



Tel:048-970-0021

マルヨシ通信 No.103

令和6年1月吉日
埼玉県知事免許(9)第13716号
株式会社マルヨシ
発行者：小山 哲央

哲央の部屋

【麻布台ヒルズの概要】

- ◆ 開発開始 1989年(当時の土地権利者 300名超)
 - ◆ 開業 2023年11月24日
 - ◆ 区域面積 約 8.1ha
 - ◆ 延床面積 86万㎡
 - ◆ 緑地面積 2.4万㎡
 - ◆ オフィス 21.4万㎡
 - ◆ 商業施設 2.3万㎡ 150店舗
 - ◆ 住居 1400戸 54~64階
- 【プチ情報】 330mに位置する最上階の住居分譲価格は一室 200億円以上言われているが、既に海外からも購入の問合せが来ている



皆様明けましておめでとうございます。2023年に東京23区で竣工したオフィスビルの供給量は130万㎡となり、通常の倍以上の供給量になりました。その中でも麻布台ヒルズ(4棟)は86万㎡と新規供給の2/3を占めるという超巨大な建築物になっています。最先端を行くビルには日本全国選りすぐりの飲食名店90店が入っています。その中でも話題の6店舗をご紹介します。

グルメ新聖地・麻生台ヒルズ



【麺尊 rage】

ラーメン店は1店舗だけ。西荻窪に本店の麺尊。スープに軍鶏(シャモ)の肉を使っており養鶏肉にはない濃厚な旨味が特徴。値段は一般店のほぼ倍の1.5~2Kだが人気出そう



【イエローカンパニー】

北海道でカレーと言えばスープカレー。北海道産の15品目の野菜と魚介類に30種類のスパイスを加えて絶品のカレースープに仕上がっています。テイクアウトも可。L:1.5~2K D:1.8~2.5K



【中村藤吉麻生台店】

当店は1854年に京都宇治の茶商として創業。喫茶部は2001年に開業。写真は麻布台店でのみ提供される抹茶パフェ。サクサクの抹茶クランブルの下にクリームや白味噌のパナコッタや抹茶ゼリー ¥1,100



【ピザフォーピース東京】

2011年日本人夫婦がベトナムで1号店を出店しその後日本を含むアジアで32店舗を展開。店内工房で石焼窯を使って作る絶品の味。筆者も体験飲食済みでお奨めです L: 2~3K D: 6~8K

(注) 解説文のLはランチ Dはディナー Kは単位1000円 価格は税込

さすが、港区最大の大家さん森ビルグループ。世紀の事業に馳せ参じた飲食店も名店ばかりです。

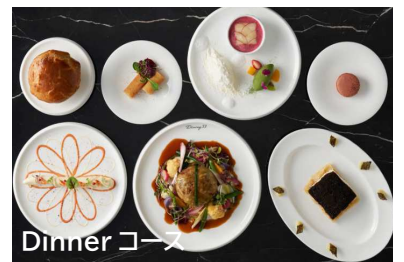


【すし匠】

麻布台Hの中に寿司店は3店舗。その中ですし匠はディナー予算4~5万円と断突。カウンター12席のみで正統派の江戸前寿司の真髄を堪能できます

【ヒルズハウス・ダイニング 33】

弊誌 No.92 で取り上げたフレンチの巨匠 三國清シェフのお店です。ヘルシーでありながら、見た目も美しく、フランス料理と江戸東京野菜など三國氏が自ら選んだ食材の掛け合わせを堪能出来ます。おまかせコース L:6K D:11K 要予約



Dinner コース



森 JP タワー 33 階 眺めも最高



コロナ終息後に私が行きたい場所

コロナは完全に終息した訳ではありませんが、活動制約期間を脱して旅を渴望している社員に思いを込めて投稿して貰いました

山崎 優太 (売買営業部)

私が訪れたい場所は、兵庫県豊岡市の城崎温泉です。出身が兵庫県なので、子供の頃より冬になると訪れておりました。兵庫県の温泉街といえば、有馬温泉を思い浮かべる方が多いと思うのですが、私は城崎温泉の方が好きです。冬に駅弁を買って特急電車に乗り込み冬景色を楽しむのが粹です。駅から旅館に向かう道中の温泉街で買い物や食べ歩きを楽しむのもおススメです。そして冬の日本海といえば、やはり蟹です。冬に蟹は当たり前と考える方が多いと思いますが、食前方として焼き・鍋・ポイル(蒸す)は定番で美味しいですが、是非食べて欲しいのが、刺身で食べるのが絶品です。産地ならではの新鮮な蟹刺しは口に入れると溶けてなくなります。是非一度ご賞味頂きたい一品です。7つの温泉を巡る事ができ、全てに夫々の歴史や効能があります。昔は親に連れて行って貰いましたが、今後は私が親と娘と妻を連れて行きます



有名な石造りの太鼓橋

須藤 章子 (総務部)

私が行きたい場所はナイアガラの滝です。ナイアガラの滝はカナダとアメリカの国境上にあり、カナダ滝、アメリカ滝、ブライダルベール滝の3つの滝で構成されています。その中でも一番大きなカナダ滝を間近で見ることが出来るテーブルロックからは莫大な量の水が滝壺に落ちていく様を見る事が出来、吸い込まれそうなほどの迫力を感じる事ができます。遊覧船では滝壺ギリギリまで接近し、轟音と物凄い水の勢いを体感できます。以前この遊覧船に乗った事があるのですが、想像以上に濡れになると聞いて躊躇してしまい、屋根のある濡れない位置に乗ってしまいました。とても後悔したので今度は2階の船首に乗って滝の迫力と感動を全身で感じたいです。夜は滝のライトアップがあり水面に光が乱反射してとても幻想的な世界になります。他にも沢山の楽しみ方がある魅力一杯のナイアガラの滝にもう一度行ってみたいです。



鈴木 志音 (貸賃管理部・管理課)

私が訪れたい場所は、兵庫県淡路市にある「KAMOME SLOW HOTEL」です。このホテルは「何もしない事を楽しむ旅」をコンセプトにただのんびりと景色や自然の音を感じながら、海に沈む夕陽とアート、サウナ、プールを自分らしく自由に楽しむライフスタイルホテルです。また、1日の中でも違う表情を見せる海の色をモチーフにしたゲストルームは全室オーシャンビュー。淡路島西海岸ならではのサンセットや波の音など自然を五感で感じながら、非日常的で都会の喧騒を忘れる隠れ家です。私は家でゆっくりする事や自然を感じながらコーヒーを嗜む事が大好きなので、このホテルで非日常的な一日を過ごしたいです。投宿客のみが楽しめる地産地消の朝食を食べる事から始まり、オーシャンフロントの部屋で海や大空の風景を愛でながら日常で疲れた体や心を癒し良い思い出にしたいです。



Kamome Slow Hotel

前代末聞の高齢者対決



トランプ氏(左)とバイデン氏(右)

今年には日本に影響

力のあるアメリカの大統領選挙の投票が11月5日に行われ47代目の新しい大統領が決まります。新しい大統領と言っても既に大統領選への立候補を

表明している民主党の現職大統領ジョー・バイデン氏(投票日時点で81歳)と共和党の前大統領であるドナルド・トランプ氏(同78歳)2人の一騎打ちになる可能性が強いと予想されています。両党の指名候補者選びは最終的には共和党が7月、民主党が8月に代議員の過半数を得た候補が指名される形で決まります。共和党にはトランプ氏の対立候補としてニッキー・ヘイリー元国連大使やロン・デサントス、フロリダ州知事などが名乗りを上げています。

一方の民主党にはディーン・フィリップス下院議員(ミネソタ州)などが立候補しております。話題先行ですがケネディ元大統領の甥で環境問題弁護士ロバート・F・ケネディ・ジュニア氏(69歳)が無党派での立候補を表明しました。世論調査等を分析した大方の予想ではバイデン氏とトランプ氏は他の党内候補



を大幅に引き離しており11月は再び二人の争いになるだろうと言われています。

一方、BBC(英国放送協会)は「高齢の2人の大統領経験者が戦う4年前の選挙戦の続編を見させられる事を大半の米国民は望んでいない。新しいヒーローが現れる事を期待している。年齢だけでなくトランプ氏は議会襲撃や機密文書保管事件など前回の選挙戦に絡んだ91件の罪に問われており現在係争中。この判決次第で同氏は戦線離脱の可能性もある」と伝えていきます。2020年の大統領選での獲得議席数は民主222 vs. 共和211で民主が僅差で勝利しバイデン氏が大統領に就任しました。然しながら、2022年12月の下院の中間選挙では共和222 vs. 民主213で共和が議席を奪還し、現在、政権と議会は揺れ状態です。

昨今の米メディアの報道をまとめると、トランプ共和党がバイデン民主党をリードしている様です。理由は前回バイデン支持に回った若者層がトランプ支持に鞍替えしている状況が見えるとの事です。理由は高インフレで生活が厳しくなった事と違法薬物が蔓延し治安が悪化しているのに政府が無策だという理由です。トランプは心配だが大ナタを振るえるのは彼だけだと考える支持者が増えて来たという事でしょうか？



昨年6月空軍士官学校の卒業式で壇上に上がる際、転倒したバイデン大統領。この写真は世界中に拡散されました。幸いにも怪我はありませんでした

	民主党  象	共和党  ロバ
政策	リベラル志向が強い。政策としては生活保護や社会福祉など弱者救済に力を入れている。同性婚や人種といった社会問題を強調	保守志向が強い。政府の介入は最小に。再選を気にする必要のないトランプ氏は前回のパリ協定離脱や移民制限などアメリカ・ファースト(米国優先)に結び付く政策を自由奔放に行う懸念あり
有名政治家 名前の後ろの数字は第〇〇代を示す	ジョージワシントン(初代)トルーマン(33終戦時)、J.F.ケネディー(35)、ビル・クリントン(42)、バラク・オバマ(44)	リンカーン(16)、アイゼンハワー(34)、ニクソン(37)、レーガン(40)、ブッシュ父子(41&43)、トランプ(45)
支持層	若年層が多い(18~29歳は68%が民主党支持と言う最近の世論調査もある) 西海岸、東海岸の大都市に支持者が多い。従来は貧しい人は民主党と言うイメージがあったが最近では富裕層、高学歴の支持者が増えて来た	50歳以上の白人が支持基盤。中西部、南部の農業地帯に支持者が多い。敬虔なキリスト教徒が多い。かつては金持ちの党というイメージだったが現在は逆転しているとの指摘もあり
外交姿勢	トランプ氏の時代に離脱を決めたパリ協定やWHOはバイデン氏就任後直ちに復帰。トランプ氏の何をやるか推測出来ないという状況はなくなり国際協調重視の姿勢に変わっている。但し、中国の膨張政策や台湾支配に対しては強い警戒心を持っており、共和党と一致	トランプ氏の外交は予見不可能と言う声強い。気候変動の枠組みを決めたパリ協定やWHO(世界保健機関)も前回就任中に離脱している。ウクライナ支援を突如止めるかも知れないし、急に中国の習近平国家主席と直接取引することもある。日米軍駐留経費増額を求める可能性もある

相続+賃貸経営クイズ6問

昨年は相続と賃貸経営で計17回の勉強会を開講し、延べ300名超の方にご参加頂きました。今回ご参加の皆勤者も数名いらっしゃいますので深く敬意を表します。年末年始のお酒が抜け切っていない方もいらっし



やるかも知れませんが早速勉強です。6問のクイズを出させて頂きますのでお答え頂きたいと思えます。答えは次ページに載せましたので真ん中で折り畳んで答えが見えない様にして当ペーシの質問をお読み下さい

Q1

父が亡くなり、相続人は長男・次男の2人です。遺産は「現金1億円」

＋「不動産1億円」＋「借金2億円」です。遺言書で「現金は長男」「不動産は次男」が夫々相続しました。借金2億円は次男のみが債務者となり、長男は債務者から抜けました。この場合の相続税は幾らでしょうか？

- ①長男 相続税ゼロ 次男 相続税ゼロ
- ②長男 相続税770万円 次男 相続税ゼロ
- ③長男 相続税385万円 次男同 385万円
- ④長男 相続税1220万円 次男 相続税ゼロ

Q2

孫(20歳)に贈与税がかからないのは次の3択のどれでしょうか？

- ①祖父が孫名義で通帳を作り、毎年50万円ずつ積み立てをして来た。孫が成人してから1000万円の通帳を孫に渡した。
- ②孫が大学の医学部に合格した。
- ③祖父がその入学金1000万円を大学に振り込んだ。



Q3

父が亡くなり相続人は長男と次男。父がA銀行とB銀行の普通預金口座に1500万円ずつ残っていた場合、遺産分割前に長男が単独で引き出すことができる金額の合計は幾らでしょうか？

- ①300万円
- ②1500万円
- ③0円



Q4

個人家主さんが1200万円の修繕工事を依頼し、令和5年10月に工事が終わりました。10年間で分割払いする契約を結び、令和5年11月から毎月10万円を払い始めました。この場合、令和5年に経費として

計上すべき金額は次のどれでしょうか？

- ①1200万円(工事全額)
- ②20万円(11月～12月の2ヶ月分)
- ③120万円(10年分割払いの1年分)
- ④上記3つの金額のいずれかを選択できる

Q5

消費税の課税業者が土地・建物を個人から令和5年7月1日に購入「不動産売買契約書」には土地と建物の金額の内訳はなく、合計で1億円と記載しました。土地の金額を4500万円とした場合、税法上の建物の金額は次のうちどれ？

- ①令和5年の固定資産税評価額
- ②月割りで計算した未償却残高
- ③5500万円
- ④5000万円



Q6

台風でアパートが破損。修繕工事で100万円かかったものの、火災保険から保険金が130万円出ました。この場合、税金の申告は次のどの方法が正しいでしょうか？

- ①雑所得30万円 経費なし
- ②所得なし 経費(修繕費)100万円
- ③所得なし 経費なし



A1

②の長男 相続税770万円 次男 相続税ゼロが正解。相続税の計算上は「長男1億円」「次男は借金があるのでマイナス1億円」とはなりません。相続人の一人が相続した財産がマイナスの場合、相続税の計算上はマイナスではなく「ゼロ」として扱います。従い、相続税の計算上は長男1億+次男ゼロ+遺産1億円となり、相続税は子二人の合計で770万円となり、それを全額長男が負担します。

A2

②が正解。祖父が孫の大学の入学金1000万円を払っても贈与税はかかりません。同居か別居か、生計が同じかどうかなど一切関係ありません。扶養義務者から生活費や教育費に充てる為に取得した財産と認められます。「相続税法21条の3」。ややこしい話ですが所得税法上の扶養親族は生計を一にすると言う条件があります。一方、相続税法における扶養義務者とは配偶者、直系血族、兄弟姉妹など3等親内の親族を指しており広範囲です。信託銀行の「教育資金贈与信託」を利用する必要はなく祖父母が直接教育機関に振り込む方が良いです。
①と③は1000万円の贈与となり177万円の贈与税がかかります。

A3

①の300万円が正解。1金融機関ごとに「残高×1/3×自分の法定相続分」が仮払い可能です。但し、1金融機関あたり上限150万円です。A銀行、B銀行共に「1500万円×1/3×1/2=250万円」となるため150万円までとなります。相続財産を使ってしまつと単純承認と見做され、相続放棄が出来なくなります。後日、多大な借金がある事が判明したりすると後悔します

A4

①1200万円（工事費全額）が正解。この工事の内容は改善・改良ではなく修繕工事なので減価償却の対象にはなりません。全額経費として、即時償却しなければなりません。あくまでもいつ完工したかが大事で、分割払いかどうかは関係ありません。全額経費として計上すると赤字になってしまい好ましくないと思うなら、工事の中に質的改善・改良アイテムがなかったかもう一度精査して切り分ける事です。グレードアップの要素があれば減価償却が必要です。尚、個人でも損金（赤字）の繰り越しは3年間可能です。内装費の減価償却は定額法で複数年に亘って同額の経費を計上して行きます。各

償却資産の耐用年数は財務省令に基づく一覧表で確認します。最も短いのは店舗の簡易装備などで3年、エアコン・ボイラーなど設備は13年、木造工事22年、最長は鉄筋コンクリートを使って構造や躯体にかかる工事で50年と細かく分類されています。

A5

③が正解。消費税の課税業者の場合、土地を購入しても消費税はかかりませんが、建物の購入には消費税がかかります。土地建物の金額配分を、合理的な理由をもって土地4500万円としたのであれば建物は「税込5500万円」と表記するのが正しい。④の5000万円の表記だと税込か否か不詳で不適切。

A6

③の所得なし、経費なし（何も記入しない）が正解。損害保険の保険金については損害を補填する性質のものである為、所得（利益）を生み出すものではない事から非課税とされます。同時に、火災により発生した経費においても保険金で補填されたものについては実質的に支出がない為、経費として計上しないこととなります。

高額療養費制度

私たちは病気やケガで病院に通ったときに、かかった医療費をすべて自己負担するわけではありません。日本では国民皆保険制度のもと、誰もが何かしらの公的医療保険に加入しています。実はこの公的医療保険が、医療費のほとんどをカバーしてくれるという事を皆様はご存じでしょうか？ 公的医療保険は



様々な保障を備えています。が、なかでも覚えておきたいのが「高額療養費制度」。これは、年齢や収入に応じて決まっているひと月の医療費の

自己負担限度額を超えた場合、その超過部分を払い戻すという保障です。いわば「誰もが使える医療費を安く抑える方法」だと言えます。高額療養費制度を知らずに、それでカバーできるはずの医療費を自己負担してしまうのは本当にもったいないことです。この記事では高額療養費制度の基本から申請方法、その他の制度まで総合的に解説していきます。自己負担の上限額は年齢や所得によって異なりますが、分かり易い例を一つ取り上げます。

(1) Aさんは35歳。年収500万円です。1ヶ月に100万円の治療を受けたとします

(2) 治療費100万円の内、健保負担が7割あるのでAさんの自己負担は3割の30万円あるのかと思いきや、30万円に対して「高度医療費制度」の支給によりAさんの負担は30万円の約3割に相当する87,430円で済む様になりましたという仕組みです。同制度を



適用しなかった場合と比べると差額は212,570円、570円です。この制度の概要は医療機関の支払窓口で教えてくれますが、通常、窓口は混みあっている。丁寧な説明は期待出来ない。で制度の概要は予め知っておいた方がよいです。更に「限度額適用認定証」を入手しておけば超過分の医療費の請求を病院の方でやってくれるので立替の手間が省けます。住居のある区役所の国民健康保険係の窓口にマイナンバーカード等申請に必要な書類を持参して認定証の交付を受ける事が出来ます。

(注) 申請から郵送交付まで数日かかる。有効期限は資格取得日から1年間

限度額適用認定証

有効期限	年 月 日
交付年月日	年 月 日
住所	〒5100000 東京都千代田区
氏名	見本
生年月日	年 月 日
保険者番号	1110221
保険者番号並びに交付者の名称及び住所	株式会社 株式会社

ここまで高額療養費制度は活用すれば医療費の負担は限度額内で済ませることが出来る。と説

高額療養費制度自己負担マックス

【69歳以下の方の限度額】

区分	ひと月限度額(世帯ごと)
① 年収約1,160万円～	2521,600円+(医療費-842,000) x1%
② 年収約770万円～約1,160万円	167,499円+(医療費-558,000円)x 1%
③ 年収約370万円～約770万円	80,100円+(医療費- 267,000) x 1%
④ ~年収約370万円	57,600円
⑤ 住民税非課税者	35400円

【70歳以上の方の限度額】(2018年8月～)

区分	ひと月限度額(世帯ごと)	ひと月限度額(世帯ごと)
① 現役並み所得者	年収約1,160万円～	2521,600円+(医療費-842,000) x1%
	年収約770万円～約1,160万円	167,499円+(医療費-558,000円)x 1%
	年収約370万円～約770万円	80,100円+(医療費- 267,000) x 1%
② 一般の所得者	年収約156万円～約370万円	18,000円(年上限144,000円)
		57,600円
③ 低所得者	住民税非課税世帯II	24,600円
	住民税非課税世帯 I 年々年収80万円以下	15,000円

明して参りましたが、同制度の適用対象にならず全額自己負担しなければならぬ費用をお伝えしておきます。入院中の食費、居住費、病院への交通費、個室に入った場合の差額ベッド代、その他(おむつ代や洗濯代など特別な介護費用)の出捐がございす。

これらは民間の医療保険やがん保険で別途カバーする形です。当社では例えば癌になった時点で幾ら払いますとまとまった金額を払ってくれる保険をお勧めしております。

先進医療の技術料はどのくらい？

順位	技術名	年間実施件数	1件あたりの技術料
1位	MRI撮影及び超音波検査融合画像に基づく前立腺針生検法	1,338件	約11万円
2位	陽子線治療	1,285件	約265万円
3位	重粒子線治療	683件	約319万円
4位	ウイルスに起因する難治性の眼感染症疾患に対する迅速診断(PCR法)	614件	約3万円

出典：厚生労働省「先進医療協会」/「第105回先進医療協会」/資料「先-2-1(参考資料1)」を元に作成

大谷選手年棒後払いの経済計算



米野球大リーグのスーパースター大谷翔平選手は昨年12月9日、ドジャース球団と10年総額7億ドル(約997億円)の大型契約を結びました。ドジャースの補強戦略に影響しない様に契約金額の97%は契約終了後の2034年以降に支払われる条件になりました。契約期間中(24年〜33年)の年棒は2億ドルと大リーグ一軍の選手の平均年棒の半分以上の金額になりました。残額6億8千万ドルについては後払いですが利息は取らない契約になっているとの事です。この様な契約ができる理由は大谷選手の場合は野球以外のスポンサー収入が年間5千万ドル近くあるからだと言われています。

いきなりですが、読者の皆様に質問です。大谷選手が提示した残額97%を34年〜43年に払った場合7億ドルの**現在価値(NPV)**は幾らになるでしょうか？ NPVというのは100円を今貰えば100円ですが、一年後に貰うとすると金利10%とした場合、割り引かれて90円貰うのと同じ価値になってしまふという理論です。(※正確なNPVは90.91万円)

解答と解説をお示しします。下の表をご覧ください

① 7億ドルを全額、契約時に一括で貰う。これが大谷選手にとっては一番実入りが良い話でNPVも7億ドルのままです。

② 7億ドルを契約期間中、毎年70万ドルの均等割りで貰う形です。この場合のNPVは**5億72万ドル**に割り引かれた7億ドルの約**82%**となります。

③ 契約期間中は年2億ドル、34〜43年は毎年68万ドルを貰う。この場合のNPVは**3億96万ドル**に割り引かれた7億ドルの約**56%**となります。

要は7億ドルはプロスポーツ史上最高の契約金額だと言われても、その貰い方によって現在価値に引き直すと半額くらいになってしまうという事です。勿論、大谷選手はお金よりも勝ちを優先してドジャースと契約したので、球団は後払いにして捻出できた余剰資金を選手補強に使つと思えます。

契約金の貰い方	NPV金額	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	合計
① 契約時に全額一括で貰う	700	700	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	700
② 契約期間中に均等額を毎年貰う	572	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	700
③ 契約期間中は年2億ドル、2034年〜2043年は毎年68万貰う	396	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	700

*上記計算に用いた割引率は現在の米国国債10年利回り3.864%を適用しました。(単位: US\$1百万)

今回の話題から引き出した勉強材料がもう一つありますので最後までお付き合い下さい。昨年末は2回のセミナーを通じNISA(少額投資非課税制度)について説明させて頂きました。長期に亘り、毎月コツコツと積み立てて行き、複利で運用する手堅い投資信託の有用性をお伝えしました。ここからは仮想の設定になります。「もし大谷選手が10年間の契約期間中、毎月振り込まれる5・8万ドルに手を付けずそのまま積み立てていたら10年後に元本はどの位に増えているでしょうか?」という設定です。答えは次の通りです

3% 1・16倍
5% 1・28倍
10% 1・64倍

数値の大小は倍数に影響しません。積み立てを検討する際の目安になりますので**5%で10年複利なら1・28倍**と覚えておかれては如何でしょうか?

7億ドルを後払いにせず毎月10年x12ヶ月の月給で受取り全額複利で運用した場合

	① 複利 3%	② 複利 5%	③ 複利 10%
積立金10年総額=7億ドル 毎月受取額 5.83万ドル (=7億ドル÷10年÷12ヶ月)	7億ドル	7億ドル	7億ドル
利息(10年間合計)	1.13億ドル	1.98億ドル	4.47億ドル
積立金(元本+利息)合計	8.13億ドル	8.98億ドル	11.47億ドル
10年間で増やした比率	1.16倍	1.28倍	1.64倍

注① 積立は毎月行い、複利計算周期も毎月とした(利息も積み立ててその都度複利計算)
 注② 複利運用の差異比較が目的なので税金は差し引いてない



小豆は93%が寒い北海道で収穫される食材でしたが、冷害に弱く収穫量と単価が常に乱高下したことにより相場取引の目玉商品でその昔「赤いダイヤ」と呼ばれ小説にもなりました。その後、品種改良が進んで冷害に強くなり収穫量の変動幅はかなり小さくなりました。年間5〜7万トンの範囲で安定供給が期待出来るようになりました。

小豆の多機能食品ぶりが見直されています。50万人のフォロワーを持つ人気ユーチューバーで管理栄養士の関口侑子さんを筆頭に小豆を称賛する幾つかの動画が出ております。

ここで専門家の皆様が口を揃えて助言するのは、小豆の粒や皮にこそ重要な栄養素が含ま



れているので必ず「粒あん」をチョイスする様に言う事です。粒や皮が入っていない「こしあん」はもはや糖質の塊でしかないためと言い切っています。粒あんの驚くべき高効能をまとめてみました。

(1) 粒や皮に「ポリフェノール」が豊富に含まれています

小豆には大豆の6倍、赤ワインの1.5倍のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用が強く活性酸素を除去し体のサビと言われる酸化を防ぐ事に効果があります。目や体の老化予防に役立つアントシアニンやコレステロールを下げるカテキン類も含まれています。

(2) メラノイジンを多く含んでいます。メラノイジンは酸化悪玉コレステロールを抑えてくれる効果があり、悪玉コレステロール値を下げ血管を大掃除してツルピカにしてくれます。更に、メラノイジンは腸内環境を良くしてくれるほか、血液中の有害な毒素を排除して血管を健康にしてくれます。

(3) 植物繊維も豊富でゴボウの3倍もの食物繊維が含まれています。腸内で善玉菌の餌となるオリゴ糖もたっぷり含まれています。食物繊維が糖質の吸収を抑えてくれて血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。

全て良い事づくめですが、注意事項が一つあります。粒あんと抱き合わせの「あんぱん、団子、鯛焼き、お汁粉等」はそもそも粒あんな以外の部分の糖質量が多めです。粒あんの高効能に安心して、食べ過ぎて糖分の過剰摂取にならない様に気を付けて下さい。

今後の勉強会の開催予定

場所(株)マルヨシ本社ビル2階研修室

'24年 1月28日(日)14:00~16:00

特別セミナー

「不動産オーナーの為の確定申告」
年一回この時期 恒例・好評の人気講座
毎年暮れ発表税制大綱の要点も一早く解説

講師：税理士法人シリウス代表 田中博史先生
未だ若干空き席がございます。お早めに予約願います

'24年 2月25日(日)14:00~16:00

資産管理セミナー

「火災保険と空き家対策」
備えあれば憂いなし。オーナー様にお役立ちの
現場の実例を沢山ご紹介致します。

講師：当社代表取締役 小山 哲央
当社資産管理部 山崎 脩斗

'24年 3月17日(日)14:00~16:00

相続セミナー 11期生向け 第⑤回

「相続発生後の対策」
相続対策は生前が基本ですが、相続発生後でも
有効な対策があります。諦めないで下さい。

講師：当社代表取締役 小山 哲央

講座の題名に拘らず、新 NISA の様に旬な話題
があればその都度採り入れてお話を致します

ご参加を希望されます方は事前に

☎ 048-940-0880 又は

seminar@0021.to にメールでお申し込み願います。

入場無料 要予約

弊社管理物件入居率

96.56 %

2,637 戸(+5 戸)

2023.12.30 現在