

一季節のお話一

青森県八戸市が制定。日付は「サ(3)バ(8)」と読む語呂合わせからサバについて深く考える日とすることが目的だそうです。

3月8日はサバの日

【鯖の栄養と期待される効能】



- ・血液サラサラが期待される「DHA」「EPA」
- ・骨を強くする「ビタミンD」
- ・成長や筋肉づくりに欠かせない「タンパク質」
- ・糖質の代謝に関わる「ビタミンB1」
- ・貧血予防に「鉄」

サバは、様々な栄養素を豊富に含む健康に良い食品です。
この日をきっかけに手軽な鯖缶などを利用して健康長寿を目指しましょう！

一不動産のお話一 【新築分譲マンション 価格動向】



首都圏では平均価格が4,000万円、平米単価は70万円を超え、ますますの上昇が続いています。コロナ禍の2020年は若干弱まった上昇率ですが2023年はさらなるマンション価格高騰の年となりました。**売り手にとっては有利な状況**でマンションを売却する良いタイミングと見られます。

【2025年マンション価格の値上がり状況】

年	首都圏		近畿圏	
	平均価格	平米単価	平均価格	平米単価
2018年	5,871万円	86.9万円	3,844万円	65.9万円
2019年	5,980万円	87.9万円	3,866万円	68.0万円
2020年	6,083万円	92.5万円	4,181万円	69.1万円
2021年	6,260万円	93.6万円	4,562万円	75.1万円
2022年	6,288万円	95.1万円	4,365万円	77.4万円
2023年	8,101万円	122.6万円	4,666万円	79万円

このような価格推移となった原因は様々考えられますが、最も根幹的なものは**日本の金利の低さ**と言えます。2024年3月に日銀よりマイナス金利政策が解除され、同年7月に金利が0.25%引き上げられました。2025年も金利が引き上げられる可能性があります。その場合は**マンション価格が下落**に傾くことも考えられるので注意しましょう。

一目黒区グルメー

会員制焼肉

目黒【新進気鋭】

住所非公開、電話番号非公開にも関わらず
話題が話題を呼び名だたる美食家、経営者
各界著名人が次々と会員入りし僅か半年で
予約は半年待ちとなる焼肉屋さん！
お肉は言わずもがな最高レベルです。

