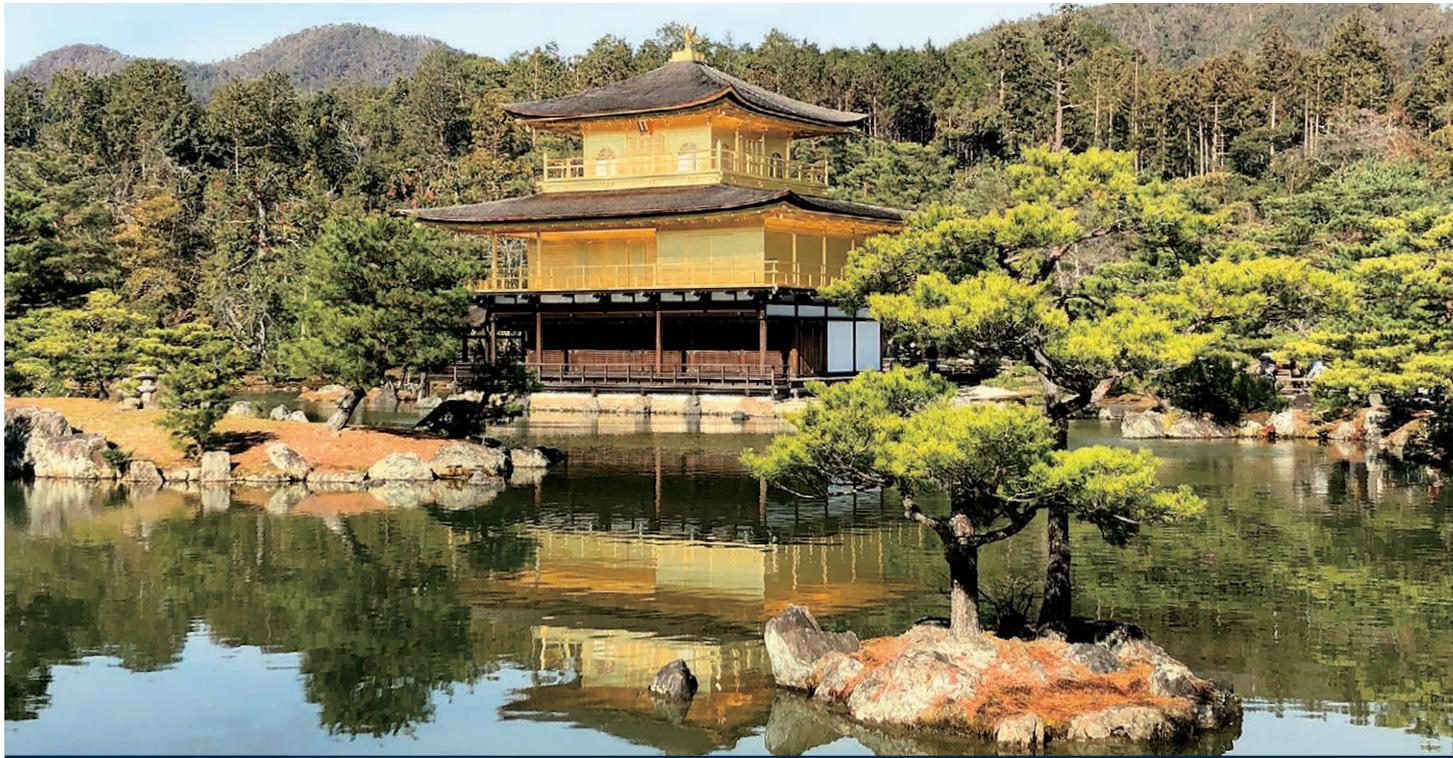


苦みのある食物で老廃物を排出し
スッキリした身体で春を迎えよう

築古賃貸物件をお持ちのオーナー様に贈る
「『築20年』からのアパート・マンション経営成功の秘訣」

ICHIMAN TOPICS



Photo

～今月の写真～

1397年に足利義満によって創建された「金閣寺」。1950年に放火によって焼失し、1955年に再建されました。1986年には金箔張り替えが行われ、張り替え前の10倍、約20kgの金箔が使われたとか。明治期の大修理の際に作製された詳細な図面を元に再建された金閣寺は来年で築70年。手を入れながら引き継がれていくのですね。撮影：井本綾子

**苦みのある食物で老廃物を排出し
スッキリした身体で春を迎えよう**

立春が過ぎ、少しずつ春の気配が感じられるようになったのではないのでしょうか。スーパーや直売所には春の野菜が並び始めました。「春の皿には苦味を盛り」という言葉があります。春に苦味のあるものを食べると冬の間に溜め込んだ老廃物が排出され、身体が内側からシャキッと目覚めていきます。寒さが和らいでくるこの時期はデトックスに最適です」とヘルスフードマイスターの熊倉さん。

苦みを持ち味の食物には、路の薑やウドなどがありますが、身近なのは菜の花です。菜の花は、アブラナ科アブラナ属の花の総称です。丸ごと食すことができる菜の花は栄養価が高く、ビタミンCやカルシウムはほうれん草の約3倍、鉄分はニラの4倍と、野菜の中でもトップクラスの含有量です。また、ストレス解消や疲労回復に効果があるアルカロイドやアブラナ科にしか含まれておらずガン細胞の発生を抑制する力があると注目されているイソチオシアネートが含まれています。

目と舌と身体で春を感じながら、春に向けてデトックスしませんか。

● 菜の花ごはん ●



一品。錦糸老華やかゆで海老などをトッピングしてもいい

<作り方>

- ①菜の花 (1束：約200g) を茹でる
茎、葉、つぼみに分け、塩少々を加えた熱湯に「つぼみ→茎→葉」の順に入れ10秒ほどでザル上げる。粗熱が取れたら水気を絞って7～8mmの小口切りに。
 - ②調味料を加えてご飯 (3合) を炊く
米に酒 (大さじ1)、醤油 (大さじ1) を加えてから水を分量まで加え、だし昆布 (10cm) をのせて普通に炊く。
 - ③ご飯、菜の花、ゴマを混ぜる
炊きあがったご飯に菜の花と包丁で粗く刻んだゴマ (大さじ1) を加え、さっくりと混ぜる。
- ※ゆずなどのしぼり汁と塩を合わせた柑橘酢を混ぜてもよい
※水溶性の栄養素が多い菜の花は、茹で過ぎや、水にさらさないよう注意



熊倉 恵子さん

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

「築20年」からのアパート・マンション経営成功の秘訣

築古物件の賃貸経営でお悩みのオーナー様の力になりたい!

昨年12月に、私が執筆した「築20年」からのアパート・マンション経営成功の秘訣」がごま書房新書から発売されました。ありがたいことに書店やアマゾンで好調な売れ行きだそうです。それを裏付けるかのように入、今年に入って、本を読まれた方からのお問い合わせが増えてきております。

この本は築年数が経過して賃貸経営にお悩みのオーナー様向けに執筆しました。建物の築年数が経過すると、賃料の下落、空室や修繕費の増加によってだんだんと収支が悪化する賃貸経営。築20年前後になると、「この先、どうしていけばよいのだろうか」と悩まれるオーナー様が増えてきます。実際、当社にも「古くなって空室が増えてきたが、どうしたらよいか」という問い合わせが多く寄せられます。そして「建て替えるのが一番良い方法なのか?」と尋ねられます。

本日に建て替えがベストか? 行き着いた結論は「長期活用」

しかし、建築費上昇の今、必ずしも建て替えて経営が改善する

とは限りません。それよりも今ある建物を活かし、長期活用したほうが最終的な収支が良い場合もあるのです。そして、私たちが築20年以上の賃貸物件を多く管理してきた中で行き着いた結論は「建物長期活用」でした。

昔と異なり、今は「建物を長く使おう」「古い建物を再生しよう」という気運が高まっており、中古住宅のリノベーションも人気です。しかし、賃貸経営の観点では建物長期活用について考えられてきません。だからこそ、建物長期活用について皆さまにお伝えしたいと思っただけです。

築30年以降、収支は改善する長期活用だからこそ得られる恩恵

この本は、建物長期活用でどう経営が変わるのか、どのように長期活用していけばよいのか、当社のノウハウを事例や具体的な数字を示しながら紹介しています。

多くのオーナー様が借入れをして賃貸経営を始めていると思いますが、借入金返済終了後の築30年以降、収入は大きく改善します。それなのに、また借入れをして建て替える、ましてや売却するなんてもったいないことです。

建物が古くなり、賃貸経営にお悩みのオーナーの皆さま、建て替えや売却を考える前に、この本をお読みいただければ、きっと、新たな解決策に出会えるはずですよ。



ごま書房新社 定価 1,980円(税込)

目次

- 第1章 「売却・建て替え」と「長期活用」はどちらがお得?
- 第2章 長く収益を上げるために必要な2つの建物対策
- 第3章 安定した賃貸経営は「キャッシュフロー」を知ることからはじまる
- 第4章 資産運用としての賃貸経営の「大きなメリット」とは
- 第5章 次世代のために「今、行っておくべきこと」



著者：西島 昭 (株式会社市萬 代表取締役)



アマゾンで購入できます



YouTube「市萬の不動産経営アカデミー」チャンネルで書籍の概略を解説しています

ICHIMAN TOPICS

「4方良し」の実現に向けてキックオフを行いました!

創立25周年に向けて立ち上げた“25周年プロジェクト”が始動しています。去る1月16日にはキックオフを行い、全社員とプロジェクトの意義、目指す姿を共有しました。今後、お客様、取引会社様、当社スタッフ、そして企業としての市萬の「4方良し」の実現に向けて、当社としてどのようなことができるのか、新たなサービスや働き方などを社員一丸となって考えていきます。これから先の10年、20年を考え、100年続く企業を目指します。



プロジェクト会議の様子



1月16日に開催されたキックオフの様子