理法を考えて作るのがとても面白くて。そういうこ

とが材料の無駄をなくしたり、ひいてはエコに繋がっていくと思います」

先日、エコトークショーに出演する機会があったそうだが、若い女性の方々が大勢出席してくれて、皆さんエコに興味を持っているのを感じてとても嬉しかったという安めぐみさん。彼女のように、けっして無理をするのではなく、あくまで自然体で「うちエコ!」を実践するスタイルを取り入れてみるのはいかがだろう。

心がほんわりと温かくなるような詩集を読むことも「うちエコ!」?と安さん。終始和やかな笑顔で話されている姿に、まさに癒されました。



▲冬の季節の自宅では、このポンチョが手放せないんです(笑)



寒い夜には使うという湯たんぽ。秀逸で可愛いデザイン。これならば使ってみたくて誰もが思うはず。



### オススメ



自宅以外でも、楽屋などで使用しているという膝掛け。電気式もあるが、ほとんどがこちらを掛けている。



袖のない裃天、ポンチョ。軽くて動きやすく、もちろん、とっても温かい。母からプレゼントされたそう。



お風呂には欠かせない入浴剤。保湿成分入りや、リラックス効果の高いアロマ入りなどを使い分けている。