

目次

税のページ	02
» 住宅ローン控除の延長と見直し（2026 年度税制改正から）	
経営のページ	04
» 中小企業のための安心サポート サイバーセキュリティお助け隊	
マネーのページ	06
» 企業の DX を後押しする デジタル化・AI 導入補助金 2026	
保険(リスクマネジメント)のページ	08
» 在職老齢年金の基準額について	
ニュースな数字	10
エコのある暮らし	11
» ハザードマップを確認しよう	
栄養と健康のページ	12
» 体を温める食事づくり	
おいしいレシピ	13
» 担々ピリ辛鍋 / 生姜の佃煮	
仕事のエスプリ	14
» 今年は時間を大切に！ タイムブロッキング	

住宅ローン控除の延長と見直し（2026 年度税制改正から）

2025年(令和7年)12月19日、2026年度(令和8年度)の税制改正大綱が与党より公表され、法人課税、消費課税、国際課税、資産課税等、各種制度の拡充等が多数行われています。今回は、個人所得課税の中の住宅ローン控除について、行われた適用期限の延長や見直しの内容の概要をみていきたいと思います。



(1) 改正(見直し)の背景

主に「2050年カーボンニュートラルの実現」と、「住宅市場の活性化(特に中古・省エネ住宅)」という2つの政策目的が背景です。カーボンニュートラルの実現は、政府が、温室効果ガス排出量を実質ゼロにする目標達成のため、省エネ性能の高い住宅(認定長期優良住宅、ZEH 水準省エネ住宅等)の普及を推進、今回の改正(見直し)でこれら「質の高い住宅」を優遇、一般住宅との差別化を図っています。中古住宅市場の活性化は、従来制度では新築住宅が優遇傾向だったところ、今回の改正(見直し)で質の高い中古住宅の借入限度額や控除期間を拡充して中古住宅流通の活性化を目指し、また、単身や夫婦のみ世帯の増加など世帯構成の変化への対応として、多様な住まいの選択肢を提供すべく、住宅ローン控除の適用要件の床面積基準を緩和(所得制限あり)、さらには子育て世帯や若者夫婦世帯へは、控除の上乗せ措置が検討されるなど、住宅取得を後押しする狙いもあります。

(2) 改正(見直し)の内容

●適用期限の5年間延長(2026(令和8)年1月1日～2030(令和12)年12月31日に入居で、適用可能)。

●2026(令和8)年以降に入居する場合、以下の措置が講じられる。

- ① 省エネ性能の高い中古住宅については、借入限度額を引き上げ、特例対象個人※1への上乗せ措置を講じるとともに、控除期間を10年間から13年間へ拡充する。
- ② 床面積要件を40㎡以上に緩和する措置を中古住宅にも適用する(ただし、合計所得金額1,000 万円超の者及び特例対象個人等への上乗せ措置の利用者は50㎡以上とする)。
- ③ 2028(令和10)年以降に建築確認を受ける省エネ基準適合住宅は、適用対象外とする。(登記簿上の建築日付が2028(令和10)年6月30日までのものは適用対象)。
- ④ 2028(令和10)年以降に入居する場合、土砂災害等の災害レッドゾーン※2の新築住宅は適用対象外とする(建替え・中古住宅・リフォームは適用対象)。

※1 特例対象個人…特定要件の充足で住宅の種類に応じ、借入限度額の上乗せ等の優遇措置が適用される個人。次のいずれかの条件を満たすことが必要➡居住開始年の12月31日時点で、年齢40歳未満でかつ配偶者が有か、年齢40歳以上でかつ年齢40歳未満の配偶者が有か、年齢19歳未満の扶養親族が有

※2 災害レッドゾーン…土砂災害特別警戒区域、地すべり防止区域、急傾斜地崩壊危険区域、浸水被害防止区域、災害危険区域(都市再生特別措置法に基づく勧告に従わないものとして公表対象となった場合に限る)。

(3)借入限度額・控除期間・控除率の比較

			改正前	改正後	
入居時期			2024(令和6)年 2025(令和7)年	2026(令和 8)年 2027(令和9)年	2028(令和 10)年～ 2030(令和 12)年
控除対象借入限度額	新築・買取再販	認定住宅	4, 500万円 (特例対象個人 5,000 万円)	4, 500万円 (特例対象個人 5,000 万円)	
		ZEH 水準省エネ住宅	3, 500万円 (特例対象個人4,500 万円)	3, 500万円 (特例対象個人4,500 万円)	
		省エネ基準適合住宅	3, 000万円 (特例対象個人4,000 万円)	2, 000万円 (特例対象個人 3,000 万円)	新築:適用対象外 ※2 買取再販:2, 000万円 (特例対象個人 3,000 万円)
		一般住宅	新築:適用対象外 ※1 買取再販:2,000 万円	新築:適用対象外 買取再販:2,000 万円	
	中古	認定住宅	3, 000万円	3, 500万円 (特例対象個人4,500 万円)	
		ZEH 水準省エネ住宅			
		省エネ基準適合住宅		2, 000万円 (特例対象個人 3,000 万円)	
		一般住宅	2,000 万円	2, 000万円	
控除期間	新築・買取再販	認定住宅・ZEH 水準省エネ住宅	13年	13 年	
		省エネ基準適合住宅	13年	13 年	新築:適用対象外 ※2 買取再販:13年
		一般住宅	10年	10年	
	中古	認定住宅・ZEH 水準省エネ住宅・省エネ基準適合住宅	10年	13年	
		一般住宅	10年	10年	
控除率			0. 7%	0. 7%	

- ※1 2023(令和5)年末迄に建築確認を受けた場合、または登記簿上の建築日付が 2024(令和6)年 6 月 30 日以前である場合は適用対象 (控除対象借入限度額 2,000 万円、控除期間 10 年)。
- ※2 2027(令和9)年末迄に建築確認を受けた省エネ基準適合住宅、または登記簿上の建築日付が 2028(令和10)年 6 月 30 日以前である省エネ基準適合住宅の新築等であり、2028(令和10)年から 2030(令和12)年までの間に居住の用に供したものは対象(控除対象借入限度額 2,000 万円、控除期間 10 年)。

(3) 改正(見直し)の適用時期

住宅の取得等をして、2026(令和8)年1月1日以後に居住の用に供した場合について適用される

*本内容は、2026年度(令和8年度)税制改正大綱(令和7年12月19日与党公表)に基づき、情報の提供を目的として、一般的な概要をまとめたものです。今後国会に提出される予定の法案・法令等において、上記内容と異なる内容が制定される場合もありますので、ご注意ください。

中小企業のための安心サポート サイバーセキュリティお助け隊

サイバーセキュリティに関して、「専門人材がない」「予算が限られる」「何から始めればよいかわからない」といった課題を抱える企業は少なくないのではないのでしょうか。こうした企業向けに、国が認定したサービスがあります。

■サイバーセキュリティお助け隊とは？

「サイバーセキュリティお助け隊」は、中小企業が直面するサイバー攻撃への対策をワンパッケージで提供する、国の認定を受けた民間事業者によるサービスです。

提供事業者は、経済産業省とIPA（独立行政法人情報処理推進機構）が定める基準を満たしており、サービスには信頼の証である「お助け隊マーク」が付与されます。これにより、一定の品質と安全性が保証されています。また、専門知識がなくても導入しやすいようにプランやサポート体制が整備されています。



お助け隊マーク

■提供される主なサービス

	<p>見守り(異常監視) 24時間365日攻撃を監視し、不審な挙動やサイバー攻撃を検知 ※監視は①ネットワーク監視 ②端末監視 ③①と②の併用 の3種類から選択可能</p>
	<p>駆付け対応 異常発生時、お助け実動隊地域IT事業者が駆付けサポートと初動対応（リモート支援の場合あり） ※本格復旧や詳細調査には別途費用がかかる場合があります</p>
	<p>保険 簡易サイバー保険で、駆付け支援等インシデント対応時に突発的に発生する各種コストが補填される ※上限15万円、保険責任期間1年間で利用は2回迄等、保険内容の詳細については提供事業者にお問い合わせください</p>

■IT導入補助金の対象

経済産業省施策であるIT導入補助金は、中小企業・小規模事業者を対象としITツール導入に活用できる補助金制度です。

「サイバーセキュリティお助け隊サービス」は、セキュリティ対策推進枠での補助対象となります。

IT導入補助金の詳細についてはホームページにてご確認ください。

<https://it-shien.smrj.go.jp/applicant/subsidy/security/>

種類	セキュリティ対策推進枠
補助額	5万円～150万円
補助率	小規模事業者：2/3、中小企業：1/2
機能要件	IPA が公表する「サイバーセキュリティお助け隊サービスリスト」に掲載されているいずれかのサービス
補助対象	サービス利用料(最大2年分)

※令和6年12月時点

■申込方法

IPA(独立行政法人情報処理推進機構)が運営する「サイバーセキュリティお助け隊サービス」ホームページ内からサービスを確認し、提供事業者のホームページから問合せや申込みができます。

「サイバーセキュリティお助け隊サービス」ホームページ

⇒<https://www.ipa.go.jp/security/otasuketai-pr/index.html>

本記事は、令和8年1月1日現在のIPA(独立行政法人情報処理推進機構)公式ホームページの情報をもとに、情報提供を目的として執筆しています。

「サイバーセキュリティお助け隊」は国の認定を受けたサービスですが、すべてのリスクを完全に防ぐものではありません。サービス内容や料金、保険の補償範囲、対応方法は事業者ごとに異なる場合がありますので、導入・運用にあたっては、必ずIPAや提供事業者の公式情報をご確認いただき、ご自身の判断と責任にてご対応ください。

企業のDXを後押しする

デジタル化・AI導入補助金 2026

2026年より「IT導入補助金」は、「デジタル化・AI導入補助金」としてAI活用に特化した補助金制度に変更となりました。どのように変わったのでしょうか。

■デジタル化・AI導入補助金とは

デジタル化・AI導入補助金は、中小企業が業務効率化やDX推進、AI導入のためにITツールを導入する際、その費用の一部を補助する国の制度です。従来のIT導入補助金の後継制度として、名称に「AI」が追加されました。国は人手不足の深刻化を背景に、AIによる業務自動化や生産性向上を本格的に推進する方針を示しています。

■2026年制度の特徴と支援枠

2026年のデジタル化・AI導入補助金では、導入目的や企業規模に応じて複数の支援枠が設けられています。

通常枠

- ・生産性の向上に資するITツール(ソフトウェア、サービス)の導入費用が支援されます。
- ・クラウド利用料の最大2年分が補助され、保守運用等の導入関連費用も支援されます。

複数者連携デジタル化・AI導入枠

- ・10者以上の中小企業・小規模事業者等が連携した、インボイス制度への対応やキャッシュレス決済を導入する取組等が支援されます。導入や活用に向けた事務費・専門家経費も補助対象です。

インボイス枠 インボイス対応類型

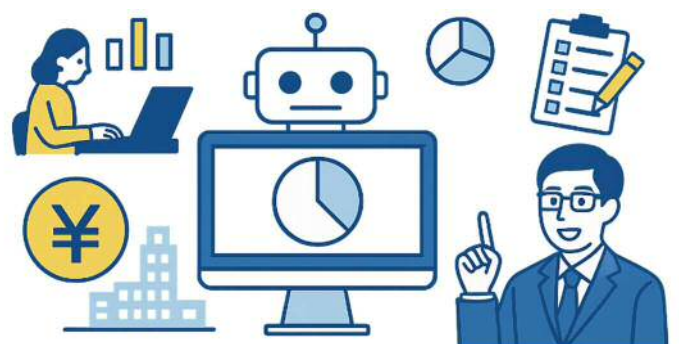
- ・令和5年10月1日に開始されたインボイス制度への対応に特化した支援枠で、会計・受発注・決済ソフトに加え、PC・タブレット・レジ・券売機等のハードウェア導入費用も支援されます。
- ・小規模事業者には最大4/5補助され、補助下限は無く、安価なITツール導入も支援されます。

インボイス枠 電子取引類型

- ・取引関係における発注者(大企業を含む)が費用を負担してインボイス対応済の受発注ソフトを導入し、受注者である中小企業・小規模事業者等が無償で利用できるケースが支援されます。

セキュリティ対策推進枠

- ・独立行政法人 情報処理推進機構(IPA)が公表する「サイバーセキュリティお助け隊サービスリスト」に掲載されているセキュリティサービスの利用料が支援されます。



■活用イメージ・補助率等

※内容は変更となる可能性があります

枠/ 類型	通常枠	複数者連携デジタル化・AI導入枠	インボイス枠		セキュリティ 対策推進枠
			インボイス対応類型	電子取引 類型	
活用 イメージ	ITツールを導入し て、業務効率化や DXを推進	商店街など、複数の中小企業 ・小規模事業者で連携して ITツール等を導入	ITツール等を導入して インボイス制度に対応	発注者主導で 取引先の インボイス 対応を促す	サイバー セキュリティ 対策 を進める
補助 対象 経費	ソフトウェア購入費、クラウド利用料（最大2年分）、 導入関連費（保守サポートやマニュアル作成等の費用 に加えて、IT活用の定着を促す導入後の“活用支援”も対象）			クラウド 利用料 （最大2年分）	サイバーセキュリティ お助け隊 サービス利用料 （最大2年分） （※1）
	ハードウェア購入費				
補助額	・ITツールの 業務プロセスが 1～3つまで： 5万円～150万円 ・4つ以上： 150万円 ～450万円	(a)インボイス枠対象経費： 同右 (b)消費動向等分析経費： 50万円×グループ構成員数 (a)+(b)合わせて3,000万円 まで (c)事務費・専門家経費： 200万円	ITツール： 1 機能： ～50万円 2 機能以上： ～350万円 PC・タブレット等： ～10万円 レジ・券売機等： ～20万円	～350万円	5万円 ～150万円
補助率	中小企業：1/2 最低賃金近傍の 事業者(※2):2/3	(a)インボイス枠対象経費： 同右 (b)・(c)：2/3	～50万円以下：3/4 (小規模事業者： 4/5) 50万円～350万円： 2/3 ハードウェア購入費： 1/2	大企業： 1/2 中小企業： 2/3	中小企業： 1/2 小規模事業者： 2/3

(※1)(独)情報処理推進機構(IPA)「サイバーセキュリティお助け隊サービスリスト」に記載されたサービス

(※2)令和6年10月から令和7年9月の間で3ヶ月以上、令和7年度改定の地域別最低賃金未満で雇用していた従業員
数が全従業員の30%以上であることを示した事業者

■補助金の活用例

通常枠

・タイムカードによる勤怠管理のため、オフィスに出社してからの現場移動、帰社してからの退勤が必要だったところ、「勤怠・労務管理ツール」の導入により出先からの打刻が可能に。これにより、残業時間が3割削減、人事担当の作業効率も大幅アップ！

インボイス枠

・インボイス発行の作業を効率化するため、「会計ツール」を導入。

経理担当が手作業で行っていた出納管理が自動化され、バックオフィスの効率が全体的に向上。

デジタル化・AI導入補助金2026は、準備が整い次第、公募開始となっておりますので、詳しくは「サービス等生産性向上IT導入支援事業事務局ポータルサイト<https://it-shien.smri.go.jp/>」をご確認ください。(※本記事執筆時点ではまだ、IT導入補助金2025版となっております)

参照:「デジタル化・AI導入補助金」でIT導入・DXによる生産性向上を支援！令和8年1月時点版
(経済産業省/中小企業庁/中小機構)」

https://www.chusho.meti.go.jp/koukai/yosan/r7/r6_it.pdf

在職老齢年金の基準額について

2026年4月より在職老齢年金の基準額(支給停止調整額)が変わります。

在職老齢年金と聞くと、他の年金と同じく「給付される年金」と思われる方は多くいるのですが、制度の内容はその逆で、これまで受け取っていた年金が減額されたり、支給されなくなることがあります。

在職老齢年金とは、「働きながら年金を受給していて、年金と収入を合わせた額が一定額以上であれば、上回った金額の部分に関しては年金制度を支える立場に立ってもらい、年金を減額します」という制度です。

この制度の対象は、主に下記の方になります。

- ①老齢厚生年金を受給している方
- ②基本月額と総報酬月額相当額の合計額が基準額(51万円)以上の方



おおまかに言ってしまうと、フルタイムで働きながら年金を貰っている方で、「毎月の年金」と「毎月の給与額と賞与額を12で割った額」の合計が51万円を超えている方であれば、毎月の老齢厚生年金から、超えている分に制度独自の計算をした額を減額して支給されることになります。(額によっては支給が0円になる事もあります)

また、減額の対象となるのは老齢「厚生」年金のみであり、老齢「基礎」年金や、障害年金、遺族年金は対象外です。仮に基準額(51万円)を上回っても、これらが減額されることはありません。

そして今回、2026年4月の改正により、現行の基準額51万円が62万円へ引き上げられます。



(出典:厚生労働省)

在職老齢年金の基準額(支給停止調整額)は、賃金上昇に伴い、毎年度見直されています。
人手不足に伴う高齢者の就業促進が主な背景で、現状では、在職老齢年金による年金減額を考慮して、働く時間を調整している高齢者は3割程度いるとされています。在職老齢年金の基準額引き上げにより、この状況が改善され、高齢者のさらなる就業が期待されています。

在職老齢年金については自動で計算が行われるので、自分で何か手続きをする必要はありませんが、これまで自身の年金が減額されていた方は、この改正を機に自身の給与と年金額を見直ししてもよいかもしれません。

(人事労務事業部 社会保険労務士 有田一範)

2026年の「100周年」企業 3,154社

今年、2026年は午(うま)年です。「前進」や「飛躍」を象徴すると言われる年に、全国で3,154社が創業100周年を迎えます。100周年を迎える企業のうち、売上高トップは豊田自動織機、次いで大手化学メーカーの信越化学工業、東レ、クラレ、集英社など各業界の名門企業が並びます。業種別でみると、小売業が774社(構成比24.5%)で最多となり、地域別では関東が858社(構成比27.2%)でトップです。また、周年(50周年および100年単位)を迎える企業は全国で2万5,467社あり、そのうち創業100年を超える企業は、4万9,158社にのぼります。

【出典】株式会社東京商工リサーチ「2026年 全国の「周年企業」調査」令和7年12月9日

令和6年度法人税調査 申告漏れ8,198億円 追徴税額総額3,407億円

国税庁は、令和6事務年度(2024年7月～2025年6月)における法人税、法人消費税、源泉所得税の調査事績の概要を公表しました。法人税・消費税の実地調査件数は5万4千件(対前年比▲7.4%)で、申告漏れ所得は8,198億円(同▲15.8%)でした。実地調査による追徴税額は3,407億円(同+6.6%)で、1件当たり634万2千円(同+15.4%)と過去10年で2番目の高水準となっています。源泉所得税の調査は6万4千件(同▲6.7%)で、実地調査による追徴税額は404億円(同+7.8%)、1件当たり63万3千円(同+15.6%)と過去10年で最高値でした。国税庁ではAIやデータ分析を活用し、不正リスクの高い企業を重点的に調査する取り組みを進めており、徴収効率の向上と脱税防止を図っているとのことです。

【出典】国税庁「令和6事務年度 法人税等の調査事績の概要」令和7年12月2日

2026年訪問外人旅行者数は4,140万人、伸び率鈍化傾向と展望

旅行会社のJTBは、2026年の訪日旅行市場トレンド予測を発表しました。それによりますと、2026年の訪日外国人旅行者数は4,140万人(前年比97.2%)、消費単価は23.3万円(前年比103.6%)、消費額は9.64兆円(前年比100.6%)と見込まれています。コロナ禍後の急成長は一巡し、今後は各国の経済成長による自然増に依存する段階へ移行すると予測され、伸び率は鈍化する見通しです。一方で2026年は欧米豪からの旅行者の存在感がさらに高まると想定されており、観光庁の統計によると昨年2025年1～9月における欧米豪からの延べ宿泊者数は2,995万人泊(前年同期比+609万人泊)と韓国・台湾・香港(3,186万人泊)に匹敵する規模まで拡大しているとのことです。

【出典】株式会社JTB「2026年(1月～12月)の訪日旅行市場トレンド予測」令和8年1月8日

世界銀行 2026年世界経済の成長率は2.6%と予測を上方修正

世界銀行が発表した最新の報告書によると、2026年の世界経済の成長率は2.6%と予測されています。これは2025年6月時点の見通し(2.4%)から0.2ポイント上方修正となります。2025年1月時点の予測であった2.7%からは減速となるも、2027年には2.7%へ回復する見込みです。上方修正の主な要因は、金融緩和や財政拡張策等の成長下支えはありつつも、米国の関税政策等による堅調な成長が大半とされています。さらに報告書では、2020年代は1960年代以降で最も低成長の10年になると予測しています。また、2025年末の時点では、ほぼすべての先進国で国民一人あたり所得が2019年(コロナ禍以前)の水準を上回った一方、約4分の1の途上国では下回っており、景気停滞による経済格差の拡大への影響が懸念されています。

【出典】世界銀行「世界経済見通し」令和8年1月13日

ハザードマップを確認しよう

日本は地震、台風、豪雨など、自然災害のリスクが高い国といわれています。災害は突然やってきます。災害から身を守るためには、身の回りでどんな災害が起こる危険があるのか、災害が起きた場合、どこへどのように避難すればよいのか、事前に知っておくことがとても重要になります。あらかじめできる効果的な備えの一つがハザードマップの確認です。

ハザードマップとは？

ハザードマップとは、災害が発生したときに被害が想定されるエリアや避難場所などを地図にまとめたものです。主に市区町村が作成し、洪水・土砂災害・津波などの危険度を色分けして表示しています。災害時に「どこが危険で、どこが安全か」を知らないと、避難が遅れたり、危険な場所に向かってしまう可能性があります。

確認すべきポイントは？

1. 危険区域を把握する

ハザードマップには、災害の危険度が色分けされて表示されています。自宅や職場がどのような危険区域にあるかを知ること、災害に対する備えができ、災害時に迅速に避難するための行動を事前に計画できます。



2. 避難場所と経路を確認する

災害時に最も重要なのは「どこに避難するか」「どうやって避難するか」です。ハザードマップには避難所の位置や安全な経路が示されており、前もって確認しておくことで、混乱を防ぎ、迅速な避難が可能になります。橋や坂道など危険箇所もチェックし、安全なルートをあらかじめ決めておくことが大切です。最寄りの避難所までの距離や所要時間を確認しましょう。

命を守る行動につながる

災害発生時に慌てて行動すると、デマや誤った情報に惑わされたり、パニック状態になって危険な場所に向かってしまうことがあります。ハザードマップを確認しておけば、危険箇所を避け、安全なルートを選択することができます。また、防災アプリや自治体の情報発信手段を確認し、災害時に最新情報を得られるように準備しておきましょう。これらは自分だけでなく、家族や周囲の人の命を守ることにもつながります。

災害から命を守るためには、身のまわりの災害リスクと避難ルートを事前に確認し、備えることが重要です。家族や大切な人と一緒にハザードマップを確認し、日頃から災害時の行動について話し合うことも、いざというときの備えとして有効です。

出典：国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

出典：東京都防災ホームページ「ハザードマップを確認する」

体を温める食事づくり

冬は気温が低く、体が冷えやすい季節です。冷えは免疫力の低下や血流の悪化を招き、風邪や体調不良の原因となることもあります。体温を上げる方法としては、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、ウォーキングやスクワットなどの軽い運動をする、マフラーや腹巻で腹部や首を温めるといった対策がありますが、日々の食事でも体を温める工夫を取り入れることが大切です。今回は体を温める食事のポイントをご紹介します。

体を温める食事のポイント

1. 温かい食事を心がける

スープや鍋料理など、温かいメニューを取り入れ、温かいお茶や白湯をこまめに飲むことも、体を冷やさないことにつながります。

2. 体を温める食材を取り入れる

- 冬が旬の物(にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草など)、根菜類など
- 香味野菜や香辛料(生姜・ねぎ・にんにく・唐辛子など)は血流促進や発汗作用があるといわれています。
- 発酵食品(みそ・納豆・キムチなど)は腸内環境を整え、代謝を高める効果が期待できます。

3. たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質には体温を上げる作用があるそうです。肉、魚、卵、大豆製品など毎食取るようにしましょう。



体を冷やさないためにできること

1. 冷たい食べ物や飲み物を控える

氷入りの飲み物や冷たい食べ物は、胃腸を冷やし、血流が悪くなるといわれています。飲み物は常温や温かいものを選びましょう。ただし熱すぎる飲み物は、食道の粘膜を傷つけるとされているので、少し冷ましてから飲む(65℃以下が推奨されています)よう、留意しましょう。

2. アルコールは控えめに

アルコールは一時的に体が温まったように感じても、その後、体温を下げてしまう作用があるため、飲み過ぎには注意が必要です。

3. 朝食を摂る

朝食を食べると、胃や腸など消化器が活動し始め、それらの筋肉の運動によって熱が発生するといわれます。寝ている間に下がった体温を上げるためにも朝食を摂ることは大切だそうです。

温かい食事と体を温める食材、バランスの良い栄養を意識して寒い季節を元気に過ごしたいですね。

出典:厚生労働省「冷え対策！体をあたためる食材、冷やす食材」

今回は体の中から温まるピリ辛の鍋料理と生姜の佃煮をご紹介します。

担々ピリ辛鍋

<材料> 2人分 1人分 437kcal

・ 豚ひき肉	150g	【ひき肉用調味料】	
・ 絹ごし豆腐	1/2 丁(150g)	・ 酒	大さじ 1
・ しめじ	1/2 パック(50g)	・ 塩こしょう	少々
・ チンゲン菜	1 株	・ 豆板醤	小さじ 1
・ ねぎ	1/2 本	・ オイスターソース	小さじ 1
・ 春雨	20g	【鍋用調味料】	
・ ごま油	大さじ 1/2	・ 酒	大さじ 1
・ おろしにんにく	小さじ 1/4	・ みそ	大さじ 2
・ おろし生姜	小さじ 1/4	・ 白すりごま	大さじ 2
・ 水	400ml	・ 鶏ガラスープの素	小さじ 2
・ ラー油	適量		

<作り方>

- ① チンゲン菜は根元を少し切り落として食べやすい長さに切ります。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておきます。ねぎは 1/4 量をみじん切りにし、残りは斜め切りにします。豆腐は食べやすい大きさに切ります。春雨は耐熱容器に入れ、熱湯を加えて戻し、水気を切って食べやすい長さに切ります。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、みじん切りにしたねぎ、おろしにんにく、おろし生姜を入れて中火で炒めます。香りが立ってきたら豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒めます。そこに【ひき肉用調味料】を加え、水分がなくなるまで炒めて取り出します。
- ③ 鍋に水と【鍋用調味料】を加えて混ぜ、中火にかけます。チンゲン菜、しめじ、ねぎ、豆腐、春雨を加えてふたをし、具材に火が通るまで煮ます。最後に炒めた豚ひき肉をのせ、お好みでラー油をかけていただきます。

生姜の佃煮

<材料> 4人分 全量あたり 332kcal

・ 生姜	300g	【調味料】	
・ 水	200ml	・ しょうゆ	50ml
		・ みりん	50ml
		・ きび砂糖	大さじ 3
		・ 山椒(乾燥)粒	小さじ 1

<作り方>

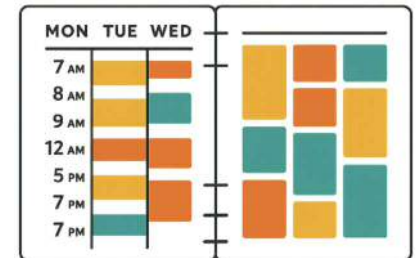
- ① 生姜はスプーンで表面の皮を薄く削るようにして剥き、2mm幅ほどの薄切りにしてから千切りにします。鍋に湯を沸かし、千切りにした生姜を入れ、サッとゆでてザルにあげ、水気を切ります。
- ② 鍋に①の生姜と水、【調味料】を入れて火にかけ、沸騰したら落し蓋をし、弱火で1時間ほど煮ます。途中で煮汁がなくなりそうな場合は、水(分量外)を少し足しながら焦がさないように煮ていきます。
- ③ 鍋底に汁気が少し残る状態まで煮詰めて出来上がりです。

今年は時間を大切に！

タイムブロッキング

■タイムブロッキングとは

1日のスケジュールを「時間のブロック」に分け、各ブロックに特定のタスクや活動を割り当てる時間管理術です。メール対応や会議などの細かい作業に追われるのではなく、集中できる時間を確保することで、効率的に仕事を進められるといわれています。



■タイムブロッキングのメリットとデメリット

メリット	デメリット
集中力の向上: タスクごとに時間を確保し、深く集中できる	柔軟性が低い: 急な予定変更に対応しづらい
計画性の強化: 予定が視覚化され、優先順位が明確になる	計画に時間がかかる: 事前準備に手間がかかる
ストレス軽減: 「何をすべきか迷う時間」が減る	過度なプレッシャー: 時間通り進められないとストレスになる

■実践のステップ

- 1.タスクを洗い出す: 今日やるべきことをリストアップします。
- 2.優先順位を決める: 重要度と緊急度を考慮して並べ替えます。
- 3.時間をブロックする: カレンダー等に「9:00～10:30:資料作成」「10:30～11:00:メール対応」など具体的に記入します。
- 4.休憩も計画に含める: 集中力を維持するため、短い休憩を必ず挟みます。
- 5.振り返りと調整: 毎日、1日の終わりに改善点を確認します。

■導入のコツ

- ・最初から1日のすべてをブロックするのではなく、まずは30分の計画時間を確保することから始めてみましょう。
- ・会議や電話対応など「動かせない予定」を先に入れ、その隙間に集中作業を配置してみましょう。
- ・予備時間(バッファ)を入れておくと、急な予定変更にも対応しやすいです。

タイムブロッキングは「時間の使い方が見える化」することで、仕事の質を高めるシンプルな方法です。単なるTo-Doリストと違い、「意図的な時間の使い方」を意識することで生産性向上の効果があるといわれます。実践する場合はまず、1日30分の計画から始めてみてはいかがでしょうか。

—ヤマダメンバーズプレス 2026 年新春号 No.134—

(令和 8 年 1 月 20 日発行)

発行人 代表	山田良平
編集責任者	内藤恵美
編集	有田一範(保険のページ) 上島千明(経営のページ、ニュースな数字) 梶井恵里(マネーのページ、仕事のエスプリ) 松川仁美(エコのある暮らし、栄養と健康のページ、おいしいレシピ)

*この記事は当事務所の HP から閲覧することができます→



〒124-0012 東京都葛飾区立石 1-12-11 ヤマダビル
TEL 03-3694-6091(代) FAX 03-3691-6680(代)
URL <https://yamadasougou.co.jp>
E-mail e-naito@yamadasougou.co.jp

*プレスに関するお問い合わせは、担当者または上記 E-mail アドレスへお願いします。