

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、友だちとのデイ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。
このクルマといくと、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: スモーキーグレーメタリック

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.volkswagen.co.jp



Celebrity's House

～抜け感が魅力～

憧れのセレブ邸宅

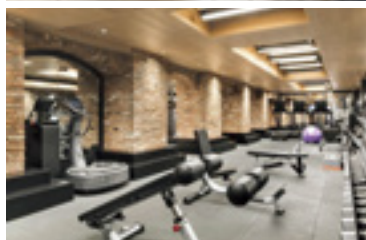
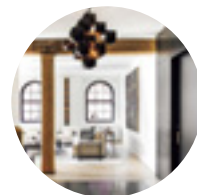


Photo by AFLO

大都会NYの真ん中では
壁を取り払った空間で開放的に。



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”の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〉“おうち飲み”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楽のスイッチ。
- 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、世の美女を首ったけにしてきたジャスティン。そんな彼も、女優ジェシカとの出会い、2人の男の子を授かり、昨年結婚10周年を迎えた。今ではハリウッドきってのおしどり夫婦と呼ばれる存在。人気セレブ同士だけに、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、高級ベ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・レイノルズやジェニファー・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5000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、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。

Publisher
藤原 晃
Editor in Chief
須田 智子
Editor
内藤 亜樹子
佐々木 優

Director of
Media Division
成井 毅
Media Division
伊藤隆寛
高木太希
吉田千晃
田中愛望

Art Director
藤澤拓也
(ANAGUMA)
Designer
渋谷裕子
(ANAGUMA)

Cover
Photographer
田中駿伍 (MAETTICO)
Styling
児嶋里美
(女性モデル)
齋藤良介
(男性モデル)

Hair & Make-up
甲斐美穂
Composition
堀川博之

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。

“me time” Overseas

波や緑の自然が心を癒す ビーチタウンの家。



“me time”
Overseas

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・パリス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。妻のエリンがブランドのデザイナーとして裁量を發揮しています。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、アポ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、愛犬コナッツとともに過ごす、静々の時間が、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チャージにも。

🏠
"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、忘れてくないのが人間らしさ。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。最近はハイタッチを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いうこともあります。



大好きな音楽なら、子供もセッションに参加。最近で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!?

夫妻のスイートホームは、1920年代に建築されたバンガロー風のヴィンテージハウス。ビーチや森など自然の中で過ごすことが多いナチュラルなエリックとエリン。家の中でもペアフット(裸足)を積極的に楽しむのが最近のライフスタイル。ハンモックは夫が息子のために取り付けたもの。

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。ビンヤサヨガのエキ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。ここからあっ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、見た目がいいとモッノ・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間違い。お洒落に見えること間違いありません!

01 RED CARD TOKYO [レッドカード トーキョー]

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。"スウィング"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"5万6000円(デンハム/デンハム・ジャパン) 04/立体裁断とテイラード技術で、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]

“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る「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よ。というわけで、今回は外出時もおうち時間も、見た目で勝負できる様々なモデル

Update Blue Denim

06 MOTHER
[マザー]

05 YANUK
[ヤヌーク]

08 RHC
[RHC]

07 SOMETHING
[サムシング]

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/カイト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/サザビーリーグ) 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/エドウィン・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ン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、リラククス効果も。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るのです。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I字型。脚を伸ばして座ったり寝転んだりしたいならカウチソファがおすすめてです。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するか!? 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、へたりにくいウレタン素材を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パイアされた“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)



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ビク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)



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“ジャルビ”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～、ノーマルソファW150×D83×H65(座面高30)cm。17万6000円～(以上アクタス)



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～

“麻布台ヒルズ”のスイーツを手土産にするなんてお洒落。

おすすめしてくれたのは

chico [チコ]

スイーツライター。スイーツトレンドに精通し、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。

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コがやみつきに。“サントノレ”6480円

New Hills' Sweets

01 ÉCHIRÉ L'Atelier du Beurre

エシレ・ラトリエ デュ ブール

“エシレ バター”のアトリエで出会う、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”の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。

右：“サブレ キャトル”1万800円 左下：“コキュー エ ポワトゥアン”4536円 など。限定の焼菓子缶も揃う



DATA

⑤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
⑨11:00～19:00 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、桔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

⑤東京都港区麻布台1-3-1
麻布台ヒルズ森JPタワー33階
⑨11:00～21:00 ⑥無休
☎03-4232-5801

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。

⑤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
⑥不定休
☎03-6433-8100 (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ィ。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

⑤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
⑨10:00～20:00 ⑥麻布台ヒルズに準ずる
☎03-6230-9606 ※1月下旬オープン予定

11月のオープン以来、話題をさらっている新しい街、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ったお店も、このシチュエーションとコンセプトならばと続々とオープン。イートインでカカオの奥深い魅力を紐解くビーン・トウ・バー・チョコレート店や、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、今回は手土産にぴったりなお店を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、そして話題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。

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〈ケラスターゼ〉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/ケラスターゼ)



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)



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、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、ピュアネス 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

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でも噂になった〈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。

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。泡立たないのに頭髮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をヒシヒシと感じている人も多いのでは？特に冬は空気の乾燥や静電気などによる刺激のせいで、いつも以上にパサつきが進行しやすい状態に。これから新たな運を呼び込むためにも、年末はヘアケアのテコ入れに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きたいところ。

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。

Keep In Shape

食べて体型キープがヘルシーの新常識!

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います。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。

カシヤニット5万3900円(ヴァーグ プラス/ストックマン)

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。

タンパク質は増量を意識!



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う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剰に。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。



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。とはいえ、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っ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、あくまでも毎日の食事を楽しみながら、続けられる習慣作りがカギとなります。

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、さらに穀類から作られる日本酒、ビールなどに含

まれます。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剰になりやすく、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ったりと、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。

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。



〈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

おうちに帰ったら、一杯飲んでほっとひと息。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きませんか？ 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。ただ、現代人は必要以上に摂取しているのです。だったら減らせればいいわけですが、簡単にはできないから悩ましい。できれば今まで通りの食事を楽しみたいのが本音ですよね。

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！

大人がスイッチする 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「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”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”のこだわりです。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うことで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。



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、すっきり爽やかな味わい。罪悪感なく食事を楽しめるとリピーターが増加中。

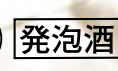
女:ニット参考商品(ジ エルダ
ー ステイツマン/エドストロ
ーム オフィス)、その他はスタイ
リスト私物 男:ニット参考価
格29万8900円(ジ エルダ
ー ステイツマン/エドストロ
ーム オフィス)、ネックレス13万4000
円(ギンザタナカ)

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。



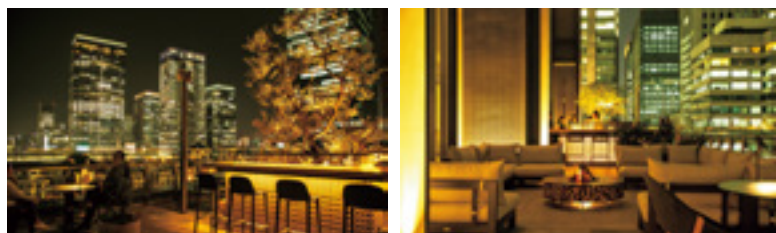
Manipulate Light Freely



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、イチヨ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、個人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デ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っ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ムードたっぷりの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年めを迎えてさらにパワーアップした、丸の内のイルミネーションが話題でおすすです。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。

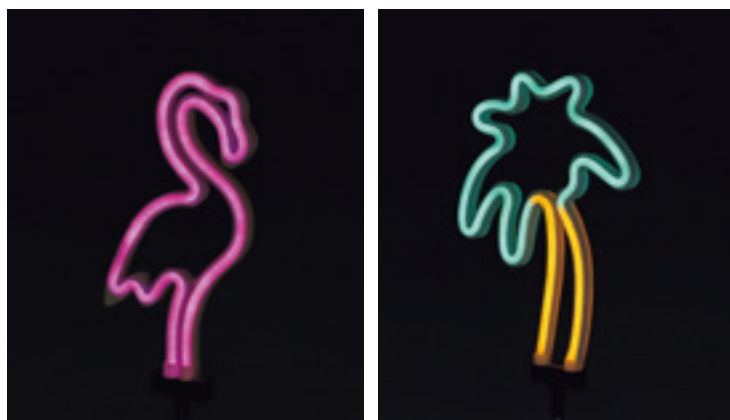
ろうソクを思わせる温かみのある光が、心安らぐひとときを演出してくれるポータブル型LEDランタン。ワイヤレススピーカーとしても使える設計で、音楽との相乗効果でリビングや寝室をリラックスできる空間に変えることも。

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。φ10×H21.4cm。5万9400円(パブロ／センブレ)

Manipulate
Light Freely **04**

かわいらしいネオンが 夜の訪れを告げる。

パ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、パームツリー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。φ1.6cm×H120cm。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、最大点灯時間は32時間という長寿命バッテリーなのも魅力。φ8.7×H8.2cm。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きたいのは、ずばり交際費。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か、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か、いずれかに分かれていく流れに。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。

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くそう。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、牡牛座で新月を迎える日。絵空こ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、牡牛座に滞在中である。飛躍と発展の木星に後押しされる形の2024年前半。牡牛座にとって、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着いていくためにも、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のでご注意ください。

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んでいきますが、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ずに、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、「俺の屍を越えてゆけ」というセリフのよう。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いう、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。とはいえ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、きち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。こ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、いよいよ勝負の状況が見えてきます。これまでの経緯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くそうです。

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。

年始に冥王星が再び水瓶座に戻ってくるタイミングで、本格的な“風の時代”へ突入する2024年。

土星より遠い、“時代を動かす”星が揃って星座を移動していく2025年への橋渡しとなる年でもあります。

さらに2024年の後半にまた冥王星が山羊座に戻るため、2023年に表沙汰になった問題の本質を行動の指針に落とし込む必要も。時代の大きな転換期だからこそ、強運日も味方にしながら上手に舵取りしていきましょう。

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てはまる時期。前半の奮闘が後半を大きく左右すると考えて、思いつくあらゆる努力をしましょう。

強運日

7/11

“活力”の太陽に、“自己主張”の火星と“調整力”の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。踏みならされていけ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とが問われていくイ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っ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、自分の弱みを補ってくれるような相手に頼ることがカギに。目標達成に不可欠な存在に、どれだけ素直にすがっていかれ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”の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、ゆ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、睡眠習慣であれ、仕事する時間帯の工夫であれ、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とごとく破壊していった怪獣のごとく、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発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てい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”の太陽が、“形にする力”の土星と向き合う日。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、ながら、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だけでなく、生きていく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つめます。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を、できる限り考え抜くことがテーマになっていくでしょう。うまくいけば、それは今後10年にわたって使い倒していただけるだけの大きな資産となるはず。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なく、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図るなら是非ここで。

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

今期はコスバ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”の火星、“発展性”の木星と同時に角度を取ります。この日にはじめて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。

2024年前半の天秤座は、見知らぬ土地に漂着した冒険者のよう。これまでやったことのないことや使ったことなかった才能、避けてきたものはありませんか？ 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っ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だ期待によって作られた個人的ないし社会的な過去の亡霊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、これからの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る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のはやめましょう。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”の太陽が、“逸脱”の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1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、純粹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、今期はむしろ、どれだけ心身から余計な力を抜いて、無に近づいていくのか、これまでの自分にセロを掛け算していけるかがテーマになっていきそうです。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に、心身の変化を実感。思いがけない偶然や、想定外の展開もあり怖がることなく、自然と受け入れられるようになりそうです。

10/24～11/22生まれ

蠍座



金運

つ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。新しい時代の波を肌で感じていきやすいはず。

全体運

頑張るよりも“ご隠居”の達観。

射手座にとって、2024年前半は、人生から半分降りるのにも、もってこいの時期。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、半ばお化けになったくらいのもつよりSNSを卒業したり、煩わしい付き合いや義理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いくことができるかがテーマになりそうです。そして5月末以降は、いよいよ“ご隠居”のフェーズへ。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ょう。

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”の太陽と“拡大”の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”の火星と、“権力構造”を司る冥王星とが正確に向かい合う日。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”の火星と、“変容”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”の天王星と重なる日。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、経済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。

強運日

1/20

山羊座で“変容”の冥王星と、“創造性”の太陽が重なる日。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

アイデンティティを更新する転換点。

山羊座にとって2024年前半は、「自分は何者？」という問いが深まっていく時期。もはやこれまでの人生の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いたことや、あまり重視してこなかったことが、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が、しかし、人は職業や名誉、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のでしょうか。

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

危機感に従って漂泊を織り交ぜる。

水瓶座にとって2024年前半は、さながらキャンプを移動する遊牧民のよう。特定の界限やアイデンティティに固執するのではなく、あつさりとしてそれらを手放し、最低限の荷物だけを持って移動していく。そんな確かな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年後半になつてくると、今度は、次なる落着き先を定め、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思つけるはずです。

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楽、芸術的な喜びが感じられるはず。

全体運

食べて、食われて変容していく。

2024年前半の魚座は、どこか“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者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、飲み込んでしまおうと自分と同一化し、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ら、他者を取り込んだつもりが結果的に自分のほ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なつ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。

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をして、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もありますよね。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ということで、世の中は華やかでありつつものんびりムード。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？ と思っている人にコチラは最適です。ポイントとは、同じようなシルエットの花を使うということ。これだけで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。

Information



ホリデーシーズンのギフトにぴったりのウィ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ョ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した茎を切り落とす。

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 バークマン 箱根 ガーデンス”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。

ESTIVANT

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ッパンスタイルは、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力。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業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 2万4200円 (以上エスティバン)

世の中には様々なバッグがあるけれど、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、奥ゆかしさと個性という相反するものが上手にコラボしたようなバッグだ。でも、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エードそのもの。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ツ姿まで、どんなシーンにも馴染んでくれるバッグ。この冬、どう？



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)



大畑大介は、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”のあるライフスタイルについて、元ラグビー日本代表の大畑大介さんにお話を聞きました。

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畑大介さん。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は、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

っかりカラダを休められていないと、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」

大畑さんが飲む“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。「子供の頃から慣れ親しんできてみんなに愛されている、ヤクルトが進化して、我々世代の健康課題解消をサポートする存在になっているというのがいいですね。やっぱり、親しみのある美味しさに安心感もありますから。これをサツと飲むことで自分自身のオンオフのスイッチにすることもできるので、毎日飲み続けていきたいですね」

“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



🏠
The Time
Spend
Together

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)

🏠
The Time
Spend
Together

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)、その他はスタイリスト私物 中村さん：ブラウス3万8500円、イージーパンツ7万1500円(以上ミューラ 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)、その他はスタイリスト私物



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年に渡独し、アウクスブルク、レバークーゼン、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。

「僕は20年以上、サッカー選手をやっているのですが、やっぱりカラダが資本。トレーニングや睡眠も重要ですが、まずは食事の部分が一番大切だと思っています。だからといって僕から妻に細かくリクエストすることはなく、そのときどきによっ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」

「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て。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ってくるとそういった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。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」

そんなおうち時間を過ごしながら、娘さんの寝顔に癒される瞬間が、2人のかげがえのない時間になっているようです。

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。

「大皿で料理を出してしまうと、夫も娘も好きなものばかり食べてしまうんです(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。この栄養は絶対とっ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することで気軽に楽しめるようにすることも。私自身が食べることが本当に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が頑張りにも繋がると思っています」

「海外時代に、家でも外食気分を味わえるご飯を作るのが楽しくなりました。テーブルコーディネイトにもこだわようになりました」と中村さん。目でも楽しめるご飯は、細貝さんも大満足。

「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て。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ってくるとそういった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。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」

The Time Spend Together

美味しいご飯が家族団樂のスイッチ。

5シーズンにわたっ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人にとっての大切なひとときのひとつが、美味しいご飯を一緒に食べる時間。食事は細貝さんのコンディショニング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るようです。

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、おうち時間は自然とカラダと心に癒しを求めるひとときに。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て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か。



リカバリーグッズはおうち時間のよき相棒。

細貝さんがトレーナーに教えてもらって以来、愛用しているリカバリーウェアの〈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、中村さんにプレゼントしたのだとか。



外食感覚のご飯をおうちでも楽しむ。

「海外時代に、家でも外食気分を味わえるご飯を作るのが楽しくなりました。テーブルコーディネイトにもこだわりました」と中村さん。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クロスはより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パイスを無料で提供。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!?

〒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っきり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、あとは現地ですべてが用意されています。常設の大型テントやキャンピングは広々だし、最近では温泉やサウナ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、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？

Enjoy! Glamping **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

山中湖にほど近く、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。



㊤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/>



Enjoy! Glamping **02** 天然プラネタリウムで
ガイド付き満天の星ツアー。

ISUMI Glamping Resort & Spa SOLAS

東と南に海が広がるいすみ市は、星がきれいに見えることで知られる天然のプラネタリウム。専属の星空案内人がガイドを務めるツアーは毎日開催(雨天曇天時は室内)。地元の新鮮な海鮮やジビエ、完全予約制の本格フィンランドサウナも楽しめます。



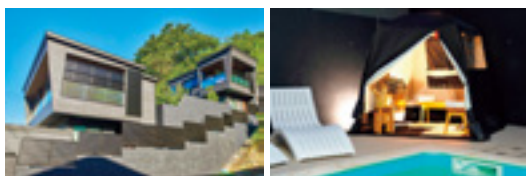
㊤千葉県いすみ市釈迦谷1610-1 ☎0470-62-5151
<https://solas-glamping.jp/>

Enjoy! Glamping **06** 家族や友人と宿泊したい
一棟貸しのリッチなヴィラ。



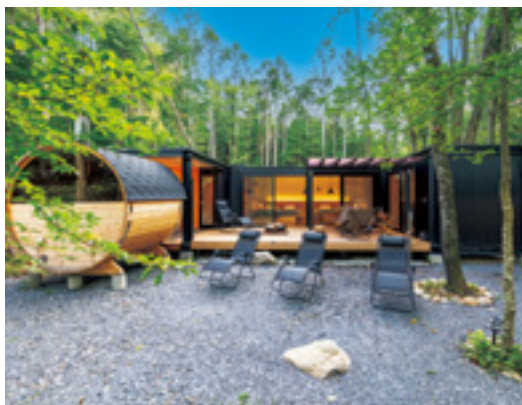
ルクス箱根湯本

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。



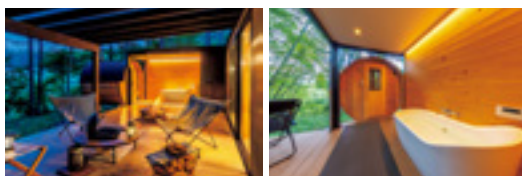
㊤神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋5番地 ☎0460-83-9197
<https://lux-hakone.com/>

Enjoy! Glamping **05** 林の中の静かな空間で
北欧産バレルサウナを。



ハケ岳PRIVATE WOODS NADA

標高1100mの林の中に、わずか3棟という隠れ家的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。



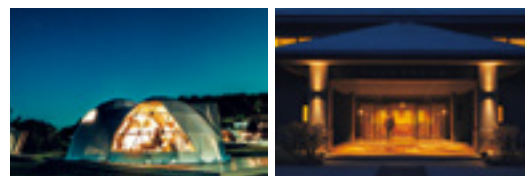
㊤長野県茅野市玉川11398-128 ☎080-3341-3024
<https://www.nagano-yatsugatake-glamping.com/>

Enjoy! Glamping **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!



㊤長野県上水内郡飯綱町大字川上2755-1 ☎026-253-8188
<https://glamprook.jp/iizuna/>

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。

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。

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(キクスドキュメント/ヘムトPR)、パンツ 4万4000円(ジョン スメドレー/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(シーニュ)、パンツ2万7500円(アップハイツ/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(スウォッシュ ロンドン/UTS PR)、シューズ3万8500円(ファビオ・ルスコニ ペル ワシントン/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)、バングル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、インパ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)。



①アイヴァン 7285 トウキョウ ☎03-3409-7285 アークネット ☎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 クラークスジャパン ☎03-5411-3055 ジェンハシモ 表参道 ☎03-5414-1400 タキヒヨー ☎03-5829-5671 デサント プラン 代官山 ☎03-6416-5989 ドウシヤ ☎0120-104-481 パシフィックファニチャーサービス ☎03-3710-9865 ヘインズブランド 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 シーニュ <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.jp> 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) スタイルング＝児嶋里美(女性モデル)、斎藤良介(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。ボロと同じ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)、パーカー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 プラン 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2万900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(トウエントー エイティ/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、バングル6万500円(以上マリハ)、リング4万2900円(ベヨテ・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(バ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)



行きたかったキャンプでアクティビティに過ごす休日。アクアラインをわたって千葉まで連れていっ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ながらも広いラゲッジスペースが魅力。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。カッパーカーラーを採用した特別仕様車の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ぶか散策。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。

