

中東・オイルマネーが日本企業を狙う!

55
創刊55周年

平成19年10月23日発行(隔週火曜発売)昭和28年10月3日第三種郵便物認可 第55巻第21号

財界

ZAikai
a Japanese business biweekly

注目企業の決断の背景
トヨタ、三菱UFJ、
ヤマダ電機、フルキャスト etc

2007 10/23

◎インタビュー
学習院大学教授
佐々木 毅
クオタムリープ代表
出井 伸之
コマツ社長
野路 國夫



円高、しほむ国内市場、大企業と中小企業の格差にどう立ち向かう—
福田政権下の企業経営

本誌主幹 村田博文

表紙の人
エアバス・ジャパン社長
グレン・S・フクシマ
撮影 齊田 勤

私の健康法

私の健康法は、三つあります。

まず一つは運動です。ゴルフは学生時代よりやっています。スコアアップの為に、自宅に器具を買って練習を続けています。また、女優

のジェーン・ Фондаのフィットネスビデオを見ながら、週一回、三十分ほど有酸素運動やストレッチをしています。毎日のバスタイムを利用して独自のストレッチもしています。

山中湖に地元の大工さんとリフォームした別荘があるので、そこで生活をする為に、薪を割ったり、外壁のペンキ塗りをしたり、草刈りをするのですが、



Illustration by 広川 ひろし

クオレ・コーポレーション社長

伊谷 江美子

Ihara Emiko



とてもいい運動になっています。

二つ目は食事です。料理が趣味なので、サプリメントの力もかりず、食事でしっかりと栄養を摂るようにしています。

例えば、納豆や豆腐など大豆料理を毎日いただき、良質な植物性タンパク質を摂り、毎朝野菜をサラダボール一杯程食べるようにしています。

仕事を精一杯する為にも、常にパワーを得たいと思っています。そのパワーがたくさん詰まっている新鮮な旬の食材を食べるようにもしています。

そして三つ目は、趣味の人間ウォッチングです。仕事を通じて、いろんな人に会いますが、日々、人をウォッチすることが、ストレス発散になっています。