

Safari *me time*

A photograph of a modern, white, two-story beach house with a wooden deck. A white lounge chair sits on the deck next to a swimming pool. The house has large windows and a glass-enclosed upper level. The background shows a sandy beach and the ocean under a clear blue sky.

[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の会話を弾む。
- 14 おウチでシェアできるディリーコスメ。
- 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”的意味。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。海には美しいコーブ(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で賑わっている。この通りにあるハワイアンレストラン〈デューカス〉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
榎原達弥
Editor in Chief
藤原 晃
Editors
須田智子
内藤亜樹子
佐々木 優

Director of
Media Division
成井 毅
Media Division
伊藤隆寛
浅見雄介
鈴木優希
高木太希
伊庭万紀子
吉田千晃
市川幸治

Art Director
藤澤拓也(ANAGUMA)
Designer
渋江裕子(ANAGUMA)
Photographers
正重智生
鈴木香織
村本祥一
山根悠太郎

Hair & Make-up
鬼頭恵美
高山ジュン
福川雅頤
Stylists
井上裕介
坂下志穂
田川 匠
Illustrator
イワタニユウスケ

Writers
遠藤 匠
大野麻里
小田芳枝
金山 靖
藤本庸子
Cover
Photo by AFLO



発行
株式会社 日之出出版
〒104-8505 東京都中央区八丁堀1-6-5
編集部 03-5543-1230
広告部 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・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(ハイブン・コリビング)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)を経営する起業家。妻デミトは(デミト・デザイン)を経営するインテリアデザイナー。

口サンゼルスの高級住宅地のひとつ、ブレントウッドに住むチャズアンアス夫妻。出会いは、共通の友人を介してのブランディングデートだったとか。2年間の交際後に結婚して8年に。出会ったときのこと。アリは「背が高くて、モデルみたいだつた」と振り返り、デミトは「携帯電話で話しながらデートにやって来て、第一印象は悪かったのよ」と笑います。

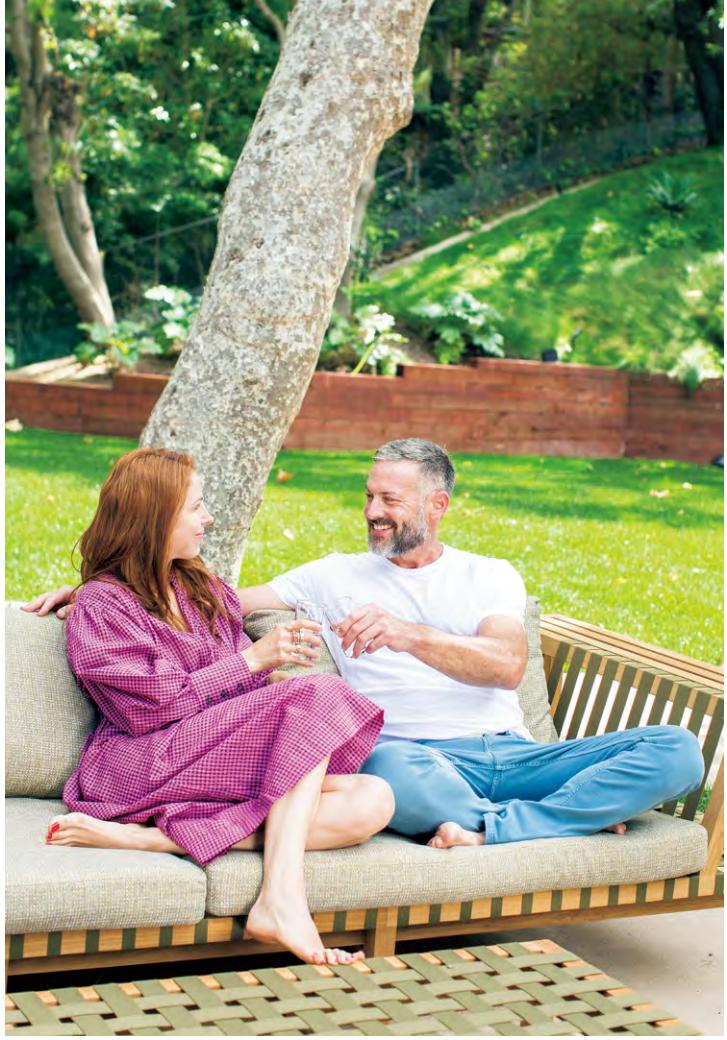
3人(7歳、3歳、10ヶ月)の子育て中とは思えないほど、出会った頃のような新鮮さを感じる2人。ハウスキー・パーとベーシッターを週5日頼み、週1回やつて来るシェフには5日分の料理を作りおきしてもらう。恋人時代のように生活感があまりなく過ごせるのは、頑張りすぎずに、普段の力をうまく利用しているせいかもしれません。

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

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。楽しい食事が家族の絆をいっそう深めているのかもしれません。



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ぎゅぎゅ。食事の用意は、時間があるほうにするそう。



“me time”
Overseas

01

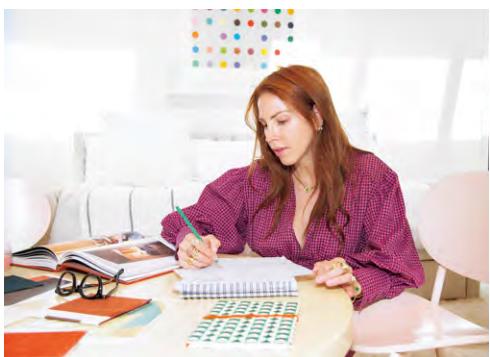
プールサイドや マッサージで リラックスタイム。

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。

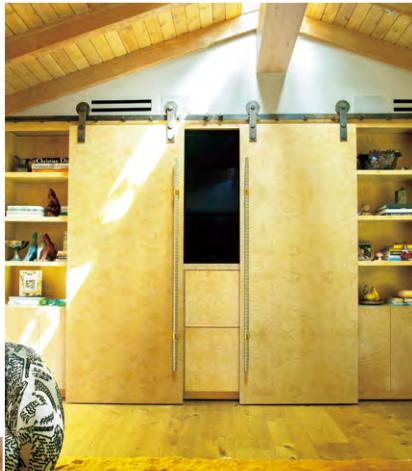


“me time”
Overseas

02 インテリアデザイナー ならではの整え術。



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、ホテルの客室ながらテレビをキャビネットに収納。



デザイン事務所を経営するデミトラ。子供たちのプレイルームでデザイン画を描くことが多いそう。「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」



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、週末にアリが焼いたピザとサラダを食べることもあるとか。「子供たちのために入れるよ」とスモアも作るよ」

“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。

うつ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。

01 Looks Icy

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。とはいって「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、多いのではないかでしょう。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。病院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、どうでしょうか？ 窓際や廊下に置かれている照明だつたり、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るかもしれません。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。

室内にい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腦(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 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。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(リイスボールセン／リイスボーランセンジャパン)

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 02

夏の夜にぴったりな ガラスシェードランタン。

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。“プロシテーブルゴールド”φ23×H44cm。15万9500円(ヌーラ／リンインクーパー)

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、夕方の時間をムーディに演出してくれるこ間違いない。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。“デザインウイズライト 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きほぐれ、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。とはいっても、大物グリーンは育てるのが大変ではと心配ですよね？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」千葉に、商品の中からおすすめの品種を7つ教えてもらいました。選んでもらったのは、いず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ところで大丈夫。まずは手間がかからない、こうした品種からどうぞ。



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。



02

夜は葉を閉じて
昼とは違う姿に。

こまかに葉と、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 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お馴染みのモチーフ。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。



Information

the Farm UNIVERSAL CHIBA

千葉県千葉市稻毛区長沼原町731-17
フレスピ稻毛 センターコート内

043-497-4187
10:00~18:00
不定休



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 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 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。小ぶりなサイズをデスクや棚に置くのもおすすめ。



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つた」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、ひと駆歩く、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。

そこでおすすめなのが、リカバリーサンダルです。名前のとおり、運動後などの足の疲れを癒す工夫がされているのが特徴。最近は、様々なデザインが揃うえに、街履きできるお洒落にこだわったものまで登場しているので、運動後といわず、普段から活用して快適に過ごすというのも手です。この夏、1足いかがですか?

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。“フリービーブル ムーブメント ×ホカ オラ リカバリー スライド”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步が楽ちんに。

自然な体重移動による歩きをサポートしてくれるので、次の一步が楽ちんに。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。“アンクルストラップ”8580円(以上テリック／ドウシシャ)

| 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)





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よね。(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／ハピラ)



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。



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)

Shine A Light 03 昼間でもサマになる武骨さがたまらない。

家の中にいて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 mode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つ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、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、今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か？

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)



01

おウチで過ごす
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:ボロニット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ア人制ラグビーから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人でおウチで過ごす時間は特別なひとときになつているようです。

「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プで淹れています。それを飲みながら、いろいろおしゃべりするのが楽しいんですよ」と松井さん。坂口さんもコーヒー好きということもあります。

松井千十

1994年、大阪府生まれ。サントリー(現東京サンタリーサンゴリアス)を経て、2020年横浜キヤ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ワールドツアーや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して、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

(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って思うように。こういう間取り、面白いっ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、まつ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ね。チームメイトとカフェなどに寄るとときもありますが、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。

「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、一緒に買いに行つて帰ってきて、すぐにつそれを味わつてみたりすることも。いつも美味しく淹れてくれる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、一緒に練習を行つ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

一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つたのですが、妻は宮崎出身なのでむちゃくちゃ美味しいくて。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。ケンカをして、私がその場から逃げようとする、『はい、座つて』といつてじっくり話し合ってくれます。やっぱり、夫婦にどうしても『ミニミニケーション』って大事ですね。松井くんはどんなときでもしつかり向き合ってくれるので、ありがたいなと思つて感謝しています」

「松井くんは朝ご飯とお昼ご飯はチーズ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つてくれるご飯を楽しみにしているよう。

Column

おウチで過ごす時間も
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カバリーアルティメット器具をシェアして使ったり、2人で楽しみながらパター練習をしてみたりと、おウチ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
欠かせない団鑿ヤット。

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脚の疲労回復を促すためのリカバリー器具をシェア。「カラダを常に整っている状態にしておきたくて。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
おウチでパター練習。

「パター練習も共通の趣味。「先に入ったほうが、お皿洗いをしなくていい、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、白熱っちゃいます」(坂口さん)

おウチでシェアできるディリーコスメ。

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つても、いきなりはじめると混乱するし、ケンカのもとに。なので、まずは比較的ハー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。

Face Care 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。“薬用スキンコンディショナー 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)

Face Care 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。

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。“ディ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)



3つのメタリックボールによる直塗りで涼感をアップ。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)

Face Care 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、潤いを与えるながら目元をひんやり。女性の愛用者も多いようです。

 Wash
Your Hair

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)



 Wash
Your Hair

03

梅雨の湿気でうねる髪を スムースに整える。

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、不規則になじれてしまうとか。〈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)



 Wash
Your Hair

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快な香りで、目覚めの髪と肌を心地よくリセット。

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、男女兼用で使用量が多く、大きなボトルに入れられるので、これひとつをシェアするだけで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、だいたいのものが量が多い、大きなボトルに入れられているので、これひとつをシェアするだけでも、かなりバブルームに余裕ができるはず。とはいっても、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、湿度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で、どれにするかはシェアをはじめる前に、パートナーとしっかりと話し合ってみてください。

 Wash
Your Hair

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、頭皮を清潔にして、健やかに整える薬用シャンプーを試してみて。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)



Body With Soap |

シェアすれば
バスルームすっきり。

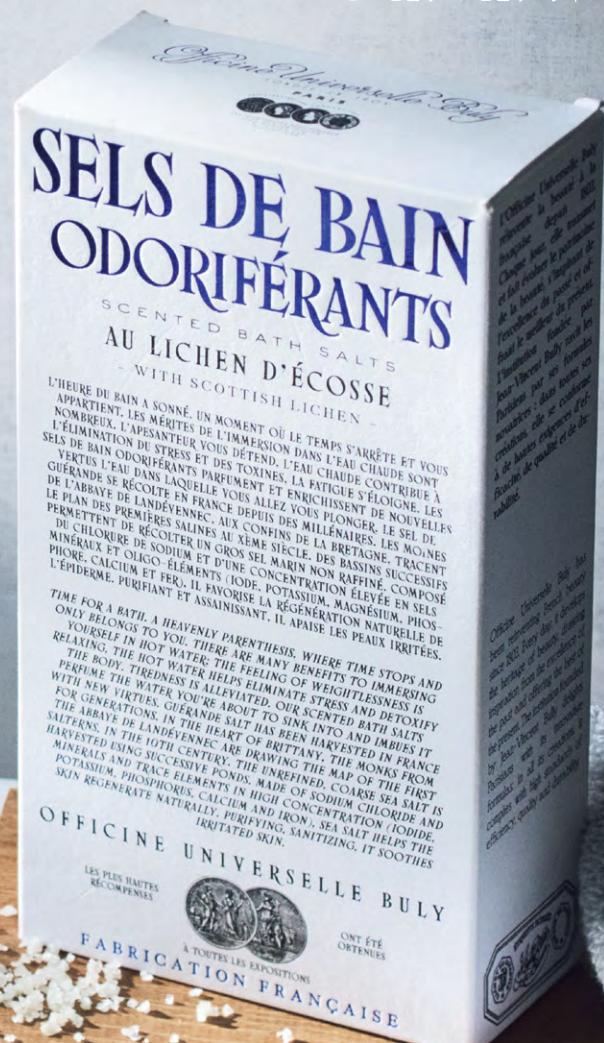
とこの家庭でもよくあり、かたなのが
バスルームのゴチャゴチャ状態。これは
先述のシャンプーもそうですが、男女別、
親子別でいろんなものを置いてしまうか
ら。こんな状態では、スペースが狭くなる
ばかりか、目に入るものがたくさんあつ
て、1日の疲れを取るためにせっつかくの
入浴タイムが台無しに。これを解決する
には、やはり家族でシェアに限ります。ま
ずはそれほど男女で仕様に差がないボディ
ソープやスクランブルなどを、今すぐにひ
とつにまとめてしまいましょう。バスソ
ルトや入浴剤などのバスタイムを楽しく
するのも、夫婦で相談しながら絞り込
んでみてはどうでしょうか? さらにお
とで、家族の絆も深まるかもしません。

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。



01 天然ミネラルのソルトで ホームスパを堪能。



03 炭の力でスッキリ洗浄する ポルトガル発の石鹼。



 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、日本の避暑地へ誘な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”的情緒あふれる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。“夏の一服”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／ロクシタンジャポン 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プとひんやりし、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ンブ。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 クリスタルスクランブ”200g 5489円(エーアイー・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、プリ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。“ボディヨーグルト クールデイジー”200ml 2860円(ザボディショップ)



200ml 6.98oz (198g)

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。現在は横浜キヤ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。

写真=田中駿伍(人物)、正重智生(静物) スタイリング=伊達祐輔 ヘア&メイク=田中徹哉 文=吉田 巍 構成=堀川博之
※田村 優選手の衣装のお問い合わせ先／ラルフ ローレン ☎0120-3274-20

me time 18

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
つの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
のスーパーラミノバガたっぷり
と盛られ、薄暗い中の視認性



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
ンダードな存在感の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。
「パッと見は少し大きいかなと感じま
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かね。
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
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ね」

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、米海軍の精銳水中工作員“フロッギングマン”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。ニヴィア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ンウォッチは、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
つ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。
「パッと見は少し大きいかなと感じま
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かね。
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
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ね」

紳士のスポーツであるラグビーは、移
動時にソーシャルケ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です。

「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ソられま
す(笑)。今まであまり時計にこだわりが
なく、もし買うならスポーツ系なモデル
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 樂々フィットネス。

夏に向けて薄着になつてくると、男女問わず目立つ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。これらがプロポーション・ボディをしていると、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？ とはいえたゞマッショニングではないので、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つそり、ながらトレーニングしてみるのはどう？ かつてはこのテ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、最近はそういうものはめつ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、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ませんですよ。

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)

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・ブリエスクワットバルーン”。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)

Stay Healthy 03

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ね。〈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 04

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ね。そんな願望を叶えてくれるのが〈アテックス〉です。動かす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“ウェニュー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、広い場所でしか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 ハンドパルス”。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よね。〈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、自室でワンツーワンツー♪



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(ブリーフィングゴルフ／ブリーフィ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)

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。



スーツ31万1300円(カナリ／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



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。



**〈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。**



**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。“エピックス 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。



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機器のパイヤ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たなど、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？

季節が変わることを感じさせてくれるものひとつに花があります。どんな花が今こ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、あじさいにモンステ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いいです。生けるときは、あじさいの花の割合が花瓶よりも大きいほうが、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 箱根ガーデンズ」を開業。

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。



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にしてくれる、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。

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。今まで衣服のシルエットでこまかせていました、いろいろな部分が気になつて仕方がない……。夏はそんな季節です。でも、まだ、ついでに遅し、ではないのでご安心を。今からでも薄着の季節に目立つ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ブニー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

カートでこ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、ここを引き締めておくと夏ファッショングラビティ見えます。あと、意外な盲点なのが背中。ここも鍛えておくと、背中が開いたワンピ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。

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ブニーニしがちなので、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ブタブ解消にも効果的。

30秒



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、しっかりと刺激を入れられる。

動画で
check! /



腕は斜めに上げない!

背中を丸めない!

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。

Work Out 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について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。

1セットめ 21回
+
2セットめ 15回
+
3セットめ 9回

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いく。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する。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!



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ポートキャップ”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、フィットネスマニアとしても活躍。YouTube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！



ほどよい硬さがあつて歯切れの
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)

Fruit In Season 01

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“ぶちっ
ど”。糖度が非常に高く、こだわりのシ
ヤ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。せつ
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めを選
んでいただきました。いずれも8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。マンゴー
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めです。かじつて
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。切り分けないぶどうなども、ひと粒を
ひと口で一気に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。



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。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。



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で美味しいを味わってみてください。



フタバフルーツ

④東京都中野区若宮3-22-2
☎03-6874-1306
營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)



● カンタン操作で自分好みの強さに!
● 500ml約18円でリーズナブル!

● 追い炭酸でいつもシュワシュワ!
● 専用ボトルでゴミもゼロ!

全国の百貨店・専門店・家電量販店・大型スーパーなどでお買い求め頂けます。詳しくはHPのお取り扱い店舗をご覧ください。 SodaStream コールセンター 0120-286-230



www.sodastream.jp ソーダストリーム 検索



Blissful Breakfast
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”。熱々の白ごはんにの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でどうぞ。



十勝スロウフード

<https://www.gyutoro.com/>
TEL 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



Blissful Breakfast
01

鈴木水産 やん衆造り 鯸きりこみ 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鯸。その鯸を刻み、塩と麹で漬け込み熟成させたものが“鯸きりこみ”です。鯸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きてしまう。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
お勝手屋萌

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



1個505円



\こちらもおすすめ! /
脂ののった鯸を焼いて楽しむ、
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いくなって、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。



Blissful Breakfast
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“納豆の醸醡味”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/>
TEL 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
“こごいら納豆”。324円



Blissful Breakfast
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/>
TEL 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 o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



農林水産省
官民協働プロジェクト

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。朝食のひととき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、
七種刻み合せ
(だんらん)が入る。
2700円



| Blissful Breakfast |

至福の朝食、美味しい



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。



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。食べ切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



JF o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