

ビタミンCとカリウムを含む
「ジャガイモ」で胃腸を整える

建物の長期活用が安定した賃貸経営を実現
長期の建物修繕計画を立て、実施しよう

ICHIMAN INFORMATION / ICHIMAN TOPICS



Photo
～今月の写真～

風そよぐ5月。東京タワー春の恒例企画、4月上旬からゴールデンウィークまで飾られた、333匹のこいのぼりと1匹のさんまのぼり。青空をバックにはためくこいのぼりには、子どもたちの健やかな健康と笑顔、そして、世界平和を願う気持ちが込められています。撮影：不動産経営ニュース読者様

ビタミンCとカリウムを含む 「ジャガイモ」で胃腸を整える

梅雨入り前の時期は気温の変
化が意外に大きいもの。冷えや
体内にこもった熱や湿気で、体
調不良や心身のバランスを崩し
やすいものです。そこで、この
時期にピタタリのレシピをヘル
スフードマイスターの熊倉さん
に伺いました。

「今の時期におススメなのは

枝豆やきぬさやなどの豆野菜
(若豆類)やグリーンアスパラ、
新ジャガなど、この時期に生命
力があふれる食材です。特にジャ
ガイモはフランス語で「ポム・ド・
テール(大地のリングゴ)」とい
リングゴのように栄養が豊富なん
です」と熊倉さん。
ジャガイモの主成分は炭水化

物ですが、他の穀類やイモ類に
比べカロリーが低く、ビタミン
やミネラルを含んでいます。熱
に弱いとされるビタミンCも豊
富で、ジャガイモの場合、加熱
しても約70%も残ります。初夏
に強くなる紫外線による体の酸
化を防ぎ老化防止に有効ですよ。
また「カリウムの王様」とい
われるほどカリウムを多量に含
み、体内の余分なナトリウムや
水分を排出して、血圧安定やむ
くみを取る効果があるそうです。

● 新ジャガとタコのガリシア風 ●

<材料 2~3人分>

- ・新ジャガイモ:350g ※小さめ
 - ・ゆでダコ:150g
 - ・ニンニク:2かけ
 - ・オリーブ油:大さじ2
 - ・イタリアンパセリ:3本
 - ・塩:小さじ1/2
 - ・こしょう:少々
 - ・パプリカパウダー:少々
- ※なくてもOK

<作り方>

- ①新ジャガはよく洗い、水気を切って皮付きのまま一口大に、タコは1~2cmの厚さのブツ切りにし、ニンニクは2~3等分に切る
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火で熱し、ニンニクの香りが出てきたら中火にしてジャガイモを加えてサッと炒め、蓋をして弱火で10~12分、柔らかくなるまで蒸し焼きに。途中、5~6分たったら、ひっくり返す
- ③タコを加えて炒め、塩、こしょう、パプリカパウダー、ちぎったイタリアンパセリ(茎は取る)を加え、サッと炒め合わせる



スペインのガルシア地方のタコ料理「ガルシア」。日本同様、魚介類をよく食べる地中海地方はオリーブ油を豊富に使い、心臓病が少ないとも

お話を
伺った方

ヘルス&ウェルネス料理研究家
ホリスティックサロン
「サロンドウナチュレ」主宰
一般社団法人
ヘルスフードマイスター協会代表理事
熊倉 恵子さん

建物の長期活用が安定した賃貸経営を実現 長期の建物修繕計画を立て、実施しよう

**建物を長期活用するためには
建物長期計画が必須**

これからの賃貸経営は「建物を長期活用する時代になった」と前号でお話ししました。建物を長期活用するためには、どうすればよいのでしょうか。

まずお伝えしたいのは、長期の修繕計画を立てることが重要だということです。

修繕には大規模修繕や屋上の防水、室内の設備機器の変更などいろいろなものがあります。それぞれ、修繕サイクルも金額も異なります。特に大きな費用が掛かるのが大規模修繕で、15年程度の周期で発生します。修繕計画を立てる目的は、「建物を計画的に整備して、よい状

態を保つ」ことはもちろんですが、いつ、どのくらいの費用が必要なのかを知り、「修繕資金を準備する」ためでもあります。

賃貸経営負のスパイラルに陥らないために

実際に、オーナー様が修繕を行っていない理由の第一位は「資金の余裕がない」ことです。

資金がなく修繕ができないことで、建物の老朽化が進みます。すると、古さから入居者に敬遠され、空室が増加します。空室が増えれば、賃料収入は減少します。収入が減れば、更に修繕は厳しくなり、左図のように、負のスパイラルに陥ることになります。しかし、きちんと修繕

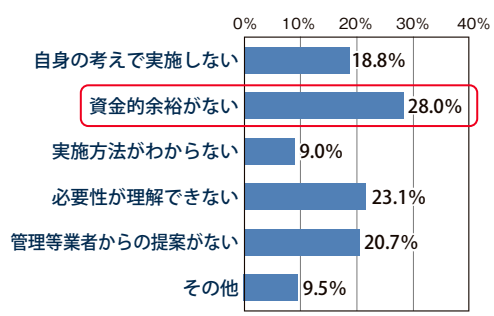
を行っていれば、良い循環が生まれ、古くても高入居率を維持することが可能です。

**資金を計画的に貯める
金融機関から融資を受ける**

事前に修繕計画を立てることで、計画的に資金を貯め、備えることができます。また、金融機関に融資の相談がしやすくなります。今は法定耐用年数を超えた建物でも、融資を受けられるケースもあります。

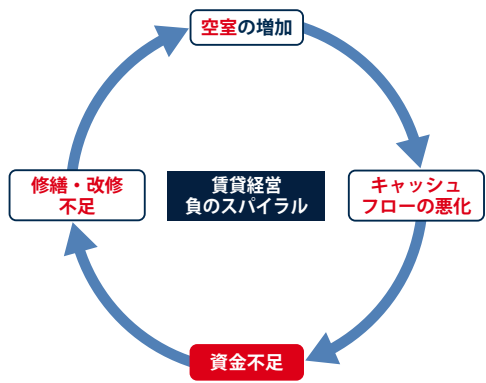
皆さまの物件は定期的な修繕を実施されていますでしょうか。ここ15年、大規模修繕を行っていないければ、まずは建物診断を行い、改めて修繕計画を立ててみてはいかがでしょうか。

■図①：修繕・大規模修繕を実施していない理由 (個人家主、n=368)



平成31年3月 国土交通省「賃貸住宅の計画的な維持管理及び性能向上の推進について」

■図②：資金不足による『負のスパイラル』



長期的視点で最適なお提案をいたします



株式会社市萬 賃貸事業部
下田 晃大 二級建築士
早稲田大学商学部卒業後、前職在職中に愛知産業大学通信教育学部建築学科の学位を取得。その後、株式会社市萬へ入社。「古い」「駅から遠い」など、さまざまな問題を抱えた築20年超の賃貸不動産の課題分析および満室化に向けた提案を行う。

ICHIMAN INFORMATION

■あなたの「知りたいこと」お寄せください

不動産経営ニュースでは、皆様からニューステーマを募集します。よりご活用いただける情報発信のため、不動産にまつわる知りたいこと、興味のあることをお寄せください。

■ニュースの写真を募集します

不動産経営ニュースの表面に掲載する写真を募集します。ぜひ、皆様が撮影された選りすぐりの写真をお送りください。写真は300dpi以上のjpgデータで、撮影内容を添えてお送りください。

その他、不動産経営ニュースをより良いものにするため、ご意見、ご感想などをお寄せください。

※テーマおよび写真については採用とならない場合もございます。また、お送りいただいたデータ等のご返却はいたしません。予めご了承ください。

送付先 株式会社市萬 不動産経営アカデミー
お問合せ MAIL: pr@ichiman.co.jp
TEL: 03-5491-5213 FAX: 03-5491-5266

ICHIMAN TOPICS

■2022年4月の入居率……96.13%

Webシステムを導入し、仲介会社がいつでも物件の確認や内見の予約が可能、入居希望者の時間に合わせたタイムリーな内見で、チャンスを逃さず、高入居率を維持しています。※これまでの入居率はホームページでご確認いただけます。