

気になる

不透明感漂う中、どうする資産形成、資産運用？

新型コロナウイルスの感染拡大が世界経済に暗い影を落としています。各国で株価が軒並み大きく下落し、代表的な世界株指数の MSCI ACWI Index は 2 月高値から、3 月の直近安値まで、33% 下落しました（USD ベース）。指数は、2017 年のレベルまで下落、つまり、3 年分の値上がり分が、1 か月で失われました。

このような中で、資産形成・資産運用はどう考えればいいのでしょうか？



危機はチャンス！

老後など必要となる時期へ向けて、積立などで資産を作っている人にとっては、まさに危機はチャンスと言えます。安い水準で、資産を貯めることが出来るからです。一方、既にある程度の金額で保有し続けている方は、株式の部分は大きく評価が下がっている状態になります。

とにかく続ける。慌てて売らない

コロナ不況とも言えそうな経済の先行き不透明感で、大きな株式の値下がりを見てしまうと、不安の方が強くなって、「もっと下がりそうだから、今のうちに売った方がいいのでは？」とか、「もっと下がってから買えばいいから、今は積立をやめておこう」などという気持ち、考えになりがちです。

つみたて NISA や iDeCo、企業型の確定拠出年金など、いわゆる積立投資で資産形成を行っている方は、無理がなければ、これまでのペースで続けましょう。株価が大きく下がっている状況で、追加で積み増しを考える場合は、あくまで余裕資金の範囲から、資金を回す事が大切です。緊急資金として確保していた分から回す事は、やめましょう。特に、今の状況が長引き、収入が下がってしまうリスクもあり得る状況ですので、緊急資金を減らした結果、手元資金が足りなくなるとは本末転倒です。

そして、このような状況下では、なるべくやめておいた方がいい事は、大きく株価が下がったところで、不安や恐怖から、保有している投資信託などを全部売却して実現損を出してしまう事です。多くのケースが、売却した水準よりも高くなって再び買い戻す事や、嫌になって買い戻すこともなく損失だけが残るといったパターンになります。



リーマンショック後も 6 年待てば

リーマンショック時の世界の株価下落の際も、先ほどの世界株指数は、2009 年 1 月の安値から 6 年経って、2014 年の夏には、それ以前の高値を回復しました。確かに、リーマンショック時と同じようになるかという保証はありません。しかし、感染が収束、もしくは薬やワクチンが開発され、普通の病気になった場合は、経済も元の状況に戻るでしょう。その時は、株価も回復への期待感から値を戻し、また世界経済も拡大のペースへとゆっくりと戻っていくという、過去と似たような経緯をたどる可能性が高いのではないのでしょうか。つまり、今回のこの一番不透明な時期に、現金化にする必要がないのであれば、しばらく置いておくことで、結果は変わる可能性があるということです。

なるべく時間を分けて

「当面使わないお金なので、低金利で預金するよりも、投資信託などで持っておいた方がいいのでは？」というご相談をよく受けます。特に、最近の株式市場の下落で、安く買えるチャンスなのでは？と考える方もいらっしゃるでしょう。確かに、そういうタイミングかも知れませんが、これまで経験があまりないという方は、時間を分けて購入（投資）をする事をお勧めします。（詳しくはホームページのコラムをご覧ください）



日本酒は日本の文化、ワインに負けるな！日本酒愛好家とコラボする酒蔵応援コラムです。

今月のお酒：お酒の効用

新型コロナウイルス感染者が都心を中心に増加してから、外で飲む機会を自粛している方が多いと思いますが、感染が収束したときに行けるよう、「また行きたいな」や「今度/いつか、行きたいんだ」というお店や、飲みたいお酒の蔵をできる範囲で応援したいと考えています。それまでは健康に気をつけ、家飲みを楽しみましょう！

健康といえど！昔から、日本酒は、「酒は百薬の長」といわれるくらい体に良いと言われ、近年には効用が調べられ、実証されたこともあります。少しだけリストアップ！

大前提：「酒は百薬の長」でも効用にしても、1日に飲むのは「適量」であること！

適量とは、アルコール度や個人の体格・お酒を「飲む量」で変動はありますが、日本酒で「1合」くらい。飲むのが好きな方にとっては少ない量です（文献によっては「2合」の記載も）。目安は「ほろ酔い」。飲み慣れていない人は、もっと少ないのでご注意ください。では、「適量」飲んだ時の効果とは？

★**美肌** まず、血色がよくなる！日本酒に含まれるプロリン等が肌の保水力アップし、「麹」に含まれるコウジ酸等の栄養分が肌細胞を元気に＆シミ予防してくれる。（秋田大学の滝澤行雄名誉教授より）近年、麹や日本酒を謳った化粧水が人気ですね。杜氏の手はスベスベですよ！

★**糖尿病予防効果** 酒粕と日本酒の中にある成分が、インスリンに似た働きをすることで、血糖値をさげる（愛媛大学医学部の奥田拓道名誉教授の研究より）。

★**動脈硬化を防ぐ** 動脈硬化へ導く悪玉コレステロールを抑制し、善玉コレステロールを増やす成分が日本酒に入っている（（財）老年病研究所の渡辺孝所長の研究より）。

★**老化を防止** 日本酒を飲むことでイヤな事を忘れたり、楽しくなってたくさん笑ったり…ストレス発散や交感神経への刺激が気持ちを若返る。また、日本酒の酵母に含まれる「S-アデノシルメチオニン」という成分に痴呆症の改善する効果が（独立行政法人酒類総合研究所より）。

休肝日をいれつつ、楽しく適量を楽しんでください！



即席1品：長芋

すりおろして「ねばねば」もいいけど、そのまま食べるシャキシャキ感もおススメ。栄養価が高いのも★

【材料（2人分）】

- ・アボカド 半分（0.5個）
- ・長芋 150g

☆調味料

- わさび（チューブ入り） 2cm
- 酢 大さじ0.5
- しょうゆ 大さじ0.5
- オリーブオイル 小さじ1
- 顆粒昆布だしの素 小さじ0.5

【作り方】

- 1) ☆調味料を大きめのボウルにいれてよく混ぜ合わせる。
 - 2) 長芋はピーラーなどで皮を取り除き、1~2cm角に切り揃える。さつと酢水（分量外）につけて、1)のボウルへ。
 - 3) アボカドも同じ1~2cm角に切って、1)のボウルへ（すぐに食べないときはレモン汁を少量かけると変色防止に）。
 - 4) ☆調味料と長芋、アボカドを混ぜ合わせたら出来上がり
- ★仕上げに、海苔や小口ねぎをお好みでどうぞ。

