

くらしナビ 生活スタイル



街でもスポーツウエア

スポーツの秋。ランニングや山登りを楽しむ人は年々増えているが、アウトドア用に買った洋服や靴を休日しか使わないのはもったいない。日常着にスポーツアイテムを取り入れるコツを聞いた。

今年流行している「スポーツミックス」と呼ばれるファッション。スエットやリュック、キヤップといったスポーティーなアイテムを、あえて女性らしいスカートなどと合わせる着こなしだ。「2012年のロンドン五輪で、有名デザイナーのステラ・マッカートニーが英国のユニホームをデザインしたことがきっかけで、じわじわ浸透してきました」と説明するのは、日本スポーツビューティ協会代表理事でスタイリストの橋本ワコさん(43)。「アウトドア用品は元々機能性に優れており、着心地が良い。中高年の方でも挑戦しやすいです」とすすめる。



実際にコーディネートしても「思った。初心者はずっと靴からシンプルにワンピースに合わせるのが一番簡単です」**1**。履いているのは東京マラソン用に開発されたランニングシューズで、軽くて安定性も高い。地

の色が黒やグレーのものが洋服と合わせやすいという。ひもやラインに入った明るい色がアクセントになる。「ストールなどの小物をアクセントカラーと同じ色にすれば、まとまって見えます」

次はウィンドブレーカーと女性らしいチュール(薄手の透ける素材)スカート、ハイキングシューズの組み合わせ**2**。ウィンドブレーカーは流行のアニマル柄で、一見スポーツウエアとわからない。「最近洋服の

トレンドを取り入れたスポーツウエアが多い。スリムなものが増え、日常着としても違和感ありません」。裏地の背部分に蒸気を感じて発熱する生地が使われており、薄くて軽い上に暖かい。襟の中にフードを畳み込むことができ、水をはじくのでランニングや山登り、突然の雨にも対応可能だ。

ハイキングシューズは防水素材のゴアテックスを使用したもので、衝撃緩衝材が入っていて歩きやすい。アニマル柄のイン



2 ウィンドブレーカー9288円(アシックス) ハイキングシューズ2万3760円(ホグロフス)

※価格記載のないものは参考商品 <商品の問い合わせ先> アシックスジャパンお客様相談室(0120-068-806) ホグロフスジャパンカスタマーセンター(0120-707-585)



はしもと・わこ パーソナルスタイリスト。8年前からランニングを始め、ホノルルマラソンを4年連続で完走。スポーツをする女性の美容やファッションを啓発する一般社団法人日本スポーツビューティ協会(東京都港区)を2013年に設立。

最後は男性のコーディネート**3**。オールシーズン使えるゴアテックス素材のジャケットは「スーツの上からも羽織れます。鮮やかな青は意外と合わせやすい色です」。靴は甲の部分に反射材を使い、夜間のランニングに対応した初心者向けのもの。ジャケットのジップ部分と靴の色を合わせたので、明るい印象ながら落ち着いた雰囲気になる。アウトドアシューズを履く時は、パンツはソックスが見えるくらいの短め丈にするとうるすランニングが良いです」

【野村房代】写真・山本晋
「来週は「食」です」

1 ランニングシューズ1万2960円(アシックス)

3 ダウンジャケットブーツ各3万6720円(ホグロフス) レギンス7128円(アシックス)

4 ジャケット5万6160円(ホグロフス) ランニングシューズ1万2880円(アシックス)



うれしい日

暗いニュースが多く、何かと心疲れの多い日々の暮らしの中で、ささやかな喜びを見つけることの大切さをこの欄でもよく目にする。

私にとってそんな日があった。本当に、人生最後まで何が起るかわからない。晩年に近くなると、こんな日が来ようとは夢にも思わなかった。私が好む叙情歌を情豊かに歌う岸洋子さんのコンサートが9月、近くの市で開かれると知り、妻と聴きに行った。私にと

男の気持ち 2014.10.11

って岸さんの叙情歌は特別な存在で、これまで生涯の折節でどんなに心の糧となったか思い出。大分前、新聞で岸さんが交通事故にあったことを知り、最近テレビなどでも見かけないので、引退されたものだとばかり思っていた。

福島の支援コンサートということだったが、申し訳ないような少ない観客の中で、聞き慣れた歌を岸さんは丁寧に歌い、観客を楽しませてくださった。坊がつる讃歌」の成立裏話もお聞きすることができた。

コンサートが終わって帰る際、少ない観客が幸いしたのか、ロビーで私も岸さんとお話することができ、握手もしていた。

話すこと、食べることが不自由な上、3月に突然難聴がひどくなり、気の重い日々が多かった私にとって、記念すべきうれしい日となった。普段は叙情歌にあまり関心のない妻も、コンサートを楽しんでいるように見えたのもうれしかった。

埼玉県坂戸市 高見 亀雄 無職・71歳

食卓の一品

じゃこのしょうゆ煮

全量 280 ㎖ 塩分 7.6 ㎖

《作り方》

①鍋に水、酒を合わせて火にかけて、沸騰したらじゃこを入れる。
②①が再び煮立ったらしょうゆ、サンショウの実を加え、汁気がなくなるまで中火で煮る。仕上げに白ごまを加える。

サンショウの実が味のアクセントに。ご飯のお供にぴったりの一品。

《主な材料》(2人分) ちりめんじゃこ100g▽水カップ1▽酒カップ1/2▽しょうゆカップ1/4▽サンショウの実(しょうゆ漬か塩漬のもの)

