

梅雨の時期は体内も湿りがち
 体内除湿の食材でむくみ知らず

今や賃貸保証会社の利用が主流
 家賃滞納のリスクを払拭して安心の賃貸経営を

ICHIMAN TOPICS



Photo

～今月の写真～

国土の4分の1が海拔0メートル以下といわれているオランダ。水の国とも呼ばれカナル（運河）が張り巡らされています。ここライデンの街にも88もの橋、総延長28kmを超える運河と水路があり、アムステルダムに次ぐ多さ。「水」とは切っても切れない関係にある水辺の居住空間には、日ごろの喧騒を忘れる安らぎがありました。撮影：西島 昭

**梅雨の時期は体内も湿りがち
 体内除湿の食材でむくみ知らず**

「梅雨の時期は体内にも湿気がこもり胃や脾臓に負担がかかって、胃もたれや食欲不振になりがちです。」と、ヘルスフードマイスターの熊倉さん。体内にこもった湿気で、体の重さやだるさ、むくみ、皮膚トラブルや残尿感、排尿痛などの症状も増えるとか。

そこで、体の熱を冷まし余分な水分を排出し、むくみに効果的な「冬瓜」と「アサリ」のレシピを教えてくださいました。手を出しにくい冬瓜ですが、冷凍保存

【水分を外に出すオススメ食材】
 ▼ウリ科の食材：キュウリ、トウガン、スイカ、メロン等
 ▼穀類：ハトムギ、大麦、トウモロコシ等
 ▼豆類：アズキ、緑豆、枝豆、インゲン、ソラ豆等
 ▼貝類・白身魚：アサリ、シジミ、タイ、ハモ等

が可能で、皮をむき使いやすい大きさに切って、保存袋に入れ冷凍しておけば、解凍せずにそのまま煮物やスープ、炒め物に使えます。「暑いと冷たいものが食べたくありませんが、お腹を冷やして消化機能が低下します。生姜など薬味には発汗作用があるので、冷たいものを摂る場合はオススメです。また、この時期は揚げ物など、油つ濃いものは胃もたれの原因になります。」

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

●冬瓜とアサリのスープ●



<材料>(2~3人分)

ミニトウガン(1/8個)、アサリ(1パック)、
 トマト(1個)、ショウガ(1片)、青しそ(2枚)
 昆布だし汁(300cc)、塩(適量)

<作り方>

- ①冬瓜は皮と種を除き一口大に切る。アサリは塩抜きをする。トマトは皮付きのままざく切り。ショウガは皮付きのまま千切り
- ②鍋に昆布だし汁を入れ、トウガンとトマト、ショウガを加え、トウガンが透き通ってくるまで煮る(10~15分)
- ③アサリを加え、口が開いたら塩で味を整えて火を止め、器に盛り、千切りにした青しそをトッピングする

※パクチーや三つ葉をトッピングしてもよい

今や賃貸保証会社の利用が主流 家賃滞納のリスクを払拭して安心の賃貸経営を

なり手のいない連帯保証人
75%が賃貸保証会社を利用

今、賃貸保証会社を利用する

ケースが増えています。国土交通省の2021年度の「家賃債務保証業者の登録制度に関する実態調査」によると、管理会社が賃貸保証会社を利用する割合は約80%。2018年の約60%と比べ、大きく伸びています。

これは、少子高齢化で両親が年金生活であったり、兄弟がいない、人間関係が希薄になり頼れる親類縁者がいないなど、時代の変化によって連帯保証人の「なり手」が減ったためと思わ

れます。また、連帯保証人の役割が世の中に周知されてきたことも要因の一つと思われます。

保証会社を利用することで 安心の賃貸経営が実現

賃貸保証サービスは賃貸業にまつわる「もしもの時のお金」を立て替えるサービスです。主なサービス内容は、家賃や原状回復費を保証することです。保証会社を利用することで、安定した家賃収入や、スピーディーな契約が可能です。空室が増えている今、入居者の裾野を広げる必要があります。

賃貸保証サービスの内容

- 1. 毎月の家賃等** 居住用 事務所・店舗
管理費、共益費、駐車場代等を含む、24ヶ月分までの毎月の固定費
 - 2. 訴訟費用** 居住用 事務所・店舗
明け渡し訴訟となった場合、その費用（弁護士費用含む）
 - 3. 残置物処理費用** 居住用 事務所・店舗
借主が家賃滞納し、夜逃げ等で行方不明の場合、物件内の残置物の処理費用
 - 4. 単身者死亡時の原状回復費用** 居住用
単身で入居の借主が死亡した場合の原状回復費用、最大10万円まで
 - 5. 賃借人死亡時の残置物処分費用**（※1） 居住用
単身で入居の借主が死亡した場合の物件内の残置物の処理費用
 - 6. 変動費** 居住用 事務所・店舗
水道光熱費等、毎月金額が変動する借主負担の費用
 - ▶ 特別保証対象** 居住用 事務所・店舗は任意
居住用：合計、上限3ヶ月分（※2）
事務所・店舗：合計、上限2ヶ月分まで
 - 7. 原状回復費用**
 - 8. 早期解約違約金保証**
 - 9. 解約予告違反金保証**
 - 10. 更新料保証**
- ※1. 当社専用の保証 ※2. 当社専用の保証（通常2ヶ月分まで）

スピーディーかつ丁寧な入居審査を実施します



株式会社市萬
賃貸事業部 審査担当
うえなか
上中 尚美

「部屋を安心して貸せる相手なのか」を基準とした入居審査と、入居率アップを目指した募集対策を行う。

特に1Rは、高齢の単身者や生活保護の方も視野に入れる必要があります。転職したばかりの方や収入が不安定な個人事業主など、きちんと家賃を払ってもらえるのか不安な場合にも、保証会社を利用していれば安心です。単身者が死亡した場合の原状回復費用なども保証してもらえますから、高齢者の入居に対する不安も軽減されます。

保証料は入居者負担です。当社では、原則、入居者には日本セーフティーの賃貸保証サービスに加入いただいています。当社専用の追加保証もあり、通常よりも手厚くなっています。

安心して賃貸経営を続けるために、保証会社の利用を検討してみたいいかがでしょうか。

ICHIMAN TOPICS

■和歌山県賃貸住宅経営者協会の講師として登壇しました！

去る5月20日、当社社長西島が和歌山県賃貸住宅経営者協会の定時総会にて、「建物長期活用」は賃貸経営成功の秘訣」という題で講演。和歌山県では空室率は約30%と高いが建て替えの選択肢が少なく、建物長期活用は重要なテーマであり、熱心に聴講いただきました。



■入社しました

この度、新しい仲間が加わりました。



資産コンサルティング部
笠原 陽子

宅地建物取引士
2級ファイナンシャル・プランニング技能士
学生時代は吹奏楽部に所属しており、オーボエを担当していました。宅建やFP2級の資格を活かして、皆様のお悩みを解決できるよう努めてまいりますので何卒よろしくお願いいたします。