

おうりえ

王理恵さん

の

うちエコ!スタイル

季節の野菜で

気がつけばエコ

野菜の旬を意識して摂るようにすれば  
健康的だし、エコでもあるんですよ。  
王理恵さんがその理由を語った。

撮影協力/ダ・オルト(東京・中目黒 オーガニックイタリアン)



気付いたエコを実行する。  
そうすれば長続きするし、  
人生も豊かなものになる。

●おう・りえ 野菜ソムリエ CMやラジオなどで幅広く活躍中の王理恵さん。一方で野菜ソムリエ、雑穀エキスパートの資格を取得して、富山県入善町食育大使や秋田県「あきたベジフル大使」など、食に関する啓発活動も積極的におこなっている。

「わたしがエコを意識し、また活動するようになったきっかけと言えば、やはり食べ物に関心を持つようになったことが大きいと思います」

王理恵さんは、心のページをめくるように、そう振り返った。

「母が病気で食事を摂れない時期があり、痩せていったのですが、そのとき、わたしたちの体というのは食べ物で作られているのだと、改めて思い知らされました。だったら、もっと自分の食べる物に興味を持たなければならぬ。その後、野菜ソムリエという資格があることを知り、取得したんです」

それが4年前のこと。その後、雑穀を日本で初めてブレンドして発売し

た会社の社長に出会い、その方が『マイ箸』を使っていたことで、倣うことにしたのだという。

「野菜ソムリエの仕事では試食イベントがたくさんあるのですが、会場では紙皿と割り箸が、試食品を一品食べるたびに捨てられていて、イベント終了時にはゴミの山だったんです。そんなシーンを目の当たりにして“これではいけないのではないか”とっていた矢先に、実際に『マイ箸』を使っている方にお会いしたわけです。自分でも『マイ箸』の存在は知っていたのに実行していなかったんですね」

その後、急いでお店に向かい、『マイ箸』を購入。エコについても積極的に

行動するようになったと王さんは笑いながら話してくれた。

エコのアンテナをつねに張り、  
気付いたことをやればいい。

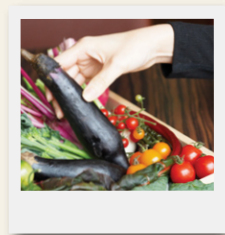
雑穀の存在を知り、さらには雑穀エキスパートの資格も取るにいたった王さん。野菜も、そして雑穀も、とても体にいいエコな食材と語る。

「野菜にはそのときの旬があって、夏野菜は体を冷やす効果があるし、反対に冬野菜は体を温めてくれるんです。それに冬に夏の野菜を作ると燃料費が余計にかかります。ですから、冬の時期に旬の食材である根菜類を鍋などで食べるということは、本当に理に

かなっているんです」

じつはこんなエピソードがあるんです、と王さん。

「父は現役時代、体を冷やして体調を崩すとチームに迷惑がかかるという理由で、夏でも冷たい飲み物はいっさい飲まず、それどころか、夏野菜も摂りませんでした。冬は父が自宅にいるときは、家族の団欒ということで鍋を囲むことが本当に多かったですね。白菜と豚肉のシンプルな鍋が多かったのですが、寄せ鍋のときには、豆腐の厚さや具を入れる順番までうるさくて、家族は誰も口出しできません



「イネ科の1年草の稗(ひえ)には、その名の通り、冷えを改善する効果が期待できます。また、はと麦は楊貴妃が美容のために食べていたと言われ、肌をスベスベにするんです。雑穀は作り方も簡単で、白米を炊く際に、混ぜればいいんです。炊きあがった雑穀ご飯は、雑穀の色がついて見た目も楽しい。

食感がよく、味わい深くて、よく噛んで食事をするようになります」

わたしの場合は食べ物を通じて“気付くこと”がさまざまなエコに繋がったという王さん。

「今では『マイ箸』をいつも3膳ほどバッグに入れて携帯しています。友人と食事をするときに、自分だけ使うと相手に気を遣わせるし、わたしも使いづらい。その人が『マイ箸』っていいねって気付いてくれたら、なんだか嬉しいんです(笑)」

今までは栄養面しか考えてみませんでしたが、エコに通じる食材選びのポイントがあると知り、感動でした。

でした(笑)」

ちょっと話がそれましたが、と王理恵さんはテレ笑。それからできるだけ地元の野菜を食べるように心掛けるのもエコになります、と話を続ける。「輸送に時間が費やされれば、当然ながら野菜もどんどん鮮度が落ちていきます。それに距離が離れた場所で収穫された野菜は、それだけ燃料費もかかるわけですから、価格が高くなるだけではなく、結果的にCO2の排出量も増えてしまうのです」

それでは、雑穀米にはどのような特徴があるのでしょうか？



▲樹にRの英文字をあしらったロゴマークがとても素敵です。



雑穀販売会社の社長さんと作ったという王さんの『マイ箸』。友人から使った感想を聞くのが、いつも楽しみなのだという。



「エコバッグっていろいろ種類がありますが、さっと取り出せて気軽に使えるようなタイプが好きなんです」



オススメ

紅茶が大好きな王さんは保温機能がついたボトルに入れて外出時に携帯している。「最初は重いと感じましたが、慣れれば平気です」