

Safari *me time*

[サファリ ミータイム]

VOL.08 Jun 2022

日之出出版

ヘルシーで、居心地のいい
サマータイムを過ごす。

おうちでシェアできる
デイリーコスメ。



Warm & Lamp
Camp gear
WAMP

produced by definitely

場所を取らず保温するのに丁度良い
オイルランタン用 ウォーマーアダプター

produced by

 **Definitely**

Ultra Precision Machining
For Camping Tool



Contents

- 04 2人が新鮮でいられる、工夫を惜しまない。
- 06 ヘルシーで、居心地のいいサマータイムを過ごす。
- 12 2人の共通の趣味で家での会話も弾む。
- 14 おうちでシェアできるデイリーコスメ。
- 18 〈ハミルトン〉アスリートも魅了する、タフな時計は普段使いにもぴったり。
- 20 自宅でくつろぎながら楽々フィットネス。
- 22 〈ガーミン〉セルフマネジメントはカンタンにこれ1本で。
- 23 涼を感じる夏の花で部屋も気分も爽快に。
- 24 肩や二の腕を鍛えて、若見えのカラダに。
- 26 栄養満点の夏フルーツ。
- 30 至福の朝食、美味しい白ごはんのお供。

“宝石”のような、きらめく海を眺められるラホヤビーチ。

小高い丘陵から美しい海が見える。ここは南カリフォルニア・サンディエゴの中でも、最も高級なビーチタウン、ラホヤビーチ。“ラホヤ”とは、スペイン語で“宝石”の意味。宝石のようにキラキラ輝く美しい海を象徴しているといわれている。海には美しいコブ（入り江）があり、多くの旅行者が訪れる観光地としても有名だ。海から歩いて5分ほどの

プロスペクト・ストリートには、レストランやカフェ、高級ブランドの路面店が並び、ショッピングを楽しむ人たちが賑わっている。この通りにあるハワイアンレストラン〈デュークス〉は、チェーンストアなれど、ローカルサーファーも通う人気スポット。また、このエリアは20世紀前半から多くのアーティストが移住し、アートが盛んな街としても有名。〈ミュージアム・オブ・コンテンポラリーアート・サンディエゴ〉をはじめ、多くのギャラリーが集中していることでも知られている。

photo：Taylor Dunfee text：Momo Takahashi

Safari me time

〔サファリ ミータイム〕VOL.08 June 2022

Publisher	Director of	Art Director	Hair & Make-up	Writers
神原達弥	Media Division	藤澤拓也 (ANAGUMA)	鬼頭恵美	遠藤 匠
Editor in Chief	成井 毅	Designer	高山ジュン	大野麻里
藤原 晃	Media Division	渋谷裕子 (ANAGUMA)	福川雅顕	小田芳枝
Editors	伊藤隆寛	Photographers	Stylists	金山 靖
須田智子	浅見雄介	正重智生	井上裕介	藤本庸子
内藤亜樹子	鈴木優希	鈴木香織	坂下志穂	Cover
佐々木 優	高木太希	村本祥一	田川 匠	Photo by AFLO
	伊庭万紀子	山根悠太郎	Illustrator	
	吉田千晃		イワタニユウスケ	
	市川幸治			

発行
株式会社 日之出出版
〒104-8505 東京都中央区八丁堀4-6-5
編集 ☎03-5543-1230
広告 ☎03-5543-1131
●本誌掲載商品の価格表示はすべて税込みの価格です。
●本誌内の記事及び写真、イラストなどの無断複写、複製、放送などを禁じます。
●本誌の編集内容に関するお問い合わせは
編集部直通 ☎03-5543-1230までお願いいたします
なお、土・日・祝日はお休みとなっております。

| “me time” Overseas |

2人が新鮮でいられる、 工夫を惜しまない。



アリ・チャズアンアスさん
(不動産事業会社経営者)

デミトラ・チャズアンアスさん
(インテリアデザイナー)

夫のアリは新しいライフスタイルを提案するハイブリッドシェアハウス(ヘイブン・コリピング)の共同経営者であり、多世帯投資・資産運用会社(ロータス・ウエスト・プロパティーズ)を営む起業家。妻デミトラは(デミトラ・デザイン)を営むインテリアデザイナー。



使いやすさにこだわったキッチン。キャビネットには、中身が見える扉を配したカスタムメイドの大きな冷蔵庫が。中にはシェフが作りおきしたフードがずらり。食事の用意は、時間があがるほうです。

そんな豊かなおうち時間を過ごす2人が、家の中で一番好きな場所はキッチン。「シェフの料理は当然美味しいけど、僕が焼くピザやデミトラが作るタコスも美味しいよ」とアリ。楽しい食が家族の絆をいっそう深めているのかもしれない。

週3日パーソナルトレーナーも雇って夫婦一緒にエクササイズをしたり、週1回出張してくるマッサージ師のマッサージを受けたら、健康へのこだわりも人一倍。サウナや水風呂、ジャクジーなどでも日頃から心身を整えています。

3人(7歳、3歳、10カ月)の子育て中とは思えないほど、出会った頃のような新鮮さを感じる2人。ハウスキーパーとベビーシッターを週5日頼み、週1回やって来るシェフには5日分の料理を作りおきしてもらおう。恋人時代のように生活感があまりなく過ごせるのは、頑張りすぎずに、プロの力をうまく利用しているせいかもしれません。

週3日パーソナルトレーナーも雇って夫婦一緒にエクササイズをしたり、週1回出張してくるマッサージ師のマッサージを受けたら、健康へのこだわりも人一倍。サウナや水風呂、ジャクジーなどでも日頃から心身を整えています。



“me time”
Overseas

01

プールサイドや マッサージで リラックスタイム。

出張のマッサージ師を、週末に1回頼んでいます。アリとデミトラは90分ずつマッサージを施術してもらうとか。

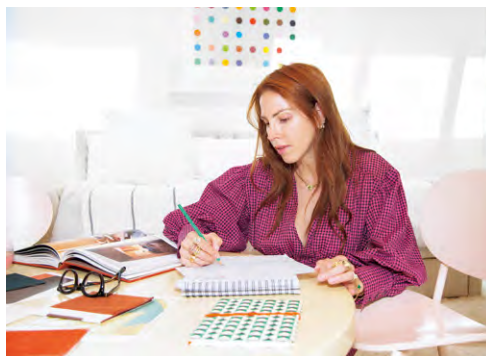


裏庭にはスイミングプールと子供たちの遊び場があります。子供たちが遊んでいる傍らで、ワインを飲みながら、ゆったりくつろぐ2人。「子供たちとプールで泳ぐことも大好き」とアリ。「ファミリーールームでボードゲームを子供たちと楽しむことも多いの」とデミトラ。

“me time”
Overseas

02

インテリアデザイナー ならではの整え術。



デザイン事務所を営むデミトラ。子供たちのプレイールームでデザイン画を描くことも多いそう。「子供たちが散らかす部屋も、自分のクローゼットもさっと片づけるのが得意」

リビングルームにあるカスタムメイドのキャビネットは、デミトラがデザイン。テレビを観ないときは、ホテルの客室さながらテレビをキャビネットに収納。



デミトラのウォーク・イン・クローゼット。夫婦で整理整頓が大好きだとか。ベッドルームの壁一面に施されたキャビネットの棚の上にも、ブティックさながらにお気に入りのバッグなどが並んでいます。

緑豊かな裏庭のピザオーブンで、週末にアリが焼くピザとサラダを食べることもあるとか。「子供たちのためにスモアも作るよ」



リビングルームの一角に挑めたカスタムメイドのラプシート。木を生かしたインテリアが温かい家庭を象徴しています。引き締まった体型の2人はパーソナルトレーナーのもと、レジスタンスバンドを使った運動を中心にエクササイズを週3日。夫はマウンテンバイク、妻はヨガも趣味。

“me time”
Overseas

03

好きな場所はキッチン！



ヘルシーで、居心地のいい サマータイムを過ごす。

うっとうしい梅雨が明ければ、いよいよ夏。カラッとした晴天が続くのは嬉しいけれど、うだるような暑さの毎日では、心もカラダもヘトヘトになる。そんな暑苦しい夏をどうしたら快適に、ヘルシーに過ごせるのか？ そんな夏時間を居心地のいいものにするためのヒントを考えてみました。癒しと和みを与えてくれるものを日々の生活に用意して、ストレス知らずのサマーライフにしましょう。

Looks
Icy 01

泡を見つめて楽しむ 砂時計ならぬ“泡時計”。

窓辺に置きたいのは、真夏の日差しを受けてキラキラと輝くガラスのオブジェ。ひっくり返すたびにポコポコと泡が生まれる様子を静かに眺めていると、不思議と心も落ち着きそう。

砂時計のように上から下に落ちるのではなく、下から上に向かって泡が生まれる。右：“awaglass mini”φ3.5×H9cm。3630円 左：“awaglass”φ6×H15cm。5500円（以上スタジオ ノート）

| Looks Icy |

透明なガラスで 清涼感のある部屋に。

猛暑が予想されている今年の夏。冷房を効かせた部屋で暑さをしのぐしかないと思う反面、電気代の値上がりや電力不足のニュースも気になるところ。とはいえ「少しでも心地よく、快適に夏を乗り越えたい」と思っている人は、多いのではないだろうか。そこで提案したいのが、日常使いのアイテムのいくつかを涼やかに見えるものに替えてみることです。病は気からというように、暑さも見た目からってことは、案外あるのではないのでしょうか？ 氷のようなヒンヤリ感ある見た目の、透明なガラス製アイテム。これらを部屋の中の目がいきがちなポイントに置いてみるというのはどうでしょうか。窓際や廊下に置かれている照明だったり、部屋に飾っているインテリアグッズをガラス製に替えてみる。たった、これだけの工夫でも、気温の感じ方にちょっと変化が起ころうかもしれません。なにせ、日本古来の風鈴なんて、音で涼しさを呼び込むという究極の涼アイテムですから。



Looks Icy 03

気圧や気温の変化で 変わりゆく結晶を楽しむ。

室内にしながら天候の変化を感じられる楽しいアイテム。19世紀に航海士が天候予測機として使った“ストームグラス”を発展させたガラスオブジェ。気圧や気温の変化で結晶にも変化が。

ガラス管に密封されているのは樟脳(クスノキのエキス)とエタノール。右:“テンポドロップ”φ11.5×H20.5cm(木座込み)。6050円 左:“テンポドロップミニ”φ8×H11cm。4180円(以上100percent)



Looks Icy 02

夏の夜にぴったりな ガラスシェードランプ。

透明なガラスシェードの照明は、置くだけでたちまち洗練された雰囲気に。熟練した職人が1点1点作る手吹きガラスの質感が、上質で柔らかな光をもたらしてくれます。

豊かな北欧の自然の中に差し込む光にインスピレーションを受けたデザイン。最新技術のLED光源を採用していて、明かりの色も絶妙。“プロシテールゴールド”φ23×H44cm。15万9500円(ヌーラ/リンインクープ)

Looks Icy 04

“ガラスの王冠”と称された 名作照明で部屋を格上げ。

大きなペンダントライトは、空間の主役的存在に。ガラスシェードが印象的なこちらは、1928年に北欧の巨匠によって発表された名作の復刻版。点灯しないときでも光の透過が美しく、抜群の存在感。



デザイナーはポール・ヘニングセン。ガラスシェードはフロスト加工部分と透明部分が交互に重なり、光を柔らかく拡散。“PHセプティマ”φ50×H40cm。145万2000円(ライスボールセン/ライスボールセンジャパン)



Looks Icy 06

ノスタルジックな気分に 浸るインテリア風鈴。

日本の夏の風物詩のひとつ、風鈴。軒先が少なくなった現代でも、こんなウッドフレーム付きの風鈴があれば家中どこでも楽しめます。ガラスの音色に導かれてウトウトするのも至福の時間。

製造は昭和7年創業の菅原工芸硝子。ガラスに特殊な加工を施し、まるで本物のシャボン玉のよう。“虹色風鈴Mサイズ+ウッドフレーム 風鈴”φ8cm、フレームW24.5×H46×D17cm。1万2100円(Sghr スガハラ/Sghr スガハラショップ 青山)



Looks Icy 05

夏の夕暮れを涼しく 演出するランタン。

吹きガラスのランタンの中にキャンドルを灯せば、夕方の時間をムードに演出してくれること間違いなし。持ち手付きタイプなら、テラスや庭のテーブルなど好きな場所へ持ち運べます。

デンマーク王室御用達のガラスブランドの、職人の高い技術力が光る逸品。“デザインウィズライト キャンドルランタン”。サイズはφ6×W10×H16cmからφ8×W16×H29cm。8250~1万4300円(以上ホルムガード/アクタスオンライン)

| Fresh With Green |

大物グリーンを 部屋に置いてみる。

ここ数年で、植物を育てる人が増えています。これがあることで、朝、目覚めたときに気分が上がったり、仕事帰りや在宅ワークの疲れが癒されたりするからでしょう。部屋に緑があるだけで心がホッとほぐれ、生活にうるおいを与えてくれます。また植物の成長を見守り、世話をすることで、「心が整う」、「ストレスが緩和される」ともいわれています。さらに部屋全体の雰囲気を変え、気分も変えてくれるのが、大型の観葉植物。とはいえ、大物グリーンは育てるのが大変ではと心配です。でも、大丈夫。室内でも健康に育つ、強くてたくましいものがあるんです。今回、インテリアグリーンを専門的に取り扱う「ザファーム ユニバーサル」に、商品の中からおすすめの商品を7つ教えてもらいました。選んでもらったのは、いづれも初心者でも育てやすい観葉植物。置く場所は窓の近くで、レースカーテン越しの光が当たる程度のもので大丈夫。まずは手間がかからない、こうした品種からどうぞ。



Fresh With Green

01 人とは違うものが 欲しい人におすすめ。

幸福の木として知られるドラセナの仲間の「ドラセナ・パラオ」。まだ流通量が少ない珍しい品種。人気の理由は力強い幹形状と、南国っぽいエキゾチックな葉。全長は120～220cmで、2万8000～15万円くらい。成長は遅めなので、水やりの量は控えめでOKです。比較的耐陰性のあるグリーン。



Fresh With Green

02

夜は葉を閉じて 昼とは違う姿に。

こまかな葉と、細い枝ぶりが爽やかな印象の「エバーフレッシュ」。同じマメノキ科のネムノキと同じく、夜になると葉を閉じて眠る習性がある。昼間とは違う表情を見せてくれるので愛着がわきやすい。全長は15～400cmで価格は1200～40万円。水を好むので、水やりと霧吹きはたっぷりと。



※季節によって購入いただけないものもあります。サイズは最小～室内に置ける各植木の成長の最大サイズを記載しています。鉢の大きさによって成長の限界は変わります。



🏠
Fresh With
Green

04

部屋に合わせて 樹形を整えてみて。

白みを帯びた幹肌と、ハート形で柔らかな色の葉で、優しい風合いのインテリアとも馴染みがいい“フィカス・ウンベラータ”。全長は25〜400cmと成長の幅が大きい。価格は1500〜45万円。剪定してもすぐに新芽が出るので、部屋に合わせた樹形に整えても◎。やや乾燥に弱いので、霧吹きを忘れずに。

🏠
Fresh With
Green

03

濃い色の家具の インテリアと好相性。

“フィカス・アムステルダムキング”は、すらっと伸びた幹と、上部にボリュームのあるスタイルのよいシルエットが特徴。全長150〜300cmで、相場は1万8000〜18万円。枝ごと下に垂れる姿が印象的で、部屋に置いたときの存在感は抜群。葉と幹の色が濃いので、色調の濃い家具とも相性がいい。



🏠
Fresh With
Green

05

こまめな水やり不要の 育てやすさが魅力。

自然な枝ぶりが魅力的な“シェフレラ”。価格は1200〜60万円。全長は25〜300cmで、ひょろりと幹が枝分かれして葉ぶりのよいものや、太い幹を持つ力強いものなど形は様々。比較的乾燥に強いので、ほかの観葉植物に比べて水やりの頻度が少なくていいので手入れも楽ちん。



🏠
Fresh With
Green

07

ひとつ置くだけで 部屋が南国風に。

縁に切り込みが入った大きな葉の“モンステラ”は、ハワイアン雑貨でも馴染みのモチーフ。存在感があり、置くだけで部屋が南国風に。全長15〜200cm。1200〜6万円くらい。生命力が強く、成長が目に見えてわかる楽しさがあるのもポイント。寒さに弱いので、冬場はあまり寒くない場所で保管を。



🏠
Fresh With
Green

06

個性的なシルエットを 探して、迎え入れて。

“フィカス・バンビーノ”はひらひらと波打つ大きな葉が印象的。カーブを描いたようなユニークな樹形が多い品種なので、お気に入りを探してみて。価格は4000〜5万円。全長は60〜200cmで、乾燥に強く、成長速度が遅めで手がかりにくいのも魅力。小ぶりのサイズをデスクや棚に置くのもおすすめ。

Information

the Farm UNIVERSAL CHIBA

📍千葉県千葉市稲毛区長沼原町731-17
フレズボ稲毛 センターコート内
☎043-497-4187
🕒10:00〜18:00
📺不定休



| Feel Better |

リカバリーサンダルで夏の素足が快感!

Feel Better

01

街履きにも最適なお洒落な色合いが人気。

アウトドアブランドとして世界をリードする〈サロモン〉は、アスリートお墨付きの品質と技術力。なかでも、リカバリーサンダルは全米足病医学協会の認定を受けるなど本格的。

〔サロモン〕

SALOMON

独自開発の技術で、足全体をしっかりとホールドして筋肉にかかる力を低減。右:メンズ。"リラックス ブレイク 5.0" 6600円 左:レディス。"リラックス スライド 5.0" 6600円 (以上サロモン/サロモン コールセンター)



Feel Better

03

専門家も認める、軽快な足取りをお約束。

リカバリーサンダルの先駆者ともいわれるアメリカ発の〈ウーフォス〉。独自素材の"ウーフォーム"を用い、足や腰、背中への負担を軽減。全米足病医学協会の認定も取得済み。

〔ウーフォス〕

OOFOS

人気の迷彩やアニマル柄で、意識の高いお洒落な人にも大人気。右:メンズ。"ウーアー スポーツ フレックス"1万780円 左:レディス。"ウーラ リュクス"9130円 (以上ウーフォス/アルコインターナショナル)



Feel Better

05

ユニークなぽってりフォルムがお洒落。

アウトドアはもちろん、街のお洒落シューズとしても人気の〈キーン〉。ソフトな肌触りや軽い履き心地が魅力。衝撃を吸収する圧縮EVA素材によりクッション性も申し分なし。

〔キーン〕

KEEN

アッパーの屈曲性が高いので軽快に歩ける。シンプルな単色からアクセントになる柄までデザインは幅広く揃う。右:メンズ。"シャンティ"6380円 左:レディス。"ヨギ"8030円 (以上キーン/キーン・ジャパン)



ここ数年の、早めに家に帰る、飲みすぎない、十分に睡眠をとるなどの習慣化によって、「なんだかカラダの調子がよくなった」と感じる人も多いようです。事実よりヘルシーな生活を送ろうと考える人が急増。たとえば、ひと駅歩く、移動を自転車にするなど、「日常に運動を取り入れはじめた」なんて話もよく耳にします。また、ジムやランニングなど本格的な運動にハマる人も。でも、気になるのが運動後の疲れです。ね。次の日に響いては、活力も半減してしまいます。

Feel Better

02

柔らかな感触と安定感に感動する!?

独自に開発した分厚いミッドソールによるクッション性で、着地の衝撃を吸収し、柔らかな履き心地に。運動後でもすっきり歩ける!? ボリュームのあるシルエットも人気の理由。



〔ホカ〕 **HOKA**

耐久性抜群。右:ユニセックス。"オラ リカバリー スライド スワール"8800円 (ホカ/デッカーズジャパン) 左:レディス。"フリービープル ムーブメント"8800円 (ホカ/デッカーズジャパン)

Feel Better

04

特徴の厚底ソールで次の一歩が楽ちんに。

自然な体重移動による歩きをサポートしてくれるので、次の一歩が楽ちんに。最新モデルは、日本人の足に馴染むようにアップデートされているので履き心地はもちろん抜群です。



〔テリック〕 **TELIC**

"雲を歩くような履き心地"と評されるほどの快適性。シンプルながら、洗練されたデザインが大人向き。右:メンズ。"フリップフロップ"6050円 左:レディス。"アングルストラップ"8580円 (以上テリック/ドウシヤ)



無段階で明るさが調整でき、
いろんな灯りが楽しめる
“LEDランタン”。屋内外ど
ちらでも使える防沫仕様。
テーブルに置いても、フック
で吊り下げてもOK。単1
電池3本使用(別売)。3990円
(無印良品 / 無印良品 銀座)

Shine A Light 01 ゆらめく光を眺めて 夏の夜を楽しむ。

火を使わないから安全に家でも使えるLEDランタンも、火のゆらめく灯りが楽しめたら最高ですね。〈無印良品〉なら、まるで炎のように絶妙にゆれるモードがあります。

Shine A Light 02 朝日や満月の光など、 いろんな灯りでリラックス。

せっかくランタンを買ったのなら、いろんな使い方をしてみたいもの。その点、〈クレイモア〉は吊り下げたり、スタンドに立てたりできて、キャンプでも活躍します。

六角形のボディが特徴的な“ランプ キャビン”。風にゆれる、ろうそく光や夕焼けの赤色、満月の光、朝焼けの暁光と4種類の調光が楽しめます。USB充電で、6時間～最大55時間連続点灯が可能。1万4190円(クレイモア/ハビラ)

Shine A Light 04 モダンなデザインと ゆれる光に癒される。

リラックスできる灯りはもちろん、読書灯やベッドライトなど日常的に使いたいなら、〈バルミューダ〉を。グレー、クラシックレッド、ネイビーブルーのカラーも上品です。



Shine A Light 03 昼間でもサマになる 武骨さがたまらない。

家の中にもアウトドアを感じたいなら、〈ベアボーンズ〉のランタンを部屋に灯したい。重厚感ある佇まいは廊下や玄関にぴったり。消灯時でもインテリアになるレトロ感が◎。

戦前の北米鉄道会社で使われたランタンがモチーフの“レイルロードランタンLED”。ハイモードで4時間、ローモードで100時間点灯。気泡の入ったガラスが懐かしい雰囲気です。9680円(ベアボーンズ/エイアンドエフ)

| Shine A Light |

家でも外でも ランタンで和む。

最近、部屋の中の照明に注目が集まっているようです。それは家で過ごす時間が長くなったせいでもあります。しかし、よい照明を使えば、トゲトゲしている心も癒されるということに、多くの人が気づいたからではないでしょうか？ デザインと機能に優れた照明をリビングに置くのもいいですが、いろんな場所です使えるタイプも捨てがたいです。居間はもちろん、寝室や浴室などに置いて、灯りを眺めながら、心を空っぽにする。これだけでもデトックスになるはずです。しかも、それが家の中だけでなく、人気のキャンプなどでも使えたら最高では？ そんなニーズを反映したかのような照明が、ランタン。それも本格的なアウトドア仕様のものではなく、電池などで家でも安全に使えるものも増えています。デザインもクラシックなものからモダンなものまでいろいろ。これなら夏の夜時間をどこで過ごしてもリラックスできるのではないでしょうか。



3つのスタイルが楽しめる“バルミューダ ザ・ランタン”。キャンドルのようなゆらめく光、温かみある暖色の光、アウトドアで活躍する温白色の光が楽しめます。ダイヤルで無段階調光も可能です。各1万5950円(以上バルミューダ)

🏠
The Time
Spend
Together

02

コーヒーを飲んだり
晩ご飯を食べながらの
おしゃべりが楽しみ。

(坂口佳穂)

🏠
The Time
Spend
Together

01

おうちで過ごす
時間が好きだから
寄り道せず直帰します(笑)。

(松井千士)



松井: シャツ4万2900円、パンツ4万1800円(以上ディーヒム/フィルム)
坂口: ポロニット2万6400円(ソブ/フィルム)、ロングスカート4万2900
円(ダブルスタンダードクロージング/フィルム)、左耳パール付きイヤ
カフ2万4200円(カリン)



| The Time Spend Together |

2人の共通の趣味で 家での会話も弾む。

昨年末に、結婚を発表した松井千士さんと坂口佳穂さん。松井さんは東京五輪まで専念していた7人制ラグビーから15人制に本格シフト。変わらず生活スタイルはもっぱらラグビーが中心。松井さんは日々のチーム練習やトレーニングで忙しく過ごしていますが、だからこそ、2人でおうちで過ごす時間は特別なひとときになっているようです。

「シーズン中の午前中は、ほぼ毎日トレーニングに出かけます。それを終えて帰宅したら、必ずコーヒーを淹れて一緒に飲むのが日課です。僕はコーヒーを淹れるのが、もともと好きなので、豆を挽いてからハンドドリッパーで淹れています。それを飲みながら、いろいろおしゃべりするのを楽しんでいますよ」と松井さん。坂口さんもコーヒー好きということもあり、

松井千士

1994年、大阪府生まれ。サントリー（現東京サントリーサンゴリアス）を経て、2020年横浜キャノンイーグルスに移籍。7人制ラグビー日本代表主将として東京五輪に出場。今シーズンよりジャパンラグビーリーグワンで活躍。

坂口佳穂

1996年、宮崎県生まれ。武蔵野大学時代にビーチバレーをはじめ、2019年FIVBワールドツアーズイスラエル大会優勝など、国内外の大会で好成績を残す。2021年12月現役引退。現在は様々な活動を通じ、スポーツの楽しさを伝えている。

その時間を楽しんでいるよう。

「美味しそうなコーヒー豆を探すのも共通の趣味です。だから、一緒に買いに行ったり帰ってきて、すぐにそれを味わってみたりすること。いつも美味しく淹れてくれるコーヒー、ご馳走様です(笑)」

そんなコーヒーを飲みながらのおしゃべりの内容はどんな話が多いのでしょうか。

「妻も僕もゴルフが好きなので、一緒に練習に行った日などはゴルフの話もよくします。あと、僕は家の間取りを見るのが日課なので、それを見ながら話しますね(笑)。最初は将来、住みたい家を考える意味合いで物件情報を見ていたのですが、最近はいろんな間取りがあつて面白いなつて思うように。こういう間取り、面白いつて思う物件があつたら必ず妻に見せて一緒に盛り上がっています(笑)」と松井さん。そんな楽しい時間が待っているからなのか、松井さんは寄り道せず、まっすぐ家に帰るタイプなのだとか。

「やっぱり家が好きなんですよね。練習後クラブハウスにいる時間も短いですがチームメイトとカフェなどに寄るときもありますが、基本早く家に帰ります」

坂口さんによれば、2人で食べる晩ご飯もまた、お楽しみの時間のようです。

「松井くんは朝ご飯とお昼ご飯は、チームのクラブハウスで食べるのですが、それ以外の晩ご飯と休みの日の3食を私が作っています。ちなみに、毎週日曜日の晩ご飯は絶対に鍋。松井くんの実家が毎週日曜は鍋という伝統だったので、そのルーティンを受け継いでいるんです」

松井さんも、そんな坂口さんが作ってくれるご飯を楽しみにしているよう。

「鍋は、クーラーが効いた部屋で食べる熱々のキムチ鍋が美味しいんですよ。あと、妻が作ってくれる料理で好きなのは、チキン南蛮。昔は特に好きじゃなかったのですが、妻は宮崎出身なのでめちゃくちゃ美味しくて。今は大好物です」

そんな仲のいい2人も、もちろんケンカをすることも。そんなとき仲直りのきっかけ作りはいつも松井さんなのだとか。

「松井くんは、その日のことはその日で終わらせて引きずりたくないタイプ。ケンをして、私がある場から逃げようとする。はい、座つて、といてじつくり話し合ってくれます。やっぱり、夫婦にとってもコミュニケーションって大事ですね。松井くんはどんなときでもしっかりと向き合ってくれるので、ありがたいなと思って感謝しています」

Column

おうちで過ごす時間も 楽しみながらヘルシーに。

コーヒー豆の好みも同じで、ゴルフという共通の趣味を持つ松井さんと坂口さん。カラダを整えるためのリハビリ器具をシェアして使ったり、2人で楽しみながらバター練習をしてみたりと、おうち時間を充実させるためのアイテム選びもアスリート夫婦ならではのようです。



コーヒー好きな2人に 欠かせない団欒セット。

おしゃべりを楽しみながらのコーヒータイムに欠かせないドリッパー。ケトルは松井さんの誕生日に、坂口さんがプレゼントしたもの。酸味が少なく苦味の強いコーヒーの好みも同じなのだとか。



カラダを整えるマシンも お風呂上がりに共用。

松井さんがトレーナーにすすめられて購入した足の疲労回復を促すためのリハビリ器具をシェア。「カラダを常に整っている状態にしておきたい。毎晩使わせてもらっています(笑)」(坂口さん)



真剣勝負しながら おうちでバター練習。

バター練習も共通の趣味。「先に入ったほうが、お皿洗いをしないでいい、みたいな感じで勝負しながら練習しています。2人とも負けず嫌いなので、白熱しちゃいます」(坂口さん)

おうちでシェアできるデイリーコスメ。

ジェンダーレスな時代といわれながら、いまだに男女別なものって多いですよね？ もし一緒にできたら、置き場所や余計なものが減らせて、家の中がすっきりします。そんなもののひとつが日用品としてのコスメではないでしょうか？

Face Care

使用頻度の高い 顔まわりケアをシェア。

日常のコスメグッズをシェアするといっても、いきなりはじめるのは混乱するし、ケンカのもとに。なので、まずは比較的一ドルの低いものから、はじめてみましょう。それは、洗顔と化粧水などの基礎アイテム。このあたりは現在、男女で分けて使っている家庭も多いはず。でも、これらをシェアするだけで、洗面所まわりの収納はかなりスッキリとするはず。今、女性が使っているものを男性が使えばスムーズにシェアは可能です。でも、あまりに女性っぽい容器やフェミニンな香りのアイテムだと男性が使いにくい……というのであれば、男女で兼用もできるアイテムを活用してみてください。また、汗などで肌がべとつく夏には、あえてメンズ用のクール感のあるタイプを投入してみるのもおすすめです。

02 ほてった肌に 薬用ローション。

紫外線ダメージによる炎症、過剰な皮脂分泌による荒れなど、夏のトラブルには進化した〈アルビオン〉の名品ローションの出番。その感触は、ひんやりした独特の清涼感。ハトムギエキスとハトムギオイルの合わせ技で肌コンディションを整えます。

「スキコン」の愛称で親しまれる、発売から48年のロングセラー。今年11年ぶりにリニューアル。医薬部外品。"薬用スキコンディショナー エッセンシャルN" 165ml 5500円(アルビオン)



心身を涼やかに整えるスパイシー&パウダリーな香り。数量限定発売。"ファーストセンス クーリングジェル" 150ml 実勢価格3960円(RMK/ RMK ディヴィジョン)

03

シャキーンと潤う クールな目元ケア。

顔の中で最も皮膚が薄くてデリケートでエイジングサインが現れやすい目元は、夏でも専用保湿が望ましい。〈クラランス メン〉のアイジェルはメンズ用ならではのクールな感触で、潤いを与えながら目元をひんやり。女性の愛用者も多いようです。

3つのメタリックボールによる直塗りでの涼感をアップ。"アクティヴEG アイジェル" 15ml 6600円(クラランス メン/クラランス お客様窓口)



角質ケア洗顔が人気の〈ダーマロジカ〉の新商品は、より優しい使い心地。"デイリーカインドフォリエント" 74g 9350円(ダーマロジカ/ダーマロジカカスタマーサービスセンター)

04 皮脂、古い角質を すっきりオフ。

大人の洗顔料は、洗浄力と保湿力が大事。米国発の〈ダーマロジカ〉の酵素洗顔パウダーは、ココナッツミルクパウダーやオーツ麦、パパイン酵素などを配合したヴィーガン処方。くすみの原因となる古い角質を穏やかに除去して、ツルツル肌に。



01

場所を取らない 固形シャンプー。

しっかり洗ったのに、夕方には頭がベタついてくる……。そんな悩みを一掃するのが、今注目の固形シャンプーです。〈クラランス〉のシャンプーバーは、アルガンオイル、カメリアオイル配合。必要な潤いを残しながら、毛穴の汚れを除去します。

製造時に水を使用せず、環境への負荷を軽減。プラスチック包装不使用のエココンシャスな製品です。*シャンプーバー N°100g 2640円(クラランス/クラランス お客様窓口)



シャンプーこそ 男女一緒に。

これこそ、男女兼用(家族兼用?)で使っている家庭が多数派なのではないでしょうか? それはシャンプー。他のスキンケアアイテムに比べて、男女兼用で使うことに心理的なハードルが、最も低いアイテムです。しかも、だいたいのもが量が多く、大きなボトルに入れているので、これひとつをシェアするだけでも、かなりバスルームに余裕ができるはず。とはいえ、髪質や悩みによって、その種類はいろいろ。時短で上質なケアができるオールインワン、湿気によるうねりを抑える矯正タイプ、頭皮環境を整える薬用などが揃っているのに、パートナーとしっかりと話し合ってみてください。

03

梅雨の湿気でうねる髪を スムーズに整える。

うねりの原因のひとつは、髪内部のランダムな乾燥。そこに空気中の水分が浸入し、不規則にねじれてしまうとか。〈アヴェダ〉のスムーズ インフュージョンシリーズは、疎水性ポリマー配合で湿気から髪を守り、サラサラと手触りのよい髪に。

クセや広がりを抑えて、まとまりやすい髪に。シリコンフリーですべての髪質に対応。*スムーズ インフュージョン シャンプー AF°200ml 3850円(アヴェダ/アヴェダ お客様相談室)



英国発メンズコスメブランド〈ヒース〉のシャンプー。肌を健やかに整える自然由来成分配合。*リバイタライズ ヘア&ボディウォッシュ°250ml 3520円(ヒース/アイネックス)

02 頭皮環境を整える 薬用シャンプー。

ヘアダメージや地肌が気になる人は、頭皮を清浄して、健やかに整える薬用シャンプーを試してみてください。アミノ酸型両性洗浄成分をベースにアロエベラや高麗人参、センブリなど和漢洋21種類の植物エキスを配合。生き生きした髪が育つ環境に導きます。

レモンなどの精油をブレンドした爽やかなシトラス・フレッシュの香り。ハリ、コシのなさが気になる人にもおすすめ。医薬部外品。*薬用ソープオブヘア・1-R°265ml 4180円(オブ・コスメティックス)



04 手抜きなしで時短の オールインワン洗浄。

汗をかく夏は、朝にシャワーを浴びる人もいますよね? そんなときにおすすめなのが、髪とボディの両方を洗い上げるオールインワンタイプの洗浄料。グレープフルーツやレモン、シダーウッドなどの爽やかな香りで、目覚めの髪と肌を心地よくリセット。

シェアすれば バスルームすっきり。

どこの家庭でもよくありがちなのが、バスルームのゴチャゴチャ状態。これは先述のシャンプーもそうですが、男女別、親子別でいろんなものを置いてしまっから。こんな状態では、スペースが狭くなるばかりか、目に入るものがたくさんあって、1日の疲れを取るためのせつかくの入浴タイムが台無しに。これを解決するには、やはり家族でシェアに限定します。まずはそれほど男女で仕様に差がないボディソープやスクラブなどを、今すぐにひとつにまとめてしまいましょう。バスソルトや入浴剤などのバスタイムを楽しむものも、夫婦で相談しながら絞り込んでみてはどうでしょうか？ さらにお風呂上がりのボディケアも、さっぱりした夏用アイテムをシェアするのがおすすめです。ひとつのものをみんなで使うことで、家族の絆も深まるかもしれません。



02 爽快なスクラブで 肌のザラつきを解消。

肘や踵の黒ずみ、日焼け後のガサガサ肌のリセットには、スクラブケアを投入する手も。この季節のおすすめは、スカッと弾けるような清涼感を感じるミントの香りのソルトスクラブ。不要な角質を除去しながら、気分までリフレッシュできます。



ミネラル豊富な死海の塩と4種のボタニカルオイル配合。夏肌をクールダウンするウォーターミントの香り。数量限定発売。"スパークリング ボディスクラブ" 320g 3740円(サボン/サボン ジャパン)

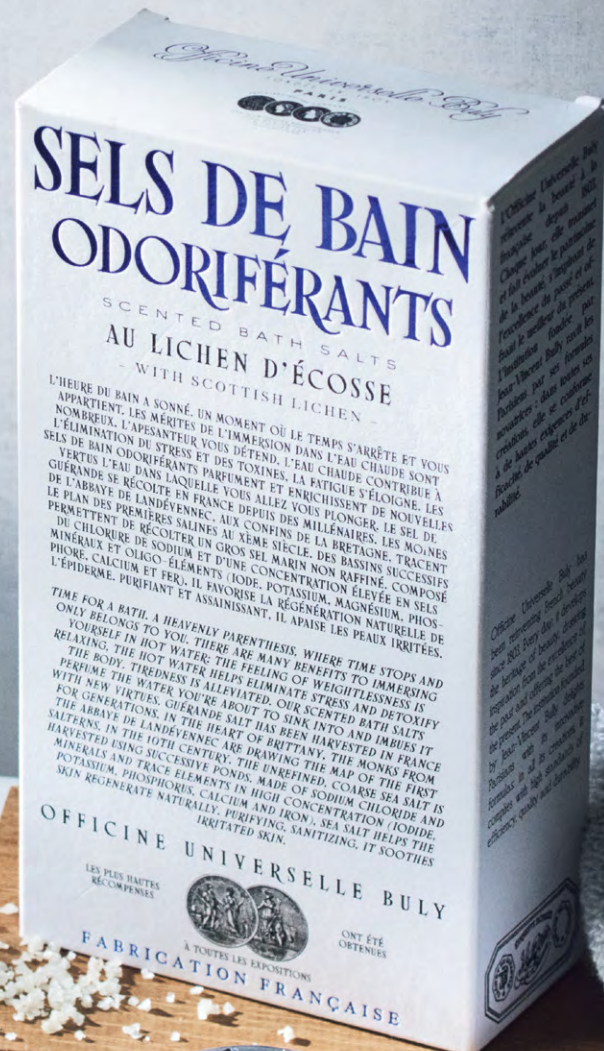
ウッディな大人の香り。ロープ付きで、フックなどに引っかけて、より衛生的に使うこともできます。"ムスゴレアル ソープ・オン・アロープ ブラックエディション" 190g 4180円(クラウド ボルト/ルック 専門店事業部)



01 天然ミネラルのソルトで ホームスパを堪能。

1日の最後、疲れとストレスを取ってくれるのがデトックス効果の高い上質なバスソルト。注目は、古くからの製塩法で知られるフランス、ブルターニュ地方のゲランド塩。濃密な天然ミネラル成分が温浴効果をサポートし、心地よい発汗を促します。

爽やかなバチュリが印象的なグリーンノート。"セル・ドゥ・パン・オドリ フェラン リケン・デコス" 500g 4510円(オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー/ビュリー・ジャパン)



03 炭の力でスッキリ洗浄する ポルトガル発の石鹸。

夏の快適なボディ洗浄を叶えるのは、スカッと泡切れのよい固形ソープ。ポルトガルの家庭で愛用されてきた石鹸は、皮脂を吸着するチャコールパウダーと潤いを保つグレープシードオイルを配合。洗浄力と保湿力を両立し、理想の洗い上がりに。





Body
With Soap

04 和のリゾート巡りが できるバスボムセット。

ホッとひと息つきたい週末のお風呂タイムにぴったりなのが、日本の避暑地へ誘われるような入浴剤。森林浴気分が味わえる“新緑”、北海道の和ハッカが香る“初夏”、雨上がりの高原を思わせる“夕立”の情緒あふれる3種、今日はどこに旅しましょう？

3種のセット。付属のコットン製ティーバッグに入れて、お茶を楽しむように湯船に溶かす仕様。日本限定・数量限定発売。“夏の1服”各約40g 1400円(ラッシュ)

Body
With Soap

05 汗をひと拭きで 外出先でも爽やか。

カラダをさっぱりさせたら、外でも清潔感をキープしたいもの。そこでバッグに入れておきたいのがボディシート。〈ロクシタン〉の夏限定シートは、フレッシュなヴァーベナの香り。汗やべたつきを拭き取った後はひんやり感が続いてサラサラに。



肌に優しい使い心地の、しなやかなメッシュ状素材。数量限定発売。“ヴァーベナ アイシータオレッツ”15枚入り 1100円(ロクシタン/ロクシタンジャパン カスタマーサービス)

Body
With Soap

07 ミント系入浴料なら 湯船でクールダウン。

暑い季節は、つい湯船に浸かるのを敬遠しがち。でも夏バテ解消のためにも、血行を促すお風呂は習慣にしたいもの。そこで活用したいのが、ミント成分配合の入浴料。内側をじんわり温めながらも肌表面はスーッとひんやりし、入浴後も清涼感が続きます。



4種の天然ミント成分とメントール効果で、汗ばむカラダをリフレッシュ。数量限定発売。“クナイプ バスソルト スーパーミントの香り”50g 165円(クナイプ/クナイプお客様相談室)

Body
With Soap

06

蓋を開けると フレッシュなレモン。

3億年の年月をかけて結晶化したヒマラヤのクリスタルロックソルトに、心身を整えるといわれる水晶の粉をブレンドした浄化感たっぷりのスクラブ。夏限定の“レモネード”なら、肌の老廃物を除去しつつ、気分までさっぱりクリアになりそう！

なんと瀬戸内レモンの輪切り入り。数量限定発売。“レモネード サマーリミテッド クリスタルスクラブ”200g 5489円(エーオーイーオーガニックコスメティックス/ビーブル)



Body
With Soap

08 みずみずしいジェル クリームで快適保湿。

夏の保湿はベタつく……というイメージは過去のもの。たとえば〈ザボディショップ〉から登場の夏限定の保湿クリームは、プルンとみずみずしいジェルタイプ。クールデイジーの香りで、ひんやりとした潤いのヴェールが肌を包み、サラサラ肌に。

保湿成分としてコミュニティフェアトレードで調達したシアバター(シア脂)を配合。7月14日数量限定発売。“ボディョーグルト クールデイジー”200ml 2860円(ザボディショップ)



ラグビー選手
田村 優

Profile

1989年1月9日生まれ。愛知県岡崎市出身。高校時代は全国大会に連続で出場。明治大学でも1年次からスタンドオフとしてチームを牽引。2012年にはじめて日本代表選出。現在は横浜キャノンイーグルスに所属し、日本代表キャップは68。視野の広さに加え、ラン、パス、キックとすべての技術が一級品。日本の頼れる天才司令塔。

ジャケット9万7900円、Tシャツ1万1000円
(以上ボロラルフ ローレン/ラルフ ローレン)、その他はスタイリスト私物

ラグビー日本代表、田村 優選手の心を掴んだ〈ハミルトン〉。
アスリートも魅了する、タフな
時計は普段使いにもぴったり。

細部まで凝った作りをチェック!



随所のオレンジも
小気味よいアクセントに。

瞬時に時刻を判読できるように
秒針と分針にオレンジのハイラ
イトを施す。6時位置のAUTOM
ATIC、300m/1000ftのオレンジ
と合わせて、時計全体の差し色
にもなっています。



手首に心地よく馴染む
上質ラバーストラップ。

46mmというサイズながらフィ
ット感が良好なのは、しなやか
で肌当たりがソフトなラバース
トラップの功績が大きい。波打
つような形状には伸縮機能をも
たらす効果もあります。



表情豊かな黒文字盤も
高級感を高めるポイント。

サンドブラスト加工で表情豊か
に仕上げたブラックダイヤル。
針やインデックスには夜光塗料
のスーパールミノバがたっぷり
と盛られ、薄暗い中での視認性
ばっちりの仕様になっています。



リュウズガード付きで
本格的な見た目。

従来モデルはリュウズカバーの
ロックを解除すると通常のリュ
ウズが出てくる方式でしたが、
新作ではリュウズを覆うガード
を設け、よりシンプルかつスタ
イリッシュに進化。

伝説のミリタリーウォッチを
現代のスペック&スタイルで再解釈。



HAMILTON

[ハミルトン]

カーキ ネイビー オープンウォーター

第二次世界大戦中、米海軍の精鋭水中工作員「フロッグマン」に供給された伝説の潜水時計をルーツとするシリーズの最新モデル。搭載するムーブメント「H-10」は最大80時間のパワーリザーブを実現。ニヴァクロン製ヒゲゼンマイで精度と信頼性を高めたほか、衝撃や温度変化、磁力にも強いタフなムーブメントに。ケース径46mm、自動巻き、SSケース、ラバーストラップ、300m防水。15万6200円(ハミルトン/スウォッチ グループ ジャパン)

田村 優選手出演の
動画はこちらから。



真っ黒なPVDモデルもあり!

HAMILTON

[ハミルトン]

カーキ ネイビー オープンウォーター ブラックPVD

ケースにブラックPVD加工を施し、マットブラックのベゼルとインデックスをセットした、いわゆるステルス仕様。分針と秒針のオレンジが際立ち、モダンな雰囲気が強まっています。こういうオールブラックなマリナーウォッチは、モノトーンスタイルに合わせて男らしく。ケース径46mm、自動巻き、PVD加工SSケース、ラバーストラップ、300m防水。17万2700円(ハミルトン/スウォッチ グループ ジャパン)



より大胆なルックスに進化した、新しい「カーキネイビー オープンウォーター」。ポイントとは端正なケースデザインです。新設計のリュウズガードと相まって、いっそう存在感あるプロポーションとなり、鍛えられた田村優さんの腕にもぴったり。「パツとは少し大きいかなど感じましたが、とても装着感がいいのに驚きました。高い防水性能にもかかわらず比較的スリムに仕立てられたケースや、しなやかなラバーストラップのせいですね。リュウズまわりのデザインにこそ特徴があるものの、文字盤自体はシンプルなのも好み。存在感はあるのに派手すぎない絶妙なバランスですよ」

紳士のスポーツであるラグビーは、移動時にスーツやジャケットを着用するのが伝統。そんなときもこのデザインならすんなり馴染みそうとのこと。

「ゼンマイの持続時間が長く、衝撃や温度変化、磁力に強い機械を積んでいますよ。ね。そんなタフな心臓を持つところも、アスリートとしてはやっぱりソナレます(笑)。今まではあまり時計にこだわりがなく、もし買うならスポーティなモデルと漠然と考えていたのですが、このモデルは選択肢のひとつになりそうです」

Stay Healthy

自宅でくつろぎながら 楽々フィットネス。

Stay Healthy 01

場所を取らずに バイクエクササイズ。

部屋が広くないとフィットネスバイクは無理と思いませんか？〈ティゴラ〉は折りたたみ可能で省スペースだから、部屋のちょっとした空間で本格的なバイク運動ができます。



静音性に優れ、夜でも使える“フィットネスバイク”。単四電池2本で連続60分まで使用可。使わないときは折りたたんで家具の隙間に収納できる。耐荷重90kg。1万989円(ティゴラ/アルペンお客様係)

夏に向けて薄着になってくると、男女問わず目立ってくるものがあります。それは、本当の体型。女性であれば、二の腕や首やデコルテ、男性であれば胸やお腹。これらがプロポヨ・ポヨポヨしているといくらお洒落しても決まりません。だからこそ、本格的な夏が来る前の今の時期にカラダを鍛えなおしておきたいところですね？ とはいえマッチョになりたわけではないので、ジムに通うのは面倒！であれば、最新のフィットネス器具で自宅でこっそり、ながらトレーニングしてみるのはいかがでしょうか？ かつてはこの器具は効果の怪しいものがありましたが、テクノロジーの進化により、最近はそのようなものはめっきり少なくなりました。ここに紹介した器具で、自宅でテレビを見ながら、ソファでくつろぎながら、リモートワークをしながらと、暮らしのリズムを変えずに運動を取り入れてみましょう。梅雨が明ければ、夏。さあ、これがラストチャンスかもしれないですよ。

Stay Healthy 02

リモートワーク中に 体幹を鍛えられる。

自宅でのリモートワークは通勤時よりカラダを動かさないもの。そんなとき、仕事中でも身体を鍛えられる椅子はいかが？ ゆらゆら動く機能付きで体幹なども鍛えられます。

座ってゆっくり上下させるだけでスクワット運動ができる“ル・プリエスクワット パルン”。土台の底面が半円形になっており、ゆらゆら動くことで体幹も鍛えられる。1万6500円(ミズノ/ミズノお客様相談センター)



じっとしているだけでエクササイズができる“ルルドスタイル EMSシート2”。低・中周波のダブルEMSが、足裏・太腿、二の腕、手のひらなどの筋肉にアプローチ。9900円(アテックス)



Stay Healthy 04

ながらエクササイズで お手軽カロリー消費。

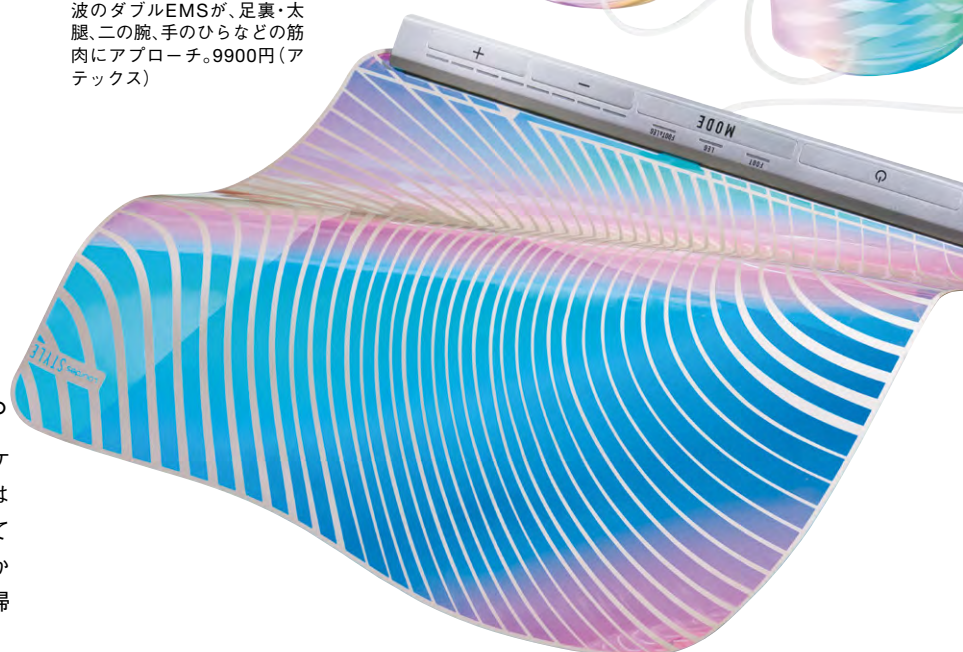
正直、運動している時間って暇ですよ。〈ステディジャパン〉はそんな悩みを解決してくれます。動画視聴や読書、リモートワークしながら運動できて、いい汗かけます！

電源不要で使える“ミニフィットネスバイク”。椅子の下に置いて足でこいだり、テーブルの上に置いて手でこいだり。寝ながら足こぎしての軽い運動も可能なので、幅広いエクササイズができる。9980円(ステディジャパン)

Stay Healthy 03

気になる腕・脚を お手軽エクササイズ。

気になるところをピンポイントでケアできたら、こんなに嬉しいことはないですよ。そんな願望を叶えてくれるのが〈アテックス〉です。動かずにトレーニングできるから仕事帰りでも楽ちん！





Stay
Healthy **07**

運動も毎日の生活も しっかりサポート。

どれだけ運動したかを教えてくれるスマートウォッチはモチベアップに最適。それだけでなく、〈ガーミン〉はSuicaも使えるし音楽も聴ける。だから、生活もより豊かになります。

装着するだけで様々な運動をサポートする“ヴェニュー2プラス”。運動量をデータ化してくれるほか、有酸素運動やピラティスなど独自のトレーニングプログラムも体験できる。5万4780円(ガーミン/ガーミンジャパン)



Stay
Healthy **08**

近未来縄跳びで 狭い場所でも跳べる。

脂肪燃焼に効果的といわれる縄跳びですが、広い場所ではできないというデメリットがありました。ロープ不要の縄跳びギアなら場所を選びません。しかも1日10分でOK。

ロープなしで縄跳びができる“エアロープ10分プロ”。縄跳びエクササイズが、場所を選ばずできる。グリップは電子計測機能付きで回数や消費カロリーも表示。ロープを装着しても使用可。1830円(ミライオン)

Stay Healthy **05** 握っているだけで 筋トレになる!?

1日ほぼずっと使い続けている手指。実は結構疲れているんです。握るだけでストレッチできる〈シックスパッド〉でいたわりましょう。年齢とともに衰える握力も鍛えられますよ。

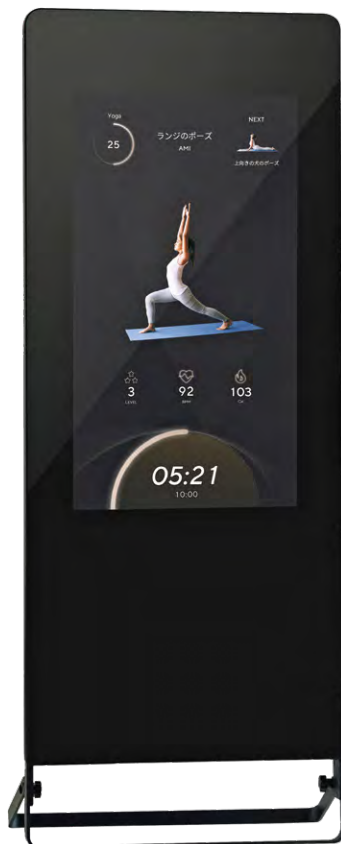
全身の総合的な筋力と関連する握力を鍛える“シックスパッド ハンドバルス”。EMSの刺激と1分間に最大7500回の振動によって、効率的に手の筋肉をトレーニングし、手や指をストレッチ。1万6280円(シックスパッド/MTG)



Stay
Healthy **06**

プログラム動画で 好きな時間に運動!

ジムで行うフィットネスが自宅でできたら最高ですね。〈ミラーフィット〉はそれを実現します。32インチの大画面でトレーニングプログラムが視聴できて、自室でワンツワンツ♪



自宅の鏡がパーソナルジムになる“ミラーフィット”。Android7.1を搭載し300種類以上のプログラムから筋トレやヨガなどが体験できる。動画視聴などスマートデバイスとしても使用可。サービス使用料月額6578円、本体価格16万4780円(ミラーフィット)





ポロシャツ1万4300円(ブリーフイングゴルフ/ブリーフイング表参道ヒルズ店)、パンツ1万7600円(ディッキーズ×ビームス ゴルフ/ビームス ゴルフ 有楽町)、キャップ3960円(ブラッククローバー/FDR カスタマーセンター)、サングラス2万8160円(オークリー/ルックスオティカジャパン)、キャディバッグ3万3000円(トラヴィスマシュー/トラヴィスマシュー カスタマーサービス)

スーツ31万1300円(カナリー/コロネット)、Tシャツ1万3200円(スコッチ アンドソーダ/コロネット)、デスクに置いた眼鏡3万800円(ジャクソン マティス/ハンドイントゥリー ショールーム)、その他はスタイルリスト私物



02 ゴルフ

打つべき方向や
ピンまでの距離がわかる。

4万2000以上のコース情報が収録されているコースナビゲーション機能を搭載。グリーン(フロント、センター、バック)までの距離も一目瞭然。直射日光下でも視認性の高いAMOLEDディスプレイがとっても便利。



01 ビジネス

仕事や健康面の
マネジメントも手元で完結。

スマホで受信したメールやSNS、スケジュールも表示され、素早く手軽にチェックできます。“ライフログ機能”で記録した心拍数、ストレス、運動量などでコンディションを“見える化”し、健康管理に役立てることも。



ソーラーによる継ぎ足し充電で
長時間稼働。

ソーラー充電による稼働時間が、先代モデルの約2倍に。スマートウォッチモードでの、ソーラー充電の併用で約22日間稼働する。タッチ決済やアプリの音楽再生にも対応。“フェニックス7 サファイア Dual Power”。ケース径47mm。12万1000円～(ガーミン/ガーミンジャパン)

ディスプレイが美しい
高性能スマート時計。

機能は“フェニックス7”と同じで、傷のつきにくいサファイアレンズに明るく高精細なAMOLEDディスプレイ搭載。ゴルフのコースマネジメントに必要な情報を日中も確認しやすい。“エビックス サファイア”。ケース径47mm。13万2000円(ガーミン/ガーミンジャパン)



データはスマホでも
チェック可能。

“ガーミンコネクトモバイル”を使えば、計測したスポーツやライフログデータを一括管理ができる。パフォーマンスの向上やヘルスケアに役立ちます。



〈ガーミン〉があれば仕事もゴルフもうまくいく。 セルフマネジメントは カンタンにこれ1本で。

スポーツをこよなく愛し、仕事もテキパキと。今、そんなビジネスアスリートと呼ばれる人が増えているようです。背景にあるのは、加速する仕事の効率化とヘルシー志向の高まり。平日、休日を問わずランやゴルフ愛好者が増えたのも、そのせいかもしれません。そして、そんなビジネスアスリートのさらなるパフォーマンス向上に役立つのが〈ガーミン〉のスマートウォッチです。アメリカ発GPS機器のパイオニアとして知られるブランドですが、やはり中身の充実度が違います。たとえば、高度な健康管理をサポートするヘルスモニタリング機能はもとより、高精度なGPS計測に加えて、ランやゴルフ、水泳など30種類以上のアクティビティに対応。新たにリアルタイムでのスタミナモニタリング機能も追加されるなど、アクティブ派には頼もしい存在に。また、ビジネス面でも毎日のスケジュールを手元で通知する機能などが充実。あなたの有能なサポート役として、是非使いこなしてはいかがでしょうか？

| Summer Flower |

ニコライ・バーグマンが教えてくれる

涼を感じる夏の花で 部屋も気分も爽快に。

季節が変わるのを感じさせてくれるもののひとつに花があります。どんな花が今のシーズンにふさわしいのか？ 世界で活躍するニコライ・バーグマンは、四季と空間の相性を大切に考えています。

「夏の花は、どれも楽しい気分になります。個人的には、あじさいは顔が大きくて1輪できれいに飾れるので好きです。色も豊富なので、どんな部屋にも合います」

あじさいを飾るときのコツはどんな印象にしたいのかによるという。「力強い印象にしたい場合、あじさいにモンスセラやハランなどの葉物を入れるといいです。逆に柔らかい印象にしたいなら、リキュウソウのようなグラス類を入れて花とのコントラストを作るときれいです。生けるときは、あじさいの花の割合が花瓶より大きいほうが、バランスよく見えます」。この夏、インテリアに合わせてあじさいを選ぶのも、なんだか楽しそうです。



Nicolai Bergmann

[ニコライ・バーグマン]

デンマーク出身。今までにない個性的なフラワーボックスを考案し、人気を不動のものに。4月に箱根・強羅に「ニコライバーグマン 箱根 ガーデンス」をオープン。

Summer Flower

01

西洋あじさい

ボリュームのある花を
夏らしく楽しく見せる。

「濃いワイン色や白も好きですが、どんな部屋に置いてもフレッシュな気分してくれる、グリーンでまとめるのもお洒落です」。クリアな花瓶がより涼しげになるように水の中にサンキライを入れ、軽快な動きを出すために、リキュウソウを花の上にまとわせました。あじさいはとても水が好きなので、茎を鋭角にカットして水が入りやすいように。葉は上の数枚を残し、残りは取るのが長持ちのコツです。

Information



デンマークジュエリーでも
楽しめる美しいニコライの世界。

ジュエリーブランド〈フローラ ダニカ〉の日本上陸にともない、ニコライがクリエイティブディレクターに就任。自然の葉や花をかたどる手法のジュエリーは、自然の美を愛する両者のコラボでよりエレガントになっている。<https://floradanica.jp>





ダンベル・カール

手のひらが正面を向くようにペットボトルを持った状態が、スタートポジション。ここから肘の位置を動かさないようにしてペットボトルを持ち上げ、上腕二頭筋が収縮するまで上げきったら最初の位置に下ろす。キツくなるとカラダの反動を使って持ち上げてしまいがちだけど、勢いをつけると負荷が抜けるので要注意。上げるときも下げるときも、ゆっくり丁寧に。

動画で
check!



Work Out

肩や二の腕を鍛えて、 若見えのカラダに。

01 まずはこの2種目で 腕と肩をしっかり整える。

上半身のアウトラインを整えるために鍛えておきたいのが、腕まわりと肩。特に腕まわりは油断するとプニプニしがちなので、ダンベル・カールで上腕二頭筋を引き締めよう。肩は三角筋を鍛えられるダンベル・プレスで。この種目は上腕三頭筋にも効くので、二の腕の後ろ側のタプタプ解消にも効果的。

⚠ Caution! ⚠



腕は斜めに
上げない!

ペットボトルを上げるとき、腕を斜め前に上げると肩への負荷が逃げってしまうので要注意。腕は常に耳の真上に上げるように意識。

背中を
丸めない!

背中を丸めるのはNG。これでは動作が不安定になり、上腕三頭筋だけに負荷がかかる。胸を張った状態をキープするように。



30秒



夏に向けてぐっと薄着になると、あらわになるのがカラダのライン。今までは服のシルエットでごまかせていた、いろいろな部分が気になって仕方がない……。夏はそんな季節です。でも、まだ、時すでに遅し。ではないのでご安心を。今からでも薄着の季節に目立ちやすい部位を効果的に引き締められる筋トレをはじめれば、夏本番を迎える頃には今あるプニプニ感をリセットできるはずですから。フィットネスプロデューサーのAYAさんによれば、薄着シーズンに向けて鍛えておくべき部位は、やはりパンツやス

カートでごまかしのきかない上半身。その中でも腕まわりや肩はカラダのアウトラインの印象を左右する部位なので鍛える価値大です。男女ともにノースリーブやTシャツなどの半袖を着たときに目立つエリアでもあるので、ここを引き締め、夏ファッションがきちんと見えるはず。あと、意外な盲点なのが背中。こども鍛えておくと、背中が開いたワンピースやタンクでもハミ肉が気にならないし、姿勢よく見える効果も。種目数は3つなので、空き時間に鍛えて、夏服のお洒落を思いきり楽しみましょう。

ダンベル・プレス

まず、ペットボトルの先端が肩に触れる高さで、両腕を構える。この状態で胸を張りながら、ペットボトルを頭上に持ち上げていく。三角筋の収縮を感じる位置まで上げきったら、スタートポジションまでゆっくり下ろす。下ろすときに、上腕三頭筋のストレッチを感じながらペットボトルの先端が肩につきそうなギリギリの位置まで下ろすと、しっかり刺激を入れられる。

動画で
check!





02 広背筋狙いの種目で鍛えて キリッとした後ろ姿に。

背中では自分では見えない部位なので、余分なハミ肉が知らず知らずのうちについてしまっていることも。なので、おうちで効果的にできる自体重トレーニングで解消。おすすめなのが、スーパーマン・プッシュアップ。これは腕立て伏せを応用して広背筋を鍛えられる種目。姿勢をよくする効果も期待できます。

スーパーマン・ プッシュアップ

肩の真下に手をついて腕立て伏せのポジションを作る。ここから脇を絞ったまま胸を床につけに行く。この際、肩甲骨を内側に寄せて広背筋の収縮を意識し、そこから両腕を前に伸ばしてスーパーマンのポーズに。腕を伸ばしきったら、肩の真下に手の位置を戻し、カラダを押し上げ、スタートポジションに。腕を伸ばすときは、浮かした状態をキープし、床にはつけないのがポイント。

動画で
check! /



ここでスーパーマンポーズ! /

1セットめ **21回**
+
2セットめ **15回**
+
3セットめ **9回**



Help! /



キツければ膝をついて!

カラダを押し上げるのがツラくて、腰が曲がったりすると、広背筋の負荷が逃げてしまう。そうなるようであれば、膝をついて、無理をせず背筋をまっすぐ保てる方法で行おう。

フィットネスプロデューサー
AYAさん



1984年生まれ。トレーナーとしてモデルやタレントのボディプロデュースを手掛け、厚い信頼を得るカリスマ的存在。その一方、オリジナルプログラムの“AYA'sブートキャンプ”も考案。細いだけではなく、タフで引き締まったカラダを理想とし、フィットネスモデルとしても活躍。You Tubeチャンネル『AYA'sファンクショナルLIFE』でもトレーニング動画を見られるので、要チェック!



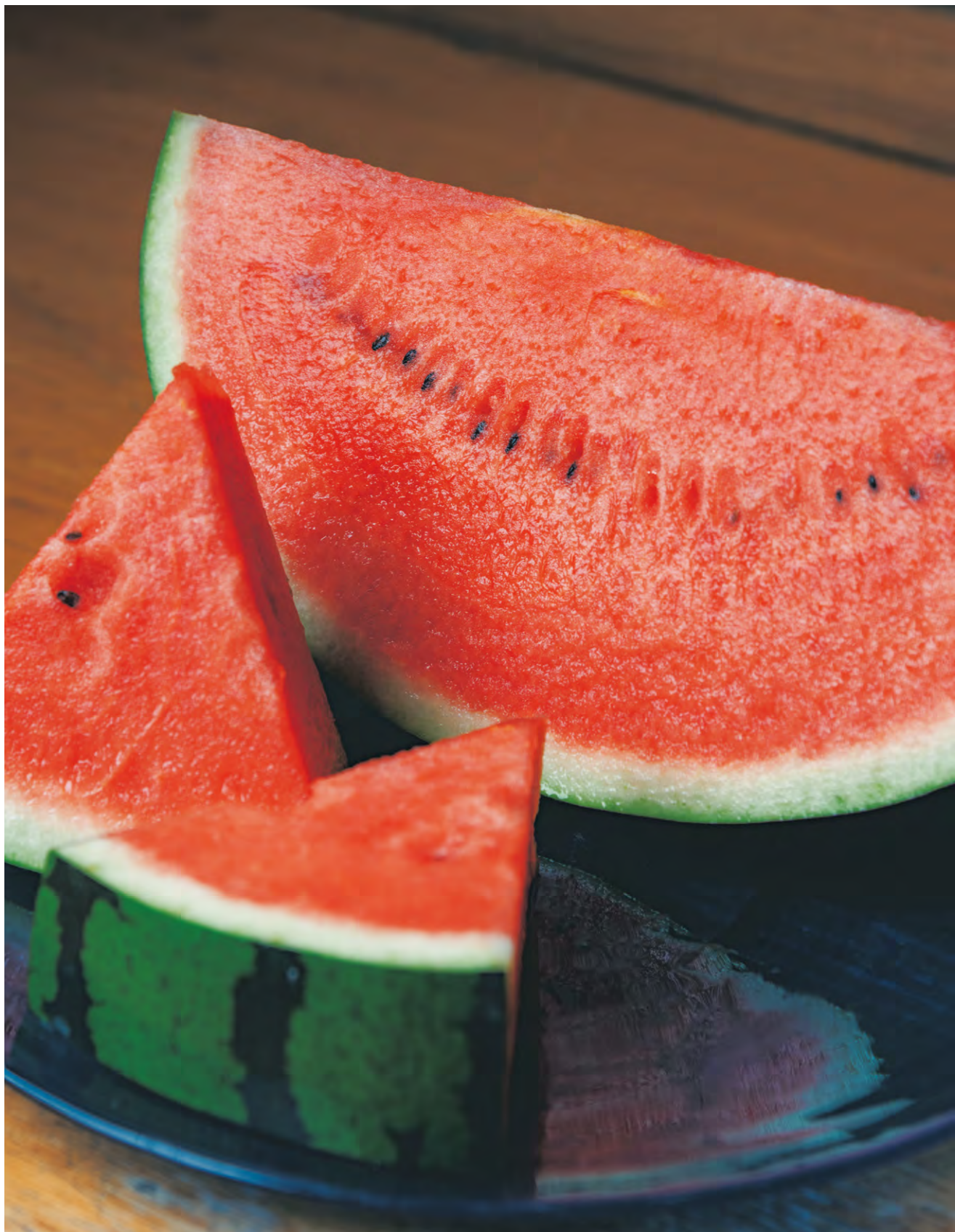
ほどよい硬さがあって歯切れのよい“シャインマスカット”の果肉は、糖度15度以上と非常に甘く、噛むと上品なマスカット香が広がります。5000円(フタバフルーツ)

01 Fruit In Season

タネまで美味しい 大玉スイカをガブリ。

夏の果実の王様スイカ。これはタネが極小で、口の中で噛むとプチッと潰れ、気にせず食べられる新品種の“ぷちっと”。糖度が非常に高く、こだわりのシャリッと食感を存分に楽しめます。タネもミネラル豊富で疲労回復効果あり。

奈良県の萩原農場が、タネを食べられるサイズ(通常の8分の1)にするという新発想で開発した新品種。市場に出回るのは、今夏からの要注目スイカです。4000円(フタバフルーツ)



瑞々しい果物が恋しくなる季節。せっかくなら、目利きが太鼓判の夏フルーツを味わってみたいですね。ということで、東京・中野区の老舗果実店(フタバフルーツ)の成瀬大輔さんにおすすみを選んでいただきました。いずれも81年続く老舗の3代目が自信を持ってすすめる銘柄。彩り豊かな夏の果物は糖度が高く、夏バテ気味でも食べることができます。

「夏に旬の果物を食べることは、健康面でも理にかなっています。たとえばスイカにはカリウムなどのミネラルが豊富で、疲労回復の効果が期待できます。マンゴ―は消化を助ける酵素も含んでいますので、夏バテ気味の食欲不振を労うことも」

美味しく食べるコツも知りたいですね。

「切り分ける果物の場合は、ひと口サイズで食べるのがおすすみです。かじって半分残るようなサイズだと、最初のひと口に美味しい部分が含まれていないことも。切り分けにくいぶどうなども、ひと粒をひと口で一気になが絶対美味しいですよ」

夏に美味しい果物を、豪快なひと口で。そんな贅沢してみませんか。

| Fruit In Season | 栄養満点の 夏フルーツ。

🏠
Fruit In
Season **03**

皮付きのままで食べて 桃の美味しさを満喫。

桃は皮を剥いて食べるのが一般的だけど、実は実と皮の境目に一番甘さがつまっています。特に福島県産の“あかつき”などは肉質が緻密で、甘味が強い。ですので、産毛だけ洗い流し、皮が付いたままいただくのが一番贅沢な食べ方です。

りんごのように皮付きで切り分けるのが、おすすめの食べ方。福島県産の桃は、無袋栽培が多く、太陽の光をたっぷり浴びさせて色と味のいい桃に育てているのだとか。1000円(フタバフルーツ)



🏠
Fruit In
Season **02**

食べごたえある大粒をパクッとひと口で。

皮が薄くて渋みが少ないので、丸ごとひと口で爽やかな香りと上品な甘さを満喫できるのが“シャインマスカット”。冷やしすぎると甘味がわかりにくくなってしまうので、食べる5分前から冷蔵庫で冷やすのがおすすめです。

🏠
Fruit In
Season **05**

芯やヘタ近くまで甘〜い台湾パイナップル。

パイナップルというと、真ん中の芯が硬いので切り取るのが一般的。でも、“台湾パイナップル”は芯まで柔らかくて甘いのだとか。大きめのひと口サイズに切って頬張れば、ジューシーな味わいが口の中にじゅわっと広がります。

芯を落とす必要がなく、ヘタに近い部分までしっかり甘いので、大きめのタテサイズに切り分けて食べるのがおすすめ。繊維が歯につまることもなく、パクパク食べられます。1000円(フタバフルーツ)



フタバフルーツ

📍東京都中野区若宮 3-22-2
☎03-6874-1306
🕒 営9:00 ~ 21:00
📅 休不定休



産地でギリギリまで樹上で熟成させ、空輸で届けられる最高峰のマンゴー。繊維がなく、しっかり果肉感のある種まわりには、“中落ち”的な美味しさがつまっています。1000円(フタバフルーツ)

🏠
Fruit In
Season **04**

一級品のマンゴーは タネまわりまで美味。

とろけるような果肉と濃厚な甘さから、“マンゴー界の大トロ”と呼ばれているのが、“グラシアス”というブランドマンゴー。種まわりも繊維質がないので、実を食べ終えたら、ここにしゃぶりついて美味しさを味わってみてください。





sodastream®

いつでも新鮮！作りたての美味しさ！

- 💧 カンタン操作で自分好みの強さに！
- 💧 追い炭酸でいつもシュワシュワ！
- 💧 500ml 約18円でリーズナブル！
- 💧 専用ボトルでゴミもゼロ！





02 十勝スロウフード 牛とろフレーク 200g 専用たれセット



生ハム製法が実現した新感覚のふりかけ。

十勝産牛肉の旨味を、独自の生ハム製法(非加熱食肉製品)によりそのまま閉じ込めたのが“牛とろフレーク”。熱々の白ごはんのにせて専用たれをかければ、牛とろ丼の出来上がり。“全国ご当地どんぶり選手権”準グランプリの実力をご自宅どうぞ。



十勝スロウフード

<https://www.gyutoro.com/>
☎ 0120-01-3409

牛とろフレーク
200g1カップに、
専用たれ1パック
(20g×5袋)付き。
2940円



01 鈴木水産 やん衆造り 鯨きりこみ 300g



北海道留萌のふるさとの味。

留萌の歴史を語るうえで欠かすことができない鯨。その鯨を刻み、塩と麴で漬け込み熟成させたものが“鯨きりこみ”です。鯨の旨味が凝縮されつつもクセがないので、白ごはんが何杯でもいけてしまう。数の子入りの贅沢な食感も嬉しいポイントです。



おみやげ処
お勝手屋 留萌

<https://okatteya-moe.shop-pro.jp/>
☎ 0164-43-1100



1個505円

＼こちらもおすすめ！／



脂ののった鯨を焼いて楽しむ、
糠にしん(1尾) 390円も絶品!

白ごはんのお供。

暑い日でも、これが食卓にあるだけで食欲が湧いてくる。いつもの白ごはんが何倍にも美味しくなあって、何杯でも食べられてしまう。そんな“白ごはんのお供”を厳選してご紹介します。地元民に愛されるソウルフードや旬の魚介など、すべてお取り寄せできるので、是非お試しください。



04 丸真食品 舟納豆15本セット



しっかりとした豆の食感と風味が本物の証。

茨城県を代表するごはんのお供“納豆”。丸真食品の舟納豆は、茨城県産の極上小粒大豆を使用。大豆本来の味が楽しめ、コクと深み、強い粘りという“納豆の醍醐味”を存分に堪能できます。舟形の入れ物には松の経木が使われていて、香りも爽やか。



舟納豆

<https://www.funanatto.co.jp/>
☎ 0120-04-2770



舟納豆15本セット3018円

＼こちらもおすすめ！／

切り干し大根の食感が楽しい“ごごろ納豆”。324円



03 出羽屋 霞ヶ浦産わかさぎ甘露煮



毎日でも飽きのこない絶妙な甘辛具合。

霞ヶ浦で冬に獲れたわかさぎを、丹精込めて炊き上げたのが“わかさぎ甘露煮”。合成保存料・合成着色料は不使用。素材の風味を損なわない絶妙な甘辛加減は、佃煮のイメージがガラリと変わります。農林水産大臣賞を8回受賞するほどの美味しさです。



出羽屋

<https://www.dewaya.net/>
☎ 0120-883-088

わかさぎは、1本ずつ丁寧に並べてパック。1026円





06 JF 福井漁連

福井県産 ほたるいか沖漬



越前町の漁師が沖で漬け込んだ本格派。

3～6月にかけて福井県若狭湾の中央部に集まるほたるいかを地曳網で漁獲。水揚げ後は船上で目取り処理をしてから、すぐに漬け込み加工をするため、鮮度と旨味が凝縮されています。福井県が誇る絶品の味わいを是非、熱々のごはんとともに！



JFおさかなマルシェ
ギョギョいち
<https://jf-gyogyo.jp/>
☎ 0120-975-019

福井県産のほたるいか沖漬250g
が2パック入る。
2300円



Let's! 和ごはんとは、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承に繋げるプロジェクトです。



05 上澤梅太郎商店

たまてばこ



山中塗の弁当箱がかわいい、名店のたまり漬セット。

創業400年を超える老舗、上澤梅太郎商店。日光味噌から作られるたまりで漬けた6種類の漬物を、山中塗の弁当箱に詰め合わせた人気のセットです。ご飯と合わせて美味しく感じられるよう、味つけはやや濃いめ。朝食のひとつが豊かに感じられます。



上澤梅太郎商店
<https://www.tamarizuke.co.jp/>
☎ 0288-21-0002

らっきょう、ふき、しょうが、大根、胡瓜のたまり漬と、七種刻み合わせ(だんらん)が入る。
2700円



Blissful Breakfast

至福の朝食、美味しい



08 自然薯王国

博多 自然薯とろろ味わいセット



すり鉢、すりこ木ならではのなめらかなのどごし。

九州産の自然薯に、北海道利尻昆布と鹿児島枕崎の鰹節の一番だしを加え、すり鉢とすりこ木を使って丁寧にすられた自然薯王国の“とろろ”。繊細な味つけとまろやかな口当たりが相まって、白ごはんによく合います。食べきりサイズも便利です。



自然薯王国
<https://www.tororo-shop.com/>
☎ 092-775-8014

醤油味60g×4パックと、はかた白とろろ60g×4パックが入った、博多 自然薯とろろ味わいセット。
4800円



07 JF 大阪漁連

泉州沖獲れ 釜揚げしらす



栄養豊富な大阪湾で育ったプリプリのしらす。

紀伊水道から太平洋にかけての外洋域で生まれ、えさの豊富な大阪湾で育つしらすは、味が濃く大変美味しいと評判です。“泉州沖獲れ 釜揚げしらす”はそんなしらすをパッケージ。プリプリの食感と濃厚な味わいが、ごはんの美味しさを引き出します。



JFおさかなマルシェ
ギョギョいち
<https://jf-gyogyo.jp/>
☎ 0120-975-019

滋味豊かな釜揚げしらすが100g×6パック入る。
3600円




HAMILTON

KHAKI NAVY
OPEN WATER



HAMILTONWATCH.JP

問い合わせ先：
スウォッチ グループ ジャパン株式会社 ハミルトン事業本部 Tel.03-6254-7371