

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2023年12月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

ホームページ: <http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール: info@nagomikenchikukoubou.jp

最近のテレビ番組事情

最近、テレビ番組が「退屈」

であると言う声が多く聞かれるようになりました。Abema TVなど、民法やNHKではないインターネット放送局の存在が次第に視聴者の身近になるとともに、そのことが既存メディアに対して大きな脅威と考えられるようになったからです。

【以前よりもつまらない】

2022年にNHK放送文化研究所が行った調査によると、テレビの平均視聴時間は30分〜2時間の「短時間視聴」が全体の4割を占めるようになっており、「テレビが必要ない」と答える人は増加傾向です。

この現象にはさまざまな要因が絡み合っていますが、大きな原因としては「コンテンツの質の低下」が挙げられます。テレビ番組の質の低下は、「テレビが退屈である」と視聴者が思う主

要な要因の一つです。

多くの局が、低予算や大衆受けを狙った番組を提供しているものの、クオリティを犠牲にしているため、視聴者は内容の深さや興味を引く要素を欠いた番組に飽きてきています。

【CMの減少】

テレビ番組中のコマースシャルは、もともと視聴者にとって煩わしい存在ですが、必要以上に長々とした広告は、番組の流れを断ち切り、視聴を台無しにすることがあります。

特にコロナ禍以降、企業が広告にかける費用を削減していますが、逆にテレビ局としては、より広告費を得なくてはならない実情もあります。

しかし、インターネットマーケティングの普及により、広告収入はこれからも減少傾向になると想定される今、テレビ局の

意向と言ふよりは、広告主の意向が重視されるコンテンツばかりになった時、視聴者はどのように評価するのは未知数となりますね。

【ネットとスマホが競争相手】

インターネットの急速な普及や、ストリーミングプラットフォームの登場で、視聴者には多くの選択肢ができました。

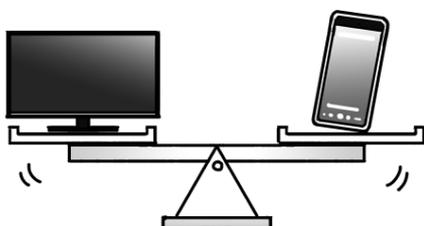
高品質のオンデマンドコンテンツが提供され、テレビはそれに対抗できる魅力的なコンテンツを提供する必要が出てきました。多くの人がスマートフォン、タブレット、ノートパソコンなどを通じてネット番組を視聴し、テレビ番組を視聴しなくなっています。

満足度

広告

品質

時間対効果



健康そうだん室

川崎病

早期発見で回復が見込める

ています。最も深刻な問題を招くのは心臓の血管の炎症です。

●川崎病の治療

川崎病の早期治療では、体内で起きている炎症を軽減し、血管への損傷を予防することを中心に行われます。

川崎病とは、乳幼児期に好発する小児の代表的な後天性心疾患です。

●川崎病の症状

発熱や目の充血、唇の発赤、発疹ほっしんなど特徴的な症状が現れることが知られており、罹患しても早期発見すれば十分回復が見込める疾病です。

●川崎病の原因

川崎病の原因は不明ですが、科学的証拠が示唆するところによると、もともと川崎病になりやすい遺伝的素因をもった小児にウイルスなどの感染性微生物が感染することで異常な免疫反応が惹起されるものと考えられ

一般的には高熱、目の充血、口内の赤みや腫れ、手足の腫れ、皮膚に発疹が出るなどが挙げられます。これらの症状が見受けられた時点で、臨床的な症状と特定の基準に基づいて川崎病であるかどうかの判定が行われます。

特に、発熱が続くこと、口内の変化、手足の変化、両眼の充血、体幹や四肢に発疹があることなど、これらの症状が認められ、他の疾患の可能性がなくなった場合に初めて、川崎病の診断が検討されます。

川崎病は、原因が完全に解明されていないわけではないため、対処療法が中心となってきますが、いかに心臓の合併症を残さないかが重要であるため、定期的に心エコー検査がおこなわれます。

ただし、個々の症例によって治療が異なるため、医師の指示に従って治療を行うことが最も

大切です。



カンタン伊達巻

あ正月に欠かせないおせち料理で、子どもたちが喜びのが「伊達巻」。普段スーパーに並ぶことのない伊達巻は意外と高額なので、自作してみるのもいいでしょう。この時に活用するのがはんぺんです。作り方もいたって簡単で、はんぺんをフォークで細かくつぶし、そこに卵を溶きほぐしてだし汁を加えてしっかり混ぜたうえで、ざるなどでこします。こした材料を卵焼き器に注ぎ込みます。この時、サラダ油を多めに入れて中火で熱して、多すぎる油を捨てるのがポイントです。その後弱火にして7～8分焼き、裏面も1分ほど熱を加えると伊達巻がほぼ完成です。

焼きあがった生地は冷ましてからラップの上に置き、巻きずしを作るようにくるくる巻けば伊達巻の完成です。

家事の知恵



がんたん レシピ！ 冬のごちそうローストビーフ



材料



【4人分】

牛モモ肉……400～500g 白ワイン・醤油…大さじ2～3
 [下味] 塩・砂糖…小さじ1 ハチミツ・砂糖…大さじ1～1.5
 粗挽き胡椒… …… 適量 リンゴ酢… …… 小さじ1～2
 ニンニク（すりおろし）…少々 [その他]油（焼き用）… …… 少々
 好みのハーブ… …… 少々 ボイル済ブロッコリー…適量
 [ソース]肉汁… …… 大さじ2～3 マッシュポテト・人参…適量

冬の行事やクリスマスなどのおもてなし料理にもおすすめなのがローストビーフ。

スーパーなどに売っているものがありますが、手作りで作ったものは絶品です。

幅広い世代に喜んでもらえる料理です。カクテルや白ワインも用意すれば、おうちで素敵なパーティの出来上がり。バケツやパンには喜んで食べてもよく合いますよ。

①ニンニクは皮をむいて芯を取り除き、すりおろしておく。牛モモ肉はかたまりのまま、[下味]の塩、砂糖、粗挽き胡椒、すりおろしたニンニクをすりこみ、ラップで包む。ラップで包む際、隙間ができないようにピチッと巻くようにする。②包んだ肉は冷蔵用保存袋に入れ、空気を抜き、冷蔵庫で1～2日なじませる。③フライパンに油を熱し、肉を全面焼く。全面の色が変わるまで焼く。④オーブンを140～150℃に予熱しておく。焼いた肉をアルミホイルで包む。天板にオーブンペーパーをしき、オーブンで20～25分焼く。しばらく余熱で火を通す。⑤肉汁をフライパンに戻し、[ソース]の材料を加えて、とろみがつくまで中火にかける。⑥ジャガイモは皮をむいてからボイルする。ブロッコリー、好んでニンジンも食べよく切ってボイルする。ローストビーフは薄く切ってから器に盛り付け、ボイルしたジャガイモ、ブロッコリーを添える。ソースをかけていただく。

【ポイントメモ】オーブンでは30分ほど余熱で火を通す。



ビューティー サロン

下半身の
大きな
筋肉から
鍛えると
より効果的



筋トレで太りにくい体質に

12月は忘年会、年が変われば新年会の季節です。美味しいものを食べてお酒を飲んで、気が付けば体重が大幅に増えてしまっていた……。そんな悩みはいつまでたっても絶えません。

運動をして痩せようと思っても、なかなか思うようにいきません。そんな方は筋トレをしてみてもいいでしょうか。筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり、脂肪燃焼が促進されます。注目すべきは基礎代謝量で、これは呼吸や体温といった必要最低限のエネルギー量を指します。筋肉が増えることによって当然基礎代謝量も増えますので、自然と太りにくい体質へと変化していきます。強いて言えば、筋肉量を増やすためには食事管理も重要な要素。バランスの取れた食事と適切なトレーニングが効果的です。



暮らしの雑学

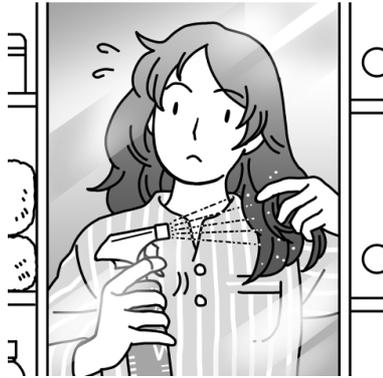


寝ぐせ直しの秘訣

寝坊してしまったときに、寝ぐせのまま出かけてしまったという経験はありませんか。そんな時の効果的な寝ぐせ直しは、スタイリングウォーターの使い方を工夫することから始めましょう。

まず、スタイリングウォーターは、霧吹きタイプのものを使いましょう。そして、それを使ってしっかりと髪を濡らすことです。シャンプー後にタオルで拭いたあとの髪と同じくらい濡らすとベストです。

その後、ドライヤーの温風で、くせをまっすぐのばすようにしながら、根元から毛先に向かって軽く引っ張り乾かします。ただやみくもに表面を温風でなでるのではなく、根元からしっかりと風を入れて乾かしていくことが重要です。この時、ブラシや手ぐしで髪を整えていくと、スタイリングもできてよいでしょう。どうしても頑固な寝ぐせは、ホットタオルを使ってしっかりと湿気を与えて対処しましょう。



社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

12月に入り今年も残り1ヶ月を切りました。

今年の冬は寒暖差が例年以上にきついので体調管理には十分注意してくださいね。

今年は4年ぶりに弊社忘年会を開催しました。仲間と一緒に飲むお酒は最高ですね。

このメンバーで仕事出来る事に感謝です。

いよいよ来年より不動産事業部が始動致します。詳細決まり次第改めてご案内させていただきます。

日頃の御礼と歳末のご挨拶代わりに、カレンダーをお送りさせていただきます。

気に入って頂けるかどうか分かりませんが、お使い下されば幸甚です。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036
奈良市五条畑1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

