

Safari *me time*

[サファリ ミータイム]

VOL.10 Dec 2022

日之出出版

2023年の転換日と
12星座占い。



お正月は“家族時間”を大切に。

Contents

- 04 理想の庭付きの家で営むサステナブルライフ。
- 06 お正月は“家族時間”を大切に。
- 14 強いファミリー愛が幸せな時間を生む。
- 19 2023年の転換日と12星座占い。
- 25 新たな年は和モダンな飾りつけではじめる。
- 26 〈ヤクルト〉働きざかりの現代人のための“Y1000”。
- 28 おうちでも外でも暖かな“ひととき”を。
- 30 定番のキッチン家電と冬のあったか家電。

自然とアートに囲まれた 緑豊かで閑静なパサデナ。

LA のダウンタウンからクルマで25分ほど内陸に入ると閑静な住宅街が広がる。このエリアは緑が深く、ファミリー層が多く住んでいるせいか街全体が穏やかな空気。なかでも高級リゾートホテル〈ザ・ランガム・ハンティントン〉のあるサウス・パサデナは富裕層が多く、どっしりと構えた豪邸が点在し、緑と美しく調和。同じエリアのレイモンド・ヒルはダウンタウンが見下ろせる小高い丘が特徴的だ。そのダウンタウン方面にはアートスクールで有名な〈アート

センター・カレッジ・オブ・デザイン〉がある。1960年代の映画『エンドレス・サマー』のポスターで一世を風靡したアーティストのジョン・ヴァン・ハムズヴェルドなど、多くの有名アーティストがこの学校を卒業している。近くにはロウズボウルがあり、有名なフリーマーケットが行われると、大勢の人々が押し寄せる。ダウンタウンに向かうとクラシックなビルが多く並びオールド・パサデナの面影が楽しめる。レイモンドアベニューではテラコッタ色をした歴史的建造物ホテルグリーンがクリスマスオーナメントとともに今年も街に希望の光を灯している。

撮影=Parker 文=高橋百々

Safari me time

「サファリ ミータイム」VOL.10 December 2022

Publisher
梶原達弥
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
中村 裕
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
渋谷裕子
(ANAGUMA)
Photographers
小室野乃華
正重智生
湊健太郎
村本祥一
AFLO
Hair & Make-up
高山ジュン

Stylists
浅井秀規
佐々木 誠
Writers
遠藤 匠
大野麻里
小田芳枝
金山 靖
SUGAR
高橋百々
はまだふくこ
山下皓平
Illustrator
AFLO
Cover
photo by AFLO

発行
株式会社 日之出出版
〒104-8505 東京都中央区築地5-6-10
浜離宮パークサイドプレイス7階
編集 ☎03-5543-1230
広告 ☎03-5543-1131

●本誌掲載商品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

理想の庭付きの家で営む サステナブルライフ。



“me time”
Overseas

04 カメラで日々の 子供の成長を撮影。



午前中は光が入るリビングで過ごすことが多いそう。最近よく話した息子が、朝のコーヒーを入れながら「カメラで日々の子供の成長を撮影する」と、朝のコーヒーを入れながら「カメラで日々の子供の成長を撮影する」と、朝の

「心が落ち着いていたぶん、僕は趣味の楽器演奏を楽しみ、妻は息子の成長を撮影する至福の時間を見つづけた」と、朝のコーヒーを入れながら「カメラで日々の子供の成長を撮影する」と、朝の

緑の中に美しい邸宅が立ち並ぶLAの郊外、パサデナ。閑静な住宅地として昔から人気のエリア。最近、この隣のアルタデナも同様に活気づいてきています。ここに21年に引っ越してきたケイシーとアリーの夫妻は、理想の庭付きの家を見つけて、現在はサステナブルな生活を満喫。息子のソニーが誕生してからは、彼の変則的な睡眠時間に合わせて一家のスケジュールをうまくまわしているそう。

「息子のソニーは早朝に起きて朝9時にはベッドに戻るの、その合間に朝の支度をするのがポイントなんだ」とケイシーは爽やかな笑顔で話します。

8年前に妻アリーとともにオーガニックコーヒー（キャニオン・コーヒー）をエコーパークにオープンした2人。パンデミックで一時的にカフェをスローダウンしたものの、現在は通常どおりオープン。コロナ禍で学んだシステムを導入することで、家族で旅行を楽しむゆとりもできたそう。コーヒーを淹れたり、家庭菜園の手入れをしたりする、なにげないことも丁寧に行うことでマインドフルネスの効果を感ずるとか。



ゆったりとした時間を過ごすようになり、家庭菜園も以前より手間をかけるように。家の庭では、ハーブやケールなどの新鮮な野菜のほか、オレンジやレモンの果実も収穫できます

自らのオリジナルブランドのコーヒービーンズを、使用後に土に混ぜてサステナブルな肥料に。家庭菜園で利用しています



“me time”
Overseas

01 サステナブルな肥料でオレンジやレモンを育てる。



“me time”
Overseas

02 ブレイクタイムに選り抜いたコーヒー!

まだ空が暗い早朝の時間帯に目覚める息子ソニーが、目覚まし時計の役割を果たしてくれます。そのおかげで、朝のコーヒーを淹れる時間にゆとりが生まれ、気持ちいい朝がスタートできるそう

自身のブランド〈キャニオン・コーヒー〉を愛飲しています。ハンドドリッップでゆっくり淹れるために、丁寧にローストされているのが特徴



朝の爽やかな日差しが入るリビングでは、ブレイクファスト後のひとときを過ごす余裕が増えたそう。壁一面を使ったウッドのシェルフには、ジャンル別に書籍や写真集をまとめてディスプレイ。ところどころにフラワーベースを挟んで空間を作るなど、なるべくものを置かないようにするのがコツ



ケイシー・ヴォイタレヴィッツェさん
(キャニオンコーヒー経営者)

アリー・ウォルシュさん
(キャニオンコーヒー経営者、モデル)

L A在住。2016年にアリーとケイシーの住むアパートで2人が日常飲んでいたコーヒーをもとに、オーガニックカフェの夢が実現。エコパークに1号店をオープンした(<https://canyoncoffee.co>)。息子のソニーが誕生して以来、妻のアリーはママ業に専念している。

“me time”
Overseas

03 子供と一緒に音楽を楽しむ。

ミュージシャンだったケイシーはガレージに音響セットを完備。最近はバンド活動を再開する余裕もできたそう。息子もキーボードに興味を示し、セッションに参加することもあります



モデルとしても活躍する妻アリーの趣味はカメラ。フジフィルム、オリンパス、ボラロイドなど、3台ものカメラを駆使して息子のベストショットを毎日のように更新。なかでも「ボラロイドの色褪せた質感は格別」とか



お正月は“家族時間”を大切に。

あっという間に今年も残すところわずか。新しい年は、健康で笑顔で迎えたいものです。自宅で家族とおごそかに三が日を過ごすために、いろいろと用意しておきたいものがあります。日本には新年を迎える伝統的な文化がたくさんあります。とはいえ、そんな昔ながらのものでなくとも、モダンで自分らしいものでもいいのです。新年が家族にとって忘れられない時間となるよう工夫してみましょう。

Good Luck
2023

01 ちょこんと飾れる ミニサイズの門松。

その年の神さまを家へお招きする目印となる門松。本来は門や玄関に飾るものですが、住宅事情で難しいこともありますよね。こんな小ぶりの門松なら気負わずに挑戦できそう。

てぬぐいで知られる〈かまわぬ〉が提案する、水引を束ねたモダンな門松。干支人形などと並べて飾ると、より華やかに。“水引門松飾り 松竹梅” W8.5×H12.5×D5cm。2750円(かまわぬ/かまわぬ代官山店)※ウサギの置物は付属しません

クリスマスが終わると、デパートやショッピングモールは、一晩でたちまちお正月ムードに。インテリアコーナーには、華やかな正月飾りがずらりと並びます。そう、この正月飾りですが、ここ数年でかなりスタイリッシュにアップグレードされたものが増えているのをご存知ですか？ これまで、玄関に飾る門松や、生の餅でできた鏡餅などは「飾ってみたいけど、大がかりなものや片づけの手間がかかるものはなんだか面倒」なんて考えていた人もいるかもしれませんね。いまや、現代の住宅事情に合わせたコンパクトサイズの正月グッズは豊富にあります。好みのインテリアに合わせて飾ることができるのです。伝統的な門や玄関でなくても大丈夫です。ちょっとした壁や飾り棚を利用すれば、マンションなどでも正月気分を十分に楽しめます。もちろん昔ながらのベシシックな正月飾りも素敵ですが、でも「今まで正月飾りを飾ったことがない」という人ほど、こんなモダンな正月グッズなら気軽に取り入れやすいはず。2023年こそ、是非挑戦してみたいのです。

| Good Luck 2023 |

モダンな正月飾りで 縁起のいい1年を。



Good Luck 2023 03 モダンな正月飾りはもはやスタンダード!?

近年、小ぶりでスタイリッシュな正月飾りが新しい定番に。マンション暮らしでも気軽にインテリアに取り入れられるので、毎年飾りものはなにもしていないという人も是非。

東京で明治30年に創業した老舗〈千成堂〉は、正月用品を揃える専門店。国内産ワラを中心に使った玄関飾りは、昔ながらの定番のものから現代的なデザインまで勢揃い。"迎春飾り 希" 約W16×H17×D5.5cm。1980円(千成堂)

Good Luck 2023 02

みんなで盛り上がる!? 縁起のいい"だるまみくじ"。

陶製のだるまの中におみくじが入った"だるまみくじ"は、手のひらサイズのかわいい置き物。にぎやかに棚に飾るのはもちろん、年末年始に家族や友人に配っても楽しめます。

"だるまみくじ"やご当地みくじを詰め合わせた歳末限定セット。"招福みくじ詰め合わせ箱"本体(1体あたり)約W3×H5×D4cm、箱W21×H29×D6.5cm。WEB限定品。1万1000円(中川政七商店/中川政七商店オンラインショップ)



Good Luck 2023 04 樽入りの日本酒で気分も上がる?

鏡開きでもお馴染みの、おめでたい席で見かける菰樽(こもだる)。テーブルサイズのこちらは飾るのにもびっぴりなデザイン。新年の健康や幸福を願う、ギフトにもおすすめ。



2023の文字と干支のうさぎが描かれたミニサイズの菰樽。中には伝統の技で仕込んだ本格的な日本酒が300ml入っています。"豆樽 2023" W10.8×D12×H12cm。2860円 ※升は別売り(AKOMEYA TOKYO)

屠蘇器と盃3種のセット。杯は小皿として使っても。"JAPAN AUTUMN 屠蘇器セット" 屠蘇器W17.5×H16.5×D13cm、盃φ7.5×H2.8cm〜φ10.5×H3.8cm。化粧箱入り。2万7500円(アリタポーセリンラボ/ARITA PORCELAIN LAB Shop)



Good Luck 2023 06

正月気分を盛り上げるモダンなお屠蘇セット。

三が日は家でお酒を飲んでゆっくり過ごしたい人も多いのでは? 正月気分を盛り上げるモダンなお屠蘇器があれば、いつもとはひと味違う気分が酔えるはずです。



Good Luck 2023 05 飾るもよし、使うもよしの鏡餅。

正月の飾りものといえば、代表的なのが鏡餅。そこで毎年使える、陶器製の飾って使える鏡餅はどう? 餅の上に乗っているみかんが、箸置きとして使えるのもグッドなアイデア。



中が紅白になっているのも粋。"うつわになる鏡もち" 鉢12cm φ12.2×H4.5cm、鉢9cm φ8.8×H3.8cm、みかん箸置きφ3.2×H2.2cm。箱付き。4400円(光春窯)

Good Old Games 03 世界大会も開かれる 不朽の名作。

世界で4000万個以上を売り上げた、ドイツ生まれの大ヒットゲーム。小学生から遊べるほど明快なルールながら、運だけでなく戦略や交渉の醍醐味も満喫できる不朽の名作です。



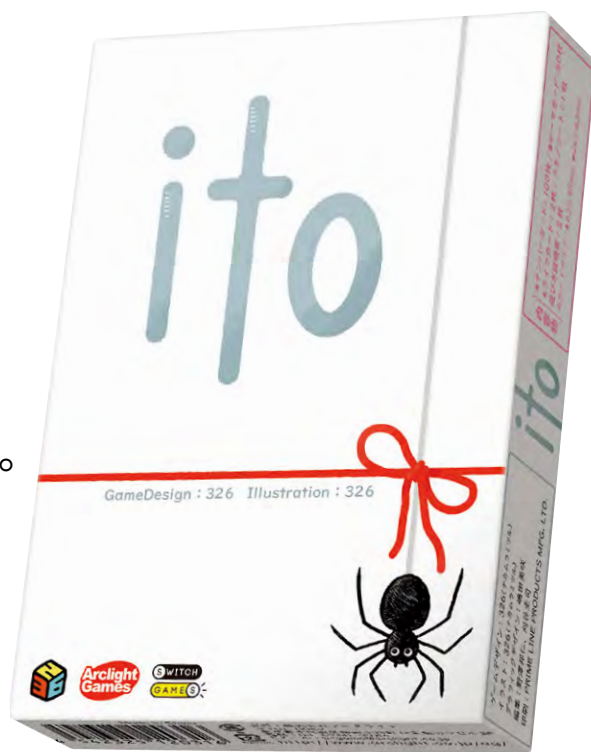
カタンという無人島を舞台に、拠点から島全体を開拓していく陣取りゲーム。大人のボードゲーム好きからも人気の一作です。なんと世界選手権も開催されていて、その規模は世界最大級なのだとか。4400円(ジービー)



Good Old Games 01 家族のコミュカと 団結力が試される。

会話を楽しみながらみんなでクリアを目指す協力型パーティゲーム。伝わりそうで伝わらないのがもどかしくも楽しい、コミュニケーションにぴったりのゲームです。

数字自体を口にしたらアウトという制限の中で、手札の数字をテーマに沿った言葉で表現。数が小さい順に出しきれたらクリアというシンプルなルールです。子供から大人まで楽しめそう。2200円(アークライト)



Good Old Games 02 秀逸な“あだ名”を つけられるか!?

謎の生物にあだ名をつけて早く呼ぶだけ、というシンプルルールで、4歳児から一緒に遊べるファミリー向けの一品。みんなのネーミングセンスに爆笑間違いなし!



ルールは簡単。山札からカードをめくるとき、描かれた謎生物ナンジャモンジャに名前をつけ、山札から同じカードが出たら、つけた名前をいち早く叫ぶだけ。キャラ違いの“ミドリ”もあります。1430円(すごろくや)

Good Old Games

家族みんなで楽しめる 新レトロなボードゲーム。

実家や自宅で一家団欒をのんびり満喫できる年末年始。孫にとっては、おじいちゃん、おばあちゃんにとこ、親戚のおじさん、おばさんなど、普段は会えない人たちと会う特別なひとときでもあります。せっかくファミリー一同が揃ったのなら、みんなでワイワイ過ごしたいもの。そこでひとつご提案、ボードゲームなんていかがでしょう? 昔ながらのすごろくゲームやトランプを想像した方、侮ってはいけません。今どきのボードゲームって、実は、バラエティ豊かで、さらに盛り上がるものに進化しているんです。しかも、子供だけでなく、大人も白熱できる内容のもので、たくさん揃っています。というわけで、ここでは今人気のボードゲームを定番から最先端までをご紹介します。眉間にシワを寄せながら戦略を練る本格派から、ゲラゲラ大笑いしながらプレイできるカジュアルゲーム。また、海外のアワードを受賞した斬新な一作まで、幅広い世代が楽しめるアイテムを選んでみました。高価なゲーム機どころか電源もいらず、テーブルひとつ分のスペースさえあれば、いつでもどこでも誰とでも楽しめるボードゲーム。おうち時間を経て、ハマる大人がジワジワと増えている、というのも納得できるような気がします。



Good Old Games **06**

シンプル・イズ・ベストな ブロック配置ゲーム。

2000年にフランスで生まれ、世界50カ国以上でプレイされている本作。自分の色のブロックをたくさん置けたほうが勝ち、という単純なルールで、どの世代でも楽しめます。

配置ルールに従って様々な形のブロックを順番に置いていき、最も多くのピースを置いた人が勝ち。三角形のピースを並べる「トライゴン」など、3人で楽しめるバージョンもラインナップ。3300円(マテル・インターナショナル)

制限時間内にピースをボードにはめ込み、完成したら「ウボンゴ!」と宣言して宝石を獲得する、という流れ。スピーディな展開に盛り上がること間違いなし! ルールが簡単なので子供でも楽しめます。4620円(ジービー)

Good Old Games **07**

勉強にも役立つ!? パズルゲーム。

スワヒリ語で「頭脳」を意味する「ウボンゴ」の名のとおり、脳トレ感覚で楽しめる早解きパズル。世界で数多くのゲーム賞に輝いた名作で、海外では学校の授業で使われた実績も。



手札にはかわいらしいイラストと、強さを表す数字、カードの効果が書かれている。羽根ペンを上から落とし、ペン先が向いた人からゲームスタート。勝利するとトークン1個(1点)を獲得。先に3点獲得した人が勝利



Good Old Games **04**

愛しのあの人に 思いを届ける。

わかりやすいルールと短時間で勝負が決まるスピード感で世界中から人気を集める日本生まれのカードゲーム。こちらは誕生10周年を記念して拡張カードが追加された第2版。

プレイヤーは姫に恋する若者となり、手札の協力者を駆使しながら恋文を届けるのが目的。わずか16枚のカードで巧みな心理戦を体験できる奥深いシステムが魅力です。特に中盤からの駆け引きは白熱必至! 2035円(アークライト)

Good Old Games **05**

ゲームをとおして お金の流れを学ぶ。

20世紀初頭に生まれ、今でも世界中で愛されている大定番。土地や空港などの資産の取引を通じてお金の仕組みを学べるという、知育玩具としての魅力も備えたゲームです。

ルールはサイコロを振りボードを周回しながら不動産を取り引、ほかのプレイヤーを破産させて一番のお金持ちになること。今年新たに登場した本作は、日本がモチーフのローカライズ版。実勢価格2297円(ハズプロジャパン)





Cheers,
New Year **02**

あっさりとした
白身魚には自然派を。

若手の兄妹が2012年にスタートした〈1701(ディチャセツテウノ)〉。酵母も糖分も加えず、ブドウだけで造る唯一無二の存在。酸とミネラルを感じる“エリザベッタ・アブラミ フランチャコルタ ブリュット”とともに、魚介との相性は完璧です。

右／女性オーナーの若い蔵。有機農法のブドウを丁寧に仕込み、長期熟成。“エリザベッタ・アブラミ フランチャコルタ ブリュット”。4730円(エリザベッタ・アブラミ／岸本)

左／バイオダイナミ農法で果実味とミネラルが好バランス。“ディチャセツテウノ フランチャコルタ・ブリュット・ナチュール”。6380円(ディチャセツテウノ／テラヴェール)



Cheers, New Year

お屠蘇の後の乾杯は フランチャコルタで。

年のはじめにお屠蘇でお祝した後は、口当たりを変えた美酒を堪能したいもの。そこで泡モノの出番。なかでも、最近人気が高まっている、イタリア北部ロンバルディア州を代表するプレミアムスパークリングワイン、フランチャコルタに注目です。フランチャコルタは、シャンパーニュと同じ瓶内二次発酵で造られ、熟成期間は最低18カ月以上という厳しい規定があります。大きな魅力は、使うブドウの品種や製法によりバラエティ豊かなスタイルがあること。たとえば、サテンは世界で唯一のカテゴリーで、白ブドウのみを使い、低い圧をかける製法で生まれるシルクのようにきめ細かな泡が特徴。バイオニア的存在の実力派ワイナリーもあれば、シャンパーニュなどほかの地域で経験を積んだ、若手の造り手も増えてきました。さらに、地域のブドウ畑の約3分の2が有機栽培であるなど環境への意識の高さも窺えます。

また、食中酒として食事と合わせやすいという特徴もあるので、相性を探る楽しみもあります。今回は、ローストした肉や白身魚、和食、揚げ物という、新年のテーブルを彩るメニューと合うものをセレクトしました。新年を祝う乾杯の1本として、是非選んでみてはいかがでしょうか。

Cheers,
New Year **03**

野菜中心の和食には
きめ細やかな泡。



野菜をメインにした繊細な味わいの和食には、エレガントでクリーミーなめらかな泡が堪らない〈モスネル〉、あるいは、重厚ながらも優しい発泡が楽しめる〈ウベルティ〉がおすすめです。ともに経験豊富なワイナリーです。

右／伝統的なスタイルで、高級な果実味と溶け込んだ柔らかな泡が魅力。“ウベルティ フランチャコルタ・ブリモ・ブリュット”。6490円(ウベルティ／テラヴェール)

左／シャルドネ主体の洗練された味わい。シャープでクリーン、余韻は長い。“モスネル フランチャコルタ ブリュット サテン 2018”。7150円(モスネル／アグリ)



Cheers,
New Year **01**

香ばしく焼いた肉には
パワフルな1本を。

タリアータや鴨のローストに合わせるなら力強い味わいを選びたい。モンテ・ロッサの“カボシヨン”フランチャコルタ フオリセリエは、既定の倍以上の長期熟成ならではの豊かな味わい。名門〈アンティノリ〉が手掛ける希少なロゼもロースト香と好相性。



ピノ・ノワール100%で、愛らしいサーモンピンクの色ながら、リッチでパワフルな味わい。モンテニーザ“マルケーゼ・アンティノリ・ロゼ”。4400円(モンテニーザ／エノテカ)

黄色いリンゴや柑橘の爽やかさとミネラルの重厚感を兼ね備えます。マイオリニ“フランチャコルタ ブリュット エムラベル”。6380円(マイオリニ／レア・レカンティーナ)

Cheers,
New Year **04**

ジューシーな
揚げ物と好相性の黄金色。



フレッシュな果実味、そしてコクがあり、複雑さも兼ね備えるドライなフランチャコルタ。食中酒として万能なタイプ。なかでも淡いゴールドで細かな泡が立ち上る1杯が、揚げ物にはぴったり。香り塩やソースとの相性も抜群です。

香り高くバランスの取れた味わいです。カ・デル・ボスコ“フランチャコルタ キュヴェ プレステージ エディツィオーネ”。5720円(カ・デル・ボスコ／フードライナー)



36カ月以上熟成。力強くエレガントで、複雑な香りとまろやかな味わいが特徴です。モンテ・ロッサ“カボシヨン”フランチャコルタ フオリセリエ。1万2494円(モンテロッサ／モンテ物産)

Have A
Good Year

01

朱色のあざやかさは 1年のはじまりにふさわしい。

はるか昔から日本で愛されてきた朱色。一説には、人間に必要な“太陽・火・血液”はどれも赤であることから、神聖な色として扱われてきたともいわれています。心を落ち着かせてくれる朱色は、食事のありがたさを感じさせてくれます。

若狭塗の伝統工芸、根来塗の箸。朱色の箸は、使い続けると下地の黒が見えてきて、使うほどに味が出てくる。”伝統工芸士古井正弘作 曙/根来”3850円、朱色の箸置き参考商品(以上箸蔵まつかん/箸蔵まつかん お客様問合せ窓口)

Have A Good Year

箸と箸置きを変えて 新たな気持ちでスタート。

Have A
Good Year

03

木の温もりで 食事の美味しさが際立つ。

毎日使っても先が丸くなりにくく、丈夫なのが木製の箸の魅力。長く使えるため、愛着も湧くうえに、今どきのサステナブルともいえます。食卓に小さなグリーンを置けば、自然な雰囲気も高まって、食事もしっかり美味しく感じられます。

安定した持ち心地の五角形と丸に近い八角形の両方のよさを持ち合わせた、職人の技術が光る個性的な七角形がユニーク。”江戸木箸 別上 七角削り箸 鉄木”各5500円、箸置き各440円(以上大黒屋)

新年は自然と心が切り替わるタイミング。だからなのか、様々なものを新しくしたくなります。財布やバッグなどもそうですが、買い換えることで、なんだか気分転換になるのが、毎日の生活に欠かせないアイテムです。たとえば、朝、昼、晩の食卓に欠かせない箸、そして箸置き。なにしろ、食事のたびに使うわけですから、新しく買い換える甲斐もあるってものです。実は、お正月に箸を新調するという習慣は、昔からあります。箸を新しくするということは無病息災の祈願になり、縁起のいい行いだと考えられていたようです。

箸は、多くの人が幼い頃から慣れ親しんで使っているものです。なので、長く使える職人による伝統的な技術が光るものもいいでしょう。たとえば、神社など格式のある建造物にも使われている朱色を施したものや、丁寧に塗り込まれた艶やかさが華やぎを与えてくれる塗りのもの、温かみがあつて長く使える木製なども人気があります。さらに、卯年にちなんだうさぎデザインも、食卓をあざやかに彩ってくれそうです。箸置きも揃えると、食卓が品よく見えます。2023年は、箸と箸置きを変えて正月を迎えてみませんか？

Have A
Good Year

04

今年の干支を手に 食事の会話も楽しく弾む。

2023年は卯年。十二支にはそれぞれに込められた意味があり、うさぎは跳びはねることから、飛躍などの意味があります。見た目もかわいらしいので、子供と一緒に揃えてあげると喜びそう。1年ごとに変わるのも楽しそうです。

合わせ絵になったうさぎデザインが可憐です。”幸福箸 二膳入 卯”1980円、“干支箸置き 2個セット 卯”1540円(以上公長斎小菅/公長斎小菅 楽天市場店)

若狭塗の伝統技法はモダンな食事にもマッチします。”若狭塗 螺鈿箸 磯貝錦”各4950円、越前塗”貝ちらし”箸置き各1540円(以上銀座夏野/銀座夏野 銀座本店)

Have A
Good Year

02

丹念に作られた 塗りの高級感が漂う。

お箸をベーシックに赤と黒のペアで揃える。それが塗りであれば高級感もあり、食事でも美味しく見える!? 和な落ち着きとモダンさが織り交ざったデザインなので、和食はもちろん、洋食にもきちんと合います。

Keep Your Beauty

進化系美容ギアで “キレイ”を底上げ!?

仕事に興味にと、一年中忙しい日々を送るミドル世代。久しぶりにひと息ついたお正月休み、ふと鏡を見るといつの間にかお疲れ顔に……なんてことも。ならば、時間にゆとりがあるお休み中に、全身のメンテナンスをしてキレイに磨きをかけてみては。そんな大人のケアでおすすしたいのが、パートナーと共有できる美容ギア。デザインも機能もますます進化しているから、上手に活用しない手はありません。

たとえばお風呂タイムにはヘッドスパマシンで、頭皮の汚れをディープクレンジング。お風呂から上がった後、速乾でツヤ髪に仕上がるドライヤーで簡単ヘアケア。リビングでくつろぐときは、手もとに話題のデンキバリブラシやマッサージガン置いて、リフトケアや筋膜リリースを。無理なく、効率よく、気持ちよく。美容ギアの力を借りて、正月明けはシャキッとリセットされた心身になりたいですね。

Keep Your Beauty 01

低周波の刺激で キュッとリフト。

「使った瞬間からフェイスラインが上がる!」と、即効性の高さに話題のブラシ型低周波美容器。その先駆けブランドから登場の最新型は、ボディ用アタッチメント付きで全身のケアが可能に。

顔、頭、デコルテのフェイスクケア用と、腕、腹、脚などの全身ケア用のふたつのアタッチメントの交換式。200mLのデンキバリブラシローション付き。*エレクトロンデンキバリブラシ® 2.0+ボディ*21万7800円(GMコーポレーション)

Keep Your Beauty 03

ヘッドスパマシンで 頭皮スッキリ!

先端をニードル形状に尖らせたブラシが、頭皮の筋肉をホールド。揉み出すような動きで、毛穴の汚れを浮き上がらせる。凝り固まった頭皮がほぐされ、輪郭がリフトアップする感覚も。



ラウンド状に配置されたブラシが心地よくフィットし、あらゆる方向から刺激。2種のアタッチメントで、頭皮、顔、デコルテ、首、肩など幅広いケアに対応。*ニードルヘッドスパリフト*1万9800円(ミーゼ/ヤーマン)

Keep Your Beauty 02

お洒落で機能的な 洗練ドライヤー。

スマートな見た目ながら最新のBLDCモーターを搭載し、大風量で速乾を叶える大ヒットドライヤー。さらに独自の遠赤外線の効果により、ハンドドライでもまとまりのよい潤ったツヤ髪に。

重心をボディの中央に配して、利き手を選ばず疲れにくい使用感を目指したユニバーサルデザイン。ナチュラルカラーでミニマルフォルムも素敵。*キヌージョヘアドライヤー*実勢価格3万3000円(キヌージョ)



Keep Your Beauty 04

手のひらサイズの 軽量マッサージガン。

約195gの本体にパワフルな振動機能を搭載した、コンパクトなマッサージガン。無駄を削ぎ落としたシンプルデザインで、日常使いはもちろん、旅行先にも持ち運びしやすいタイプです。



本体にセットされている平形金属ヘッドに加え、顔やボディなど各部位に合わせた4種のアタッチメント付き。4段階の振動モードで、全身くまなくケア。全6色。*パワーガンポケット*1万3750円(シックスパッド/MTG)

心機一転、習慣化できてカラダにいいこと。



02 グリーンを取り入れる習慣でカラダがすっきり。

主食の前に野菜を食べると、血糖値の急激な上昇を抑えられることは有名。でも、食物繊維をたくさん食べるのは結構大変。そこで、スーパーフードとして人気のケールをジュースとして飲むのはどう？ これ、海外セレブも実践中。



このケールジュースは巣鴨養蜂園のはちみつとレモン果汁入りなので飲みやすい。瞬間冷凍によって鮮度・旨味・栄養素を凝縮したケールの青々しい甘味はヤミツキに。ケールはちみつレモン9パック入り。3960円(ケールファーム)

1年の健康を祈願することも多い、この時期。でも、家族の健康ではなく、自分の健康なら折ってばかりではいけません。やはり自らも行動して、健康になれるようにちょっとした努力しないと。とはいえ、よくある新年の3日坊主に終わらないようにするためにも、あまり大変なことを目標とするのはやめておきましょう。手軽にできて、そして、スムーズに習慣化できることであれば、きつと続けられるはずです。そこで今回、提案したいのは、よくある運動ではなく、カラダの内側から健康を整えられる方法です。これなら、お手軽なので毎日のルーティンとしても取り入れられるのではないのでしょうか？

たとえば、毎日飲むだけで乳酸菌や酵素をカラダに取り入れられて、腸や肌を整えてくれるもの。あるいは寝ているだけでストレッチ効果がある枕、油を使わないオーブン調理器、そして、女性に人気の高いケールのコールドプレスジュースなどなどは、どうでしょうか？ これなら、「私3日坊主なので……」とあきらめていた人も、きつとやりやすいはず。新しい年の始まりとともに、まずはこのあたりからスタートしてみませんか？



03 お洒落なだけじゃない、最先端スチームオーブン!

次の日カラダが重いとか、太るのが嫌だという理由で泣く泣く食べるのを断念することが多い揚げ物。でも最近では、油で揚げずに作れるノンフライ調理器具があるからご安心を。これで好きな揚げ物をあきらめなくてOK。

キッチン空間がお洒落になると今話題の(エペイオス)は、2020年東京生まれ。油を使わずに美味しい揚げものができるノンフライ調理のほか、オーブンやトースターとしても活躍します。ヘルシー志向にぴったり。スマートノンフライオーブン Chef 実勢価格3万9000円(エペイオス)



05 健康はもちろんダイエットにも有効。

健康も大切だけど、欲をいえば美しくもりたい。そんな効果があると引き続き人気なのが酵素ドリンク。生の野菜や果物、穀類などを発酵・熟成させて抽出した、まさに栄養素の塊。胃腸を休めるファスティングにもうってつけです。

無農薬・野生で育った国産食材75種を厳選、長期発酵した酵素乳酸菌ドリンク。甘酸っぱい味で、水や炭酸で割ったり、ヨーグルトに入れてもいい。酵素アクティブプラス5724円(ブラウンリス/ニールズヤードレメディーズ)



04 なんと寝るだけでストレッチできる枕!?

人生の約1/3は寝ているといいます。そう考えると、睡眠の質ってかなり大切ですね。といっても意識がないので、有効に使えない。いえいえ、知らないうちに首の歪みを整えてくれるという、健康的な枕があります。



予約の取れない整体師、川島悠希監修の睡眠時間を整体に変えるという画期的な枕。カラダの不調の原因ともいわれる首の歪み、特に第一頸椎に着目し、理想の首のアーチに矯正してくれます。"ブレインスリープ ピロー ストレッチ"。3万3000円(ブレインスリープ)



01 乳酸菌 シロタ株が神経系に働きかける。

「ヤクルト」といえば、誰もが小さな頃からずっと飲んできた親しみのある飲み物。そのせいか子供の飲み物だと思っていませんか？ でも、こちらの「Y1000」は、多忙な毎日を通す大人のための「ヤクルト」です。

乳酸菌 シロタ株が「ヤクルト」史上最高の1mlあたり10億個含まれることで、腸内環境を整えるだけでなく、ストレスを和らげ、睡眠の質を高める機能があることも報告されています。まさに大人向けの1本です。110ml。150円(税別)※メーカー希望小売価格(ヤクルトお客さま相談センター)



🏠
The Time
Spend
Together

01

2人で過ごす時間も
家族で過ごす時間も
大好きです。

(大橋イザ)

🏠
The Time
Spend
Together

02

海外の海でもどこでも
一緒に行くけど、
おうちでも一緒にいたい。

(大橋 海人)

海人さん: 長袖Tシャツ6930円、パンツ1万3200円(以上フォーマー/ナインボール) イザさん: ネックレス1万7600円(フィリップ オーディベール/S.O.S fp 恵比寿本店)、バングル8万8000円(シンパシー・オブ・ソウル スタイル/S.O.S fp 恵比寿本店)、その他はスタイリスト私物

| The Time Spend Together |

強いファミリー愛が 幸せな時間を生む。

日本サーフィン界のトッププロとして国内外のコンテストで長年活躍。2019年以降はフリーサーファーとしての活動に軸足を置いている大橋海人さん。現在は自身のブランドを設立。サーフィン映像の撮影や次世代サーファターの発掘を目的とするコンテストの運営を行うなど、様々なアクションを起こしています。そんな新しい道を歩みはじめた大橋さんの多忙な毎日とともに過ごし、お互いを支え合っているのが2021年秋に結婚したイザさん。大橋さんの仕事は家でもやらなくてはならないことが多く、様々なものを2人で共有しているようです。

「パソコンのあるデスクまわりは、2人ともよく使うので共有している場所のひとつ。イザは僕のブランドの商品の発送なども手伝ってくれたりもしているので、



大橋イザ

1993年、群馬県生まれ。ファッションモデルとして雑誌やショーで活躍後、2021年に大橋海人さんと結婚。料理が趣味で、日々新しいレシピに挑戦中。大橋さんのサーフィン映像の撮影を担当することも。

大橋 海人

1992年、神奈川県生まれ。17歳でプロサーファーとなり、2015年にWSLジャパンのリージョナルチャンピオンとなる。現在は、サーフィブランド〈ローディッシュ ビヘイビア〉やサーフィンコンテスト「ノット」を運営。

そのときはデスクでやっています。イザも僕もユーチューブのチャンネルを持っているので編集作業をやったりすることもあり。そういうときは結構、取り合いになりますね(笑)」

大橋さんは、お父さんが他界されてからは長男としてお母さんと一緒に4人の兄弟を支えている。そこでイザさんも一緒に暮らしている。そこで大橋家は大家族。さらに地元茅ヶ崎の友達が気軽に立ち寄る家でもあるので、イザさん曰く、おうちはいつも賑やかなのだとか。

「私はモデルの仕事をしていたときに一度、東京で1人暮らしをしたことがありますが、でも、家族で過ごすことが大好きだったので半年で実家に戻ってしまいました(笑)。ファミリーが大好きなので、結婚してからの大家族の暮らしも私としてもとても心地がいいんです」

毎日食べるご飯を作ることも、2人が共通して好きなことなのです。

「自分も料理は好きなので2人で作ることもありますが、やっぱりイザが作ってくれたご飯のほうが美味しいですね(笑)。大会に出場するときなどは、疲労回復やパフォーマンスの向上を図るためのリカバリー食を作ってくれます。すごく

助かっていますね。この間は、アスリート向けの食事を学ぶ講習に行ったりもしてくれていました」

イザさんが最近よく使い、大橋さんもお気に入りののが低温調理器なのだとか。「最近、愛用しているアスリートの方も多いみたいですね。低温調理器を使うとパサパサになりがちなささみ肉が、しっとり美味しく仕上げられるからですね。講習会でレシピを教えてもらったので、家でそれを試しながら作っています。正直海人はアスリート向けの食事は好きじゃないかなったようなのですが、今は美味しく食べてくれています。私はまだ教えてもらった料理しか作れないんですけどね(笑)」とイザさん。

ご飯を作っている時間は、2人にとっても嬉しい時間のようです。

「低温調理器は温度と調理時間が決まっています。一度設定したらその時間はイザもなにもなくていいんです。だから調理時間が40分だったら、その40分間に2人で話をしたり、一緒にテレビを見たりする時間になります。それがまた楽しいんです」と大橋さん。毎日欠かさず食べるご飯の時間さえ、楽しい時間として過ごすコツを知る2人なのです。

Column

おうちでも外でも2人を 繋ぐ大切なアイテム。

普段着るカジュアルウエアも、シェアすることが多いという大橋さんとイザさん。2人が好きな海で過ごす時間や買い物に出かけるときでも、共通のものを使う。おうちではお気に入りの調理器具でご飯を作る時間も幸せな時間に。そんな2人に欠かせないモノをご紹介します。



海で過ごす時間が長い 2人が手放せないもの。

毎日のように海に繰り出す大橋さんはもちろん、一緒に海に行くことが多いイザさんにとってもサングラスは必需品。数え切れないくらいの本数を2人でシェアし、大切な目を守っています。



アスリート飯を 作る必需品!

2人のお気に入りののが、〈ポニーク〉の低温調理器。深鍋に設置するだけで調理できるシンプル操作。高タンパクかつ高栄養価で、ヘルシーなレシピを美味しく食べられるのだとか。



家族が作ってくれた 財布を2人で愛用。

洋服もシェアすることが多い2人は、財布も同じブランドを愛用。これは、大橋さんの弟が職人として作っているレザー製ウォレット。好きなデザインで作ってもらったものなのだとか。

欲深い大人の
濃厚イタリアン



青の洞窟

ちょっと贅沢なご褒美時間に。

調理例



青の洞窟
スパゲッティ 1.6mm 結束タイプ
パスタ



青の洞窟
ボロネーゼ
パスタソース



青の洞窟
燻製パンチェッタのカルボナーラ
冷凍パスタ

2023年の転換日と12星座占い。

“風の時代”という言葉に耳にしたことはありませんか？ ルーツは占星術用語で、今が時代の変りめであることを意味しています。上の世代と若い世代に挟まれたミドルエイジにとって、この変化は重要。今までの経験に新しい精神を融合して、未来を舵取りしたいもの。そこで2023年の星座別の運勢と、要注意日と強運日を伝授。時代の流れが大きく変わる転換日もチェックして、いい風に乗る新年のスタートを！

| Horoscope 2023 |

いよいよ本格的な “風の時代”が始まる!?

この頃チラホラとささやかれる、風の時代。聞いたことがある人もいないではないでしょうか。これは、2020年12月の水瓶座での大会合（木星と土星の合）から始まったとされる、今から200年ほど続く時代精神を表した言葉。ヨーロッパで近代化がはじまった19世紀から現代に至るまでの土の時代との対比として語られることが多いようです。

確かめられる豊かさや安定、持続を表す土の時代は、マイホームを構え、長くひとつの会社に勤めて、初婚の相手と生涯添い遂げることがよしとされてきました。それに対し、風の時代は、バリエーションの豊かさや自由、流動性を表し、今まで培ってきた価値観が必ずしも絶対的ではないと思えてくることがありそうです。



運の転換日!

3/24

サステナブルな時代へと
本格的に舵を切る!

“破壊と再生”を促す冥王星が、金融危機のあった2008年以来、約15年ぶりに山羊座から水瓶座へと星座を移動します。この節目で、地球環境の脱・人間中心主義化が加速する予感。動植物などの絶対的他者とのやりとりができる、新たな共生関係の見直しがカギに。

こうした風の時代の到来は、集合的なこだわりを表す冥王星が水瓶座へと移行する2023年3月から本格化。冥王星はすぐに逆行して山羊座へ戻り、2024年に再び水瓶座へと戻ってくるのですが、2023年はそのさきがけとなる大きな時代の転換期となりそうです。

たとえば、これまでのように、苦勞や我慢と引き換えに、地位や名誉や豊かさが上から保証されるのが当たり前ではなくなるかもしれません。逆に、遊びや思いつきから生まれた活動が、波長の合う人やファンから支えられるなど、横や外との関係がカギとなる社会へと変化。そして、ひとつの形式や場所、条件に固定されない多様な可変的な生き方や暮らし方が、これまで以上に当たり前になっていきそうです。

運の転換日!

7/18

モノ重視の価値観から
多様性を尊ぶスタイルへ。

太陽の軌道と月の軌道の交点であるドラゴンヘッドが約1年半ぶりに牡牛座から牡羊座へと星座を移動します。2022年1月から、モノの豊かさの確保が多くの人に関心事となっていました、このあたりから変化。個性の打ち出しに注目が集まっていきます。

運の転換日!

5/17

心身の深い喜びが
満足度を高めるカギに。

“繁栄と流行”の木星が、牡羊座から牡牛座へと移動します。前回の木星・牡牛座期はパワースポットブームなど、身近な伝統文化の再発見が起きましたが、ここからの約1年間も日本らしい風土や身体的な満足に根ざした価値が改めて称揚されていきそうです。

占ってくれるのは

Sugar [シュガー]

占星術家。慶應大学文学部哲学科卒。IT業界を経て、西洋占星術をテーマに執筆や講師として活躍。ユニークな個性と教養で占術界での交友関係も広い。

健康運

心身の若返りやカラダ作りに取り組んでいくには持ってこいのタイミングです。足が遠のいていたジムに再び通うもよし、新たな運動系の趣味にトライしてみるもよし。とにかくもう年齢にはとらわれないこと！

強運日

10/29

“自己主張”の火星と、“拡大と発展”の木星が向き合う日。自然といい出しっぺとなって周囲に人が集まってきやすいはず。

金運

特に2023年後半は、単に節約するというより、なにだったか金額に糸目をつけずに投資すべきなのかがはつきりさせていくことが最重要。できるだけお金には換えられないリターンを追求していくことがカギ。

要注意日

11/26

活力の源である火星に対して、“抑圧と制限”の土星が激しくぶつかり合う日。免疫力が弱体化しやすいので無茶は特に禁物。

全体運

前半の幸運を追い風に カラダを張って有言実行。

2022年5〜10月末以来、再び自分の星座である牡羊座に、飛躍と発展の木星が巡ってくる2023年前半。単になにかを表明するだけでなく、カラダを張って有言実行、ないし、有終完美を実現したい時期。逆にいえば、ここで決断を送りにしたり、計画ばかりで実行に移さなかつたりすると、昨年までの数年間に積み重ねてきた努力も水の泡に。

さらに木星が牡羊座に移る2023年後半は、この先10年を見据えての、資産形成の時期に入っていきます。その際、目に見える財産より、目に見えない投資価値や生きがいを明確にしていくことがより重要になってきます。愛でる対象を持つたり、それを共有できる関係性を作ったりを意識しましょう。

3/21～4/19生まれ

牡羊座



健康運

特に2023年前半は、食事管理や睡眠改善など生活習慣を見直し、いかにパフォーマンスを向上させていけるかが問われていきます。ここで怠けてしまうと、後半に一気にツキを落としかねないので要注意！

強運日

5/10

“自由と刷新”の天王星に、“意識化”の太陽が重なる日。「これが欲しい」という強烈な欲望が雷のごとく全身を貫いていくはず。

金運

2023年後半はなにかと出費がかさみやすいはず。ただ、ここではヘタにケチらず、「金は天下のまわりもの」とばかりに使うべきところは使うことが重要。その際、“私”だけでなく“私たち”の出費かを判断基準に。

要注意日

5/17

“増大増殖”の木星が牡牛座に入り、“限界を超える”冥王星と激しくぶつかり合っていく日。傲慢不遜ないし制御不能には注意を。

全体運

頂上への最後の登り。 運氣の大転換を実感する。

牡牛座にとって2023年前半期は、登山にたとえるなら、いわば、最後の登り。息が上がり、無茶がきかなくなってくる一方で、これまで歩いてきた道のりがパラマのように広がっていくことでしょう。ただし、その喜びを手にするためには、努力の限界を自覚していくことが重要。すなわち、「自分1人で頑張れることなんてたかが知れている」と痛感しつつ、いかに大切な人との交わりによって、運に運ばれていけるかがカギに。そして5月半ば以降には、いよいよ山の頂上の時期へ。ここは運の流れにパッと風穴があく転換期にあたり、なにかと忙しくバタバタしていきやすいはず。できれば嵐が過ぎ去るのをただ待つのではなく、自ら積極的に世界を広げていきましょう。

4/20～5/20生まれ

牡牛座



健康運

2023年は過剰なくらいになにかにのめり込んでいけるかが、心身好調のカギに。いわゆる“推し活”が進むと、その存在に生活が圧迫される“押し活”となりますが、今期はそれくらいでちょうどいいのかもしれない。

強運日

8/2

“知性”の水星が、“固さ”をもたらし土星と向かい合う日。ずっと練っていたアイデアを計画へと落とし込むにはもってこいです。

金運

なにかとハイリスクハイリターンな賭けに出やすい年ですが、こと仕事に関しては、それくらいの緊張感や負荷がなければ高い実績は積めないもの。今は赤字覚悟でも、狙うべき結果をとことん追求すべし。

要注意日

3/17

双子座の守護星である水星と、“意志”の太陽、“無意識”の天王星が重なる日。特に「口は災いのもと」に注意しすぎることなし。

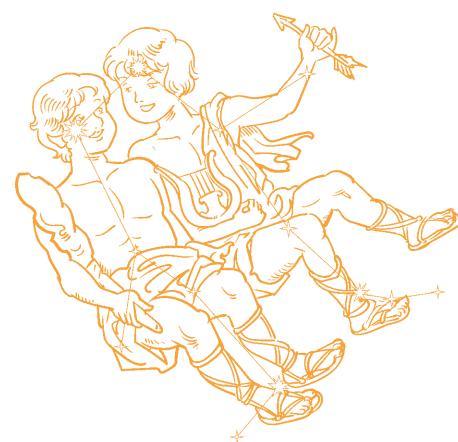
全体運

超集中のゾーンに入って 秘めた情熱を形にしていく。

2023年前半期は、練習期間が終わってついに、大会本番を迎えていくタイミング。ちょうどアスリートがゾーンへ入ったときに最高のパフォーマンスを発揮するように、この時期は自分の中でこみ上げてくる情熱や衝動を、対象や環境へと流し込み、形にしていけるチャンスです。ただし、力強いパワーというのは爆発物と似て、とても危険なものだということも忘れずに。できるだけエゴイズムを抑制し、世のため人のためになるようにパワーを使うことを心がけること。そして5月半ば以降は、自分なりの生活様式の確立の時期に入っていきます。ここでは自分のコンテンツを増やすよりも、不要な要素を削ぎ落とし、用の美に徹することを心にとめておきましょう。

5/21～6/21生まれ

双子座



健康運

エネルギーに満ちあふれ、カラダ自体が元気になりやすい今期は「とにかく足を動かす」を合言葉に。軽やかな歩き方を心がけ、運動量を増やすことが、そのまま活動の勢いも反映されると意識していきましょう。

強運日

7/18

蟹座で新月を迎えていく日。まわりを圧倒するようなパワーが宿り、自分を突き動かしていくはず。できるだけ大舞台に立ちましょう。

金運

蟹座にとって2023年からの3年間は、扱うお金の規模をいかに増やしていけるかがテーマとなっていく。借金も財産だと思えるくらいの覚悟を決め、1人の経営者としてお金を集め、まわしていく感覚を養って。

要注意日

10/29

牡牛座の満月で部分月食となる日。不用意に人を受け入れたり、依存されたりしやすい恐れあり。いい意味でのドライさを心がけて。

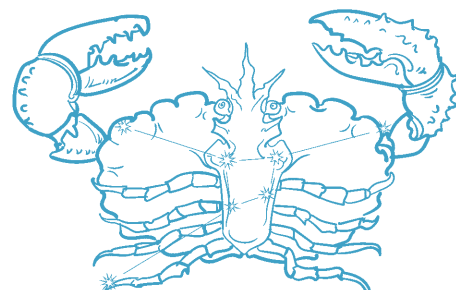
全体運

人生の断捨離をして 本気モードへスイッチ!

2023年前半期は、人生の本気モードへスイッチを入れていく。ギアチェンジの時期。これは決して譲れないもの、そうでないものを整理したうえで、選択と集中を実施していくチャンス到来期です。ここでもなにより大切になってくるのが、今までの自分と決別する。潔さ。結果、交友関係に変化が出たり、一時的に孤立したりもあるかもしれません。けれどそれも、ぬるま湯のような状況から抜け出し、自分の真価を発揮していくための通過儀礼だと割り切るべし。そして5月半ば以降は、いよいよ登頂したい山(11月ルモデル)やアプローチを決め、具体的に「入山」していく時期へ。ここでは、どうしても低めに設定しがちな目標を段階的に引き上げていきたいところ。

6/22~7/22生まれ

蟹座



健康運

カラダが開いてほわっとした感覚が広がっていく状態になりやすい今期。合言葉は「下が満ちれば、上は抜ける」。土台となる下半身を安定させるべく、日々の習慣に瞑想を取り入れてみるのもいいでしょう。

強運日

11/3

獅子座の守護星である太陽と、「リラックス」の木星がびったり向き合う日。大きな愛情を誰かに注いでいくことになりそうです。

金運

特に2023年前半は、商人のようなシビアなビジネス感覚や判断力が自然と前面に出てきやすいはず。ただし、ここでケチになりすぎず、仲間や同じ立場の人と助け合っていけるかどうかが運の分かれ道に。

要注意日

11/23

「前進力」を表す太陽と、「制限」の土星が激しくぶつかり合う日。立ち向かうべき障害が、はっきりと明確になっていくはず。

全体運

あまりある資産となる 可能性の種を仕込んでいく。

獅子座にとって2023年前半期は、経験やお金など十分な養分を取り込みつつ、やがて実を結ぶだろう。可能性の種を仕込んでいく。種まきの時期。そうして分厚く豊かになった土壌は、今後10年あまりにわたって、使いつくせない資産となっていくはず。そのためにも現状の自分に欠けているものはなにか、なにがどれだけリスクとなるのかをしっかりと把握していくこと。それでこそ、真の意味で、持続可能な豊かさを実現させていくはず。一方、5月半ば以降は、人生の選択肢を増やしていく。雑多な交流の時期へ。ここでは生活の地固めや資産の確保にこだわらず、むしろ遊びや無駄、利他性を大切にしていけることがテーマとなっていくでしょう。

7/23~8/22生まれ

獅子座



健康運

狭まり縮こまっていた心身が開いていきやすい今期は、とにかくカラダの柔軟性を取り戻していくことが肝要。それには筋トレよりもストレッチを心がけ、サウナや入浴を習慣化し、体温を高めることを意識して。

強運日

9/8

「意志」を司る太陽を、「肯定感」の木星が支援していく日。いつもなら考えられないような勇気ある一歩をすっと踏み出せるはず。

金運

特に2023年後半は、長期投資に力を入れるべく、株やNISAをはじめてみたり、改めて勉強してテコ入れしてみよう。単に預金するだけでなく、不動産や外貨など、資産運用の幅を少しでも広げていくべし。

要注意日

6/26

乙女座の守護星である水星と、「幻影」の海王星が相殺し合っていく日。普段なら考えられないような気の迷いが出てきそう。

全体運

子供のような無邪気な心で 新しい挑戦に飛び込む。

2023年前半期は、これまで隠されていたものが一気に顔を出していく。芽吹き、の時期。さながら子供のようなクリアな心持ちで新しい挑戦に身を投じつつ、試行錯誤を繰り返していききたいところ。ただ、この時期は心地よい目覚めを吹っ飛ばすような電気ショックを伴う出来事も起きやすく、そこで怖気づいてしまうと、せっかく展開しはじめた可能性の芽を自ら摘んでしまうことに。今の自分には失うものなどないのだとよく己にいい聞かせること。さらに、5月半ば以降は、根張りの時期へ。ここでは一見無駄に思えることや、苦手に感じる分野も含めて、四方八方に手を伸ばしたうえで、しっかりと現実をかみしめ、生活の安定をはかっていきましょう。

8/23~9/22生まれ

乙女座



健康運

周囲に振りまわされやすい今期の合言葉は「お腹を柔らかかに」。生命力と深く関わるお腹は、ちょっとした不安や緊張でこわばりがちなとても繊細な部位。日頃から直接手をあてて、ケアする習慣をつけていくべし。

強運日

3/2

天秤座の守護星・金星と、「自己信頼」の木星が重なる日。狭い安全領域を越えていくだけの勇気が自然と湧いてきやすいはず。

金運

新たな運気が巡る2023年前半は、経済的・精神的プレッシャーからどれだけ自分を解放できるかがカギ。自力で稼ぐことがすべてではなく、補助金制度の活用やいかに援助してもらう関係を作れるかが焦点に。

要注意日

10/10

天秤座の守護星である金星に、「限界と制限」の土星が真正面からぶつかる日。悩み出すと泥沼化しやすいので、適当に手放すこと。

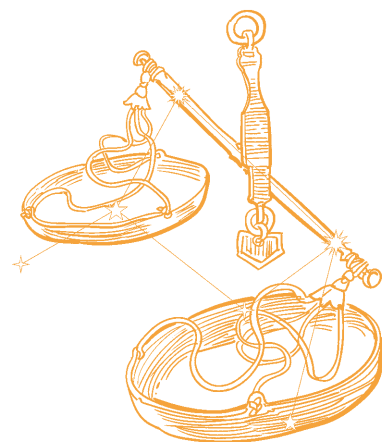
全体運

眠っていた衝動が目覚め 新たな運気が巡っていく。

2023年前半期は、冬眠していた動物が起き出していくような「目覚め」の時期。忘れていた記憶とともに、生き方の流れを大きく変えるような具体的ななきっかけが意外なところからスッと湧き出したり、渡りに船な出来事が起きたりしやすくなります。ただ、ここでは心身がまだ寝起き状態にあることを忘れずに。まずは伸びやあくびをし、白湯を飲み、朝日を浴びて、ゆっくりと少しずつ新たな運気の循環を促していくべし。そして5月半ば以降は、いよいよウオーミングアップを終えて、試験運転の期間に入ります。ここではアクセルを思いきり踏んで、持てる能力を縦横無尽に解放。経験したことのない新しい世界へと飛び込んでいくことがテーマとなってくる。

9/23～10/23生まれ

天秤座



健康運

特に2023年前半は、春野菜などデトックス効果のある苦い食べ物を摂取したり、節制して蓄えていた脂肪を落としたり、カラダの中の余分なものを排出。生まれてきたときの心身に近づくことを意識すべし。

強運日

5/21

「底力」を司る冥王星と、「行動力」の火星が互いを最大化していく日。未知の世界へ飛び込んでいく突破力が自然と発揮されるはず。

金運

今期は新たに獲得したり、財産を増やしたりより、少しでもモノを手放し、自分より必要としている人にまわす＝贈与すること。資本主義的な発想から贈与経済へとベクトルを向けることがツキを呼ぶカギに。

要注意日

10/9

「怒り」を司る火星と、「執着」の冥王星が激しくぶつかり合う日。極端に感情が爆発しやすいので、アルコールなどは控えること。

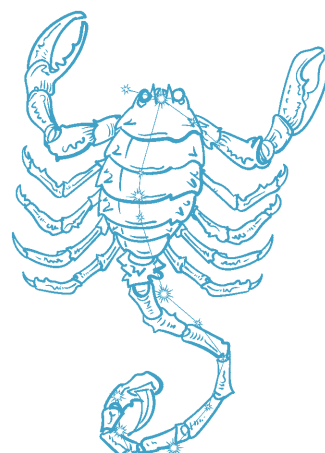
全体運

古いサイクルを浄化し、 次のステージへ引っ越し。

2023年前半は、新たな幕開けを直前に控えた「引っ越し直前」にあたるタイミング。2011年半ばからの約12年間を過ごしてきた古いサイクルの「浄化」が課題となっていく時期となります。ここでは、次の新しいサイクルへと引き継いでいくものをしっかりと厳選しつつ、これからの人生に不要なものや関わりを思いきって断捨離していくこと。そうしてこそ、身軽になってスムーズに生まれ変わっていくことができるはず。そして木星が牡牛座に移る5月半ば以降は、いよいよ「引っ越し当日」直後にあたる「巡りの時期」へ。なにかと振りまわされやすいときですが、1人で頑張りすぎないよう、頼れる相手に頼ったりして、予定を詰めてスムーズに生活に余白を設けましょう。

10/24～11/22生まれ

蠍座



健康運

特に2023年前半は、神経系統が活性化している分、カラダがビリビリと張りつめたり、眼精疲労が起きたりしやすい時期。指先や上半身の緊張を、氷を溶かすように湯たんぽや蒸しタオルなどでじんわり温めて。

強運日

6/20

射手座の守護星で「勢い」の木星と、「経験」の土星とが協力し合っていく日。難敵や難題ともしたたかにわたり合っていくはず。

金運

未来への溜めを作っていく今期。「社会的に何者でありたいのか？」というアイデンティティの問題も出てきやすく、経済的にも我慢の時期となりそう。とはいえ、現状に執着しての我慢になっていなければOK。

要注意日

5/18

「集約のこだわり」の冥王星が、木星の「信念」に強い圧力をかける日。希望を喪失したように感じやすいので何事も早まらないこと。

全体運

違和感を見すごさず、 システムの代案を模索する。

2023年前半は、既存の慣習やシステムに対する「代案の模索」の時期。そのためには、かすかな違和感も看過せず、そこから自然と湧いてきた問いと向き合って、出てきた答えと問いとの結びつきを「こじらせていく」時間を大切にすること。ただし、理想と現実のギャップというのは基本的には苦しいもの。しんどいときほど、人間の生き死にを超えた宇宙的な視点に立つて、ユーモアを伴った前向きな諦観を取り込んでいきたいところ。そして5月半ば以降には、「根まわし」のフェーズへ移行。ここでは、もし電撃が走るようなアイデアが湧いても、焦って衝動的に実行するのはちょっと待って。長期戦を見据えて冷静になり、どっしり腰を据えて準備していきましょう。

11/23～12/21生まれ

射手座



健康運

心の拠りどころの有無や安心感の質が問われる時期です。月の満ち欠けや二十四節気、体内時計、はたまた読経や祝詞など、自分の生活に“生きたリズム”を取り入れて、うまく活用していけるかがカギに。

強運日

12/24

“安定性”の土星と、“自由意志”の太陽とが一致協力していく日。ブルドーザーのように、一気に現実を動かしていけそうです。

金運

“エコノミー”という言葉には語源的に「どう住まうか」「なににお金を使うか」「どんな人たちと関わるか」という3つの意味がありますが、今期はまさにこの順番で生活を根本から見直していくといいでしょう。

要注意日

3/7

“規則規範”の土星が、水瓶座から魚座へと移るこの日は、いわば電車の乗り換え。なにかと想定外に見舞われるので振りまわされないで。

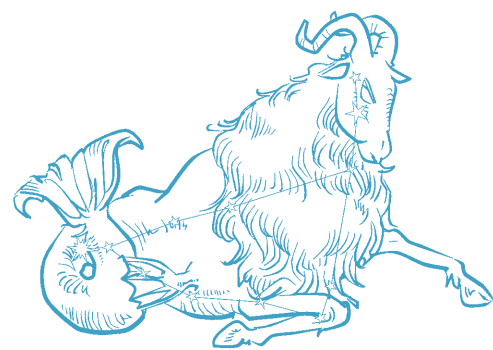
全体運

コミュニティに根ざし、人として豊かに成熟する。

山羊座にとって2023年前半は、会社や地域など、なんらかの社会集団との関わりを強めていく「グラウンディング」の時期。ここでは個人として突出するより、どんなコミュニティに根ざすかが問われていくでしょう。そしてそれは常に人より先を行くことだけが正しい人生なのではなく、ときには後戻りしたり、過去や歴史を引き継いだりすることも、人として成熟するうえで不可欠なプロセスだと気づくきっかけに。さらに5月半ば以降には、整地期の時期へ。『葉隠』に「大事の思案は軽く小事の思案は重く」とあるように、日常のこく些細な事柄を大事にしていくことが、人生の優先順位の組み替えなど、重大な決断へと自然と繋がっていくでしょう。

12/22~1/19生まれ

山羊座



健康運

細やかな感受性が働き、頭がどんどん冴えわたっていく今期だからこそ、どれだけ姿勢を正していけるかが問われます。座り方を意識したり、筋トレをしたり、椅子にお金をかけるなど、自分なりの工夫をしてみてください。

強運日

11/12

“高度化”の天王星と、“自己主張”の火星とが互いのパワーを引き出し合う日。いいことがあったことを、鋭いキレでいいきれるはず。

金運

新たな分野の勉強をしたり、さらに上のレベルへランクアップしたり、今期は個人としての実力を磨くこと。ほかにはない武器を作るべく、どれだけ自己投資していけるかが焦点に。見聞を広げるための旅行も吉。

要注意日

7/2

“交流や愛着”の金星に、“突き放し”の天王星が鋭く交錯する日。情緒的な繋がりを唐突に断ち切ってしまうやすいので気をつけて。

全体運

よどんだ環境から脱し、境界線を超えていく!

2023年前半は、古くなって合わなくなってしまう環境から離れ、その周縁や外側へと境界線を超える時期。その形は転職や移住、離婚など様々でしょう。いずれにせよ、ここでは距離をとって、もとの関わりや世界を冷静に振り返る、ということが重要。それは自分が体験してきたことの意味や本質を知り、なんらかの結論を導き出していくには必要不可欠なプロセスといえそうです。そして5月半ば以降には、いよいよ柱を立てる時期へ。前半期にこれまでの約9年間で振り返り、未来と過去、強さと弱さ、愛と憎とが交錯していった結果、後半期では自分はいったいなにを誰に祈っているのか、すなわち死生観や人生観を改めてはつきりさせていくことになりそうです。

1/20~2/18生まれ

水瓶座



健康運

今期は“量より質”の食事がカギに。食材はもちろん、空間のインテリアや語らいの内容など、トータルな味わいをもたらす“心を満たすひととき”に徹底的にこだわる。気の交感にも敏感になるはず。

強運日

2/15

“快楽”の金星と、“陶酔”の海王星が重なる日。普段、減多に味わえないような特別な楽しみや昂揚感を得られることになりそうです。

金運

自分の稼ぎというより、いかに相手の稼ぎを大きくできるか、そもそも関わる相手の伸びしろを見抜くことができるかが今期の焦点に。相手に寄りすぎず、自分本位になるでもない“真ん中の感覚”を大切にすべし。

要注意日

3/7

魚座に“課題と点検”の土星が移るこの日は、勢いに急ブレーキがかかるタイミング。しっかりとその教訓を肥やしにしていくべし。

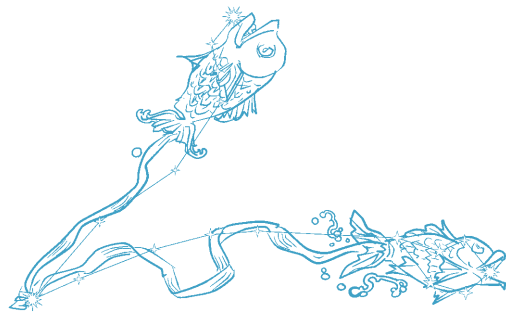
全体運

表舞台に躍り出て新たな自分へと変身する。

2023年前半は、いわば役者として舞台上に上がる時期。自然と人の集まる場所やシーンに出ていって、裏方ではなく、表舞台に立つ側にまわることが多くなりそう。そうやって人に揉まれることで、対人キャパが広がり、自分でも気づいていなかった価値や魅力を再発見することになるはず。うまくいけば、あなたは舞台の上で大化けするかもしれません。逆に、独りよがりな演技や舞台裏で油を売るような怠慢は、運気を弱めるので気をつけて。さらに5月半ば以降は、脱皮の時期へ。誰のためなら一生懸命になれるのか、誰と心から安心できるのか、なんらかの他者や外部との密な関わりを通して、自分の在り方そのものが変わっていくでしょう。

2/19~3/20生まれ

魚座





*Your new
colors of taste*



New

ETERNITY COLLECTION

ー エタニティ コレクション ー

食材の旨みを引き出すストウブ鋳物ホーロー鍋に、新コレクション誕生。
フランス生まれのタイムレスなデザインで、暮らしに永く寄り添います。

ツヴィリングJ.A.ヘンケルスジャパン株式会社
0120-75-7155 www.zwilling.com/jp
※ ストウブはツヴィリンググループの一員です。



MADE IN
FRANCE





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。箱根・強羅にオープンした“ニコライ・バーグマン 箱根ガーデンズ”も話題に。



01 松と春の花

伝統の松を主役に
あざやかな花で彩る。

高さのある松を用意して(使用したのは根引松)根はカット。春の花は、ランタンキュラスとチューリップとスイートピー。花瓶は不透明なタイプで縦長が最適です。松で軸を決めたら、上から顔が印象的なランタンキュラス、チューリップを挿し、可憐なスイートピーは一番下に。松も球根花も水を吸うので、たっぷり水を。春の花の柔らかな曲線を利用して松と絡ませるので、無理矢理まっすぐにしないでいいです。

いらない松の葉も
捨てずに飾る。

カットした松の葉も捨てません。花飾りに使います。葉を広げてのりスプレーをかけ、丸めます。剣山の役割をしてくれるので、お椀や小さなボウルに入れて、1輪花を挿すと素敵です。

Information



もっとニコライ・バーグマンの
テクニックを知りたい!

ニコライ・バーグマン主宰のフラワースクールは南青山のショップ2階で開催。基礎はもちろん、花の組み合わせ方やカラーグラデーション、アレンジメントテクニックを身につけられます。入会金や年会費不要。1回から気軽に受けられます。初心者からプロを目指す人まで、幅広いクラスを展開。レッスンの最新情報<https://www.nicolaibergmann.com/>

New Year Flower | ニコライ・バーグマンが教えてくれる

新たな年は和モダンな 飾りつけではじめる。

今年こそ、やりたかったことに挑戦しよう!と決心したり、健康を願ったりと、心を切り替えて前向きになる新年。そんな特別な年始には、どんな花を飾ると気分が盛り上がるのでしょうか。

ニコライがおすすめてくれたのは、日本の伝統的な正月飾りである松をメインに、カラフルな春の花を合わせるという斬新な組み合わせ。

「日本のお正月は格式があつて好きです。そこに、デンマークの伝統を組み合わせました。デンマークでは、クリスマスが終わるとすぐに春のイメージなんです。空が曇ってグレイな日が多いので、明るい色を飾る習慣があります。凛々しい松を中心に、チューリップやランタンキュラス、スイートピーを合わせると、コントラストが新鮮で素敵です。」

落ち着きのある松にあざやかな花を添えることで、新しいことがはじまる予感?

WORK SPACE

一時的な精神的ストレスがかかる状況での
“ストレス”を緩和する。

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

現代人が常にさらされているのが、ストレス。現代はストレス社会ともいわれ、30～50代の各世代がストレスを強く感じる割合は、男女とも半数以上にのぼるのだとか。※高密度な乳酸菌 シロタ株を継続して飲むことで、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスを緩和する機能があることが報告されています。

※出典 厚生労働省の令和元(2019)年版「国民生活基礎調査」



／そもそも／
乳酸菌 シロタ株って？



〈ヤクルト〉の創始者・代田 稔氏が1930年に強化培養の成功により見いだした乳酸菌のこと。生きて腸内に到達し、腸内環境を改善する機能が報告されています。高密度の乳酸菌 シロタ株が神経系に作用し、一時的な精神的ストレス状況下での、ストレス緩和や睡眠の質向上といった機能を示すと考えられています。

最近、熟睡できていますか？ 働きざかりの現代人のための “Y1000”。

現代のライフスタイルにおいて、多くの人が知らず知らずのうちに抱えるストレスや睡眠の悩み。そんな健康課題を解決してくれると注目が集まっているのが、〈ヤクルト〉の“Y1000”。乳酸菌 シロタ株が1mlあたり10億個含まれることにより、継続的に飲むことで、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ睡眠の質を高める機能があることも報告されているとあって、人気に火がつき社会現象となりました。ストレスと戦う大人の新習慣に、1日1本の“Y1000”をはじめてみませんか？

こんな悩める大人にオススメ！

Ⅲ おなかのことも気になる。

おなかの調子が良くないと、なにをするにも気分があらがない。仕事や趣味に全力で取り組むためにも、腸はすこやかでありたいものです。そして、栄養バランスの良い食事を、3食きちんと、美味しく食べたい！

Ⅱ 最近なぜか目覚めが悪い。

「睡眠はきちんととっているはずなのに、目覚めが悪い」。こんな経験ありませんか？ 知らず知らずにたまってしまふ疲れも、日々の睡眠が原因かもしれません。ぐっすり眠って、毎朝すっきり目覚めたい！

Ⅰ 忙しくて時間がない。

心とカラダをリセットしたい気持ちはあっても、目の前のことに追われる毎日の中で、なかなか実践できないもの。時間をかけず簡単に今すぐはじめられて、しかも継続できるのが理想！

BED ROOM

ストレス起因によって低下する

“睡眠の質”を高める。

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

すっきりとした目覚めを得るためには、質の高い眠りが不可欠です。ところが、いまや働きざかりの20～50代の全世代で、25%以上の男女が睡眠の質に満足していないといいます。※高密度な乳酸菌 シロタ株の継続飲用が、一時的な精神的ストレスがかかる状況での、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があることが報告されています。

※出典 厚生労働省の令和元(2019)年版「国民健康・栄養調査」



“Y1000”

菌を増やす培養技術や風味を損なう酸が出すぎないように高菌数を保つなど、(ヤクルト)が90年以上にわたって培ってきた技術を結集。お求めは、スーパーまたはコンビニなどで。110ml。150円(税別)※メーカー希望小売価格(ヤクルトお客さま相談センター)

機能性表示食品(成分評価)

届出表示：本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれます。乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、一時的な精神的ストレスがかかる状況での睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があることが報告されています。さらに、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
・本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

乳酸菌 シロタ株により……

03

腸内環境を改善する。

“Y1000”に含まれる乳酸菌 シロタ株には、継続して飲むことで腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

02

睡眠の質を高める。

一時的な精神的ストレスがかかる状況で、睡眠の質を高める機能があることが報告されています。深い眠りを表すデルタ波の量が増加し、起床時の眠気を示すスコアが改善。すっきりとした目覚めを体感できたという結果も出ています。

01

ストレスをやわらげる。

学術試験を控えた医学部生に飲用してもらった研究で、継続飲用により一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能があることが報告されています。ストレスを受けた際に増えるホルモンの分泌物質を抑えストレス体感を抑制。

飲むタイミングに決まりはありませんが、朝食時や就寝前など、生活のルーティンの中に組み込んでおくことと飲み忘れを防げるのでオススメです。外から取り入れた乳酸菌は腸内に定着しません。だから、継続して飲用することが大切です。毎日続けやすい量で、美味しく飲めるので、きつと生活に取り入れやすいはず。今すぐはじめて、継続もしやすいY1000。新年のスタートに、自分のライフスタイルを見直し、Y1000をはじめませんか？

飲むタイミングに決まりはありませんが、朝食時や就寝前など、生活のルーティンの中に組み込んでおくことと飲み忘れを防げるのでオススメです。外から取り入れた乳酸菌は腸内に定着しません。だから、継続して飲用することが大切です。毎日続けやすい量で、美味しく飲めるので、きつと生活に取り入れやすいはず。今すぐはじめて、継続もしやすいY1000。新年のスタートに、自分のライフスタイルを見直し、Y1000をはじめませんか？

すこやかな毎日のために
1日1本の新習慣を。

部屋でも外でも ぬくぬくのカシミア製。

新年に向けて、いつもより贅沢なソックスを用意してみよう？ カシミア100%ならではの暖かさは格別です。一度身につけるとやみつきになるかもしれません。これなら部屋にいるときも外出時でも、足先の冷たさとは無縁になる!?

カシミアアイテムに定評のあるアメリカブランドの1足。ルームシューズ代わりとして、部屋履き専用にするのもいいかもしれません。2万2000円(ジエラダー スティーツマン/Safari Lounge)

商品ID:40444

保温性の高いカシミア素材でシンプルな編み地のソックス。履き口部分は手仕事のような味わいのある作りとなっているのが特徴



おうちでも外でも 暖かな“ひととき”を。

寒さがひと際、厳しくなってくるこの時期だからこそ、暖かさが恋しくなりますよね？ ちょっと外出したときの風の冷たさや、家でのんびりくつろいでいるときの足先の冷えなどが、気になってくる季節です。いつも使っている防寒のための冬小物。これをこの際、新しくしてみたいというのはいかがでしょうか？

新年になると、いろいろなものを新調するという人は多いはず。財布だったり、下着だったり、パジャマだったり。それと同じように、おうちでも、外でも暖かな時間を過ごせるように、来たる2023年に向けて新しい防寒アイテムを用意してみよう。部屋で過ごす時間が多いという人は、いつもより少しだけ贅沢なブランドのルームウェア。外出する予定が多いという人は、首元や手など、肌の露出が多い部分をしっかりとカバーできる小物で、是非ほつこりできる時間を増やしてみてください。

冬の外出が楽しくなる レザーグローブ。

なめらかなスウェードとニットによるコンビネーションデザインがとってもお洒落。思わずウキウキとした気分になって、これを身につけたくて、寒くても外出したくなるのではないのでしょうか？ このグローブは身も心も温かくする!?

レザーグローブ専門ブランドだけあって、デザイン、実用性ともに秀逸。内側はカシミア100%なので、保温性も高い。甲のストラップもいいアクセントに。イタリア製。2万5300円(ジリオ・フィオレンティーノ/Safari Lounge)

商品ID:36615



おうち時間が プチ贅沢になる!?

お馴染みのポニーマークが付いたセットアップのルームウェア。柔らかい風合いのポリエステルフリース素材は、部屋でリラックスして過ごすのにぴったり。いつもの家時間が、これでちょっと贅沢なものに。単品で使ってみるのもおすすめ。



右:ポケット付きで実用的。ティパードされたシルエットが美しい。9350円
左:防臭、帯電防止の機能素材が使われている長袖カットソー。8800円(以上ポロラルフ ローレン アンダーウェア/Safari Lounge)

商品ID:44867(右)
商品ID:44865(左)



グリーン系もブルー系も上品なカラーリングなので、大人が使うのにぴったり。長さは224cmなので、首にひと巻きするだけで、ちょうどいいバランスに仕上がることもポイント。4万2900円(マルニ/Safari Lounge)

商品ID:44761





Happy Winter Day **06**

部屋でもワンマイルでも使えるセットアップ。

部屋の中だけで使うにはもったいないデザイン。ウエストや襟元のストライプがこのブランドらしさをアピール。ヘリンボーン柄がいい意味でのルームウェアらしくなさを演出している。是非、ワンマイルウェアとしても活用してほしい。

右:カラフルなストライプとヒップポケットに付いたブランドロゴがアクセントに。1万2100円 左:ポリエステル混なので、適度な伸縮性があり着やすい。1万5400円(以上ボール・スミス アンダーウェア/Safari Lounge)

商品ID:45254(右) 商品ID:45256(左)



腰まわりはゆったりしているの
で、決して窮屈
ではない。しか
し、裾にかけて
テイバードされ
ているので、穿
いたときのシル
エットは美しい



Happy Winter Day **04**

被るだけでOKの 便利なスヌード。

マフラーとは違い、被るだけという簡単さが魅力。異なる風合いの生地がミックスされているので、二重巻きにするだけで奥行きのある表情に見える。シックな装いにもぴったりのまさに大人向け。

モコモコとした柔らかな肌ざわりが首元に暖かさを与えてくれる。異なる素材のミックス感が見た目の絶妙なアクセントになってくれる。6050円(ザ・ダフター・オブ・セントジョージ/Safari Lounge)

商品ID:45164



誰もが普段使いしやすいオーソドックスなデザイン。カシミアならではの高い保温性と肌ざわりが、冬に嬉しい。家族や夫婦で使い合ってみるのもいい。1万4300円(アンデコレイテッド/Safari Lounge)

商品ID:45142

Happy Winter Day **07**

男女でシェアできる シンプルなデザイン。

カシミア100%で信頼できる日本製のニットグローブ。ベーシックなデザインと上品なカラーリングは、年齢や男女を問わず使いやすいはず。優しい肌ざわりと伸縮性のよいフィット感で冷えた手を温かく包みこんでくれます。

Happy Winter Day **05**

アルパカ混紡で 首元あったか。

イタリアの人気ブランド〈マルニ〉のマフラー。男女問わず使えるような色・柄が嬉しい。アルパカがブレンドされたウールは適度な厚みがありながらも左右幅が広すぎないため、首に巻いたときにもボリュームが出すぎずにすっきりと見える。

| Find The Best Buy |

定番のキッチン家電とあったか家電。

Find The Best Buy **01**

うるおいで髪ケア しっとりまとまる。

「高浸透ナノイーにより、保湿とうるさら髪を実現。風温コントロールが搭載されていることにより、快適に使用可能な点が好評です」。やっぱり速乾&美髪は大事!?

高浸透ナノイーとミネラルを含む風が届きやすい設計の「EHNA0J」。髪がうるおい頭皮のうるおいも約20%向上。コンパクトデザインながら1.6m³/分の大風量。実勢価格3万8610円(パナソニック/パナソニック理美容相談)

おうち時間が長くなったここ数年の生活を経て、住空間を充実させたい人が増えてきています。具体的に、そんな人たちはなにを購入しているのか知っていますか? やっぱおうちに置くものだからインテリアだと予想します? それもそうですが、家電を購入する人も多くいるんです。とはいえ、家電って自分で調べても、どれも同じに見えてわからないという人もいるのではないのでしょうか。そこで、今回、家電専門店として人気のノジマ新宿タカシマヤタイムズスクエア店店長の西本智宏さんに、ジャンル別に人気の家電を聞いてみました。季節柄、部屋を暖める暖房系のアイテムや加湿器がよく購入されているらしいです。ファッションと同様に、おうちの中も冬支度しなきゃいけないですね。また、キッチンまわりの家電は1年を通してよく動くそう。おうち時間が増えて料理を頑張るぞと思う人、そのために食材をまとめ買いをする人が増えたからなのでしょう。では、冬のものの家電とキッチンまわりの家電を中心に、ノジマ新宿タカシマヤタイムズスクエア店で人気の商品について聞いていきましょう。

コーヒーマーカー部門
売り上げNo.1



Find The Best Buy

02 伝説のコーヒーを 自宅で手軽に。

「湯温がコーヒーを美味しく抽出できる83℃、抽出工程が見える、ダイヤル式でわかりやすいという点で人気です」。おうち時間を充実させたい人に需要が高まっています。

コーヒー界のレジェンド・田口 護氏監修の「CM-D457B」。低速臼式フラットミルや6方向からお湯を注ぐシャワードリッップなどでプロの味を再現。実勢価格3万8500円(ツインバード/ツインバードお客様サービス係)

オイルレスヒーター部門
売り上げNo.1



Find The Best Buy

03 風を出さずに 部屋がポカポカ。

「温風が出ないゼロ風暖房として、風による乾燥が苦手なお客様に人気です。輻射熱で徐々に暖くなる点も好ポイント」。冬にお肌や喉が乾燥しやすい人の救世主!?

オイルを使わず金属モジュールを採用し、高効率・省エネな温度制御をする「MDHU12-BK」。部屋が乾燥しにくく空気もクリーン。実勢価格8万2800円(デロンギ/デロンギ・ジャパンお客様サポートセンター)

オーブンレンジ部門
売り上げNo.1



Find The Best Buy

04

フルオートで お手軽調理。

「食材を並べるだけで本格調理が可能なため、手軽に料理を楽しめるという点で人気です。とれちゃうコート(セラミックコート)で汚れがつきにくい点も好評です」。

300℃の大火力と熱風2段のオーブンレンジ「ER-XD3000」。フルオートの「石窯おまかせ焼き」は、好きな食材を並べるだけで、本格オープン調理が手軽にできる。実勢価格7万9800円(東芝/東芝生活家電ご相談センター)



06 まるでポット!? スリムな加湿器。

「スチーム式で清潔性が高く、お手入れもシンプル。かつデザイン性も兼ね備えているので人気が高いです」。毎日使うものだからお手入れが簡単なもののほうがいい!?

電動ポットと同じ構造を採用したスチーム式加湿器“EE-DC50 WA”。沸騰させたきれいな蒸気を約65℃まで冷ましてから放出し、部屋を加湿する。実勢価格1万9800円(象印マホービン/象印マホービンお客様相談センター)

07 暖房しながら加湿してくれる。

「加湿が同時にできることやプラズマクラスター搭載で空気浄化の機能も充実している点が好評です。ファンヒーターと加湿器を検討しているお客様からの需要が高いです」。

大風量で暖房する加湿セラミックファンヒーター“HX-RK12”。プラズマクラスターとともに吹き出す風で部屋に暖かさとうるおいをお届け。清潔加湿機能も○。実勢価格3万3800円(シャープ/シャープお客様相談窓口)

ファンヒーター部門
売り上げNo.1



Information



ノジマ新宿タカシマヤタイムズスクエア店
約2800㎡という広大なワンフロアの売場構成で商品を選びやすい。デジタル家電体験コーナーや携帯電話契約90分以内も特徴。

⑨東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2
タカシマヤタイムズスクエア本館11F
☎03-5362-7221 ☎10:30~19:30 ㊿不定休

ドライヤー部門
売り上げNo.1



冷蔵庫部門
売り上げNo.1



冷蔵室内は、最上段が広がって奥まで上手に活用できる、“奥までストックできるん棚”を採用。500mlペットボトルも縦に入れられる

一般的な冷蔵室よりやや低い約2℃の温度と高い湿度が特徴の“まるごとチルド”を搭載した“R-HW54S”。冷蔵室の棚のどこに置いても鮮度長持ち。大容量冷凍室も○。実勢価格25万3000円(日立/日立お客様相談センター)

05 冷蔵室も冷凍室もたっぷり入る!

「幅がスリムなわりに庫内の容量が大きく、まとめ買いしても問題ないと好評です。肉、魚から野菜まで抜群の鮮度管理で長期保存ができる点も人気です」。やっぱり大容量!



MANUFACTURE CALIBRE [BR-CAL.323] • ±70-HOUR POWER RESERVE • CERTIFIED CHRONOMETER • 5-YEAR WARRANTY



NEW BR-X5
ADVANCED TIME INSTRUMENTS

Bell & Ross