



バックナンバーは  
こちらから！



## 財務

### 金利上昇時代に、不動産オーナーが 知っておきたい市場の見方と備え方

近年、金融政策の転換や世界的なインフレの影響を受け、「金利」が再び注目を集めています。不動産市場は金利と切っても切れない関係にあり、その動き次第で価格や取引の流れ、さらには賃貸経営の判断にも影響が及びます。**金利とは何か？不動産と深く結びつく理由**

金利とは、金融機関からお金を借りる際に支払う「利息」の割合のことです。不動産の購入や投資では多額の資金を一度に用意することが難しいため、住宅ローンや事業用ローンなどの融資を活用するケースが一般的です。そのため、金利の水準は不動産取引と非常に密接に結びついています。

金利が低い環境では、毎月の返済額を抑えやすくなり、購入や投資のハードルが下がります。一方、金利が上昇すると返済負担が増え、同じ物件でも「手が届きにくい」と感じる人が増えることとなります。

#### 金利が上がると不動産価格はどうなる？

一般的に、金利が上昇すると不動産価格は下押しされやすい傾向があります。その理由は、購入希望者の資金計画が厳しくなり、需要が落ち着くためです。

例えば、同じ価格の物件であっても、金利が上がれば毎月の返済額は増えます。その結果、購入可能な価格帯を下げざるを得ず、結果として市場全体の価格調整につながる可能性があります。

また、投資用不動産の場合は「利回り」と「借入金利」の関係が重要になります。金利が上がると借入コストが増え、利回りとの差が縮小します。これにより、これまで魅力的だった投資案件が慎重に見直され、取引が減少するケースも見られます。

#### それでも賃貸市場がすぐに崩れるわけではない

ただし、金利が上がったからといって、不動産市場全体が一樣に悪化するわけではありません。住宅購入を控える人が増えることで、「購入ではなく賃貸を選ぶ」という選択肢が強まることもあります。このような動きは、賃貸市場においてはプラスに働く場合があります。特に、立地条件が良く、管理状態の整った物件では、安定した需要が維持されやすいと考えられます。つまり、金利上昇の影響は「売買市場」と「賃貸市場」で異なる形で現れることが多く、物件の特性やエリアによって結果は大きく変わります。

#### 金利上昇局面で意識したいポイント

金利が上昇する局面では、短期的な相場の動きに振り回されないことが重要です。特に意識しておきたいのは、以下のような視点です。

- ・資金計画を余裕のある前提で見直す
- ・将来の金利変動も想定した長期的な返済計画を考える
- ・建物や設備の状態を維持し、物件価値を下げない工夫をする

不動産は、株式などと比べて短期売買に向く資産ではありません。だからこそ、市場環境が変化しても安定した運用ができるかどうかが重要になります。

#### 建物の価値維持が将来の選択肢を広げる

金利環境が厳しくなるほど、物件そのものの「質」がより重視される傾向があります。適切な修繕やメンテナンスが行われている建物は、築年数が経過しても評価されやすく、賃貸でも売却でも有利に働くことがあります。

外観や共用部の印象、設備の状態などは、入居者や購入検討者が最初に目にする重要なポイントです。こうした部分に手をかけておくことは、結果的に金利上昇リスクへの備えにもなります。

#### 金利上昇を「判断材料」として活かす

金利上昇は不安材料として捉えられがちですが、市場の過熱を抑え、冷静な判断を促す側面もあります。

重要なのは、金利の動きを正しく理解し、自身の不動産との向き合い方を整理することです。目先の金利だけに注目するのはなく、「長く活かせる物件か」「将来も選ばれ続ける状態か」という視点を持つことで、金利の変化を単なるリスクではなく、判断の指標として活かすことができるでしょう。



## 健康

### 【糖尿病予防レシピ】食べ応え満点！

#### 厚揚げの白菜キムチあんかけ

「しっかり食べたいけれど、重たくならないすぎるのは避けたい」。そんなときに頼りになるのが、厚揚げを主役にしたメニューです。

##### 厚揚げが主菜級になる理由

厚揚げは豆腐を揚げた食品で、植物性たんぱく質をしっかりと含んでいます。たんぱく質は、日々の食事で意識してとりたい栄養素のひとつ。厚揚げは噛み応えがあるため、少量でも満腹感を得やすいのが特長です。

また、下処理として熱湯をかけて油抜きをすると、表面の余分な油が落ち、味がしみ込みやすくなります。焼き色をつけてからあんをかけることで、香ばしさとしっとり味のコントラストも楽しめます。

**白菜とキムチの組み合わせが生むおいしさ**  
白菜は水分が多く、加熱すると甘みが増す野菜です。キムチのほどよい辛味と酸味加わること、味に奥行きが生まれ、最後まで飽きずに食べられます。

さらに、とろみをつけただんかけにすることで、具材と調味料が一体となり、食べやすさもアップ。冷めにくいのも、あんかけ料理ならではの利点です。

辛さが気になる場合は、キムチの量を控えめにしたり、白菜を多めにしたりすると、全体がまろやかな味わいになります。

##### 家庭で作しやすい調理のポイント

- ① 厚揚げは焼いてから使う  
フライパンで軽く焼き色をつけると、香ばしさが増し、あんの相性が良くなります。
- ② 白菜は火を通しすぎない  
シャキッとした食感を少し残すと、食べ応えがアップします。
- ③ とろみは控えめに  
片栗粉は少量ずつ加え、重くなりすぎない仕上がりを目指しましょう。

##### 日々の献立に取り入れるヒント

厚揚げの白菜キムチあんかけは、ごはんのおかずとしてはもちろん、量を調整すれば軽めの夕食にも向いています。副菜に青菜のおひたしや、具だくさんの汁物を添えれば、全体のバランスも整います。食べ応えと手軽さを両立したこのレシピ、ぜひ普段の献立に取り入れてみてください。いかがでしょう。

