



財務

「なんとなく経営」から抜け出す視点
安定した賃貸経営のためにできること

「満室だから大丈夫」「管理は任せているから安心」
こうした感覚だけで賃貸経営を続けることが、これまで以上に難しい時代になってきています。金利の動き、修繕費の上昇、エリアごとの賃貸需要の変化など、賃貸経営を取り巻く環境は年々変わり続けており、「保有しているだけ」で利益を確保できる時代から、経営の視点を持って物件を見直す時代へと移りつつあります。

満室経営と収益性は別物

まず気をつけたいのが、満室であることと収益性が確保できていることは、必ずしも一致しないという点です。「空室がない」経営がうまくいっている」と考えがちですが、実際には家賃を下げることで入居率を維持しているケースも多く、その結果、利益率が大きく下がっていることに気づきにくいまま経営が続いてしまうことがあります。重要なのは入居率そのものの数字ではなく、「収支全体として、最終的にどれだけ利益が残っているか」という視点です。表面的な満室という状態に安心してしまうのではなく、毎月の収支を定期的に確認する習慣を持つことが、安定した経営の土台になります。

家賃設定と収支の見直し

家賃設定についても、入居が決まった当初のまま長年見直さずにそのままにしているケースが少なくありません。周辺の相場や物件の条件は時間とともに変化していくため、知らないうちに自分の物件と周辺相場との間にズレが生じていることがあります。相場より高すぎれば空室期間が長引く原因になり、逆に相場より安すぎれば、本来得られるはずの利益を取りこぼしている可能性もあります。定期的に周辺の募集状況を確認し、自物件



Mirai Owner's Style

株式会社みらいオーナーズスタイル

バックナンバーは
こちらから！

の立ち位置を把握しておくことが、空室リスクと利益の取りこぼし、その両方を防ぐポイントになります。また、管理会社へ運営を委託している場合でも、収支の内容や修繕の履歴を自身でもある程度把握しておくことが、的確で迅速な経営判断につながっていきます。

修繕計画を後回しにしないために

そして、見落とされがちでありながら経営に大きく影響するのが、修繕計画です。設備の故障や外壁の劣化などを「その都度対応」という形で先送りしていると、ある時点でまとまった出費が一気に発生し、収支を大きく圧迫してしまうことがあります。とくに外壁や屋上防水、給排水設備といった項目は、修理や交換の費用が高額になりやすく、突発的な対応では資金繰りに大きな負担がかかりかねません。あらかじめ修繕が必要になりそうな時期と、そのための予算をある程度見込んでおき、計画的に手を打っていくことが、長期的に見て収益を安定させるための重要な備えになります。

物件ごとの方針を整理する視点

これからの賃貸経営では、エリアの需要動向や金利の状況を踏まえながら、「今後も持ち続ける物件」と「方針を見直すべき物件」を整理していく視点も欠かせません。市場環境が変化する中、以前うまくいった方法がそのまま今後でも通用するとは限らないからです。



健康

夜よりも「朝」に食物繊維を摂るべき理由

●食物繊維と腸内環境の関係

食物繊維は、人の消化酵素では分解されにくく、腸まで届きます。腸内では善玉菌のエサとなり、腸内細菌のバランスを整える働きをします。これにより、便秘改善、血糖値の急上昇抑制、コレステロールの排出を助けるなど、さまざまな健康効果が期待されています。

腸内環境が整うと、体全体のコンディションが安定しやすくなります。近年では、腸は「第二の脳」とも呼ばれ、心身の健康に深く関わることに注目されています。

●なぜ「朝」がおすすめるのか

腸は体内時計のリズムに従って働いています。朝は腸の動きが活発になりやすい時間帯です。このタイミングで食物繊維を摂ることで、腸のぜん動運動が促され、自然なお通じにつながりやすくなります。

また、朝に食物繊維を摂ると、その後の食事での血糖値の上昇を緩やかにする効果も期待できます。これは「セカンドミール効果」と呼ばれ、最初の食事内容が次の食事の血糖値にも影響を与えるという考え方です。朝の食事に食物繊維を取り入れることが、1日の体調管理の土台になるのです。

●どんな食品を選べばよい？

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」があります。水溶性食物繊維は、海藻類、果物、オートミールなどに多く含まれ、血糖値の上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は、野菜、豆類、きのこ類、全粒穀物などに多く含まれ、腸を刺激して排便を促します。

どちらか一方に偏らず、バランスよく摂ることが大切です。例えば、朝食に「全粒パン＋サラダ＋ヨーグルト」に果物を少量といった組み合わせをすると、無理なく取り入れられます。



Mirai Owner's Style

株式会社みらいオーナーズスタイル

