NEWS LETTER
遊文通信
2014年6月発行
VOL. 37

いま注目の！

SEO効果
バッチリ！

レスポンシブ Web デザイン

PCも
スマホも
対応

皆様は近年 Web 業界で流行りのレスポンシブ Web デザインをご存知でしょうか？パソコンに始まり、iPad や iPad mini、Nexus 7 といったタブレット類、iPhone や Android といったスマートフォン類と、Web サイトを閲覧するデバイスが急激に増えましたよね。スマートフォンの急激な普及により、パソコンをわざわざ立ち上げようという人が少なくなってきたように思います。

従来であれば、Web サイトを閲覧するデバイスといえばパソコンとガラパゴス携帯の実質 2 択でしたので、対応することは容易でした。パソコン用の Web サイトとガラパゴス用の Web サイトをそれぞれ作れば良かったのです。

しかし、Web サイトを閲覧するデバイスが複雑化した近年では全てのデバイスに対応した Web サイトを 1 つ 1 つ制作することは非常に困難です。

そうした時代の風に対応した Web サイトの新しい作り方ともいえるものがレスポンシブ Web デザインです。レスポンシブ Web デザインとは 1 つのソースで複数デバイスに対応させ、コンテンツを最適化して表示させる手法のことをいいます。要するに Web サイトは 1 つしか用意されていないのですが、閲覧する人の画面の大きさに合わせて最適化して見やすいように変化してくれる Web サイトのことをいいます。

レスポンシブ Web デザインには様々なメリットがあります。

まず従来のように複数の Web サイトを更新する必要がない為、更新作業の負担が軽減されます。こっちは更新したのにあっちは忘れていたといった事態が発生しなくなります。

次にどのデバイスでも同じ Web ページを最適化させて見せているので、その Web ページのイメージを一定のものにします。

更にパソコン用、モバイル用といった具合にわざわざ URL を分ける必要がありません。1 つの URL に統一することが出来るため、重複コンテンツを生みませんし、SEO 効果が期待出来ます。従来であればリダイレクトといった手法で、パソコンであればパソコン、モバイルであればモバイルといった具合にそれぞれ対応するデバイス毎に URL を変更して飛ばしていたのですが、そうした手間が掛かりません。それらの理由から、あの Google もレスポンシブ Web デザインを推奨しているようです。

良いこと尽くめのように思えるレスポンシブ Web デザインですが、制作サイドにとっては通常のそれと比較して、大幅に時間が掛かるという欠点があります。様々なデバイスや OS まで考慮して作らなければならないため綿密な計画が必要不可欠なのです。

とは言うものの今をときめくレスポンシブ Web デザインを導入しない手はありません。私たちもスタートラインに立ったばかりですが着々と前進しています。ご一緒にリニューアルしてみませんか。

（かわかみ）

PC から見た場合

iPhone から見た場合

iPad から
見た場合

画像は NHK スタジオパークのレスポンシブ Web デザインです。デバイス毎に上手く最適化されているのが分かります。

株式会社 遊文舎

［大阪本社］
〒532-0012
大阪市淀川区木川東4丁目17-31
TEL：06-6304-9325（代）
FAX：06-6304-4995

［東京営業所］
〒113-0033
東京都文京区本郷3丁目29-10
TEL：03-5802-3815
FAX：03-5802-3816

http://www.yubun.co.jp/
E-mail info@yubun.co.jp

メタボ社長のダイエット奮戦記 その1

みなさんいつもお世話になっております。私木原は2014年度に目標を三つ立てており、その一つめとして資本の身体をつくるべく、20キロ減ダイエットに取り組んでいます。

学生時代は75キロ前後だった体重も、社会人になり、結婚し、会社代表になりと段階ごとに順調に成長し、ダイエットを開始した今年２月24日時点での体重は97.６キロ！

完全なメタボリック症候群です。一念発起しある取り組みを行い、この記事を書いている５月９日時点で、体重80.６キロの17キロ減、体脂肪率20.３％の９.３％減、骨格筋率35.６％の５.２％増と２ヶ月半で目標が見えてきました。

短期間でなかなかの効果が出た方とは思いますが、何をやったかというと筋トレと糖質制限です。世の中には実にいろいろなダイエット手法がありますが、健康的に痩せるためには運動と食事制限を正しいやり方で行うのが最善であることを体感いたしました。短期間で一気に結果を出したかったこともあり、無手勝流ではなく専門家についてもらいました。最近CM等で知名度もあがってきた、プライベートジム（トレーナーとマンツーマンでトレーニングを行う）のライザップにお世話になりました。２か月で15キロ減を謳い、結果に満足できなければ全額返金保証で話題になっています。

週２回ライザップに行き50分筋トレ、食事は糖質を一日30グラム以内に抑えるスーパー糖質制限。糖質は炭水化物と食物繊維の総称で、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルと合わせて５大栄養素の一つです。ご飯お茶碗一杯の糖質は45グラム、パン一枚で55グラムですので、必然的に炭水化物は一切NGです。ただ糖質はほとんどの食材ないし調味料に微量ながら含まれていますので、栄養素的には問題ありません。タンパク質は一日当たり体重×１.５グラム、それ以上とると脂肪に代わるそうです。この条件にあう食事内容を１日４回に分けて食します。食事間隔は６時間以上あけない（身体を飢餓状態にしない）、夜８時以降は食べないことも重要です。カロリーと脂質には制限はありませんが、

上記条件をクリアする食事内容で高脂質、高カロリーの食事内容はありませんので大丈夫です。肉や魚は必ず塩で食べる、ドレッシングはかけないなど調味料のケアも重要です。

栄養学と糖質制限、筋トレについて結構勉強しましたので、ご興味おありの方はなんでもお尋ねくださいね。

次号では自宅で気軽にできて絶対効果のある自重トレーニングをいくつか紹介させていただきます。乞うご期待！

（代表取締役 木原）

糖質制限食 例1

糖質制限食 例2

編集後記

じめじめした季節がやってきました。湿気の多いこの季節、毎朝の髪も印刷する紙も思い通りにならなくて困りものです。
今月の遊文通信では弊社社長のダイエット奮戦記をお届けいたしました。毎日会っている社員でも、スリムになったのがすぐわかります。露出が多くなる夏到来の前に最後の抵抗、してみようかと思います（笑）　（みやまい）

遊文舎お弁当女子♪

今月の一品

「ちくわの梅しそチーズ巻き♪」

お酒のお供としても有能な一品。
梅の香りが食欲をそそります。

材料

ちくわ	２本
チーズ	適量
しそ	適量
梅肉（チューブタイプ）	適量

❶　ちくわを縦半分に切ってひらきます。
❷　しそ、梅肉、チーズの順番に乗せてくるくる巻きます。
❸　等間隔に爪楊枝で刺して、その間を切ります。
★できあがり★

☒今月の紙☒　色上質／さくら（中厚口）