

# Safari me time

[サファリ ミータイム]

VOL.14 Dec 2023

日之出出版

“食べて”体型キープが  
ヘルシーの新常識!



“見た目”よくして  
幸運を呼び込む。

# Safari me time

[サファリ ミータイム]

VOL.14 Dec 2023

日之出出版

“食べて”体型キープが  
ヘルシーの新常識!



“見た目”よくして  
幸運を呼び込む。



スペシャルムービーは  
こちらで配信中!



フォルクスワーゲン  
キャンペーン情報!

『Safari me time』で紹介している  
フォルクスワーゲンのコンパクトカー、  
PoloまたはT-Crossを2023年12月2  
日から12月31日までにご成約・ご登録  
いただいた方に、5万円分の旅行券を  
抽選で10名様にプレゼント。上質な  
宿泊体験をこの機会に是非!

フォルクスワーゲンで叶う最高の週末。





## やりたいこと、全部のせて。

街へのショッピングも、友だちとのディキャンプも満喫したい。

休日のドライブはもちろん、毎日のちょっとした運転だって楽しみたい。

T-Crossは、そんな欲張りな気持ちに応えてくれる。

ハンサムな顔立ちに、ガッチリとしたボディ。走り出した瞬間に分かる抜群の安定感。

コンパクトながら車内はゆとりがあってリラックスできるし、

機能的なラゲージルームには買った物や趣味の道具もスマートに載せられる。

ボディカラーは8色もあるから、お気に入りの色をセレクトできた。

さすが日本で3年連続輸入SUV登録台数No.1\*の実力。

このクルマといふと、やりたいことがどんどん増えそう。

\* 各メーカーがSUVとしてカテゴライズしたものを日本自動車輸入組合(JAIA)発表。年間モデル別 新車登録台数に基づき自社調べ(対象期間:2020~2022年)。

Photo:TSI Style／ボディカラー:スモーキークリーメタリック

## T-Cross

メーカー希望小売価格: **321.7～392.3万円**(税込) ●表示価格は2023年10月17日現在の消費税込みメーカー希望小売価格(参考価格)です。広告掲載のTSI Styleはメーカー希望小売価格350.7万円(税込)です。オプション装着価格、付属品価格、保険料、税金(消費税を除く)、登録に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。別途必要となります。販売価格は正規ディーラーが独自に定めておりますので、お問い合わせください。

●フォルクスワーゲンに関するお問い合わせは **0120-924-411**

[www.volksvagen.co.jp](http://www.volksvagen.co.jp)



~抜け感が魅力~

憧れのセレブ邸宅

大都会NYの真ん中では  
壁を取り払った空間で開放的に。

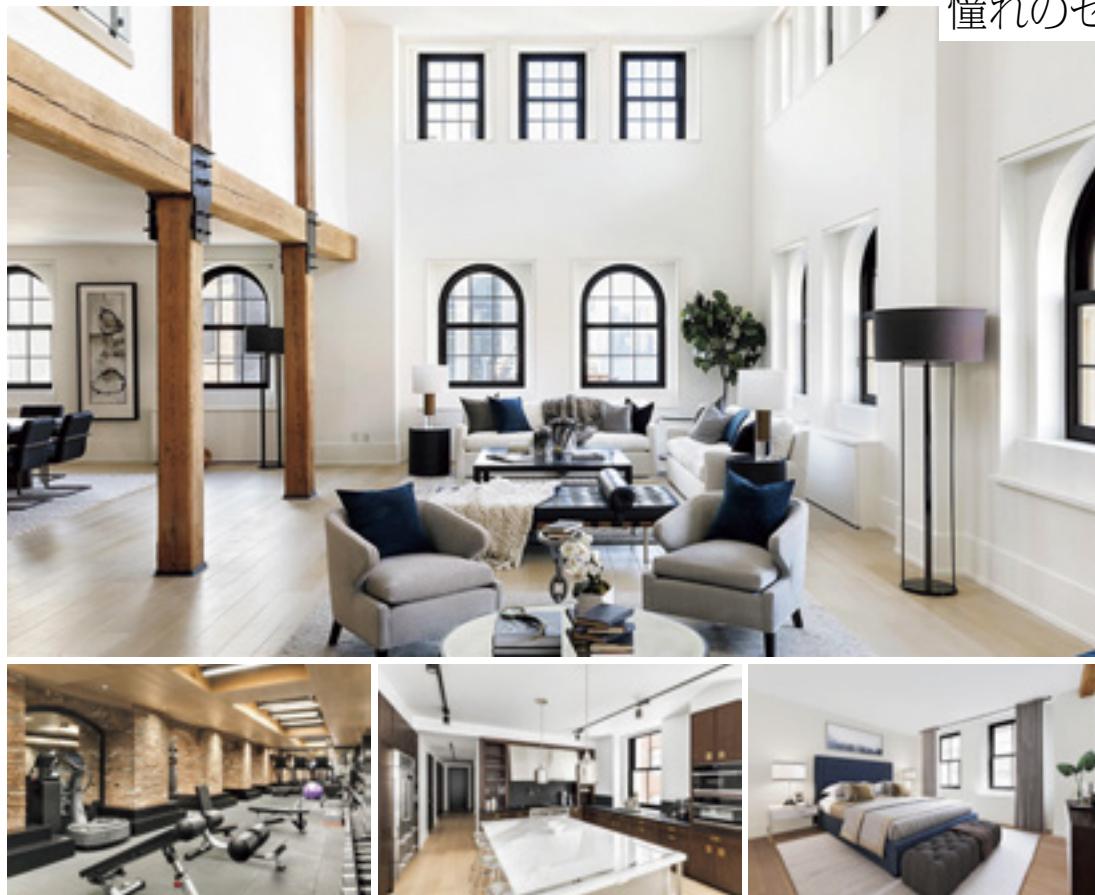


Photo by AFLO



## Justin Timberlake & Jessica Biel

[ジャスティン・ティンバーレイク & ジェシカ・ビール]

### Contents

- 03 目次／憧れのセレブ邸宅 ジャスティン・ティンバーレイク & ジェシカ・ビール
- 04 “me time”Overseas 波や緑の自然が心を癒すビーチタウンの家。
- 06 “見た目”よくして幸運を呼び込む。  
いつもの青デニムを美脚デニムにアップデート。
- 08 部屋を広く見せる格上ローソファ。
- 10 “麻布台ヒルズ”的スイーツを手土産にするなんてお洒落。
- 11 進化したヘアケアで見た目をレベルアップ。
- 12 “食べて”体型キープがヘルシーの新常識!
- 14 〈アサヒビール〉“おウチ飲み”をヘルシーにスイッチ!
- 16 部屋をドラマチックな“光”で彩る。
- 18 SUGARが占う 2024年の強運日と星占い。
- 22 ニコライ・バーグマンが教えてくれる 優しい気持ちになるふんわり花のブーケ。
- 23 Safari Lounge 〈エスティバン〉から上質素材のモノグラムバッグが誕生。
- 24 〈ヤクルト〉“挑む人”に寄り添うヤクルト“Y1000”。
- 26 The Time Spend Together 美味しいご飯が家族団欒のスイッチ。
- 28 コンパクトSUVで行く！ 休日を楽しむ今どきのグランピング。
- 30 〈フォルクスワーゲン〉の“Polo”&“T-Cross”で叶う最高の週末。

アーティストに俳優にと様々な分野で才能を見せ、世の美女を首つたけにしてきたジャスティン。そんな彼も、女優ジエシカとの出会い、2人の男の子を授かり、昨年結婚10周年を迎えた。今ではハリウッドでのおしどり夫婦と呼ばれる存在。人気セレブ同士なだけに、もちろん邸宅もいくつか所有しています。今回は、大都会NYについて最近まで所有していたという、高級ペントハウスを紹介します。この建物はプライベートを重視する作りで、専用エレベーターなどがついていることから、ライアン・レイノルズやジエニファー・ローレンス、ジェイク・ギレンホールなども所有しているといわれています。広さは、狭小住宅の多いNYでなんと500平方フィート以上。4ベッドルームに4フルバスルーム、2ハーフバスルームを備えた作りです。どの部屋も白を基調とし、都会ならではのスタイリッシュさが光ります。できるだけ仕切りを少なくし天井の高さを生かしたことでの開放感も十分。そのほか、敷地内にはNYが見わたせる屋上テラス、屋内プール、居住者専用フィットネスセンターも完備。

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  
代表 ☎03-5543-2221  
広告 ☎03-5543-1131

●本誌で紹介している商品、サービス等の価格は、消費税を含んだ金額です。  
●本誌内の記事及び写真、イラストなどの無断転写、複製、放送などを禁じます。  
●本誌の内容に関するお問い合わせは  
代表 ☎03-5543-2221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。

# 波や緑の自然が心を癒す ビーチタウンの家。



## 04 広い庭で過ごす リラックスタイム。



西海岸で育つ多種多様の植物を栽培しているバックヤードは、まるでボタニカルガーデンのような空間。ここで2人は、愛犬とともにティータイムを満喫。今日はヘルシーなヤーバマテ茶をセレクト。

サンタモニカピアからクルマで10分ほど走ると小高い丘に並ぶ閑静な住宅街が広がります。パシフィック・パリセーズと呼ばれるこのエリアは、LAのビーチタウンの中でも環境がよく、上品で淑やかな裕福層が多く住んでいることで知られる場所。そこにはハリウッドセレブの邸宅もさりげなく佇んでいます。

3年前、ここに引っ越してきたエリックとエリーンは自然と調和したライフスタイルを満喫。夫のエリックは俳優として活動する傍ら、妻エリーンとともにサステナブルなウエアブランド「エレクトリック＆ローズ」を約10年前から運営。そのコンセプトは、ヨガとサーフィン。妻のエリーンがブランドのデザイナーとして裁量を発揮しています。彼女が手掛ける斬新なデザインや色使いはファッショニスタの心を掴み、たちまち時代をリードするようになりました。そして今年の11月には、ヴェニスのお洒落なストリート・アボットキニーに初の店舗がオープン。そんな多忙な日々を送っている彼らを癒してくれるのが、このスイートホーム。「引っ越して以来、2人で少しずつ手を加えて、理想に近づくように整えているんだ。特にガーデンは力作だよ」と微笑むエリック。息子ロメオ、愛犬ココナツツとともに過ごす「静」の時間が、夫婦の大切なエナジー補給となっているようです。

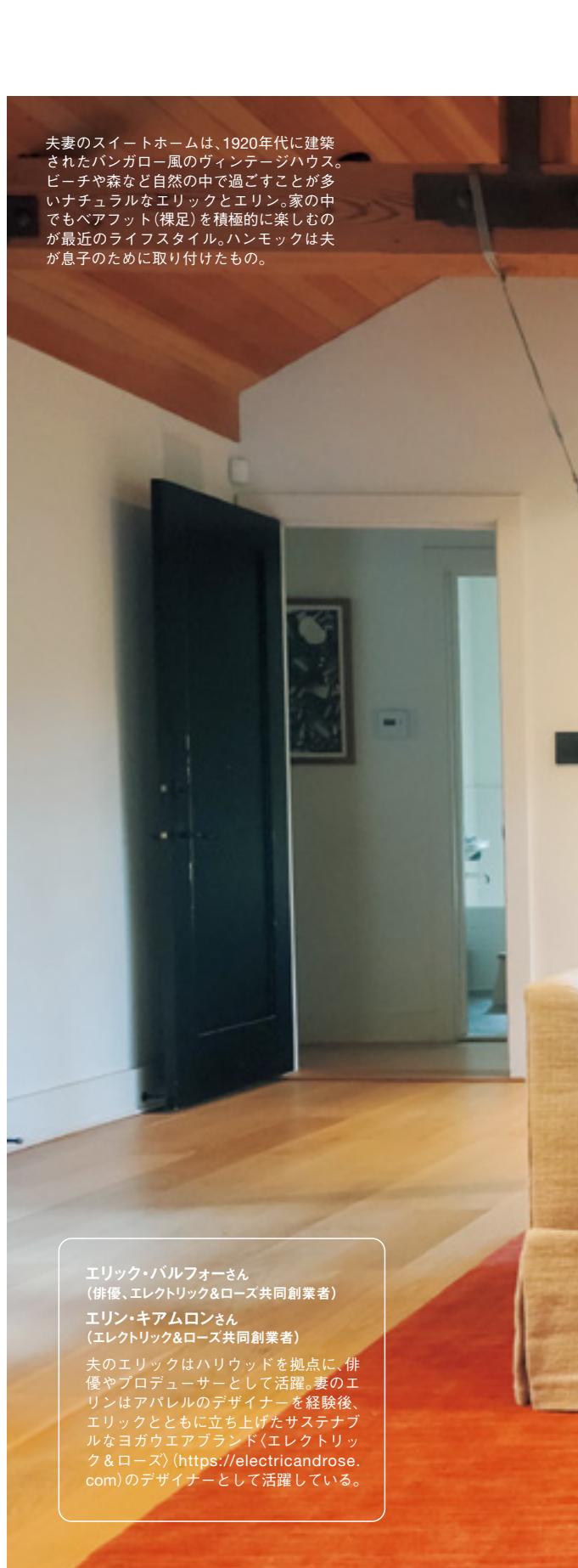


“me time”  
Overseas

## 01

### サーフィンが 生活の原動力。

マイホームで英気を養えるからこそ、外ではアクティブに活動。エリックは、波がよければ1人で早朝サーフィンを楽しむこともしばしば。エクササイズ効果だけでなく、波のパワーを取り入れてエネルギー充電にも。



“me time”  
Overseas

## 02 子供とどこでも スキンシップ!

テクノロジーが進化する一方で、忘れてはならないのが人間らしい。息子ロメオには肌で触れ合うスキンシップをはじめ、五感を使ったコミュニケーションで彼の感性を磨いています。



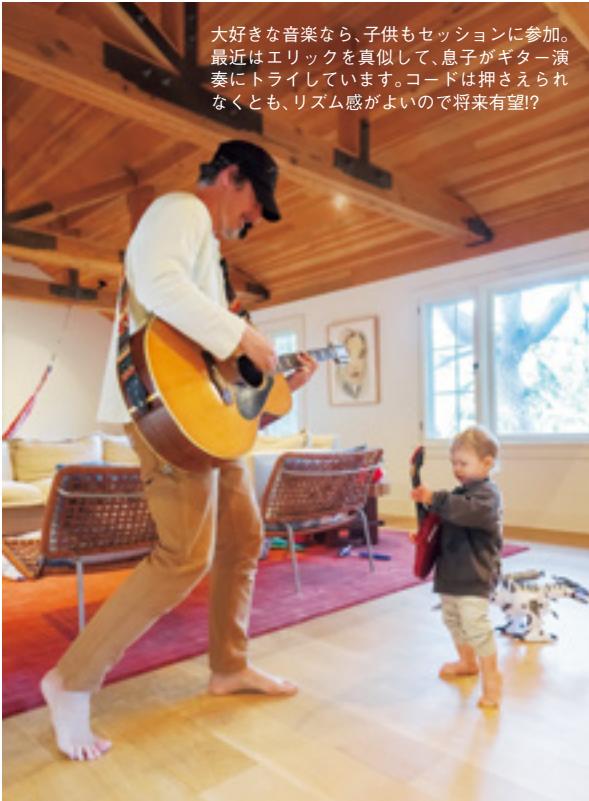
キッズルームでは、子供目線で楽しめます。ソファと滑り台が設置されたロメオのお気に入りのコーナーで、ゆったり遊ぶのが日課。最近はハイタッチ得意げに披露するそう。

“me time”  
Overseas

## 03 家族で楽しむ セッション!



夫婦で一緒に過ごす、良質な時間も大切にしている2人。エリンのピアノに合わせてエリックがギターで参加し、いつの間にかセッションに夢中になってしまうこともあります。



大好きな音楽なら、子供もセッションに参加。最近はエリックを真似して、息子がギター演奏にトライしています。コードは押さえられなくとも、リズム感がよいので将来有望!?

エリック・バルフォーさん  
(俳優、エレクトリック&ローズ共同創業者)

エリン・キアムロンさん  
(エレクトリック&ローズ共同創業者)

夫のエリックはハリウッドを拠点に、俳優やプロデューサーとして活躍。妻のエリンはアパレルのデザイナーを経験後、エリックとともに立ち上げたサステナブルなヨガウェアブランド「エレクトリック&ローズ」(<https://electricandrose.com>)のデザイナーとして活躍している。



エントランスからアクセスできるフロントヤード。きちんと手入れされた芝生の上を、リラックス時間に活用。ビニヤサヨガのエクスパートであるエリンは毎朝ここでポージング。

# 呼び込む。

Good looks  
bring Happiness!

ます。これからあつという間の年越しになるでしょう。となると、ろん、人もモノも中身が大事です。でも、見た目がいいともつノ・コトを紹介していきます。

04 JACOB COHEN  
[ヤコブ コーエン]

03 DENHAM  
[デンハム]



01 脚のシルエットがきれいだと  
コーデ全体がお洒落に見える!

デニムパンツは、普段から愛用している人が多いアイテムです。せっかく穿くなら、こだわってほしいのが脚のラインがきれいに見えるかどうかです。ここを押さえておけば見栄えは段違い。お洒落に見えること間違いありません！

デニムにアップデート。

MENS

01／股上が深く、腰穿きしてもきれい。9分丈なので、裾に余計な生地が溜まらずスマート。“リズム プラス”2万3100円(レッドカード トーキョー／ゲストリスト) 02／ドレスパンツが得意なブランドらしく、とにかく美ティバード。足首が細く仕上がるのが魅力。“スwing”4万4000円(PT トリノ デニム／PT ジャパン) 03／外側、後ろ膝裏、アキレス腱部分にダーツを入れ、脚に沿う美脚を実現。“クロスバック”5万600円(デンハム／デンハム・ジャパン) 04／立体裁断とティラード技術で、腿の内側にたるみが出ないのが美脚の秘訣。8万3600円(ヤコブ コーエン／ヤコブ コーエン 東京ミッドタウン店)

02 PT TORINO DENIM  
[PT トリノ デニム]

01 RED CARD TOKYO  
[レッドカード トーキョー]



# “見た目”よくして幸運を

12月も中旬を過ぎ、キラキラ眩しいクリスマスシーズンが到来します。さらにその先には、のんびり過ごせる年末年始が待っています。「2024年はどんな年にしようか……」な~んて考えてみたり。そこで提案です。新しい年は、“見た目”を重視してみませんか？ もちと気持ちよく過ごせます。自信だって出てくるはずです。というわけで、今回は外出時もおウチ時間も、見た目で勝負できる様々なモ

## Update Blue Denim

03 RHC  
[ RHC ]

07 SOMETHING  
[ サムシング ]

06 MOTHER  
[ マザー ]

05 YANUK  
[ ヤヌーク ]



## いつもの青デニムを美脚

### LADIES

05／ハイライトとロウライトの巧みな効果で、外側は濃く内側は明るい色落ちにした美脚技。“ルース”3万5200円(ヤヌーク／カイタックインターナショナル) 06／前後差のある独特な裾カッティングによって足元がシャープに。“インサイド クロップ ステップ フレイ” 3万1900円(マザー／ザビーリング) 07／お尻のポケット位置を高めに、膝の色落ちも高めにすることで脚長効果抜群。“ハナ” 1万1550円(サムシング／エドワイン・カスタマーサービス) 08／膝上をギュッと絞り、ブーツカットより高い位置からフレアさせることで膝下が長く見える美脚シルエットに。2万5300円(RHC／RHC ロンハーマン)



## Comfortable Low Place



Comfortable  
Low Place

### 02 ミニマルながら 揺るがない美しい存在。

丸みを帯びたエッジと柔らかなクッションが、穏やかでリラックスした雰囲気を生み出すソファ。低いフレーム、深い座面、高いアームレストにより、ラウンジチェア独特の雰囲気が開放的で居心地のよい空間を演出。

頑丈な構造に加え、耐久性に優れた高密度フォームと極上の柔らかさを持つダウൺパッドで覆うことで、最高級の快適さと耐久性を実現。6ランクの生地を取り揃え、個性あふれるソファに仕上げられる。W238×D103.5×H67(座面高37)cm.42万9000円~(HAY/HAY JAPAN)

### 部屋を広く見せる 格上ローソファ。

お気に入りのソファがあればおうち時間が充実します。なかでも座面高が40cm以下のローソファは、重心や目線が低くなるため安心感が増し、リラックス効果も。高さが低い分、部屋の空間に余裕が生まれ、部屋全体を見わたせるようになります。これが開放感を生み出し、部屋を広く素敵に見せることができます。また、床に直接座る感覚が日本の生活様式に合っているため、どこかほっとするような気分になれるのもローソファのいいところ。座面が低いので、子供やペットがいても安心。

そんなローソファを選ぶときは、まず形から絞り込むのが王道。たとえば、部屋が狭い場合は一字型。脚を伸ばして座つたり寝転んだりしたいならカウチソファがおすすめです。さらに、肘掛けの有無や背もたれの高さ、座り心地なども重要。さらにこだわりたいのが色。家具の中でも大きい存在だけに、ソファの色によって部屋のイメージも大きく変わります。インテリアに合わせて馴染ませるか、はたまたアクセントにできる!? センスの見せどころです。



**03 組み合わせも多彩な  
モジュールタイプが魅力。**

見た目はボリューム感があるものの、軽量なので気軽にレイアウト変更ができるモジュールタイプの“ガレ”。包み込まれるような柔らかい座り心地は、へたりにくくウレタン素材を5層にも積層することで実現しています。

1P片肘ソファ W87×D87×H61.5(座面高37.5)cm.23万2100円~、ツールS(タフティング仕様)W87×D61×H37.5cm.10万2300円~、コーナーレスソファ W113×D113×H61.5(座面高37.5)cm.30万300円~(以上HUKLA／日本フクラ)



**04 ビーチの風を感じる  
西海岸テイスト。**

アメリカ西海岸のマリブビーチからインスピライアされた“マリブ”シリーズ。ソファ背面をオブジェや本などが置けるシェルフにすることで、間仕切りとしても壁つけしても配置することができ、どんな部屋にもマッチ。

シンプルなデザインなので、様々なラグやクッションとのコーデが楽しめます。同シリーズのオットマンを組み合わせることで、カウチソファやロングソファにカスタマイズすることも。W198×D95×H68(座面高36)cm.24万2000円(WTW AOYAMA)

**01  
北欧の家を想起させる  
無垢材が出す安心感。**

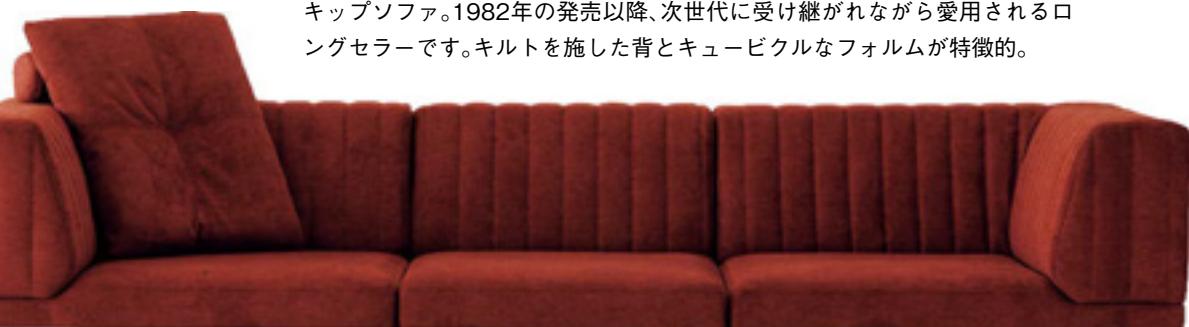
フィンランド語で“湖”という意味を持つ“ヤルビ”ソファ。床に近い低座スタイルは安心と安定感があり、リラックスして使えます。フレームはオークの無垢材。背面からの見た目にこだわった美しい仕上がりです。

フレームにシートクッションを置いたシンプルな形状のため、メンテナンスが容易な点も特徴のひとつ。カウチは設置場所に合わせて左右どちらでもセット可能。生地は4ランクから選べてカラバリも多彩です。カウチW83×D160×H65(座面高30)cm.15万4000円~、ノーアームソファ W150×D83×H65(座面高30)cm.17万6000円~(以上アクタス)



**05 “床に暮らす”が  
コンセプトのロングセラー。**

日本屈指のソファメーカーが手掛ける、“床に暮らす”をコンセプトにしたスッキップソファ。1982年の発売以降、次世代に受け継がれながら愛用されるロングセラーです。キルトを施した背とキューピカルなフォルムが特徴的。



各シートはセパレートするので、シートごとに分けて使用することも可能。背、座カバーのファブリックを変え、個性的なコンビネーションを楽しむこともできます。W245×D90×H41(座面高12)cm.25万9600~44万6600円(マルイチセーリング／FLYMEe)

オールカバーリングタイプなので、外してクリーニングも可能。カバーリング張り地は全7ランクをラインナップ。家庭の洗濯機で洗える生地もあるので、子供やペットがいるファミリーも安心。W157/259×D137×H57(座面高35)cm.31万1300円(スピガ／リグナ)

**06  
省スペースで設置できる  
嬉しいゴロ寝ソファ。**

ラウンドしたカウチ座面やアームレストが、レトロモダンな雰囲気を醸し出す“キャンディ”ソファ。通常のL字型カウチは前方向に大きく場所を取ってしまいますが、この独特なフォルムにより省スペースで設置可能です。



～chico's recommend～

おすすめしてくれたのは

chico [チコ]

スイーツライター。スイートトレンドに精通し、雑誌、web、TVで、記事の執筆や企画、商品セレクト、出演等を行う。セレクトショップのスイーツ監修も手掛ける。

# “麻布台ヒルズ”のスイーツを手土産にするなんてお洒落。

パイとクリームにキャラメリゼしたシューを合わせるフランスの伝統菓子を、エシレ流にバターでアレンジ。3種のバタークリームの乳味とコクがやみつきに。“サントノレ”6480円



01

## ÉCHIRÉ L'Atelier du Beurre

エシレ・ラトリエ デュ ブール

“エシレ バター”的アトリエで出会う、唯一無二のリッチな味わい。

ブリオッシュをクロワッサン生地で包んだ“ブリクロ・エシレ”をはじめ、仏産A.O.P.認定発酵バター“エシレ”的美味しさを余すところなく引き出したヴィエノワズリや焼き菓子。そのほとんどがここだけのオリジナル。店内で焼き上げた幸せな香りごと、テイクアウトして。



DATA

④東京都港区虎ノ門5-9-1  
麻布台ヒルズ ガーデンプラザB/1階  
⑤11:00~19:00 ⑥麻布台ヒルズに準ずる



03

## Dining 33 Pâtisserie à la maison

ダイニング33 パティスリー ア・ラ・メゾン

中央:新シグネチャーは森ビルにちなみ、緑の森を意味する“フォレヴェール”1000円。京都産抹茶のメレンゲとムースの中から、枯木柚子のジュレがとろり

アップデートして帰ってきた、ミクニのパティスリー。

フランス料理の巨匠、三國清三シェフプロデュースの〈Dining 33〉に併設するパティスリー。昨年閉店した〈オテル・ドゥ・ミクニ〉でシェフパティシエを務めた浅井拓也氏が腕をふるう。味の構成はクラシックなフランス菓子ながらルックスは斬新で、目も心も奪われます。

DATA

④東京都港区麻布台1-3-1  
麻布台ヒルズ森JPタワー33階  
⑤11:00~21:00 ⑥無休  
⑦03-4232-5801

麻布台ヒルズ DATA



ショップのほかホテルやオフィス、住宅、病院、学校などが集合。果樹園などの緑に抱かれ、人々が自然と調和しながらシームレスに繋がる、広場のような街として誕生。

④東京都港区虎ノ門5丁目、  
麻布台1丁目、六本木3丁目の各地内  
⑤不定休

⑦03-6433-8100(総合インフォメーション)

## 02 MATTE ～Bottega del Cioccolato～

マッテ ～ボッテガ・デル・チョコラート～



中央:薄さ0.03mmのチョコ層が重なる  
“コルテッチャ”1本12cm 1400円。まろやかなミルク、フルーティなカカオ感がクセになるビターなど好みの味を！

世界最薄!? チョコがもたらす奇跡の口溶け。

極薄チョコレートが樹皮のように重なる曲線美。ナポリで出会ったチョコをヒントにした“コルテッチャ”は、日本のテクノロジーで専用機械を作るところからはじめたスペシャリテ。その薄さからたちまちとろけ、口いっぱいに香りがあふれる。かつてないチョコレート体験を。

DATA

④東京都港区麻布台1-2-4 麻布台ヒルズ ガーデンプラザC/B1 麻布台ヒルズマーケット  
⑤10:00~20:00 ⑥麻布台ヒルズに準ずる  
⑦03-6230-9606 ※1月下旬オープン予定

11月のオープン以来、話題をさらい続け  
る新しい街、麻布台ヒルズ。独創的なデザイン  
が施された街は、もはや緑に包まれるミ  
ュージアム。都心にいることを忘れるほど  
の広大なスペースに、約150の店舗が展  
開されます(随時オープン予定)。ハイエンドレストランやラグジュアリー  
ブランドが集結する中で、スイーツのショ  
ップもどこから行こうか迷う注目店揃い。  
これまで商業施設に入らなかつたお店も、  
このシチュエーション&コンセプトならば  
と続々オープン。イートインでカカオの奥  
深い魅力を紐解くビーン・トゥ・バー・チョコ  
レー店や、ヴィーガンスイーツの人気店  
など、軒を連ねるのは個性豊かなショップ  
の数々。そんな中、今回は手土産にぴつたり  
なお店を3つピックアップ。心を満たす味  
わいに加えて、ここにしかない希少性、そし  
て话题性を兼ね備えるスイーツ。ホリデー  
シーズンの最強ギフトになりそうです。

Hair  
Care 02

## 翌朝はサラツヤ、 美髪オーラが発動。

夜寝ている間に髪質をアップデートする〈ケラスター〉の美容液がリニューアル。健やか成分“ナイアシンアミド”を配合し、寝具などの摩擦から髪を保護。うねりやパサつきのない潤った髪で、朝のスタイリングも楽々。

夜用ヘア美容液

タオルドライ後に馴染ませ、しっかりと乾かして浸透させます。心地よい睡眠へと誘われるようなリラックス系アロマも魅力。“マジック ナイト セラム R”90ml 実勢価格6820円(ニュートリティブ/ケラスター)



Hair  
Care 01

## “髪の成分”で洗う 補修力がすごい!

人気サロン発の〈オブ・コスメティックス〉の新作シャンプー。髪を構成するタンパク質のケラチンのほか、ヘマチン、コラーゲンといった美髪成分を豊富に配合。洗いながらダメージを補修することで、潤いがギュッと詰まった美髪に導きます。

高保湿シャンプー

石油由来ではなく、アミノ酸や海洋コラーゲン由来の上質な洗浄成分を採用。甘草やウイキョウなどの植物エキスも配合し、フケやかゆみを防止します。“ソープオブヘア・1-W”265ml 4620円(オブ・コスメティックス)



Hair  
Care 04

## 服を着替えるように 髪もチェンジ!?

その日の気分や仕上がりのイメージ、髪の状態に合わせてピックアップする〈ダヴィネス〉のヘアマスク。3回ほどで使い切ることができる少量タイプだから、数種類を用意しておき、毎日違う組み合わせを楽しんでみて。



ヘアマスク

リフレッシュ、クレンジング、潤い補給など、用途別に選べる全6種類。右から：“サークルクロニクルズ ウェイクアップ サークル、ビュアネス サークル”各50ml 1540円(以上ダヴィネス/コンフォートジャパン)

Hair Care



Hair  
Care 03

## トリートメント前の 新習慣で格上ヘアに。

シャンプーとトリートメントの間に挟む新発想で、SNSでも尊になった〈コスメデコルテ〉の髪の導入美容液。トリートメントの浸透力をブーストすることで、乾燥、カラー、摩擦などによるダメージを修復。毛先までなめらかに。

髪の導入美容液

シャンプー後の濡れた髪に馴染ませ、洗い流さずにトリートメントを重ねて使用。週1~2回の使用で、トゥルンと弾力のある髪に。“AQ ブースティング トリートメント ヘアセラム”200ml 5500円(コスメデコルテ)

# 進化したヘアケアで 見た目をレベルアップ。

Hair  
Care 05

## オールインワンタイプで 速攻ツヤ感チャージ。

忙しくても極上の髪質をキープしたい人におすすめなのが、コンディショナー不要のクリームシャンプー。泡立たないのに頭髪の汚れがスッキリと落ち、仕上がりはしっとり軽やか。まさに今どきのタイプに優れた逸品です。

クリームシャンプー

海のミネラルをたっぷり含んだクレイや8種の天然オイルが、髪と頭皮を健やかに整えます。癒しをもたらすアールグレイベルガモットの香り。“クレイクリームシャンプー”380g 3630円(ココネ/はぐくみプラス)



「顔の額縁」ともいわれる髪は、肌と同じくらいに見た目の印象に直結する重要な部分です。年齢を重ねるほどに、髪の潤いやツヤ、ボリューム感を若々しく保つことの難易度が高まっています。特に冬は空気の乾燥や静電気などによる刺激のせいでも、いつも以上にパサつきが進行しやすい状態に。これから新たなる運を呼び込むためにも、年末はヘアケアのテコ入れを取り掛かってみましょう。

まず見直してほしいのが、毎日使うシャンプーの選び方。髪の主成分であるケラチンを贅沢に配合した高保湿タイプや時短で美髪が叶うオールインワンタイプなど、進化したシャンプーが続々と登場。洗いながら補修ができるから、美髪作りのベースとして押さえておくといいところ。

より手軽に整えたいなら、いつものアイテムに追加するスペシャルケアもおすすめ。夜に使うアウトバス美容液やトリートメントの威力をブーストする導入美容液、目的によって組み合わせ自在のマスクなど、今までとは角度を変えたアプローチのアイテムが登場しています。楽しみながら髪のアップデートをして段違いの見栄えに。

# ヘルシーの新常識! 食べて、体型キープが

## 糖質を上手にコントロール!

ご飯やパン、麺類などの主食、お菓子やお酒といった嗜好品に多く含まれるため、知らず知らずのうちに摂取量が増えがちに。適量に抑えるためのシンプルな方法をマスター！

適量の糖質で  
すっきりボディに

### 01 3食のうち1食は糖質を減らす！



糖質はエネルギー産生に使われる栄養素のため、極端にカットしてしまうと栄養不足に陥ってしまう危険もあります。そこで提案したいのが、1日3食のうち1食分だけ主食を抜いて糖質を減らすプラン。毎回食事のたびに糖質の適量を計算する煩わしさがなく、ストレスをためずに糖質の摂りすぎを防ぐことができます。主食を減らした分、タンパク質や野菜の量を増やせば満足感も得られるはず。

### 02 野菜や汁ものから食べる！

いきなり大量に糖質を摂取すると、血糖値が急上昇。それを下げるためにインスリンが分泌され、その結果余分なブドウ糖が脂肪として蓄積されてしまします。血糖値対策として手軽なのは、食べる順番を意識すること。低糖質の野菜や汁物から食べはじめ、ご飯などの糖質は最後に食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。また、よく噛んで食べることで満腹感を得やすくなります。



### 03 無理な我慢は逆効果!?

ヘルシーな食事とは、楽しみながらいただくこと。栄養価やカロリー計算に囚われてばかりいると食の喜びが損なわれがちです。それよりも、しっかり味わって充実した時間を過ごすほうが食べすぎ防止に繋がります。食事と一緒にお酒を飲む場合は、美味しさをしっかり感じながら飲みすぎない程度に楽しみましょう。ビールには糖質が含まれるので、糖質ゼロのタイプもおすすめです。

カシミヤニット5万3900円(ヴァーグ プラス／ストックマン)



年始年末はイベントが増えて、体重増加が気になるシーズン。とはいっても、無理なカロリー制限やストイックすぎる栄養価計算はストレスがたまつてリバウンドすることもある。健康的な体型を維持するためには、あくまで毎日の食事を楽しみながら、続けられる習慣、作りが力がとなります。穀類から作られる日本酒、ビールなどに含まず意識してほしいのが、糖質との付き合い方。糖質は砂糖を使うお菓子やジュースのほか、主食のご飯やパン、麺類、さらに

あります。エネルギー産生に欠かせない三大栄養素のひとつですが、現代人のライフスタイルでは摂取量が過多になりやすく、中性脂肪の増加や糖尿病などの疾患リスクに繋がるといわれています。そこで、糖質を摂るタイミングを見直したり、糖質カット食品を利用して摂取量を適切に保つたりと、上手にコントロールする手段が有効に。さらにタンパク質や脂質の摂り方も見直しを。栄養バランスの取れたヘルシーな食生活が体型キープの近道です。

## 食べてヘルシーに!

制限をするのではなく、栄養バランスを整えるという考えにシフト。不足しがちなタンパク質を補う、腸内環境を整える、油の質を見直すの3つを取り入れていきましょう。

タンパク質は  
增量を意識!

### 04 種類の違うタンパク質を摂る。

朝はパン、昼は麺類や丼ものでさくっと……。現代人の食事は、糖質や脂質を摂りすぎてしまふ一方でタンパク質が不足しがち。タンパク質の代表は肉類ですが、肉類だけで補おうとすると脂質が過多に。1食ごとに、魚、納豆、豆腐、卵など種類の違うものに変えてみましょう。魚は切り身より、栄養を満遍なく摂取できる一尾でいただくのが理想的です。



\教えてくれたのは/

秋津医院院長  
秋津壽男先生

日本内科学会認定総合内科専門医。和歌山県立医科大学卒業後、同大学の循環器内科に入局。東京労災病院などを経て1998年に開業。著書やメディア出演多数。

### 05 食物繊維や発酵食で腸活!

せっかく栄養をとっても、腸できちんと吸収されなくては意味がありません。腸内環境を整えるために、納豆やヨーグルトといった発酵食品と、それらに含まれる菌類のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを摂取して。たとえば、朝にヨーグルトや納豆を追加。晩酌は根菜や緑黄色野菜のチップをツマミにするといった選択で、無理なく腸活ができるはず。

### 06 カラダにいい油を選ぶ!

体型維持の天敵とされがちな脂質ですが、実はエネルギー源として必要な栄養素。積極的に摂るべきは、中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあるといわれる“不飽和脂肪酸”。イワシやサバなどの魚類に含まれるDHAやEPAもその一種です。また、エゴマ油、亜麻仁油、オリーブオイルといった植物油にも豊富。サラダのドレッシングに使うなどの工夫で補いましょう。



おうちには帰つたら、一杯飲んでほつとひと息。これが最高に幸せな瞬間。でも、30代半ばあたりから、同じように飲んだり食べたりしているだけなのに、お腹まわりが気になってしまいませんか？そんな中性脂肪の原因のひとつになっているのが、実は糖質。糖質は主要なエネルギー源のため一定量は必要です。だつたら減らせばいいわけですが、簡単にできないから悩ましい。できれば今までどおりの食事を楽しみたいのが本音ですね。

そんなワガママに応えてくれる強い味方が、糖質ゼロの発泡酒〈アサヒビール〉のスタイルフリー。目指したのは、糖質ゼロでありながら、美味しいこと。その理想を両立するため、複数の麦芽と厳選ホップを複雑に組み合わせ、納得の味を実現。今では、「美味しいから選んだら、糖質ゼロだった」という嬉しい評価に、無理なく長続きするヘルシー生活へのスイッチ技、見つけた！

## 人がスイッチする 3つの理由

### 01 糖質ゼロの パイオニア

“スタイルフリー”が発売されたのは2007年。当時は“糖質ゼロ”というと「味が薄そう」とか「普段飲んでいるビール類とは違う味なのでは？」というイメージが先行。そんな中、業界の先駆者として登場し“糖質ゼロ”的の味のイメージを覆したのが、“スタイルフリー”。’22年には年間販売本数4億5150万本と、過去最高を記録。選ばれるのは、やっぱり磨き上げてきた味が支持されたから。

### 02 旨さにとことん こだわる！

糖質カットだからといって、旨さに妥協しない。これが開発当初から受け継がれてきた“スタイルフリー”的こだわりです。たとえば複数の麦芽を使用することで味わいに膨らみを出したり、複数のホップを贅沢に使って香りを強く引き出したり。さらに最適なバランスが崩れないよう微細に調整することで、「飲みごたえがあるのに、後味すっきり」という相反する味わいを実現しています。

〈アサヒビール〉の“スタイルフリー”で糖質ゼロ\*!  
“おうち飲み”を  
ヘルシーにスイッチ!

\*食品表示基準による



糖質ゼロと(生)製法による本格的な飲みごたえの二刀流。様々な料理に合う、すっきり爽快な味わい。罪悪感なく食事を楽しめるリピーターが増加中。

女:ニット参考商品(ジ エルダー スタイツマン／エドストローム オフィス)、その他はスタイルリスト私物 男:ニット参考価格29万8900円(ジ エルダースタイツマン／エドストローム オフィス)、ネックレス13万4000円(ギンザタナカ)

### 03 食事と一緒に 楽しめる!

“糖質ゼロ”なのに、しっかりした麦の香りと味わいがあって、爽快で飲みやすい。そんな“スタイルフリー”なら、食事にもぴったりで、どんな料理にも寄り添います。飲んでみて、さっぱり爽やかな食中酒としての魅力に気づき、リピーターになる人が増えているほど。つまり、お酒や食事を我慢することなく、無理なく糖質をカット。食生活がもたらす開放的な気分と満足感を存分に楽しめます。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。



お酒

発泡酒

Manipulate Light Freely



## Manipulate Light Freely 01 例年以上に華やかなイルミネーションへ。

イルミネーションを楽しむなら、イチョウ並木で有名な行幸通りまで拡大した“丸の内イルミネーション”へ。丸の内仲通りをメインに360本以上の街路樹がライトアップ。シャンパン色に輝く街を歩けば、心を奪われるはずです。



期間中は、新丸ビル7階にある“丸の内ハウス”でホットメニューを提供。ヒーター完備のテラス席で温かい食事を楽しみながら、ゆったりとイルミネーションを眺めることも。ほかにも東京駅周辺の夜景を見わたせるが飲食店が多数

### 丸の内イルミネーション 2023

開催期間: ~2024年2月18日(日)16:00点灯予定  
開催場所: 東京駅前周辺及び丸の内仲通り(行幸通り、TOKYO TORCH Parkでも同時期開催)  
※行幸通りのライトアップは12月25日(月)まで(予定)

## 部屋をドラマチックな“光”で彩る。

夜の街をドラマチックにライトアップするイルミネーションが、目を楽しませてくれる季節の到来です。各地の名スポットに足を運ぶのも一興ですが、個性的な間接照明でイルミネーションとはまた違う光の演出を楽しんでみてはいかがでしょうか。最近の照明は、調色や調光がしやすく、熱くならないLED電球が普及したことで、デザインの自由度が高まり、これまでにない発想のものがたくさん登場しています。炎のような優しい灯りに癒されたり、かわいらしいデザインと色彩の灯りで、おうちをポップに彩つたりといった演出も簡単に叶えられます。部屋の中の印象が、光の演出ひとつでホリデーモードたっぷりな空間に変わる効果も期待できるので、お手軽にできる模様替えとしてもおすすめ。ちなみに本物のイルミネーションを楽しむなら、22年を迎えてさらにパワーアップした、丸の内イルミネーションが話題でおすすめです。さて、あなたならどの灯りで、冬の夜に映える演出を楽しみますか?



Manipulate Light Freely 02

優しい炎のような灯りに癒されて。

口ウソクを思わせる温かみのある光が、心安らぐひとときを演出してくれるポータブル型LEDランタン。ワイヤレススピーカーとしても使える設計で、音楽との相乗効果でリビングや寝室をリラックスできる空間に変えることも。

ハンドル付きなので、アウトドアでも使うことができる“UMA MINI”。スピーカーは360°同じレベルで音が広がる無指向性タイプで、どの位置からでも心地よい音質で音楽を聴けます。 $\phi 10 \times H 21.4\text{cm}$ 。5万9400円(パブロ／センプレ)

Manipulate Light Freely 04 かわいらしいネオンが夜の訪れを告げる。

バームツリーやフラミンゴをモチーフにしたネオンサインをバルコニーや庭に設置して、西海岸を感じさせる空間を楽しんでみては？ ソーラーパネルで充電できる設計で、暗くなるとライトが自動的に灯ります。



写真の2種類のほか、パイナップルやサボテンのモチーフもあるソーラーネオンライト。明るい場所ではあえてライトは点灯しない作りなので、夜の訪れが待ち遠しくなるかも。フラミンゴW13×H73.5×D1.2cm、バームツリーW18×H75.5×D1.2cm。各2530円(以上ダルトン)

Manipulate Light Freely 03 光のオブジェを自分流に楽しめそう。

ネオンのような光を放つこのLEDを、自分流に立てかけたり吊るしたりすれば、リビングの一角がひとつのアートのような空間に早変わり。灯りのカラーバリエーションは4色から選べ、組み合わせによって豊かな色彩が楽しめます。



スリムで扱いやすい“NEON TUBE LED SLIM 120”。USB電源を使用し、長さ2mのコードが届く範囲であれば、天井に吊るしたり、壁に設置したりすることもできます。 $\phi 1.6 \times H 120\text{cm}$ 。各8250円(以上HAY/HAY JAPAN)



Manipulate Light Freely 05 見慣れたテーブルの上がエレガントな空間に。

装飾的に削り出されたクリスタルガラスのランプシェードがLEDの光を美しく乱反射し、テーブルの上をドラマチックに彩ります。防塵・防水設計なので、キャンドル感覚でバスルームに置いて癒しのバスタイムを演出してもよさそう。

4種類のカットバリエーションから選べる“Xtal Acrux コードレスランプ”。3段階の調光ができる、最大点灯時間は32時間という長寿命バッテリーなどの魅力。 $\phi 8.7 \times H 8.2\text{cm}$ 。2万7500円(アンビエンテック／アクタス)

# 2024年の強運日と星占い。

## 金運

2024年にお金をかけていいたいのは、やっぱり交際費。狭い交友関係に閉じこもらず、できるだけ客観的な意見をくれそうな相手との時間を、自己投資だと思って確保していくといいでしょう。

## 強運日

# 3/22

「輝き」を司る太陽と、「底力」をもたらす冥王星とが激しくぶつかり合うこの日は、想像以上の潜在的パワーが開花していきそう。

## 全体運

### 出し惜しみなく自分をつまびらかにする。

2024年前半は牡羊座にとって、さながら「オークション」にかけられた美術品のように、自分自身が再評価あるいは再定義されていく時期。ここ7～8年かけて自分が積み上げてきたことの結果が、ここで改めて掘り出し物として評価を上げていくのが、それともあつてしかるべきツッコミや批判がなされて適正な価格に落ち着いていくのが、いずれかに分かれしていく流れに。いずれにせよ、あなたの評価を落とす人もいれば、持ち上げたり推したりしてくれたりする人も出てくるでしょう。そうした流れを受けたうえで、2024年5月末以降は、縁に運ばれる時期へ。ここでは、誰になら、どこでなら身も心も預けられるかが大きな焦点になっていきます。

2024年前半は牡羊座にとって、いよいよ、主

3/21～4/19生まれ

## 牡羊座



## 金運

昨年に引き続き、なにかと出費がかさみやすい時期が続きそう。専門家に相談するなど情報を集め、ライフプランシミュレーションの見直しを図り、負担にテコ入れをしていきたいところ。

## 強運日

# 5/8

「現実的なサポート」をもたらす土星に後押しされて、牡羊座で新月を迎える日。絵空ごとではない希望の光が差し込んでくるはず。

## 全体運

### 主演俳優のつもりで堂々たる振る舞いを。

2023年5月末以降に引き続き、牡羊座に滞在中である「飛躍と発展」の木星に後押しされる形の2024年前半。牡羊座にとって、いよいよ、主演舞台の見せ場に突入していく時期です。自他ともに納得できるような結末に落ち着していくためにも、自分に与えられた役目や寄せられた期待があるのなら、全身全霊で全うし、応えていきたいところ。うまくいけば、木星が双子座へと移る2024年5月末以降には、多かれ少なかれ舞台上で、化けた「成果」として、望ましい形に更新された新たな地位や評判を得られるでしょう。逆に独りよがりな演技に走ったり、舞台裏に隠れるような怠慢に陥ったりすれば、せっかくの後押しを無駄にしかねないでのご注意を。

2023年5月末以降に引き続き、牡羊座に滞在中である「飛躍と発展」の木星に後押しされる形の2024年前半。牡羊座にとって、いよいよ、主演

4/20～5/20生まれ

## 牡牛座



## 金運

特に2024年後半は、出費がなにかと大きく膨らみますが、その一方で、別の形でリターンが帰ってくるはず。豊かさを数字のみを基準に捉えすぎないように、大きな視点で捉えていきましょう。

## 強運日

# 6/4

双子座の守護星で「情報発信」を司る水星と、「幸運と発展」の木星とが重なる日。最大瞬間風速の追い風が吹き荒れそうです。

## 全体運

### 自ら前線に立って決死の覚悟で臨む。

2024年前半の双子座は、「俺の尻を越えてゆけ」というセリフのように、戦う。たとえ自分が倒れても引き返すことは考えずに進撃し続けてくれとう。戦う者の精神性を表した言葉ですが、今期はそれぐらいの決死の覚悟で臨むといいかもしれません。とはいっても、闇雲に戦えばいいわけではなく、自分の限界を正確に認識しきらんと周囲に協力を要請し、発破をかけていくことが裏テーマに。そこさえうまくいけば、どんな厳しい山場も乗り越えていけるはず。2024年後半になると、いよいよ勝負の緒や戦況を身内だけでなく、より大々的に伝えていく機会にも直面しそう。なにかと気の抜けない刺激的な日々が続きそうです。

2024年前半の双子座は、「俺の尻を越えてゆけ」というセリフのよう

5/21～6/21生まれ

## 双子座



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ベンチャー業界を経て、西洋占星術の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。千駄木の占いサロン“ウルクス”での個人鑑定もスタート。

## 金運

“人事を尽くして天命を待つ”という言葉の前半が2024年5月末まで、後半がそれ以降に当たる時期。前半の奮闘が後半を大きく左右すると考え、思いつくあらゆる努力をしましょう。

## 強運日

7/11

“活力”的太陽に、“自己主張”的火星と“調整力”的土星が強力な角度を取る日。いつも以上に確かな手応えを実感できそうです。

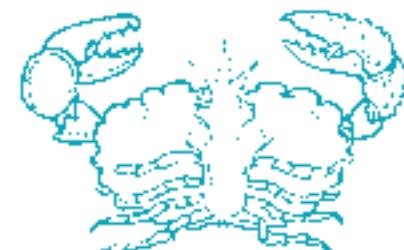
## 全体運

# 山頂の踏破へと向かう試練のとき。

2024年前半は、蟹座にとって「山の巡礼者」のようになっていく時期。踏みならされていない山道を自らの感覚のみを頼りに突き進んでいくだけの精神力と、自分なりの山頂（目標）に到達せんという不退転の決意などが問われていくニシエーションのときといえそうです。ここではなんらかの厳しさや苦痛を経験していくことになるでしょう。しかし、それでもめげずに努力を続けられれば、これまで越えられなかつた壁を越えていけるはず。そして2024年後半は、山頂へとラストスパートをかける時期へ。ここでは、自分の弱みを補つてくれるような相手に頼ることが力に。目標達成に不可欠な存在に、どれだけ素直にすがつていけるかがテーマになりそうです。

6/22~7/22生まれ

# 蟹座



## 金運

「これくらいのことをやっておけばいいだろう」というような、凡庸な思考や習慣に取り込まれすぎないこと。世間一般の基準に自分を合わせるのではなく、意外な視点を持つことがカギとなります。

## 強運日

8/4

“拡大と発展”的木星と協力関係を取りつつ、獅子座で新月を迎える日。実現化に向けて、秘めた野望を公言するには絶好のとき。

## 全体運

# 覚醒した末の再浮上はもう誰も止められない。

獅子座にとって2024年前半は、「再浮上」していく時期。ここ2~3年かけて価値観や生き方のリセットを図ってきた獅子座。ここで一気に活動レベルを上げ、ぬるま湯的な環境からの脱却を図っていく流れに入ります。そこでは、活動を支えてくれるようなある種のリズムを感じ取っていくことがカギに。それに呼応して、睡眠習慣あれ、仕事する時間帯の工夫あれ、自ら能動的に設計していくことが大切です。2024年後半になると、獅子座はさながら、海から上陸したゴジラ。社会の閉塞的な秩序を迷いのない前進でここぞく破壊していく怪獣のごとく、持てるポテンシャルが大爆発の予感。出し惜しみすることなく力を發揮させていきたいところ。

7/23~8/22生まれ

# 獅子座



## 金運

まだまだ日本では銀行預金しかしない人が多いですが、今期は改めてお金の勉強をしてみましょう。小額でも実際に投資や資産運用を開始してみると、視野も広がっていきそうです。

## 強運日

9/8

乙女座を運行中の“生み出す力”的太陽が、“形にする力”的土星と向き合う日。この日にはじめたことは、長続きしやすいはず。

## 全体運

# 深くアンテナを張って大樹の下地を作る。

2024年前半の乙女座は、さらがら地中に根を張り巡らせる植物のよう。植物はただ養分を吸い上げるためにだけでなく、生きている環境や隣り合う土地でなにが起きているのかを知り、ネットワークの輪を広げるために根を張ります。同様に今期の乙女座も、今この世界でなにが起きていて、これからどうなっていくのかができる限り考え方抜くことができる限り考抜くことがテーマになっていくでしょう。うまくいえば、それは今後10年にわたり使い倒していくだけの大きな資産となるはずです。そして、2024年後半は、上に上にとカラダを伸ばしはじめる時期へ。ここでは単に知識や情報を仕入れるだけでは終わることなく、ひとつでも行動していくことにこだわりましょう。

8/23~9/22生まれ

# 乙女座



5/24

“拡大と発展”の木星と、“夢と理想”を司る海王星とが一致協力し合うことで、新たなユートピアが構想されていく流れとなりそう。

4/21

牡牛座で“豊かさ”を司る木星に、“高度な知性”をもたらす天王星が重なります。もし人生計画の立て直しをするなら是非ここで。

1/21

冥王星が再び水瓶座に移り、“風の時代”へ本格的に突入していく節目。新時代の到来に合わせ身も心もアップデートしていきましょう。

## 金運

今期はコスパよく稼ごうとするのではなく、将来の収入に繋がるかもしれない可能性の種子を蒔くことがカギ。ひとつだけでなく、複数蒔くことが、未来の可能性をぐっと広げていきそうです。

## 強運日

10/14

“創造性”を司る太陽が、“行動力”的な火星、“発展性”的な木星と同時に角度を取ります。この日にはじめることは大きな反響を呼ぶ予感。

## 全体運

手探りの前進で  
未知を拓いていく。

これまでやったことのないことや使つてこなかつた才能、避けてきたものはありますか？ 今期はそんな未知の経験領域や人生の白紙部分を思い切つて埋めていくことがテーマに。ただし、実現化が進んでいくと必ずどこかでいびつな偏見やゆがん期待によって作られた個人的なないし社会的な、過去の亡靈に直面することになりそうです。そうやって迎えた2024年後半には、地ならしの時期へ突入。ここでは、これから的人生を長期的に展望しつつ、自らの精神に悪影響を与えていた考え方や慣習にきちんとメスを入れて切り離すなどして、心身基盤を整えていくことが大切です。

9/23~10/23生まれ

## 天秤座



## 金運

今期は特に、困ったときほど自分1人でなんとかしようとすることはやめましょう。公的な支援制度の活用や、ここぞとばかりに誰かの胸に飛び込んでいけるかなどが、運命の分かれ道になりそうです。

## 強運日

11/17

“創造性”的な太陽が、“逸脱”的な天王星と向き合っていく日。想定外の“やらかし”で結果的に現実に大穴が開いていきそうな予感。

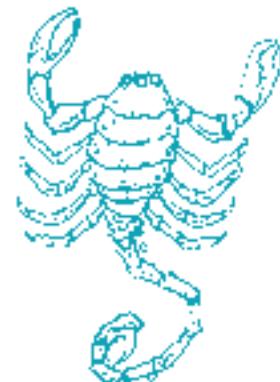
## 全体運

こわばりを解いて  
気持ちよく生きる。

昨年5月から引き続き、12年に一度のリセット期間に突入している蠍座。2024年前半は、さながら“大河の一滴”となっていく時期。現代社会では、たとえ休暇を取るにしても、自己実現やSNS映えなどに囚われ、純粋になにもしない日々を送ることは、無気力と評価されがち。けれど、今はむしろ、どれだけ心身から余計な力を抜いて、無に近づいているか、これまでの自分にゼロを掛け算していくかがテーマになっています。うまくいけば2024年5月末以降には、“水”がこの世界をあまねく循環していくよう、身心の変化を実感。思いがけない偶然や、想定外の展開もあまり怖がることなく、自然と受け入れられるようになります。

10/24~11/22生まれ

## 蠍座



## 金運

ついついその場の勢いがつきやすいネット上での買い物は極力控えましょう。可能な限りリアルな店舗での支払いや、生産者へ還元されるような消費を心掛けてみるといいでしょう。

## 強運日

5/23

この日は水瓶座に入ったばかりの冥王星を巻き込んで、射手座満月が形成されます。新しい時代の波を感じていきやすいはず。

## 全体運

頑張るよりも  
“ご隠居”的達観。

射手座にとって、2024年前半は、人生から半分降りるのに、もつてこいの時期。たとえば、人間である限りお金からも世間からも逃れることができませんが、お化けであれば学校や勉強もなければ、仕事も義務もありません。あなたもまた、半ばお化けになつたくらいのつもりでSNSを卒業したり、煩わしい付き合いや義務で参加している会を遠ざけたりして、心静かな平穏を得てできることができるかがテーマになります。そして5月末以降は、いよいよ“ご隠居”的フェーズへ。リタイアするというより、自ら老いの境地に至る準備を進めていくようなイメージです。頑張る代わりに、とにかく逃げる、か、捨てる、を優先していくといいでしよう。

11/23~12/21生まれ

## 射手座



12/7

“シャドウ”の土星を頂点に、“活性化”的な太陽と“拡大”的な木星とで二等辺三角形ができる日。社会の課題も明確になっていきそうです。

11/3

“異議申し立て”的火星と“権力構造”的冥王星とが正確に向かう日。なんらかの事件やスキャンダル、スクープの暗示も。

10/17

“行動力”的火星と“変容”的金星を促す冥王星とを巻き込んで、十字型を形成する牡羊座満月。大いに波乱を呼んでいきそうです。

7/15

牡羊座の守護星で“行動力”を司る火星が、“独立”的天王星と重なる日。特定の慣習や共存関係から離れ、より自由に解放される予感。

## 金運

これまでの稼ぎ方や運用法が通用しなくなってくるため、経渓的には我慢を強いられるかもしれません。ただ、かえってそのほうが抜本的な方針転換に踏み切っていきやすいはずです。

## 強運日

1/20

山羊座で“変容”的冥王星と、“創造性”的太陽が重なる日。あえて2023年に得た個人的、社会的教訓を振り返っていくのが吉。

## 全体運

充実のさせ方は色褪せてしまい、改めて「自分は果たして何者でありたいのか?」という問いに捉えられやすいでしょう。そうやって内省が重ねられていくにつれ、価値観が変化。これまでの人生で後まわしにしてきたことや、あまり重視してこなかつたことこそが、むしろ自分が取り組むべき最も重要なことだったのではないか、といった転換が引き起こされそうです。5月末以降になると、底を打つ時期へ。これはある種の破綻として現れるかもしれません。しかし、人は職業や名譽、家庭を失ったとき、はじめて人間とはなにかを知れるのではないかでしょうか。

## アイデンティティを更新する転換点。

12/22~1/19生まれ

# 山羊座



## 金運

資産は1点に集中させないこと。不動産、株、電子マネーなど、できるだけ分散させましょう。現金以外の形に変えていくとともに、健康や夢など無形の資産作りも実行していきたいところ。

## 強運日

2/8

水瓶座を運行中の太陽と、水瓶座の守護星で“変革”を促す天王星とが激しくぶつかり合う日。思い切った決断をするには最適です。

## 全体運

さながら、キャンプを移動する遊牧民のよう。特定の界隈やアイデンティティに固執するのではなく、あつさりとそれらを手放し、最低限の荷物だけを持って移動していく。そんな確かに危機感に基づいた生活戦略を、どこまで大胆かつ柔軟にとっていくかが今期のカギとなっていくでしょう。そして、2024年後半になつてると、今度は、次なる落ち着き先を定め、そこで地に足をつけていくことがテーマに。こうした漂泊をしつつ根を下ろすという在り方は、生活上の工夫であれ新たなビジネスであれ、現代の情報社会による自我肥大へのアンチテーゼに。情報に踊らされないリアルな体験こそが、価値あるものだと気づけるはずです。

## 危機感に従って漂泊を織り交ぜる。

1/20~2/18生まれ

# 水瓶座



## 金運

自分や身内だけでいかに利益を得るかより、「一緒に」「みんなで」「分かち合う」といった形で儲け話を広げていくことが重要になってきます。近江商人の“三方よし”を今こそ実践していきましょう。

## 強運日

9/18

魚座で海王星を巻き込んだ月食満月。ふだん滅多に味わえないような、深い一体感や陶酔的快樂、芸術的な喜びが感じられるはず。

## 全体運

2024年前半の魚座は、どこで食べものという不思議に通じています。すなわち、食べる前は全くの他人として存在しているにもかかわらず、ひとたびそのかけらを口にして咀嚼し、飲み込んでしまうと自分と同化し、物理的にも社会的にも新たにその人を形作ってしまう。今期のあなたもまた、関わるものや相手の影響をいつも以上に受けたり、他者を取り込んだつもりが結果的に自分のはうが食われる側にまわったりすることがあるかもしれません。5月半ば以降になると、大いなる収穫祭の時期へ。ここでは世界の恵みや味わいを共有できる他者と一緒にになってムーブメントを起こしたり、大きな運命共同体のようになつたりがテーマになりそうです。

## 食べて、食われて変容していく。

2/19~3/20生まれ

# 魚座



# 優しい気持ちになる ふんわり花のブーケ。

クリスマスシーズンそして、お正月が待ち受ける12月。お部屋の中の装飾が目まぐるしく変わる季節でありますよね。今回は、そのどのタイミングにも合うアレンジをニコライが教えてくれました。1年の中でも、多くの人が長い休暇を楽しめることで、世の中は華やかであります。自分たちのんびりムード。そんな気分を後押しするのは、華やかかつ柔らかさのある優しい花を使ったブーケです。

メインで使う花は3種類。違った花を何種か使うとチグハグに見えてうまくいかないのではないか?と思っている人にコチラは最適です。ポイントは、同じようなシリエットの花を使うということ。これだけぐっとまとまります。今回は、ふわふわした柔らかな印象のスイートピー、トルコキキョウ、アネモネをチョイス。ほら、どれもふんわりしているでしょ? デンマークでは、新年に春の花を取り入れます。春を先取りしたアネモネ、スイートピーで、心温まるホリデーを。

クリスマスシーズンそして、お正月が待ち受ける12月。お部屋の中の装飾が目まぐるしく変わる季節でありますよね。今回は、そのどのタイミングにも合うアレンジをニコライが教えてくれました。1年の中でも、多くの人が長い休暇を楽しめることで、世の中は華やかであります。自分たちのんびりムード。そんな気分を後押しするのは、華やかかつ柔らかさのある優しい花を使ったブーケです。

メインで使う花は3種類。違った花を何種か使うとチグハグに見えてうまくいかないのではないか?と思っている人にコチラは最適です。ポイントは、同じようなシリエットの花を使うということ。これだけぐっとまとまります。今回は、ふわふわした柔らかな印象のスイートピー、トルコキキョウ、アネモネをチョイス。ほら、どれもふんわりしているでしょ? デン

## Information



ホリデーシーズンのギフトにぴったりなウインターコレクション“Nordic Nights”は、バーガンディ、パインフォレスト、カシスの3色に、光を放つ3本のクリスマスツリーをデザイン。ゴールドやシルバーのオーナメントと美しい花が楽しい時間を彩ってくれます。各店舗とオンラインショップで販売中。

## 【材料】

- ・花瓶…1個(透けないタイプで高さ25cmくらい)
- ・アネモネ…5本
- ・トルコキキョウ…7本
- ・スイートピー…20本
- ・アストランチア…10本
- ・トケイソウ…4本
- ・水…適量(花瓶の3分の2程度)



アクセントとして、トケイソウを後ろから前側へ流れるように挿すと美しく見える。



花瓶の長さで茎を切り、ふんわり生ける。花が大きいアネモネは、後から足してバランスを取る。



トルコキキョウの間に、アストランチアとスイートピーをクッシュンのように入れて組む。



組みやすく、花瓶にすっきりとおさまるよう、トルコキキョウの枝わかれた茎を切り落とす。

## Process



Nicolai Bergmann  
[ニコライ・バーグマン]

デンマーク出身。今までにない斬新なフラワーボックスを考案し、世界中から注目される。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”は、四季の花が楽しめる話題。

『Safari Lounge』におまかせ!  
〈エスティバン〉から上質素材の  
モノグラム柄バッグが誕生。

## About<ESTIVANT>

エスティバンとは、フランス語で「避暑地で過ごす人」を意味する。ひとつの滞在先に長い期間過ごすヨーロピアンスタイルは、大人の上質な旅を思わせ、高級ながらも肩の力の抜けたムードが魅惑的。そんな避暑地にピッタリの大人にふさわしいエレガントなアイテムを展開。

### ウルトラスエードとは?

世界が注目する繊維メーカー、東レ社が最先端の技術を駆使して開発した、本革のようなソフトな手触りと風合いを持つ人工皮革素材。超極細繊維を用い、軽量で耐久性に富む。水に強く、汚れも落ちやすいという、メンテナンス性の高さもファッショングループ界で高評価を得ている。



〈エスティバン〉の  
HPはこちらから。



ウルトラスエードを開発した東レと、イタリアで長年レザーブランドに携わっていたデザイナー・森川正大氏とのタッグで完成したバッグ3アイテム。右:W43×H32×D13cm。トートバッグ(M)3万5200円 中: W34×H25×D11cm。トートバッグ(S)2万8600円 左:W13×H19×D9.5cm. 2WAY巾着バッグ2万4000円(以上イタステイバン)

「手に二三本しか持たない、何がで  
そんなバッグある？　はい、あります！  
この冬、数々のワガママをクリアした  
大人にふさわしいバッグが〈エスティバ  
ン〉から登場したので、是非紹介したい。  
最大の特徴は、驚くほど軽く耐久性も  
あり、高級車の内装にも使用されるウル  
トラスエードを使用しているということ。  
見た目は上質で風合いもあるスウェード  
そのもの。なのに、機能性に富んでいると  
いうシロモノ。そして、この素材を生かす  
べく、光の当たり方で柄が表情豊かに浮  
かび上がるモノグラム柄も魅力的。熟練  
の職人が丁寧に、すべてメイド・イン・ジ  
ャパンで製作。こういった点も、信頼がお  
けるはず。カジュアルなデニムからおめ  
かししたスース姿まで、どんなシーンに  
も馴染んでくれるバッグ。この冬、どう？

世の中には様々なバツグがあるけれど、大人がどんなシーンでも使えるものってなんだろう。まずは、シンプルであることと、上質さが感じられること。そして、さりげない個性が光っているといい。要は、見ゆかうとして固定していく目次するもつぶ

## Color Variation



精悍なブラックとは打って変わって、優しく柔らかな印象を醸すベージュ。2色とも、ユニセックスで使用できるよう考えられているところも魅力

ジャケット12万9800円、パンツ7万3700円(以上パレナ／三喜商事)、ニット4万2900円(ジョン スメドレー／リーミルズ エージェンシー)



**美味しいもので笑顔になり、免疫機能を高める。**

元ラグビー日本代表で、現役引退後はラグビーの普及活動や食とスポーツの繋がりで地域活性化をめざした取り組みなど、多岐にわたる活動をする大畠大介さん。忙しい毎日を過ごすからこそ、ストレスとの向き合い方や睡眠の質には、強いこだわりを持っています。

「現役時代からですが、疲れを回復させるための睡眠とカラダを作るための食について、自分をいい状態に保つためにも大切にしています。特に睡眠は重要で、し

つかりカラダを休められない、どれだけいいトレーニングをしても意味がないですし、ストレスコントロールの面でもいい影響はありません。最近も移動が多いのですが、移動中はこまめに寝るようにしています。食については栄養面も重要なですが、自分が美味しいと思うものを食べて笑顔になることも、免疫機能を高めるという意味で大切だと思っています」

大畠さんが飲む「Y1000」は、どのようなものなのでしょうか。

「Y1000」にはヤクルト独自の乳酸菌シロタ株が1mlあたり10億個含まれています。継続的に飲むことで腸内環境を整えることに加え、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が報告されている乳酸菌シロタ株がヤクルト史上最高密度で含まれています。

**“Y1000”**  
すこやかな毎日のために  
1日1本の新習慣を。  
一時的な精神的ストレスがかかる状況での  
**「ストレス緩和」**  
**「睡眠の質向上」**

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

#### 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ストレスをやわらげる機能や睡眠の質(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。

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



大畠大介は、なぜいつも全力で前を向けるのか。

# “挑む人”に寄り添う <ヤクルト>の“Y1000”。

働きざかりの現代人にとって、すこやかな生活を毎日過ごすことが大切です。ところが現代のライフスタイルにおいては、多くのビジネスパーソンがストレスや睡眠の悩みを抱えています。そんな健康課題解消をサポートする機能性表示食品が、<ヤクルト>の“Y1000”です。継続的に飲むことで腸内環境を整えることに加え、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が報告されている乳酸菌 シロタ株がヤクルト史上最高密度で含まれています。そんな“Y1000”的あるライフスタイルについて、元ラグビー日本代表の大畠大介さんにお話を聞きました。



# 01

最近は娘と3人で  
映画を見る時間を  
楽しんでいます。

(中村明花)

# 02

カラダを作るための  
食の部分では本当に  
助かっています。

(細貝 萌)



細貝さん:クルーネックニット7万9200円(ディーゼル/ディーゼル ジャパン)、  
ウールパンツ4万9500円(ジョン スメドレー/リーミルズ エージェンシー)、ソックス(2足セット)5390円(エル・エル・ビーン/エル・エル・ビーン カスタマーサービスセンター)、その他は stylist 私物 中村さん:ブラウス3万8500円、イージーパンツ7万1500円(以上ミュラー オブ ヨシオクボ)、ムートンルームシューズ1万3200円(エル・エル・ビーン/エル・エル・ビーン カスタマーサービスセンター)、その他は stylist 私物

The Time Spend Together

# 美味しいご飯が 家族団欒のスイッチ。



細貝 萌

1986年、群馬県生まれ。前橋育英高校を経て、2005年に浦和レッズ入団。2011年に渡り、アウクスブルク、レバーゼン、ヘルタ・ベルリンなどでプレイ。2010年に日本代表に初選出され、国際Aマッチ出場30試合、1得点。

中村明花

1986年、千葉県生まれ。2011年に細貝 萌選手と結婚し、約9年間海外で暮らす。調理師免許、薬膳コーディネーター、幼児食インストラクターの資格を持ち、料理研究家として料理本の出版や料理教室などの活動を行なっている。

リクエストすることではなく、そのときどきによつてバランスを考えたご飯を作ってくれるんです。今日の晩ご飯は、試合の疲れが取れやすいからこれを出していけるんだよ」と説明してくれるので、効果が期待できるなら食べようかなという気持ちになります。すごく助かっています」

中村さんは、栄養面を考えながらも楽しく食べられる工夫もしているよう。「大皿で料理を出してしまって、夫も娘も好きなものばかり食べてしまふんですね(笑)。だから、バランスよく食べてもらえるように、1人1人の料理を小分けにして食卓に並べるようにしています。この栄養は絶対とつてねという感じで分けておくと、自分のお皿にあるものはきちんと食べてくれます。また、夫は唐揚げが大好きなのですが、アスリートとしてはできるだけ脂質を控えたいので、あまり作らないようにしています。でもただ控えるのではなく、それを油で揚げない作り方について、夫は唐揚げが大好きだからわかるのですが、やっぱり美味しいものを食べたときの幸福感って頑張りにも繋がると思うんです」

そんな生活を楽しんでいる2人に喧嘩

した際の仲直り方法を聞いてみると、中村さんから意外な答えが返つてきました。「実は、私たちは喧嘩になることがないんです。結婚したのが24歳のときなので、それが以前の付き合っていたときから喧嘩をした記憶がないかもしれません。ですが、それを夫が受け止めてくれるだけで終わっているので、返つてこないんです。一方通行なので溜まるものはあると思うのですが、そのおかげで言い合いになることが全くないんですね」

サッカー選手としてピッチに立つ細貝さんは、別人になるのだとか。

「話はちゃんと聞いていますが、溜め込んではいません(笑)。僕はオンとオフが完全に分かれています。サッカーでは激しい部分を出すこともありますが、試合や練習を終えて家に帰つてくるとそういう部分が勝手に抜けているんです。サッカーに関わることをしているとき以外は、家でのんびり過ごす時間が好きです。誰かにお誘いいただいたとき以外は、基本的に家で過ごしたいと思いますしね」

そんなおウチ時間を過ごしながら、娘さんの寝顔に癒される瞬間が、2人のかけがえのない時間になつてているようです。

5シーズンにわたつて第一線で活躍したドイツを含む3カ国での海外挑戦を経て、現在は地元クラブ・ザスパクサツ群馬のキャプテンとして活躍中の細貝 萌さん。調理師免許を持ち、健康面からも海外生活を支えてくれた中村明花さんと6歳の娘さんと一緒に、日本での暮らしを楽しんでいます。そんな2人にとつての大切なひとつが、美味しいご飯と一緒に食べる時間。食事は細貝さんのコンディション管理にも関わることですが、楽しい時間としても過ごしていります。だからといって僕から妻に細かく

## Column

### ピッチから離れた時間に 癒しをもたらすもの。

細貝さんがサッカー中心の生活スタイルだからこそ、おウチ時間は自然とカラダと心に癒しを求めるひととき。中村さんが作ってくれる美味しいご飯に加え、リカバリーグッズや愛を育んでくれる家庭用ロボットが、細貝家に癒しをもたらしてくれているようです。

#### 家庭用ロボットも 細貝家の一員!?



これは、ユーザーと過ごす時間が長くなるにつれて信頼関係や愛情が育まれていく家庭用ロボットの「らぼっと」。ペット代わりに購入し、今では家族の一員のような存在なのだと。



#### 外食感覚のご飯を おウチでも楽しむ。

細貝さんがトレーナーに教えてもらつて以来、愛用しているリカバリーウエアの「ベネクス」。特にブランケットは移動中も使えるので重宝していて、中村さんにお説いていたとき以外は、基本的に普段から使つています。目でも楽しめるご飯は、細貝さんも大満足。



小まわりのきくコンパクトSUVは、軽快な走りが魅力のひとつ。一方で馬力もあるので、長距離走行も安心。なかでもフォルクスワーゲンのTクロスはよき相棒にうってつけです。

## 01 多彩なドームテントから選べて、オールインクルーシブも嬉しい。



### グランドーム千葉富津

映画を楽しめるシアタードーム、プライベートサウナ付きドーム、室内ハンモックを設置したドーム、さらにはプライベートドッグランドームなど、多彩なドームテント全17棟にプールや温泉付きヴィラが3棟、全30棟を有する関東エリア最大級のグランピングリゾート。施設内のマルシェではBBQ用に新鮮な野菜やスペイシスを無料で提供。アルコールを含む日替わりソフトドリンク、コーヒー、各種アメニティも無料だから、手ぶら確定!?

②千葉県富津市湊1660-3 ☎050-3174-7253 <https://www.chibafuttsu-glamping.com/>

## コンパクトSUVで行く! 休日を楽しむ 今どきのグランピング。

街乗りからアウトドアまで快適な走りのフォルクスワーゲンのTクロスなら、休日ドライブの行き先の選択肢も多彩。郊外へのドライブもパワフルで乗り心地も快適なので、到着してすぐに思いつきリアクティビティが楽しめます。なかでもグランピングは、そんなドライブの目的地として絶好の場所。お気に入りのブランケットやアウターなどをラゲッジルームに積み込めば、あとは現地にすべてが用意されています。常設の大型テントやキャビンは広々だし、最近では温泉やサ非法を併設した施設も増えているようです。地元の新鮮な食材もたっぷり楽しめるので、いつもと違った贅沢が味わえると人気です。

ここでは、ソファやベッドがデザインされたホテルのようにモダンだったり、天然のプラネタリウムになるドーム型だったりと、様々な特徴を持つグランピング施設を紹介します。こんな非日常が手軽に味わえるなら、今度の休日はグランピングでリフレッシュしませんか?



### 03 広いテント&キャビンに 客室温泉露天風呂を完備。



#### カノア 富士山中湖 グランピングリゾート

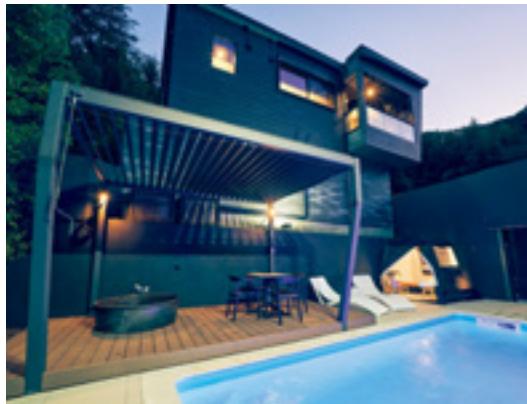
中湖にはほど近く、富士山ビュールームや大型ドームテント、ダイニングキャビンを備え、一戸当たりの敷地も広大。燻製体験など各種アクティビティも充実。各客室には客室露天風呂が備えられており、お湯は日本有数の高アルカリ性温泉が楽しめます。



④山梨県南都留郡山中湖村平野字上原1061 ☎050-8888-1061  
<https://www.yamanashi-spa-glamping.com/>

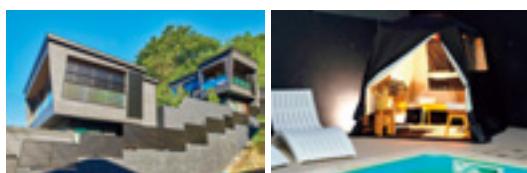


### 06 家族や友人と宿泊したい 一棟貸しのリッチなヴィラ。



#### ルクス箱根湯本

仲間とわいわい過ごせる3ベッドルームの一棟貸しヴィラは、1日2組限定。プライベートプールに温泉も付いていて、もはやキャンプというよりラグジュアリーなリゾートホテル。食事は専用テラスでBBQを楽しむのも、出張シェフのディナーもOK。



④神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋5番地 ☎0460-83-9197  
<https://lux-hakone.com/>



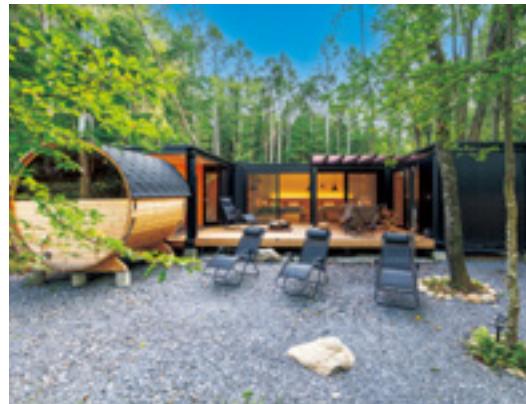
### 02 天然プラネタリウムで ガイド付き満天の星ツアー。



④千葉県いすみ市駅込谷1610-1 ☎0470-62-5151  
<https://solas-glamping.jp/>



### 05 林の中の静かな空間で 北欧産バーレルサウナを。



#### 八ヶ岳PRIVATE WOODS NADA

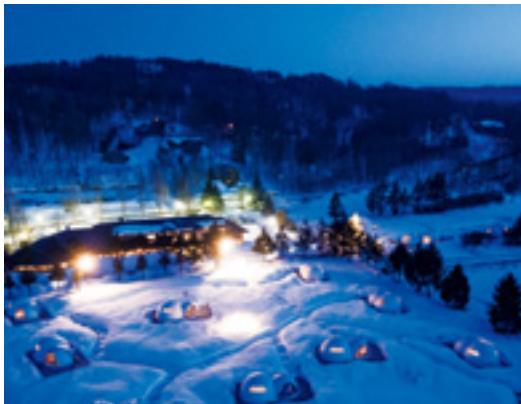
標高1100mの林の中に、わずか3棟という隠れ家のプライベートグランピング。キャビンすべてに専用の半露天風呂とバーレルサウナを完備していて、森林浴とともにととのう時間を楽しめます。蓼科、諏訪湖、白樺湖、車山高原も近く、ドライブにも最適。



④長野県茅野市玉川11398-128 ☎080-3341-3024  
<https://www.nagano-yatsugatake-glamping.com/>

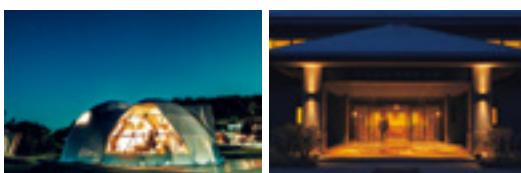


### 04 オールインクルーシブで 極上のリゾート気分!



#### GLAMPROOK飯綱高原

雄大な山々と湖に抱かれて、大自然を五感で感じるラグジュアリーグランピング。ソファもありゆったりくつろげるドームテントの部屋はもちろん、フルコースのディナーやバー、スキーなど季節のアクティビティ、温泉までオールインクルーシブ！



④長野県上水内郡饭纲町大字川上2755-1 ☎026-253-8188  
<https://glamprook.jp/iizuna/>

週末のデートはパートナーの愛車、フォルクスワーゲンのポロを相棒にショッピングしながら街歩き。最新の運転支援&安全技術が搭載されていて、安心して運転できるのが嬉しい。待ち合わせは代官山のカフェ。ニュアンスのあるアスコットグレーは、都会で目を引くお洒落なカラーだと女性にも好評です。

カフェ前に停めるときは、駐車支援システム、Park Assist(※1)のおかげで縦列駐車も楽々。ステアリング操作をクルマに任せ、アクセルとブレーキ操作だけで枠内に収めると、なんだか気分がいい。そのうえコンパクトで小まわりのきくポロは、細い路地も走りやすく、運転する楽しみが増えます。女性に優しい一方で、男性が運転しても満足な走り。2人で愛用できるのも魅力です。

## 週末はどこに行く？ 街乗り&郊外を使い分け！ フォルクスワーゲンの “Polo”&“T-Cross”で叶う 最高の週末。

男：ジャケット7万3700円（ボブ／タキヒヨー）、シューズ3万1900円（アンビシャス／タキヒヨー）、シャツ2万7500円（キクスドギュメント／ヘムトPR）、パンツ4万4000円（ジョン・スマドレー／リーミルズエージェンシー）、その他はスタイリスト私物 女：ジレ5万8000円（シニユ）、パンツ2万7500円（アップハーフィツ／ゲストリスト）、バッグ6490円（カシュカシュ／アンビリオン）、スカーフ5万2800円（ウォッシュ ロンドン／UTS PR）、シューズ3万8500円（ファビオ・ルスコーニ ベルワントン／銀座ワシントン銀座本店）、ピアス12万1000円、ネックレス12万1000円、リング2万5300円（以上マリハ）、バンブル1万8260円（ソコ／ZUTTOHOLIC）、その他はスタイリスト私物



# Polo

1.0ℓ TSIエンジンを搭載するポロは、外観はもちろんのこと走りもスタイリッシュ。女性にも運転しやすい各種の運転サポート機能を搭載しているので、高速走行も車庫入れも安心で安全にできます。最新のデジタルテクノロジーを搭載し、インバネ操作はまるでスマホを扱うようにできます。自分のスマホとワイヤレス接続すれば、対応アプリで音楽や地図を表示させることも可能なので、ドライブ時間を楽しめます。

### 01 ポロならではの安全で快適な ドライブサポートで女性も安心。

待ち合わせのカフェにポロを乗りつけた彼女。都会の中の静かな午前中をのんびり2人で過ごして、ほっとひと息。代官山の街並みに溶け込むアスコットグレーのポロを眺めながらリラックスできる時間（右）。カフェのテーブル上にそっとキーを置く。キーレスエントリーのフォルクスワーゲンマークがキラリ。この後の2人の予定を考える会話も弾みます（左）。



アイヴァン 7285 トウキョウ 03-3409-7285 アークネッツ 028-634-1212 アール・シー・ティー・ジャパン 03-6303-1039 エイアンドエフ 03-3209-7575 エル・エル・ビーンカスタマーサービスセンター 0422-79-9131 クラースジャパン 03-5411-3055 ジュンハシモト表参道 03-5414-1400 タキヒヨー 03-5829-5671 デサントブラン 代官山 03-6416-5989 ドウシシャ 0120-104-481 パシフィックファニチャーサービス 03-3710-9865 ヘインズプランズ ジャパン カスタマーセンター 0120-456-042 ヘムトPR 03-6721-0882 リーミルズエージェンシー 03-5784-1238 アンビリオン 03-3466-8991 UTS PR 03-6427-1030 シニユ https://cygne.jp カレンソロジー 青山 03-6419-7899 銀座ワシントン銀座本店 03-3572-5911 グリードインターナショナル トウキョウストア 03-6721-1310 ゲストリスト 03-6869-6670 ZUTTOHOLIC http://zuttoholic.jpn.org/ ダイアナ 銀座本店 03-3573-4005 マリハ 03-6459-2572 ルックスオティカジャパン カスタマーサービス 0120-990-307

写真=田中駿伍(MAETTICO) スタイリング=児嶋里美(女性モデル)、齋藤良介(男性モデル) ヘア&メイク=甲斐美穂 文=池田保行(ZEROYON) 構成=堀川博之

**me time 30**

# T-Cross

2020年の登場以来、輸入車SUVとして3年連続登録台数ナンバー1(※2)を誇るTクロス。コンパクトSUVながらラゲッジルームは455ℓと大容量。ボトと同じ1.0ℓ TSIエンジンですが、小排気量を感じさせない85kW(116PS)の最高出力、200Nm(20.4kgm)の最大トルクで、力強い走りが実感できます。ボディカラーは全8色で、お気に入りの配色が見つかるでしょう。街での買い物から郊外でのアクティビティまで、今すぐに行きたい、という気持ちを叶えてくれる一台なのです。

男:レザーベスト17万6000円(エンメティ×アークネッツ/アークネッツ)、バーカ1万4300円(チャンピオン ブラック エディション/ヘインズブランド ジャパン カスタマーセンター)、カットソー1万3200円(ジュンハシモト/ジュンハシモト 表参道)、パンツ1万9800円(デサント オルテライン アイオー/デサント ブラン 代官山)、シューズ3万4100円(クラークス オリジナルズ/クラークスジャパン)、サングラス5万9400円(アイヴァン 7285/アイヴァン 7285 トウキョウ)、その他はスタイリスト私物 女:ニット2万6400円(カレンソロジー/カレンソロジー 青山)、シャツ3万7400円(アッパー・ハイツ/ゲストリスト)、パンツ2万9000円(ベッド & ブレックファスト/グリードインターナショナル トウキョウストア)、バッグ1万1000円(トゥエンティー エイティー/UTS PR)、ブーツ2万7500円(ダイアナ/ダイアナ 銀座本店)、サングラス5万4010円(オリバーピープルズ/ルックスオティカジャパン カスタマーサービス)、ピアス3万8500円、バンブル6万500円(以上マリハ)、リング4万2900円(ペヨテ・バード・デザイン/ZUTTOHOLIC)、その他はスタイリスト私物



## 02 “なにもしない”で過ごすのも グランピングの楽しみ方のひとつ。



手ぶらでファイヤーピットまで楽しめるのがグランピング。ただ洒落たラグやカップなどは持参したい。そんな愛用の荷物を積んでもTクロスの広いラゲッジルームは余裕たっぷり(右)。アクティビティをこなさなくても、テントで過ごす2人の時間こそがキャンプの最大の思い出。テントとクルマとの距離が近いのも安心(左)。

パワフルなエンジンと安全で快適な走行性能に加え、視認性に優れたインパネまわりは感覚的に操作できるから走行時はノーストレス。ドライブで目的地に着いたらぐったりなんてこともなし(右)。手ぶらで行けるグランピングですが、後席をすべて倒すと1281ℓまで拡大。分割可倒式シートで、ブランケットなど長めの荷物も楽々積めます(左)。

ブランケット(小)1万9800円(パシフィックファニチャーサービス)、ブランケット(大)6万6000円(ペンドルトン/エイアンドエフ)、トートバッグ1万2100円(エル・エル・ビーン/エル・エル・ビーンカスタマーサービスセンター)、ボストンバッグ3万6300円(ディービー/アール・シーティー・ジャパン)、ランチボックス1万1000円、真空ボトル6380円(以上スタンレー/ドウシシャ)

行き先のキャンプでアクティビティで過ごす休日。アクアラインをわたって千葉まで連れていくてくれるクルマはフォルクスワーゲンのTクロス。  
2人ともアウトドアは初心者ゆえ、まずはグランピング場でお試しキャンプからスタート。コンパクトなSUVながら広いラゲッジベースが魅力。かなりの荷物を積んだ長距離ドライブも疲れ知らずだから、到着したら様々なアクティビティを楽しめます。カッパー・カラーを探した特別仕様車のTクロスをドームテントの前の駐車スペースに停め、ワクワクしながらどこで遊びか散策。もちろんテントライフを満喫するのもいい。Tクロスもグランピングも楽しみ方は自由自在。人気のSUVで休日がさらに充実!

## 03 Tクロスでアウトドアへ。 走りも遊びも大満足!



スペシャルムービーは  
こちらで配信中!

フォルクスワーゲン  
キャンペーン情報!



『Safari me time』で紹介している  
フォルクスワーゲンのコンパクトカー、  
PoloまたはT-Crossを2023年12月2  
日から12月31日までにご成約・ご登録  
いただいた方に、5万円分の旅行券を  
抽選で10名様にプレゼント。上質な  
宿泊体験をこの機会に是非!



フォルクスワーゲンで叶う最高の週末。

