

Capture

T



プラマテルズ株式会社 代表取締役社長 岸本 恭太 様

平素より、酒巻社長をはじめとするキヤノン電子の皆様には大変お世話になっております、プラマテルズの岸本でございます。

私共は連結売上高約六百億円、グループ社員約二百名の樹脂専門商社です。キヤノン電子様とは三十有余年に渡りお付き合いさせて頂き、現在は赤城、美里、秩父の各事業所及びベトナムへ樹脂材料を納入させて頂いております。この場をお借り致しまして、長年のご厚誼に改めて御礼申し上げます。

今回、「企業とはどういうものか、その存在意義と責任について」という内容で寄稿させて頂くこととなりました。名経営者の誉れ高い酒巻社長に率いられている超優良企業であるキヤノン電子様の社内報で「企業」について語るのは大変畏れ多いことではありますが、普段から考えていることを述べさせて頂きます。

私は、企業とは企業活動を通じて社会の発展に貢献する為の公器であり、その存在意義とは社員、取引先様、株主様等、ステークホルダーの皆様の幸せを追求実現することであり、責任とはそれを継続させること、と考えています。企業は本業を通じて、取引先様の企業活動に貢献し、社員にはやりがいと生活の糧を提供し、株主様へ利益を還元した上で、新たな投資を行う、というサイクルを回し続けることが必要です。

そして、これを実現するために経営に携わる人間は、世の中の動きと自分たちの強さの源泉を良く理解し、次の一手を確実に打つことが必要です。企業が永続するためには、確実に利益を上げ続けると共に時代に合わせて変化しなくてはならないのです。

キヤノン電子様は、企業活動を通じて高い収益を上げ続けてこられ、私共を含めた全てのステークホルダー、更には社会の発展へ多大な貢献をされています。近年では、コアコンピタンスである光学技術や精密機器技術を活かせる新分野として、宇宙関連事業を猛烈な勢いで推進されています。キヤノン電子様の人工衛星打ち上げ成功のニュースには、部外者ながら大変感激いたしました。会社の姿を変えていくのは、言うは易く行うは難し、の典型です。着実に新規事業を形にしていく酒巻社長のリーダーシップと、その推進力の源である社員お一人おひとりのご努力に大変感服している次第です。

翻って、樹脂専門商社としての私共の使命は、顧客の皆様とサプライヤー様の橋渡し役として機能することです。総合商社に比べると、売上規模や人数などでは見劣りいたしますが、だからこそ私共は集中戦略をより明確化し、顧客の皆様とサプライヤー様とより深くお付き合いすることをモットーとしています。

昨今は天災や外国での環境対策、突発的な事故等により、材料の安定供給が大変難しくなる事態が多発しています。その様な状況下では、顧客の皆様とサプライヤー様、両者を良く理解している私共の責任として、顧客の皆様に情報と提案をいち早くご提供し、最善の選択をして頂くことを心がけています。

また、上述のように少数精銳で大きな陣容ではありませんが、顧客の皆様の事業展開を支援させて頂くために、国内六店舗に加えて、中華圏、東南アジア、インドの海外十店舗に販売網を広げ、時代の変化に合わせて企業体を進化させて参りました。拠点網は拡大していますが、小さな組織であるメリットを最大限に發揮するために、社内外で活発なコミュニケーションを行い、拠点の顧客の皆様、サプライヤーの皆様へは日本と同様の情報発信を行っております。

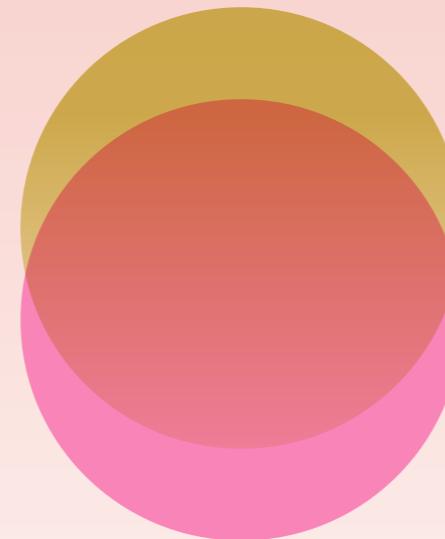
今後も私共の強さの源泉を活かした材料の安定供給を通じてキヤノン電子様の企業活動に貢献し、キヤノン電子様と共に成長していきたいと考えております。

最後になりましたが、キヤノン電子様のますますのご発展を祈念すると共に、引き続きプラマテルズへご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

Message

06

2019年度 入社式



本日は入社おめでとうございます。

社員一同、みなさんを心から歓迎いたします。

学生と社会人との違いを充分理解しよう

■ 入社にあたり、まずみなさんにお話ししたいことは、

学生と社会人との違いを充分理解していただきたいということです。

学生時代と違い、社会人になるとみなさんは、「プロフェッショナル」として扱われます。

自分自身の力で生活の基盤を築き、家族や両親も含めて安心した生活を営めるように
しっかりと働きをしなければならないということです。

■ 学生時代は、お金を払い教えて貰う立場にありました。

みなさんは学校にとって学費を支払うという意味でお客さんでしたから、

比較的、自由が尊重されました。しかし、これからみなさんは、

今までお金で支払い蓄えてきた頭脳をフルに活かすことでお金を得る立場となりました。

自分の力で得た給与で自分の生活、家庭を築いていくわけです。

会社から働きに対しての報酬を得るわけですから、その分、

会社の要求にも応えていかなければなりません。

■ その1つがルールを守るということです。

世の中には、守らなければならないルールが色々あります。

時には窮屈さを感じるかも知れませんが、例えばサッカーでも、野球でも何でもそうですが、
ある一定のルールを守ることにより物事が成立し面白くなるという側面があります。

同様に学校でも、会社でも守らなければならないルールは必ず存在しますが、

学生時代はこのルールを守らなくともある程度、容認されていました。

しかし、社会人になるとルールを完璧に守ることが求められます。

■ このように言葉で説明すると難しく感じますが、実際はそれほど難しいものではありません。

例えば、一番、身近な例では、他人に迷惑をかけないということが挙げられます。

これは、他人に不愉快な印象を与えず、仲間や周りに迷惑をかけないように行動するということです。

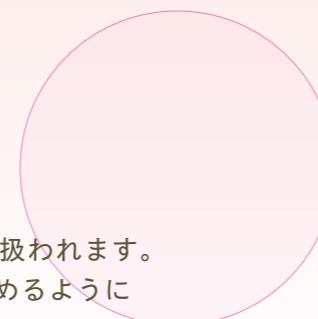
■ ですから、みなさんには、ルールを早く正確に覚えていただきたいのです。

そして、まずルールを守った上で、自分の専門性を活かして

会社の中で力を発揮していただきたいということです。

ルールを守ることができなければ、どんなに能力があったとしても、

その企業、ひいては社会からはみ出してしまうからです。



会社の考え方・ルールを充分理解し実行しよう

■ 先ほどもお話ししましたが、学生と社会人とは大きく異なる点が多くあります。それは、みなさん自身の能力でお金を稼ぐということです。その為には、会社に貢献しなければなりません。言い換えれば、会社に利益をもたらす人材に早く成長していただきたいということです。

■ これから受ける新入社員教育で、みなさんは成長していくための基本的な考え方・ルールを学んでいただきます。そこで、まず、会社の考えを早く自分のものとして理解していただきたいと思います。そして、その後は配属された組織の目的(目標)を正しく理解し、

それらを達成してください。中には、会社のルールとして、理解するというよりは、徹底的に覚えていただくもの、覚えておかなければならぬ類いのものもありますが、もし我々の言っていることや考え方方が、理不尽ではないか、どうしても信じられないという場合は、それを質問し自分なりに納得してください。

■ 質問するチャンスは必ずあります。アメリカの新聞記者の間で言われている言葉に「質問に馬鹿な質問はない」というものがありますが、質問というのは、周りから見れば、どんなにおかしなことでもその人にとって必要な質問

です。ですから、「こんな質問をしたら、恥ずかしい」などという風には絶対に思わないでいただきたいのです。問題はその質問に對してどう回答するかで、どんな質問に對しても正しく回答できない方が恥ずかしいはずなのです。

■ ですから、みなさんは遠慮なく質問してください。例えば1+1がどうして2になるかというような質問でも結構ですから、わからないことはそのまま放置せず、完全に理解するようにしてください。

08

企業理念を正しく知ろう

キヤノン電子の企業理念は、『共生』です。共生とは、文化、習慣、言語、民族などの違いを問わず、すべての人種が永遠に共に生き、共に働き、幸せに暮らしていく社会をめざすことです。

わたしたちは、「世界の繁栄と人種の幸福のために貢献していくこと」をめざし、共生の実現に向けて努力を続けてまいります。企業も個人も成功し、それを維持するには、自分の目標(使命)を明確にし、明文化することが必要なのです。

企業も個人も長期にわたって成功するには「自分の使命は何か」という明確な定義が必要なのです。それが理念です。企業に根付いた経営理念が全社員を空気のように包み込み、経営者と社員が理念を共有する時、それが現在のような不透明な時代を切り開く羅針盤となり、逆境をも打ち破る力となります。

理念をお題目にせず、会社存続に何が必要か問い合わせ続けることが大切です。

理念の上に企業のすべてが乗っかって成り立っています。このような理念がなければ組織もろとも流されてしまうのです。その理念を支え続けるのは知的ハードワーキングなのです。

理念に基づき、できるだけ単純明快な戦略を設定し、「これなら『世界一』になる」という事業を選定し、文句なしに情熱をかきたてられる事業を決定しました。それが「宇宙事業」です。



全ての部品の国産化で高精度・高信頼性・低価格を実現し、日本のキヤノン電子が宇宙産業で世界のトップリーダーになる

成熟した世界での宇宙開発へ参入をする

宇宙開発の活動が始まられて50年以上が経ち、事業のやり方やプレイヤーが固定化してきました。多くの活動は税金を使って行うことを前提に、特に冷戦時代の宇宙競争の名残も手伝って、物事の多くは、国のプレステージを維持することを前提にした仕組みができあがっています。特に米欧日の西側の成熟した社会では、いろいろな意味の行き詰まりを打破するために、この仕組みの上にもしくはこの仕組みを破壊して、新たなゲームのルールとプレイヤーとしての登場が望まれています。それを実現していくのがキヤノン電子です。

キヤノン電子の基本的な考えは、「Our Corporate Philosophy: 共生」を基本としています。今までも延長線上で人工衛星、ロケット、その他の日本の宇宙産業をガラパゴス化させるのではなく、縮小する国内市場から海外へ目を向け、米国、中国、ロシア、欧州などのデファクトスタンダード形成とともに動き、日本独自仕様のものづくり・商品づくり(国産化)をすすめ『脱ガラパゴス』を念頭に、新たなマーケットを求め、海外展開を推進していくことで、確実に成功させることができます。結果として、そのことが人類発展のために貢献することになります。そして、このチャレンジブルなプランを達成するのは、皆さんなのです。のために、これから話をすることをすべてマスターし、強力な社員になっていただきたいのです。繰り返しますが、情報、航空宇宙、物理など様々な領域で第一級の頭脳が自由に開発に参加し、成功を求めてあらゆる可能性に挑む、これほど広く深い融合研究ができるチャンスは他にはないのです。

信頼関係を築くための4つの基本

最後になりますが、4つの基本を守って信頼関係を築きあげてください。

今、企業のなかで1番問題なのは倫理観がないということです。要するに自分を律することができないということです。我々もみなさんと同様に新入社員の時にかなり厳しく教育を受けていますが、その後の生活で多くの人が忘れてしまっています。ですから、みなさんは、入社後の1週間できちんとマスターし、その後も継続していただきたいです。

そして、もう1つ重要なのは、これから上司を含め周囲の人との信頼関係を作らなければならないということです。要するに「○○さんに頼めば大丈夫だよ」「○○さんならまともにやってくれるよ」「何か失敗してもあの子なら反省してすぐ立ち直ってくれるよ」といった関係を作り上げるということです。信頼関係は、1年なり2年なり3年かけて、周囲の人との関係を正しく積み重ねた結果ようやくできあがるものでした。しかし、長い間をかけて積み上げた信頼関係は、僅かな嘘や、不注意な行動で簡単に崩れてしまうものもあります。この信頼関係を保つ・得るためにには一定のルールがあります。これから4つのルールを説明しますのでよく頭に入れておいてください。

①

相手の立場に立って物事を考える

第1に、「相手の立場に立って物事を考える、行動するときに相手の立場をよく配慮する」ということで、要するに自己中心的に行動しないということです。自己中心的に行動した時点で信頼は築けなくなってしまいます。

例えば“こういうことをしたら、相手が傷つくだろう”と思うことはやらないことです。単純に言い換えれば“自分が嫌なことは相手にやらない”ということが1番簡単です。ですから、まず相手の立場に立って物事を考えるということを頭に入れていただきたいのです。

②

約束をきちんと守る

第2に、約束を守ることです。約束を守らないということは信頼を失うことなのです。これは社内外問わず当然のことですが、社外の場合には、個々の問題にとどまらず、キヤノン電子として全く外部の人の協力が得られなくなってしまいます。しかし“あの人は言った以上は、自分の身を犠牲にしてでも守る”ということがきちんと遂行されていれば、その人に対して悪意のある行動はなくなります。

仮に、約束を守らない人間が成功したとしても、それは短期的なもので長期的に見れば約束を守らない人間が成功した事例はありません。ですから、必ず約束を守ってください。要するに“私は、これを何月何日までにやります”と言ったら死に物狂いでもそれを成し遂げるということです。

09



(3)

「言行一致」
であること

第3に、「言行一致」という言葉があるように、言っていることと自分の行動を一致させるということです。例えば、「はい、わかりました」と言えば、周囲は、物事が承諾されたと受け取ります。しかし、実際に行動が行われなければ大きく信頼を失ってしまうということです。

ですから、“もし周囲から頼まれた内容がわからなければわかるまで質問して、わかったなら必ず「わかりました」ということで行動に移す”、“私は「こうしたい」といった話をしたら、それと違った行動をしない”、“必ず言ったことと同じ行動をする”これが大切なことです。

(4)

仕事の過程と結果を
こまめに報告する

第4に、これからみなさんが信頼関係を得るのに1番大切なものは“仕事の過程と結果をこまめに報告する”ことです。例えば、みなさんが“上司から指示を受けた”あるいは、“仕事を頼まれた”ということに対して、必ずこまめに「わたしは、こういう風にやりたいんです、こういう風にやります」ということをまず相手に対して報告することなのです。そして、その後、結果が出た後に「こういう結果になりました」という報告をすることです。

この4つのルールを守れば、確実に信頼関係は得られます。これは信頼を得るために4条件として昔から言われていることです。1人の力でできることには限度がありますから信頼関係がなければ仕事というのは全く成り立たないです。例えば、電気工学を専門に学んだ人が、1人で機械設計から物理まで全部できるということはありません。やはり、チームを組んで働くわけですから、お互いに信頼関係が持てなければ仕事はうまくいきません。

このことを頭に深く刻み込み、他人に迷惑をかけることのない立派な社会人となり、キヤノン電子の発展に貢献していただきたいと思います。

それでは、みなさんの今後の活躍をおおいに期待しお祝いの言葉とさせていただきます。本日は誠におめでとうございます。



毎年、春になると 花が恋しくなります。

桜の季節、ということもあるのかもしれません、
寒さから抜け出して、少し暖かくなると生き物はみな、
自由を最大限に感じたい気持ちになってしまふのでしょうか。



それが「咲く」ということかな。

今回は桜ではなく、チューリップの
たわやかな花びらの色の共演を楽しみたいと思いました。

01



1. [redacted] 2. [redacted]
3. 2018年入社 4. ドキュメントスキャナーのアプリケーション開発 5. 研修期間を経て、初めて新製品に組み込まれるモジュールの一部を任されたこと 6. 初めてのことばかりで緊張も多いですが、分からぬことを抱え込みます、周りの先輩方に聞いてみることが仕事に馴染むきっかけだと思います。これからよろしくお願ひします。

02



1. [redacted] 2. [redacted]
3. 2018年入社 4. スキャナーやハンディターミナルの部品調達 5. 「よくやっているね！」と周りの方からほめて頂いたこと 6. 社員の方は皆さん優しいので、困ったことがあればどんどん相談して助けてもらって下さい。大変なことも多いですが、一緒にがんばりましょう。これからよろしくお願ひします！

1. [redacted] 2. [redacted]
3. 2018年入社 4. HTのソフト設計・次世代技術の基礎検討 5. 賑やかな先輩方と一緒に仕事をできることです。仕事場の人と環境の良さを感じています。6. 思った仕事と違う仕事に就くことを心配している方もいるかもしれません、その違う仕事の中で楽しさを見出で、好きな仕事にしていけばノープロblemです！



03



04

1. [redacted] 2. [redacted]
3. 製造課 4. 2015年入社 5. コミュニケーションが上手に取れる様になり、昔より明るい性格になれたこと 6. 仕事を楽しむには、友達や会社の先輩方との交流を大切にし、私生活を充実させることができることが1番だと思います。仕事と私生活の両立を目指し一緒にがんばっていきましょう。

05



1. [redacted] 2. [redacted]
3. 2018年入社 4. 交換レンズ用・手振れ補正(IS)の組立 5. 自分の担当しているラインの目標個数を生産できるようになったこと 6. はじめは不安なことばかりだと思いますが、あいさつと返事を忘れずに、わからないことは積極的に先輩方に聞きましょう。段々と仕事は覚えられるので大丈夫です！

06



2.

1. LBP組立課 3. 2015年入社 4. T575本体バイアス工程
5. 初めて給料明細をもらったこと 6. 先輩や同期と話すようになってから自分の言いたいことが言える様になったり、仕事もやりやすい環境になったのでコミュニケーションを積極的に取ることが大切だと思います。

24



ドキュメントスキャナー

レーザービームプリンター

ハンディターミナル

1. 氏名[フリガナ]
2. 所属
3. 入社年度
4. 現在の仕事内容
5. 入社後の嬉しかったこと
6. 新入社員の皆さんへアドバイス

Information

▶ 1月8日(火)、赤城事業所内の植物工場で栽培しているフリルレタスが初出荷されました。

赤城の植物工場は、キヤノン電子の自動化技術を駆使した設備や、独自の栽培システムの水耕栽培型野菜工場への活用を目的として、2018年植物工場タスクとして活動をスタートしました。

2018年の年末より第一期試験設備での栽培を開始し、2019年1月から収穫開始となりました。現在は、毎日約15kgのフリルレタスを収穫し、社内各事業所(東京・秩父・美里・赤城)の食堂で提供されています。また、既に自動化設備の外販もスタートしております。

今後は、自動化設備や栽培システムのさらなる外販により、新たな事業化を目指します。

赤城事業所「植物工場」初出荷



「定時株主総会」開催

▶ 当社第80期定時株主総会が、3月27日(水)に美里事業所食堂棟会議室を会場として開催されました。当日は、キヤノン株式会社の宮本常務執行役員をはじめとして、取引先の方々なども含め76名の株主様のご出席をいただき、午前9時に酒巻社長が議長となり開会いたしました。議案に先立ち製品・事業紹介のビデオを上映した後、報告事項として、第80期事業報告、計算書類および監査結果の報告が行われ、決議事項として、次の議案が上程された後に承認可決され、定時株主総会はとどこおりなく終了いたしました。皆様のご協力、誠にありがとうございました。

- ▷ 第1号議案： 剰余金の配当の件
- ▷ 第2号議案： 取締役13名選任の件
- ▷ 第3号議案： 監査役2名選任の件
- ▷ 第4号議案： 取締役賞与支給の件
- ▷ 第5号議案： 取締役に対する譲渡制限付株式の付与のための報酬決定の件

株主総会終了後の取締役会および監査役会において、次のとおり役付取締役等が選任されました。

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 代表取締役社長 ▷ 酒巻 久 | 代表取締役副社長 ▷ 橋元 健 |
| 専務取締役 ▷ 江原 孝志、石塚 巧 | 常務取締役 ▷ 新井 忠、周 耀民、内山 肇、高橋 純一、植竹 利雄 |
| 取締役 ▷ 勅使河原 隆行、豊田 正和、内海 勝彦、戸辺 利和 | 常勤監査役 ▷ 川名 達也、林 潤一郎 |
| | 監査役 ▷ 岩村 修二、中田 清穂 |

| 連結決算の状況

| 連結損益計算書

	17年	18年	対前年同期比
売上高	83,769	90,767	+8.4%
売上総利益 [売上原価率]	21,036 [74.9%]	20,422 [77.5%]	-2.9%
営業利益	9,605	9,505	-1.0%
経常利益 [経常利益率]	9,886 [13.4%]	9,502 [10.5%]	-3.9%
税込利益	9,899	9,587	-3.2%
親会社株主に帰属する当期純利益	7,739	7,106	-8.2%

[単位: 百万円]

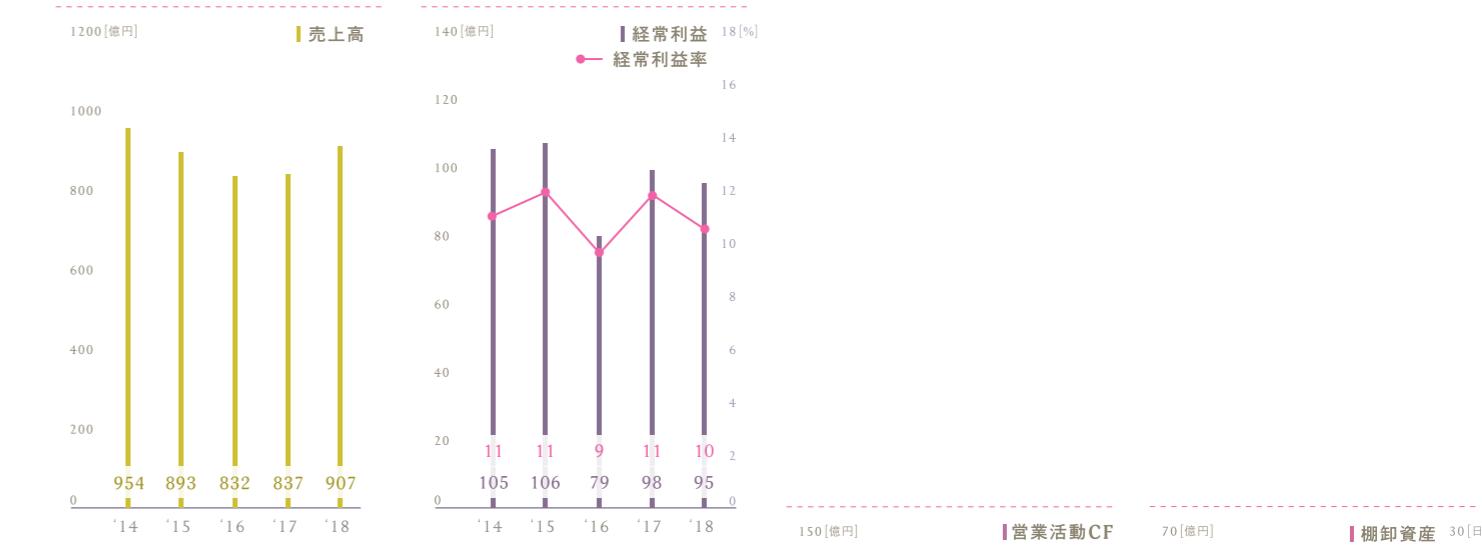
| 財務分析

	17年	18年	[単位: %]
総合力 [ROE 自己資本利益率]	9.1	8.0	↓
安全性 [自己資本比率]	81.2	79.8	↓
収益力 [売上高経常利益率]	11.8	10.5	↓
効率性 [ROA 総資産経常利益率]	9.4	8.6	→

[単位: %]

28

| 為替推移

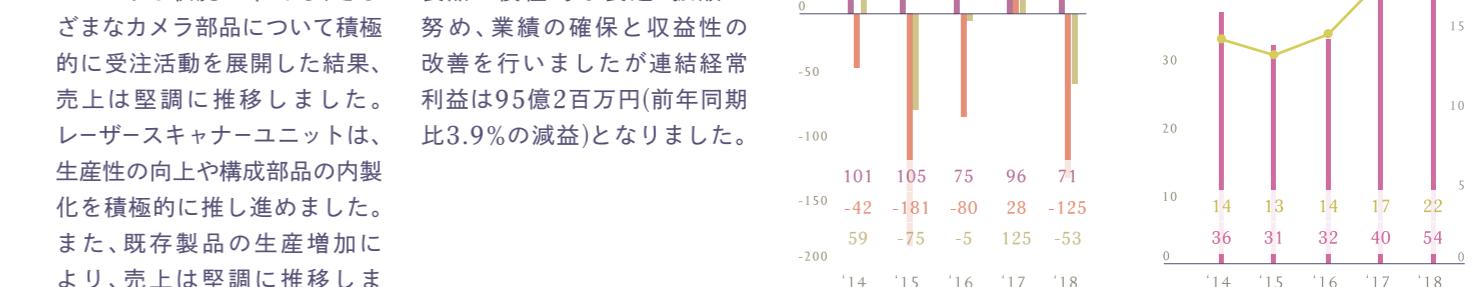


| 売上高の推移 >>>

デジタルカメラ市場は、スマートフォンのカメラ機能の充実により厳しい状況が続いています。このような状況の中でも、さまざまなカメラ部品について積極的に受注活動を展開した結果、売上は堅調に推移しました。レーザースキャナーユニットは、生産性の向上や構成部品の内製化を積極的に推し進めました。また、既存製品の生産増加により、売上は堅調に推移しました。なお、ベトナム子会社において生産を行っている複合機向けのリーダーユニットは引き続き受注が堅調に推移し、加えて新規キーユニットの生産を開始し、売上が増加しました。これらの結果、18年の連結売上高は907億67百万円(前年同期比8.4%増)となりました。

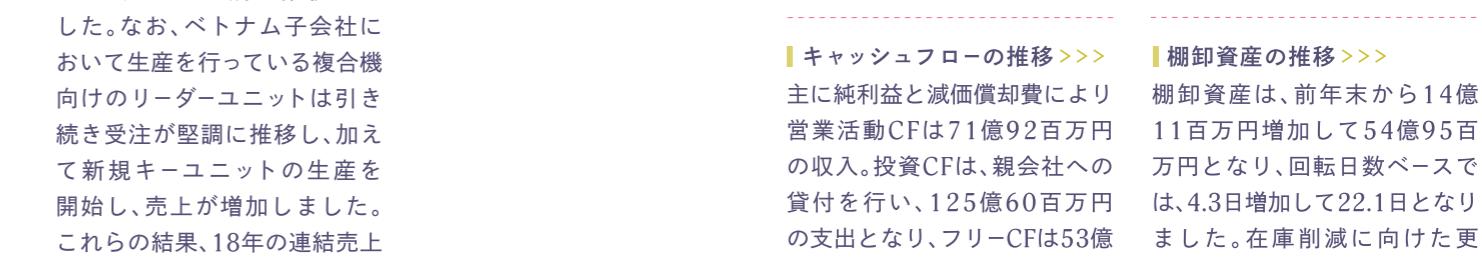
| 経常利益の推移 >>>

全社を挙げた生産性向上活動、徹底したムダ排除活動を推し進めるとともに、高付加価値製品の積極的な製造・拡販に努め、業績の確保と収益性の改善を行いましたが連結経常利益は95億2百万円(前年同期比3.9%の減益)となりました。



| キャッシュフローの推移 >>>

主に純利益と減価償却費により営業活動CFは71億92百万円の収入。投資CFは、親会社への貸付を行い、125億60百万円の支出となり、フリーCFは53億67百万円のマイナスとなりました。



| 棚卸資産の推移 >>>

| 2019年 年間業績目標

| 数値目標

	売上高	営業利益	経常利益	親会社株主に帰属する当期純利益
連結業績目標	916億円	83億円	84億円	61億円

New Monitors

今期社内報モニターになっていただいた皆様を紹介します。
読者の皆様、ご協力よろしくお願ひいたします！

1. 氏名 [フリガナ]
2. 所属
3. 仕事内容
4. 友人から言われる性格
5. 趣味・特技・自慢
6. 本年度の目標を一言

04



03



02



01



1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. 基板組立品の性能・外観検査
 4. 能天気
 5. 趣味は映画観賞です
 6. 食べ物の好き嫌いをなくす！
1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. EFレンズのレンズ加締め工程
 4. 心配性
 5. 趣味は料理を作ること・食べることです
 6. ダイエット(-5kg)がんばります！

1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. スキャナーユニットの検査
 4. 明るく元気
 5. 趣味は旅行です
 6. カリフォルニアディズニーに行く！
1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. ドキュメントスキャナーの組立
 4. マイペース
 5. 趣味は色々なところに出かけることです
 6. 海外旅行に行く！

08



06



05



1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. 射出成型金型のメンテナンス
 4. 落ち着いている
 5. 趣味はTVゲーム、カラオケです
 6. アウトドア系の趣味を覚えたいです。
1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. レーザービームプリンターの最終検査・梱包
 4. 破天荒
 5. サッカー・ドライブ
 6. 目標を決めて行動する！

1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. HT製品のソフトウェア設計
 4. 悩みがあってもスグに解消しそう
 5. 趣味は静止画・動画撮影及び編集です
 6. 写真または動画コンテストで入賞する！
1. [Redacted]
 2. [Redacted]
 3. スキャナーのソフトウェア制御
 4. インドア
 5. アウトドア(を趣味にしたい)
 6. 本格的にアウトドアを始める

健康コーナー：
いちむ にしょう さんた
「一無・二少・三多のすすめ」

「人生100年時代」と良く言われておりますが、超高齢社会に突入した我が国において、生活習慣を改善することで、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を予防し、健康寿命を延長させることは極めて重要な課題です。また、脳卒中や心筋梗塞、がんなどの病気も食生活の乱れ、運動不足、ストレス、睡眠不足、タバコ、お酒…など生活習慣の乱れがリスク因子になると考えられていますので、広い意味での生活習慣病と言えるでしょう。

► そこで、生活習慣病を予防するキーワードとして、「一無・二少・三多」という言葉があるのはご存知でしょうか？ 私自身も「一無・二少・三多」を心がけておりまし、患者さんにも良くこの言葉を使って生活指導をさせていただいております。

► 一無[いちむ]は「禁煙」のこと、二少[にしょう]は「少食（カロリー制限）、少酒（節酒）」のことです。そして、三多[さんた]は、体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、多くの人、事、物に接する生活（多接）のすすめのことです。

► 最近、このような「一無・二少・三多」が健康長寿の秘訣であることが科学的にも証明されてきました。これまでの様々な研究から、厳格な条件のもとで認められた寿命を延長する因子として、カロリー制限、断食、運動などがあげられています。特に、摂取カロリーを抑えると寿命が延長するというカロリー制限仮説はこれまでの様々な研究から支持されています。カロリー制限によって長寿遺伝子であるサーチュインが活性化されることも明らかになってきました。

► 年をとっても健康で楽しい人生を送るように、皆さんも「一無・二少・三多」を心がけてみて下さい。

Canon Electronics Inc.

Canon