

エネルギーを蓄える「静止」の時  
 黒い食べ物で冬を元気に乗り切る

建物長期活用のポイントは「耐震性」  
 現行の耐震基準に適合した建物に改修しよう

ICHIMAN TOPICS / ICHIMAN INFORMATION



**Photo**

～今月の写真～

京都、北野天満宮。菅原道真公を御祭神として祀る、全国約1万2000社の天満宮・天神社の総本社です。古来より「北野の天神さま」と親しまれてきた北野天満宮は、学問の神様として有名です。他にも文化芸能の神社としても信仰されています。2月は受験の季節。誰もが思いを実現できますように。2023.1.1 撮影：西島 昭

**エネルギーを蓄える「静止」の時  
 黒い食べ物で冬を元気に乗り切る**

2月。一年で最も寒い時期です。今回は、冬を元気に乗り切るレシピを、ヘルスフードマイスターの熊倉さんに伺いました。

「樹木は葉を落とし、動物が冬眠する静止の時です。この時期は、特に腎の機能を高める食品を摂っていただきたいですね。」

東洋医学で言う腎とは臓腑ではなく、生命活動そのもの。腎が衰えると物忘れなどの老化現象が起こり、

髪に艶がなくなる、歯が悪くなる、耳が遠くなるなどの症状が出るのか。

寒さに弱い腎の働きを助けるのが、黒豆や黒ごまといった黒い食べ物。また塩気に海藻や魚介類のうまみ、ミネラルを含んだ鹹味（塩味）も役立ちます。

腎をいたわることは、アンチエイジングに繋がります。ぜひ、冬を元気に乗り切る食べ物で、春に向けてエネルギーを蓄えましょう。

**「冬を元気に乗り切る食材」**

- ▽黒色の食材：昆布のり、わかめ、ひじき、黒豆、黒ごま、黒米、黒キクラゲ等
- ▽ぬるめるした食材：ヤマイモ、納豆、カキ、イカ、ホタテ、ウナギ、タラ等
- ▽気力を養う：もち米、鶏肉、牛肉、カボチャ、クルミ、ギンナン等
- ▽体を温める：ニラ、ニンニク、トウガラシ、シナモン、サンショウ等
- ▽血行をよくする：青魚、ニラ、小豆、サトイモ等

**●薬膳炊きおこわ●**



め、温かく、からだを温め、栄養を補う。炊飯器で作れます。

**<材料>(3人前)**

鶏モモ肉 70g、干しエビ 大さじ1/2(干し貝柱でも可)、干しシイタケ 2枚、レンコン 70g、松の実 大さじ1、ショウガ 10g、米 1合、もち米 1合、黒米 大さじ1~2、しょうゆ 大さじ2、酒 大さじ1

**<作り方>**

- ①米、もち米、黒米は洗って30分ほどおく
- ②干しエビと干しシイタケはぬるま湯で戻し、戻し汁は取っておく
- ③鶏肉は1.5cm角、シイタケ、レンコンは7~8mm角、ショウガは千切りにする
- ④炊飯器にすべての材料を入れ、戻し汁+水を2合分の目盛りまで入れて普通に炊く

**お話を  
 伺った方**



熊倉 恵子さん

ヘルス＆ウェルネス料理研究家  
 ホリスティックサロンの  
 「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



# 建物長期活用のポイント「耐震性」 現行の耐震基準に適合した建物に改修しよう

**あなたの建物は大丈夫？  
耐震診断で建物の強度チェック**

当社は建物長期活用の取り組みの一つとして、賃貸不動産のオーナー様に建物の耐震診断をご提案しています。なぜなら、建物を長期活用するうえで、耐震性能は土台となる部分だからです。

1981年に建築基準法が改正され、1981年5月31日以前(旧耐震基準)に建築確認を取得した建物の中には、現行の耐震基準(新耐震基準)に満たないケースも多くあります。まずは耐震診断を行い、建物の耐震性を確認したのち、適切な箇所に適切な補強を行う必要があります。

先日、当社管理の1963年築の建物で一級建築士事務所に依頼

し耐震診断をしたところ、倒壊する危険性があることが分かり、耐震工事を行いました。

**必要な箇所に必要な補強  
国や自治体に助成制度あり**

耐震診断の結果、補強が必要となれば、どこにどのような補強を行うのか、設計図を作成します。その設計図に従って、補強工事を行います。工事の内容について、FMSの阿部さんに話を伺いました。「補強工事は、筋交いや耐震金物、構造用合板などで壁の耐震性を向上させる工事が基本です。場合によっては柱を追加したり、基礎を新設または補強する場合もあります」と阿部さん。

工事が始まり、実際に解体を行っ

## ■ 構造耐震指標 (評点=保有する耐力/必要耐力)

上部構造評点	判定
1.5 以上	倒壊しない
1.0 ~ 1.5 未満	一応倒壊しない
0.7 ~ 1.0 未満	倒壊する可能性がある
0.7 未満	倒壊する可能性が高い

## ■ ご相談の事例の耐震診断結果

階	方向	評点	判定
2F	X	0.265	倒壊する可能性が高い
	Y	0.700	倒壊する可能性がある
1F	X	0.282	倒壊する可能性が高い
	Y	0.537	倒壊する可能性が高い



斜めに入れた筋交い(右)と柱・梁・筋交いを耐震金物で固定し(上)補強することで耐震性をアップ



お話を  
伺った方

株式会社 FMS  
一級建築士  
阿部 和徳さん

てみると想定と異なり、追加工事が必要な場合も。そのため、「見積もりよりも予算に余裕を持っておいて欲しい」と阿部さんは言います。気になる費用ですが、簡単な算出方法として「2万7000円×(1.0-評点)×m(延床面積)」といわれることもあります。つまり、評点が悪ければそれだけ費用が掛かるのです。勿論、個別性が高いので見積もりは必要です。また、一時的に入居者に部屋を空けてもらわなくてはならない場合もあり、その際の費用なども見ておく必要があります。

費用については国や自治体が耐震診断や工事に対して助成制度や融資制度を設けていますので、事前に確認すると良いでしょう。

皆さんの建物は大丈夫ですか？入居者の安全を守るのもオーナー様の役目です。建物が倒壊してけが人が出ないよう、旧耐震の建物をお持ちの場合、まずは、耐震診断をすることをお勧めします。

## ICHIMAN TOPICS

### ■ 城西大学でオンライン講義を実施



先日、当社社長西島が、城西大学のコミュニティ・ビジネス論で、オンライン講義を実施。「地域の不動産問題・課題を解決する」をテーマに、現代政策学部の学生約100名を前に、問題点や「解決」とはどのようなことかなどについて、話をさせていただきました。

## ICHIMAN INFORMATION

### ■ ホームページにて最新(23期)の決算情報を開示

当社は、皆様に信頼・安心してお取引いただけるよう、強固な財務基盤を構築し、安定的・持続的成長を目指しています。23期の決算におきましても、皆様のご支援の下、適正な利益を計上することができました。詳細は市萬ホームページ、「市萬とは」の「会社実績」にてご確認ください。なお、当社は毎月税理士法人の巡回監査を受け、決算は中小企業会計指針に基づき適正に処理しております。



▶こちらから「会社実績」ページにアクセスできます