

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.153



表紙の器をプレゼント!
連載「いつも心にスイーツを」最終回 ~イングリッシュマフィン~
Present 「小樽色内通りフロマージュ 10枚入」を
84名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオーズ」を検索



オフィス川柳
募集中

事務所前 音がする度 いい香り (愛媛県 篠浦様)

153号 Present

バターの香り豊かなチーズクッキーにチーズチョコレートをサンドした
ルタオならではのラングドシャです。コーヒーのお供にいかがですか?

「小樽色内通りフロマージュ
10枚入」を84名様にプレゼント!

今号のクイズ

人間のカラダは何%の水分でできているでしょうか?

1. 約40% 2. 約50% 3. 約60%



①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は153号) ③お名前 ④貴社名 ⑤貴社ご住所 ⑥TEL
⑦ご利用頂いているダイオーズの商品 ⑧いつも飲んでいるコーヒー ⑨弊社担当営業所
⑩弊社担当者 ⑪商品や「D-mail」に関するご意見・ご要望をお書きの上、官製ハガキ、当社
ウェブサイト(https://www.daiohs.com)、または下記応募用紙を担当にお渡しなど、いず
れかにてご応募ください。厳正なる抽選の上、当選された方には担当者が景品をお届けします。

宛先 〒105-6123 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル23階
(株)ダイオーズ ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2020年1月8日消印まで有効

※お客様からお寄せいただいた個人情報、投稿作品のご紹介、プレゼントの抽選及び発送以外には利用いたしません。
前号クイズの答え▶Vol.152の答えは1の「ミント系」でした。

▼ 皆様の声をダイオーズにお聞かせください!! ▼

D-mail Vol.153

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社 〒 () TEL ()

●ご利用頂いているダイオーズの商品 ●いつも飲んでいるコーヒー

●弊社担当営業所 ●弊社担当者

●商品や「D-mail」についての感想・要望・オフィス川柳

表紙の器プレゼントに応募
(ご希望の方は□内にチェックを入れてください)



地球環境にやさしい印刷
方法で作成されています

D-mail 第153号

発行所/株式会社ダイオーズ ジャパン
ダイオーズOCSチェーン本部

発行日/2019.12.9

Daiohs®

いつも心にスイーツを

表紙の器を
1名様に
プレゼントします!



今回の表紙で使われた器をプレゼントします。ご応募される方は専用の応募欄にチェックをしていただくか、「表紙の器プレゼント希望」と書いてご応募ください。
※実際に表紙撮影に使用した器です。

めまです。
フルーツやクリームを贅沢に盛っても生地がしならず、もっちりとした食感が残るイングリッシュマフィンは、スイーツにも向いているアレンジの幅が広いパン。フルーツやクリーム、はちみつほかに、あんこをのせて和風スイーツにしてもいいですね。

おいしく焼くコツはフォーク
イングリッシュマフィンを2枚に割るとき、ナイフではなくフォークを使うことがおいしく焼くコツ。外周にフォークを刺して一周させ、手で割きます。断面の凹凸が増えるので、焦げ目がつきやすく独特のカリッとした食感と香ばしさが楽しめます。

た食感と香ばしさを引き立たせてくれます。

このイングリッシュマフィン、食べるとキトーストすることが前提なので、半焼きの状態です。表面にザラザラした粉が付いていますが、これはコーンリッツというとうもろこしを粗挽きしたもので、トーストするとカリッとした食感と香ばしさを引き立たせてくれます。

外はカリッ、中はもっちり、2つの食感が楽しめる丸い形のイングリッシュマフィン。アメリカを中心にカナダ、オーストラリア、ニュージーランドで食べられているメジャーなパンのひとつですが、発祥は19世紀のヴィクトリア朝時代のイギリス。貴族に仕えていたパン職人が生地の余りをこねて作ったまかない料理として生まれ、ティータイムのおやつに食べられていたと言われています。

香ばしさのポイント
表面の粉

最終回
イングリッシュマフィン
カリもちがクセになる
まるくかわいいパン

サービスは満点です。ピュアウォーターにしてから、お水を買に行く手間が省けて助かります。
(大阪府 三好様)

編集部 ▶ありがとうございます(^^)♪ 常にお水があるって本当に便利ですよね〜! ピュアウォーターは備蓄水にもなるので、「いざ!!」という時にもとても役立ちます!! (0≧▽≦)

もともとして飲む習慣がなかったのですが、会社にダイオーズさんのコーヒーが入ってから、美味しく毎日飲んでます。昼食後の眠気覚ましにも最適です。(福岡県 井上様)
編集部 ▶編集部も昼食後のコーヒーは必須です!! お腹いっぱいになるといつウトウト〜、そんな時はすぐ! コーヒー飲んで頭スッキリ集中力アップで午後の仕事も乗り切れます!

From User's Voice Mail

編集部に寄せられた
皆様からのお便りを紹介します

ダイオーズの担当者さんたちは、皆さんいつも素敵な笑顔で対応してくれて、心のオアシスになっています!
(東京都 水谷様)
編集部 ▶くぅ〜嬉しすぎるコメントありがとうございます!! (≧▽≦) いつもでもお客様の心のオアシスでいられますよう、ダイオーズは今日も笑顔でお届けします(^^)♪ 待っていてくださいな!

第2回 「内関(ないかん)」



お酒を飲む前に
圧しておくといつツボ

手首から指3本分下がったところのスジの間にあるのが内関のツボ。飲み会の30分前〜直前に、強めにゆっくりと10秒間ブッシュ。3セット行ってください。

鍼灸師 諸岡那奈 <https://www.himalayanogshala.com/nanamorokka>

忘年会・新年会の
二日酔い対策に

こころがツボ

あなたのカラダ乾いていませんか？

乾燥する冬は「かくれ脱水」に注意！

冬は空気が乾燥する上に、暖房器具の使用により気密性の高いオフィスでは室内の空気はさらにカラカカに。乾燥した環境で過ごしていると、無自覚のまま皮膚や粘膜、呼吸などから水分が失われる「みかんじょうせつ不感蒸泄」が増えていきます。汗をかく夏に比べ、水分を失っている自覚が少ない冬は、水分の摂取が減り水分不足が起きやすくなります。「かくれ脱水」になると、だるい、疲れやすいという体調の変化が起きてきますので、加湿器を使うだけでなく、こまめに水を飲むことも大切です。



人間のカラダは約60%が水分



人間は
1日に2.5ℓ
水が必要です

1日の水分排出量

尿・便 1.6ℓ

呼吸や汗 0.9ℓ

2.5ℓ

1日の水分摂取量

食事 1.0ℓ

体内で作られる水 0.3ℓ

飲み水 1.2ℓ

2.5ℓ

水分を失うと大変なことに！

5%
失うと



脱水症状や
熱中症などの
症状が……

10%
失うと



筋肉のけいれんや
循環不全などの
恐れが……

20%
失うと



死に至る
ことも……

参考：「健康のため水を飲もう」推進運動サイト

こまめに少しずつの水分補給で「かくれ脱水」対策を！

起床時

寝ている間はたくさん汗をかくので、朝起きたらまず水分補給！

ちょっと一息!の時に

コーヒーやお茶には利尿作用があるので、コーヒーやお茶とは別にお水も飲みましょう。

入浴後

入浴で1日の疲れをリセット！汗とともに汚れと疲れを流した後は、水分補給を忘れずに！



朝食時

朝食時



昼食時



夕食時



仕事を始める前&仕事終わりに

通勤などの移動中にも汗をかくので、会社に着いたら、そして会社を出る前に1杯！

就寝時

就寝中に脱水症状にならないよう、寝る前にお水を1杯飲んでからベッドに。



冬に多いお腹の風邪？ 「ノロウイルス」

ノロウイルスなどのウイルスや菌による胃腸炎にかかるると下痢や嘔吐で水分と電解質（塩分などのミネラル）が失われて脱水になります。この場合の脱水では、水だけを大量にとるとナトリウムが不足し水中毒になるので、水だけでなくナトリウムやカリウム、糖分の入った経口補水液による補給が必要です。経口補水液が身近にない場合は、水1ℓに対して塩3g、砂糖40gを加えたものでとりあえず代用しましょう。脱水も過剰摂取による水中毒も避ける必要があります。

ウムやカリウム、糖分の入った経口補水液による補給が必要です。経口補水液が身近にない場合は、水1ℓに対して塩3g、砂糖40gを加えたものでとりあえず代用しましょう。脱水も過剰摂取による水中毒も避ける必要があります。

これから増える忘年会・新年会などの飲み会で

アルコールには強い利尿作用と体温を上昇させて発汗させる作用があるので、水分を失いがちです。乾杯前に、飲酒の合間に、そして寝る前に水を飲んで脱水対策をしましょう。



こまめに少しずつの習慣づけに
ピュアウォーター

教えてくれたのは…… 藤川真理子さん

医師、薬剤師、医学博士。日本医師会認定産業医。帝京平成大学教授。帝京大学ちば総合医療センター非常勤講師。糖尿病専門医。美味しい食事、無理なく続ける運動を患者さんや管理栄養士、看護師、理学療法士達と共に追求中。



●豆を挽いている音でしようか……編集部も朝一番、豆を挽く音と共に広がる香りにも癒されていきます(*´▽`)コーヒーって飲むだけでなく香りも楽しめますよね♪【編集部】