

目次

税のページ	02
≫ 早めに準備しておきましょう 令和6年6月からの給与所得者の定額減税	
経営のページ	04
≫ BCP への入門編 事業継続力強化計画	
マネーのページ	06
≫ 令和6年4月1日から開始 相続登記の義務化	
保険(リスクマネジメント)のページ	08
≫ 令和6年度の健康保険料について	
ニュースな数字	10
エコのある暮らし	11
≫ サステナブル・ツーリズム	
栄養と健康のページ	12
≫ 春の体調管理	
おいしいレシピ	13
≫ とり天 / 新玉ねぎのポタージュ	
仕事のエスプリ	14
≫ 体を動かして業務効率 UP! ストレッチング	

早めに準備しておきましょう

令和6年6月からの給与所得者の定額減税



令和6年度税制改正大綱にて、令和6年分の所得税・住民税の定額減税が実施されることが決定されました。1人あたり4万円の減税という内容は、ニュース等でご存じの方も多いことでしょう。今回は、給与所得者における定額減税の概要と、準備しておきたいことをみていきます。

◆定額減税とは

定額減税は令和6年分の所得税・個人住民税を対象に実施されます。適用にあたって事前の申請や手続き等は必要ありません。

定額減税が実施される時期は、所得の内容で異なり、給与所得者、公的年金受給者、事業所得者等に分かります。**給与所得者は主たる給与支払者(甲欄)からの給与支給時に定額減税が実施されます。**

◆定額減税の金額と対象者

定額減税は所得税と個人住民税について実施されるもので、その金額と内容は以下です。

税目	金額と内容
所得税	本人30,000円 + 同一生計配偶者または扶養親族の人数 × 30,000円 *居住者に限る
個人住民税	本人10,000円 + 同一生計配偶者または扶養親族の人数 × 10,000円 *国外居住者を除く

なお、定額減税の適用は、令和6年分の所得税に係る合計所得金額が1,805万円以下(給与収入のみの場合は給与収入の目安が2,000万円以下)の方に限られており、所得の多い方については定額減税の対象外となっています。

◆給与計算時における定額減税の実施方法

定額減税は令和6年6月から実施されますので、6月分の給与計算をする時から、定額減税を考慮する必要があります。なお、定額減税は所得税と個人住民税のそれぞれで計算が異なります。

●所得税

令和6年6月給与における源泉徴収税額から定額減税額が控除されます。

控除しきれない金額があった場合は、次回の給与に繰り越され、令和6年中に支払われる給与等の源泉徴収されるべき所得税等の額から順次控除されます。

●個人住民税

令和6年6月分給与では住民税の特別徴収(天引き)が行われず、定額減税後の住民税の額を11分割し、令和6年7月分～令和7年5月分の給与で特別徴収が行われます。

◆具体的な処理方法をみてみます。簡単な表にまとめてみました。(本人 + 扶養親族 1 人の例)

例) 定額減税額 80,000 円

(所得税 60,000 円(=本人と扶養親族1名 30,000円×2) + 住民税 20,000 円)の場合で、
毎月の所得税源泉徴収税額 11,000 円、個人住民税の特別徴収税額 20,000 円と仮定した場合

給与	税目	処理
令和6年6月分給与	所得税	11,000円—60,000円=0円 (残りの定額減税 49,000円は次月繰越)
	住民税	0円(徴収なし)
令和6年7月分給与	所得税	11,000円—49,000円=0円 (残りの定額減税38,000円が次月繰越)
	住民税	240,000円—20,000円)÷11=20,000円 (これ以降20,000円で特別徴収 継続)
令和6年8月分給与	所得税	11,000円—38,000円=0円 (残りの定額減税27,000円が次月繰越)
	住民税	20,000円で特別徴収 継続

◆給与計算で早めに準備しておきたいポイント

6月の給与計算の前に、以下のポイントに注意して早めに対応しておきましょう。

- (1) 令和6年6月の給与計算までに、昨年の年末調整時に回収した「扶養控除等申告書」や、「配偶者控除等申告書」など 注1) から従業員ごとの定額減税額を算出しておく。
- (2) 各月における定額減税の繰越額を従業員ごとに集計して整理し、管理しておく。
- (3) 6月の源泉所得税の納付時は定額減税額を集計、納付すべき税額に反映させる 注2)。

注1) 扶養控除等申告書に未記載の同一生計配偶者や16歳未満の扶養親族については、令和6年6月の給与計算前に「源泉徴収に係る定額減税のための申告書」を従業員から提出を受けることで定額減税の人数計算に含めることができます。

注2) 定額減税を考慮して納付すべき源泉所得税がゼロになったとしても、納付書にゼロと記載して、所轄税務署へ納付書を提出する必要があります。

★なお、令和6年の年末調整時の詳しい事務手続きについては、令和6年9月頃より、国税庁のホームページにて随時掲載される予定とされています。

*国税庁 定額減税 特設サイト

<https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzei/>

*給与等の源泉徴収事務に係る令和6年分所得税の定額減税のしかた

<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/gensen/0023012-317.pdf>

*令和6年分所得税の定額減税Q&A

<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/gensen/0024001-021.pdf>

BCP への入門編

事業継続力強化計画

地震や台風など自然災害が多い日本では、災害などの緊急事態が起きた時に事業を早期復旧・継続できるように事前に計画を立てておくことが必要だと言われています。そこで国の認定制度である「事業継続力強化計画」が注目されています。概要を確認してみましょう。

■事業継続力強化計画とは

事業継続力強化計画とは、主に中小企業・小規模企業向けの防災・減災の事前対策計画のことで、巨大地震や集中豪雨などの自然災害や感染症に対応した計画を策定することができます。

事業継続力強化計画を策定し、国に申請して認定を受けた企業は、防災・減災設備に対する税制措置（20%の特別償却）、低利融資などの金融支援、補助金の加点措置などを受けることができます。

事業継続力強化計画と似た言葉に BCP(事業継続計画)があります。

事業継続力強化計画と BCP は災害発生時に自社を守るための取り組みという点は同じですが、BCP は企業がそれぞれの組織に応じた方法で柔軟に策定することができるのに対し、事業継続力強化計画は国が定めたフォーマットに合わせて作成・策定するものです。そのため、事業継続力強化計画は BCP の入門編とされています。

■事業継続力強化計画策定の流れ

Step1. 事業継続力強化の目的の検討

「何のために計画を策定するのか」という目的を書きます。

従業員や家族の生活を守る「雇用責任」、顧客や取引先に対する「供給責任」、地域の方々に対する「地域貢献」の三つの観点から記載していくと書きやすいとされています。

Step2. 災害等のリスクの確認・認識

国土交通省ハザードマップポータルサイトなどを参考に、事業所や工場などが立地している地域の災害等のリスクを確かめます。そのうえで、経営資源である「ヒト・モノ・カネ・情報」のそれぞれについて、どのような被害が考えられるかを記載していきます。

Step3. 初動対応の検討

災害の発生直後の初動対応を記載します。従業員の避難方法、安否確認など、人命に関わる部分について明確にしておきます。

Step4. ヒト、モノ、カネ、情報への対応

Step2で検討した「ヒト・モノ・カネ・情報」という経営資源の被害想定を踏まえて、それぞれについての具体的な取組(対策)を記載していきます。

Step5.平時の推進体制

事業継続力強化計画では、平時からの取組が重視されています。訓練・教育の方法について記載するとともに、取組(対策)の見直しを定期的を実施します。

具体的な取組(対策)の策定方法は、「事業継続力強化計画策定の手引き(中小企業基盤整備機構)」の記載例を参考にすると、計画を策定しやすくなります。

https://www.chusho.meti.go.jp/keiei/antei/bousai/download/keizokuryoku/kyoka_tebiki.pdf

■感染症リスクに対応した計画の策定

事業継続力強化計画では、新型コロナウイルスなどの感染症リスクにも対応した計画を策定することができます。手引きの記載例にも、感染症リスクに対する取組(対策)が掲載されています。

感染症への取組については、手引きの他に、業界団体が作成した感染症禍で事業を継続するための「業種別ガイドライン」が参考になります。

※「自然災害のみ」、「自然災害+感染症」、「感染症のみ」を想定した計画でも認定を受けることができます。また、社内で PDCA を検討いただき、自然災害のみで認定された計画に、感染症を加えて追加認定することも可能です。感染症が発生している中においても自然災害は起こります。「自然災害+感染症」+ α (事業者固有のリスク)を想定した認定を取得することができます。

業種別ガイドライン(内閣府) <https://www.caicm.go.jp/index.html>

■認定の申請方法

事業継続力強化計画の申請は、申請書類を事業所の管轄地域の「経済産業局」に郵送して提出します。また、G ビズ ID アカウント(gBizID プライム)があれば、電子申請での申請も可能になりました※。

※なお、連携事業継続力強化計画(複数事業者が連携して策定する事業継続力強化計画)の申請、既に認定を受けた事業継続力強化計画又は連携事業継続力強化計画の変更申請については、電子申請できないため、書面申請となります。



参考

・事業継続力強化計画とは ~自然災害に加えて、新型コロナなどの感染症に対応~(ミラサポ plus)

<https://mirasapo-plus.go.jp/hint/16063/>

・BCP はじめの一步 事業継続力強化計画をつくろう!(独立行政法人 中小企業基盤整備機構)

https://kyoujinnka.smrj.go.jp/guidance/certification_system.html

令和6年4月1日から開始 相続登記の義務化

民法等の一部を改正する法律(令和3年法律第24号)により、令和6年4月1日から、相続登記が義務化されました。期日までに相続登記をしなかった場合、過料が科されるだけでなく、様々なトラブルに発展する可能性が懸念されます。例えば、その後の相続手続きが複雑化したり、いざ売却するとなった際に不動産の権利が明確でないためすぐに売却できない、などが起きかねません。今回は、過料やトラブルを避けるためにも「相続登記の義務化」について制度の概要や手続きなどを確認していきたいと思います。

■相続登記とは

相続登記とは、亡くなった方(被相続人)から相続した土地・建物について、不動産登記簿の名義を変更することです。名義を変更するには、法務局に申請する必要があります。不動産を相続した際に相続登記が正しく行われていなければ、第三者に対して土地・建物の所有権は主張できません。今までは、この相続登記の完了期日は法的には定められていませんでした。

■「相続登記の義務化」が決定された背景

相続登記がなされないため、登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地」が全国で増加し、周辺の環境悪化や公共工事の阻害など、社会問題になっています。この問題解決のため、令和3年に法律が改正され、これまで任意だった相続登記が4月1日から義務化されることとなりました。

■「相続登記の義務化」の内容

相続(遺言も含む)により、不動産(土地・建物)の所有権を取得した相続人は、相続の開始があったことを知り、かつその不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記をすることが法律上の義務になりました。

また、正当な理由がないにもかかわらず相続登記の申請を怠った場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合も、別途、遺産分割から3年以内に登記する必要があります。

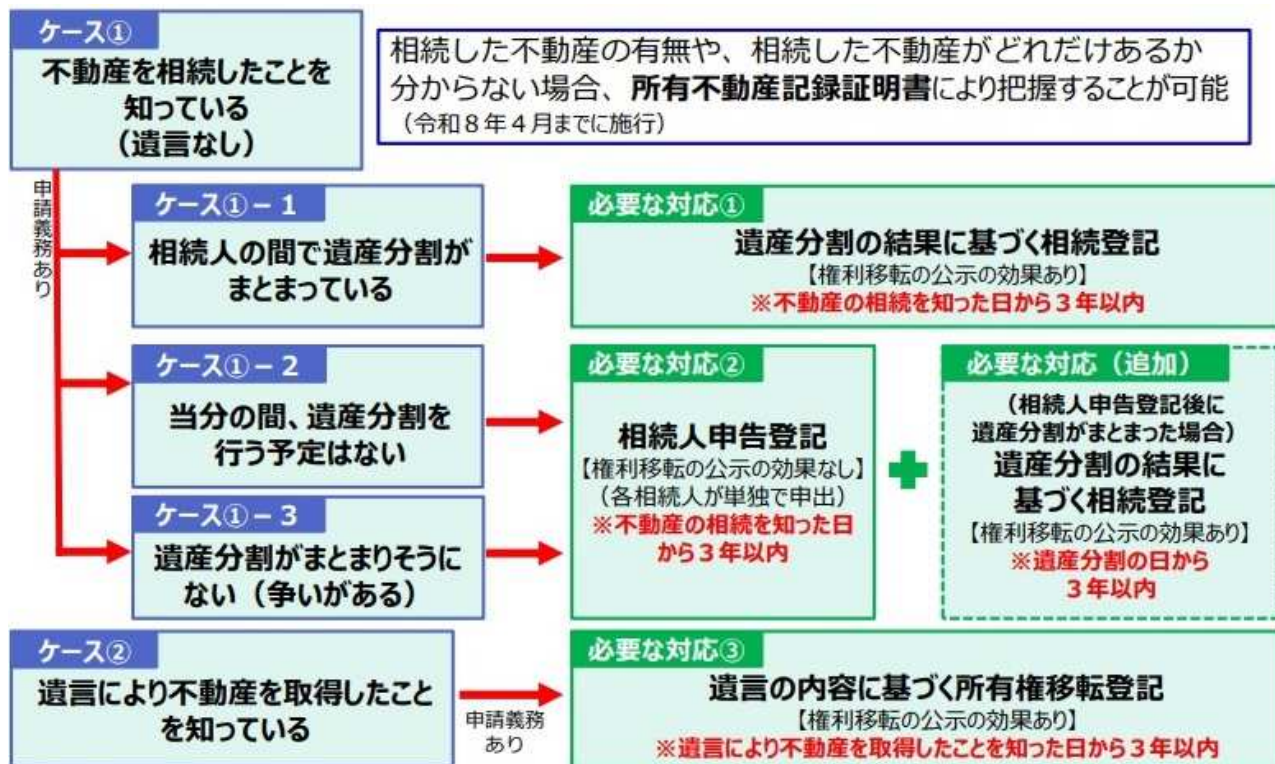
様々な理由で、3年以内に遺産分割が難しい場合には、相続登記の申請義務化に伴い創設された制度である「相続人申告登記」という簡易的な手続き(自身が登記記録上の所有者の相続人であるということ等を期限内(3年以内)に証明する戸籍などを提出し申し出ること)を法務局にとって、義務を果たすことも可能です。この場合、遺産分割協議成立後、あらためて相続登記申請が必要です。

なお、令和6年4月1日以前に不動産を取得していて、相続登記をしていない場合も申請義務化の対象となり、令和9年3月31日まで(不動産を相続で取得したことを知った日が令和6年4月以降の場合は、その日から3年以内)に相続登記をする必要があります。



不動産登記推進イメージキャラクター
「トウキツネ」

■相続登記の申請義務化の対応フローチャート



※民法改正により、相続開始の時から10年を経過した後にする遺産の分割については、原則として、具体的相続分を考慮せず、法定相続分又は指定相続分により行うこととされた。

(注)このフロー図は、不動産の相続に関する典型的なケースにおいて、通常想定される対応を示したものである。

【出典】法務省「相続登記の申請義務化特設ページ」

今回の義務化は、令和6年4月1日以前に取得した不動産も対象になっていますので、未登記の不動産の有無を確認し、未登記であれば早めに登記を済ませる必要があります。

相続登記を行うことは、不動産について自分の権利を守るということだけでなく、次の世代が相続した際に困らないようにしておくことにも繋がりますので、発生した際は速やかに対応しましょう。

【引用】法務省(https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00590.html)

東京法務局(<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/page000275.html>)

令和 6 年度の健康保険料について

令和 6 年度 3 月から適用の健康保険料(全国健康保険協会(協会けんぽ)の場合)は、下表の通りとなりました。内容を確認しておきましょう。

令和 6 年度、5 年度健康保険料率(各都道府県別)							
	令和 5 年度	↑:引上げ	令和 6 年度		令和 5 年度	↑:引上げ	令和 6 年度
		↓:引下げ				↓:引下げ	
北海道	10.29%	↓	10.21%	三重県	9.81%	↑	9.94%
青森県	9.79%	↓	9.49%	滋賀県	9.73%	↑	9.89%
岩手県	9.77%	↓	9.63%	京都府	10.09%	↑	10.13%
宮城県	10.05%	↓	10.01%	大阪府	10.29%	↑	10.34%
秋田県	9.86%	↓	9.85%	兵庫県	10.17%	↑	10.18%
山形県	9.98%	↓	9.84%	奈良県	10.14%	↑	10.22%
福島県	9.53%	↑	9.59%	和歌山県	9.94%	↑	10.00%
茨城県	9.73%	↓	9.66%	鳥取県	9.82%	↓	9.68%
栃木県	9.96%	↓	9.79%	島根県	10.26%	↓	9.92%
群馬県	9.76%	↑	9.81%	岡山県	10.07%	↓	10.02%
埼玉県	9.82%	↓	9.78%	広島県	9.92%	↑	9.95%
千葉県	9.87%	↓	9.77%	山口県	9.96%	↑	10.20%
東京都	10.00%	↓	9.98%	徳島県	10.25%	↓	10.19%
神奈川県	10.02%	→	10.02%	香川県	10.23%	↑	10.33%
新潟県	9.33%	↑	9.35%	愛媛県	10.01%	↑	10.03%
富山県	9.57%	↑	9.62%	高知県	10.10%	↓	9.89%
石川県	9.66%	↑	9.94%	福岡県	10.36%	↓	10.35%
福井県	9.91%	↑	10.07%	佐賀県	10.51%	↓	10.42%
山梨県	9.67%	↑	9.94%	長崎県	10.21%	↓	10.17%
長野県	9.49%	↑	9.55%	熊本県	10.32%	↓	10.30%
岐阜県	9.80%	↑	9.91%	大分県	10.20%	↑	10.25%
静岡県	9.75%	↑	9.85%	宮崎県	9.76%	↑	9.85%
愛知県	10.01%	↑	10.02%	鹿児島県	10.26%	↓	10.13%
				沖縄県	9.89%	↓	9.52%

※40 歳から 64 歳までの方(介護保険第 2 号被保険者)は、これに全国一律の介護保険料率(1.60%)が加わります。

また、保険料の控除のタイミングは、下記の通りになります。

◆保険料控除が【翌月引き】の会社の場合

→4月に支給する給与から新しい保険料を控除します。

(例1)20日締め・当月25日払いの会社の場合

3/25の給与・・・変更前の保険料を控除します。

4/25の給与・・・変更後の保険料を控除します。

(例2)末日締め・翌月20日払いの会社の場合

3/20の給与・・・変更前の保険料を控除します。

4/20の給与・・・変更後の保険料を控除します。

◆保険料控除が【当月引き】の会社の場合

→3月に支給する給与から新しい保険料を控除します。

(例1)20日締め・当月25日払いの会社の場合

2/25の給与・・・変更前の保険料を控除します。

3/25の給与・・・変更後の保険料を控除します。

(例2)末日締め・翌月20日払いの会社の場合

2/20の給与・・・変更前の保険料を控除します。

3/20の給与・・・変更後の保険料を控除します。

社会保険料の請求のタイミングが翌月請求のため、(3月分の保険料は4月に請求がきます。)多くの会社では社会保険料は翌月引きが多いです。自社の保険料の変更のタイミングを確認しておきましょう。

「法人版事業承継税制特例措置」の利用・検討は14.2%

日本商工会議所が会員企業を対象に昨年7月から8月にかけて実施した「事業承継に関する実態アンケート調査」結果(有効回答数4062社)によりますと、60歳以上の現代表者において、後継者(候補含む)への株式移転に際して、利用・検討している税制(複数回答)は、「暦年贈与」が30.2%と最も多く、平成30年に抜本拡充された「法人版事業承継税制特例措置」が14.2%となっています。事業承継税制特例措置について、利用するメリットがあると言われる自社株式評価額が1億円超の企業のうち、既に後継者を決めている企業では、35.5%が本制度を利用(検討中を含む)していると回答した一方、約半数が「税制は知っているが、検討していない」(30.2%)、「税制を知らない」(18.1%)と回答しています。

【出典】日本商工会議所「事業承継に関する実態アンケート」令和6年3月22日

昨年末の個人金融資産、過去最高 2141兆円

2023年12月末の個人金融資産残高は、前年比104兆円増(5.1%増)の2141兆円となり、過去最高であった2023年9月末の水準を上回りました。個人金融資産の内訳は、現金・預金が冬のボーナスの増加などを背景に同1.0%増の1127兆円と過去最高を更新しています。また、株価上昇を受け、投資信託の保有残高が同22.4%増の106兆円、株式等の保有残高が同29.2%増の276兆円と、いずれも大幅に増加し過去最高となりました。保険は0.7%増の381兆円となり、2022年末よりも円安が進んだことで外貨建て保険の円ベースの残高が増加しています。金融資産の各個人別の構成比の内訳を見ますと、現預金が52.6%と過半数を占め、次いで、保険・年金・提携型保証が25.1%、株式等は12.9%、投資信託は5.0%となりました。

【出典】日本銀行調査統計局「2023年第4四半期の資金循環(速報)」令和6年3月21日

2023年キャッシュレス決済比率は39.3% 政府目標4割に迫る

経済産業省は、2023年のキャッシュレス決済比率は前年比3.3%増の39.3%、決済額は126.7兆円となったと発表しました。政府は、キャッシュレス決済比率を2025年6月までに4割程度にするという目標を掲げていますが、あと0.7%まで迫ったこととなります。その内訳は、クレジットカードが83.5%(105.7兆円)、デビットカードが2.9%(3.7兆円)、電子マネーが5.1%(6.4兆円)、コード決済が8.6%(10.9兆円)でした。構成比ではクレジットカードが前年比1%減ですが、決済額としては11.9兆円増加、コード決済は1.5%伸びており、決済額でも3兆円拡大しています。なお、このキャッシュレス決済比率には、銀行の「口座振込/口座振替」などは含まれていないとされています。

【出典】経済産業省「2023年のキャッシュレス決済比率を算出しました」令和6年3月29日

「何歳まで仕事をしたいか」調査、7割超が「61歳以上も働く」

内閣府は、「生活設計と年金に関する世論調査(有効回収数2833人)」の結果を発表しました。老後の生活設計について、「何歳まで収入を伴う仕事をしたいか」という設問では、「61~65歳」が28.5%で最多、次いで「66~70歳」(21.5%)、「51~60歳」(14.8%)、「71~75歳」(11.8%)の順で多い結果となりました。「老後に向け、公的年金以外の資産をどのように準備したいか」という設問では、「預貯金」が最多で67.6%、次いで「退職金や企業年金」(32.9%)、「NISAと呼ばれる少額投資非課税制度」(20.9%)、「民間保険会社などが販売する個人年金」(14.5%)、「NISA以外の株式や債券、投資信託などの証券投資」(11.7%)、「国民年金基金」(11.6%)の順で回答が多くなっています。

【出典】内閣府「生活設計と年金に関する世論調査」令和6年3月1日

サステナブル・ツーリズム

コロナ禍を経て、世界では観光客の回復に伴うオーバーツーリズム対策として、環境保全を意識した「サステナブル・ツーリズム」が注目されています。

サステナブル・ツーリズムとは、直訳すると「持続可能な観光」。主に、訪問地の環境汚染や自然破壊などにつながるような行動を避け、その地域の自然環境や文化、伝統などを守りながら、地域資源を持続的に保つことができるような旅行や観光業の取り組みのことを指します。

サステナブル・ツーリズムのために、私たちができることをご紹介します。

サステナブル・ツーリズムのために、私たち旅行者ができること

訪問地の自然や生態系に配慮し、その土地の慣習、マナー、地域や住民の生活等を尊重した行動をとることが大切です。

- 旅行先は都市部だけでなく、地域として積極的に「サステナブル・ツーリズム」に取り組んでいる場所である、地方の観光地や国立公園など自然や文化にふれあえる場所を選ぶ
- 住民の日常生活への影響を軽減するために、混雑する時期、場所を避ける
- 宿泊先で使い捨ての物を使わずに済むよう、歯磨きセット、くし、化粧品などのアメニティーやマイボトルを持参する
- レジ袋や紙袋を受け取らずに済むよう、エコバッグを持参する
- 自家用車に比べて CO2 排出量の少ない公共交通機関を積極的に利用する
- 短距離移動には徒歩やレンタサイクルなど自転車の利用を検討する
- レンタカーはできるだけエコカーを利用する
- ホテルに連泊する場合には、シーツやタオルの交換を必要な範囲に留める
- 地域の自然や文化を知り、体験する。また、収益が自然・文化の保全に活用されるツアーなど、地域の自然や文化が守られる取り組みに積極的に参加する など

ごみを持ち帰ることや地域住民に配慮した行動をとること、地元の食材を使った料理を食べるのもサステナブル・ツーリズムといえますね。

観光地の豊かな自然や景観を守ることは、将来的には地球を守る行動につながります。

人と地球にやさしいサステナブルな旅を楽しむために、できることから始めてみましょう。



引用:環境省エコジン「SDGS 時代の旅は“サステナブル(持続可能)”を目指してみませんか？」

引用:日本政府観光局(JNTO)「サステナブル・ツーリズムの推進」

春の体調管理

春は1年のうちで最も寒暖差が大きい季節ですね。季節の変わり目で体調不良になっている方もいるかもしれません。また、異動や転勤など新しい環境になり、疲れやストレスを感じたり、身体がだるい、やる気が出ないなど心身の不調を感じる方も多くなる時期でもあるようです。

春は体調不良になりやすい？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなるといわれています。

自律神経を整えるには

自律神経の働きを整えるには、休日であっても起床時間や食事の回数を変えないようにするなど、生活のリズムを崩さないようにすることが大切だそうです。

日常生活でできることをいくつかご紹介します。

1. 食事を欠かさないようにする

1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのに有効だそうです。また、自律神経を乱す原因にもなる食べすぎや、夜遅い時間の食事は控えるようにします。

2. 睡眠を十分にとる

スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要だそうです。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながるそうです。

3. 体を動かす

適度な運動は身体の血流を良くするだけでなく、気分転換にもなり、ストレス発散にもつながります。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的だそうです。運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物には歩いていくなど、日常生活の中でこまめに体を動かすといいですね。

4. 体温調節をしやすい服装に

春は朝晩と日中の気温差が大きくなりがちです。体温調節ができるようにカーディガンやストールなど、はおるものを活用しましょう。

春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。生活リズムを整えて心身の不調を防いでいきましょう。

引用：一般財団法人日本予防医学協会「春は自律神経の乱れに注意！」

引用：朝日新聞 Re ライフ.net 「自律神経を整える」



日々を健康的に過ごすためには栄養バランスのよい食事が大切になりますね。今回はたんぱく質が豊富な鶏むね肉と春野菜の新玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。

とり天

<材料>4人分 1人分 569kcal

- ・ 鶏むね肉 2枚
- ・ 揚げ油 適量
- ・ つけ合わせ野菜 適量

【衣】

- ・ 卵 1個
- ・ 冷水 1/4カップ
- ・ 薄力粉 1/3カップ
- ・ 片栗粉 1/3カップ

【A】

- ・ ニンニク(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ 生姜(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ2~3
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2~3
- ・ ごま油 小さじ2
- ・ 塩、コショウ 各少々

<作り方>

- ① 鶏むね肉は皮を取り、縦半分に切ってから、一口大のそぎ切りにします。厚手の保存袋に入れ、【A】の調味料をすべて加えてよくもみ込み、15分ほど冷蔵庫に入れておきます。
- ② 揚げる直前に卵を溶き、冷水、薄力粉、片栗粉をさっくりと混ぜ合わせ、衣をつくります。
- ③ 鍋に揚げ油をいれて中温 170℃に熱し、①の肉の汁気を拭き②の衣にくぐらせて 3~4分ほど揚げます。
- ④ 器につけ合わせの野菜と一緒に盛り付けます。

新玉ねぎのポタージュ

<材料>4人分 1人分 211kcal

- ・ ベーコン 薄切り4枚
- ・ 新玉ねぎ 2個(300g)
- ・ バター(有塩) 30g
- ・ 水 200cc
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ コンソメ(顆粒) 小さじ1/4

- ・ 牛乳 200cc
- ・ 生クリーム 50cc

【仕上げ用】

- ・ オリーブオイル 少々
- ・ パセリ(刻み) 少々



<作り方>

- ① ベーコンは5mm幅に切ります。ベーコンはトースターでカリッとするまで4分ほど焼くか、フライパンに入れ、弱火でカリカリになるまで炒め、ペーパータオルの上にとって脂をきります。
- ② 新玉ねぎは縦半分に切って芯を切り落とし、薄切りにします。
- ③ 鍋にバターを入れて弱火で熱し、溶けてきたら玉ねぎを入れてしんなりするまでじっくり炒めます。
- ④ 水を加えてふたをし、弱火で20分ほど煮ます。火をとめて粗熱がとれたらミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌します。
- ⑤ ④を鍋に戻し入れて塩、コンソメ、牛乳、生クリームを加えて混ぜながら弱火であたためます。
- ⑥ 器に盛り、①のベーコンをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、パセリを散らして出来上がりです。

体を動かして業務効率UP！ ストレッチング

4月に入り、新たな生活環境になった方も多いのではないのでしょうか。環境に慣れるまでは、緊張や疲れを感じてしまうこともあると思います。休憩時間などにストレッチングで体を動かすことで、ストレス緩和や心身の健康維持に効果があります。

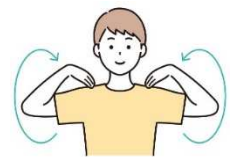
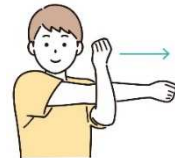
■ストレッチングとは

意図的に筋や関節をゆっくり伸ばす運動法です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、かつては柔軟体操とも呼ばれていました。日常生活で座位など同じ姿勢が続いたり、同じ動作が繰り返されると、筋の柔軟性(関節可動域)に偏りが出始め、硬くなった部分は動きが制限されてしまいます。ストレッチングを行うことで、筋の緊張をゆるめ、体温を上げながら、心身をリラックスさせることができます。最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果も明らかになっています。

■ストレッチングの実施のポイント

ストレッチングを行う際に注意するポイントが5つあります。

1. 時間を20秒以上かけて伸ばすこと
⇒最初の5-10秒程度は適度な伸展度合いに定めるための時間です。
2. 伸ばす部位を意識すること
3. 痛くなく気持ちよい程度に伸ばすこと
⇒痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋が硬直するので効果が低下します。また、勢いや反動をつけずに行うことも大切です。筋は急に伸ばされると収縮してしまいます。
4. 呼吸を止めないこと
⇒呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を弛緩させることができなくなります。ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果がありますので、呼吸は止めずに実施しましょう。
5. 部位を適切に選択すること
⇒全身のストレッチングをくまなく行うためには何時間も必要なため、目的に応じて適切な種目や部位を選びましょう。



ストレッチングは、動きが少なく安全な運動のため、誰でも簡単に行えると思われがちですが、正しい方法で実施しなければ、効果も十分に期待することはできません。上記のポイントを押さえて、正しく丁寧に行うことが大切です。広い場所や道具を必要としないため、仕事の合間などに行うことが可能ですので、ストレッチングで心身ともにリラックスをし、次の業務に繋げていきましょう。

【参考】

*こころの健康 気づきのヒント集

<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>

*厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise-summaries/s-04>