

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!

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%



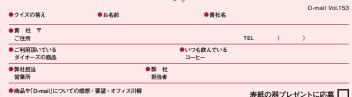
① クイズの答え ② D-mailの号数 (今号は153号) ③ お名前 ④ 貴社名 ⑤ 貴社ご住所 ⑥ TEL 7ご利用頂いているダイオーズの商品8いつも飲んでいるコーヒー9弊社担当営業所 ⑩弊社担当者
⑪商品や「D-mail」に関するご意見・ご要望をお書きの上、官製ハガキ、当社 ウェブサイト(https://www.daiohs.com)、または下記応募用紙を担当にお渡しなど、いず れかにてご応募ください。厳正なる抽選の上、当選された方には担当者が景品をお届けします。

〒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

※お客様からお客せいただいた個人情報は、投稿作品のご紹介、プレゼントの抽躍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!! ▼



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)



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

ッイムのおやつに食べられていたと言われてい

しねて作ったまかない料理として生まれ、

ティー



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。

いつも心にスイーツを

めます。 もいいですね。 シュマフィンは、 やすく独特のカリッとした食感と香ばしさが楽し イフではなくフォークを使うことがおいしく焼く つのほかに、あんこをのせて和風スイーツにして フル コツ。外周にフォークを刺して一周させ、 ならず、もっちりとした食感が残るイングリッ ーツやクリームを贅沢に盛っても生地が 断面の凹凸が増えるので、焦げ目がつき スイーツにも向いているアレン フルーツやクリー İ, 手で割 はちみ

おいしく焼くコツはフォー

に食感と香ばしさを引き立たせてくれます れています。表面にザラザラした粉が付いていま ストすることが前提なので、半焼きの状態で売ら を粗挽きしたもので、 9が、これはコーングリッツというとうもろこし イングリッシュマフィンを2枚に割るとき、 このイングリッシュマフィン、食べるときトー トーストするとカリッとし

を中心にカナダ、オーストラリア、ニュージーラ める丸い形のイングリッシュマフィン。 ドで食べられているメジャー 外はカリッ、 面の粉 貴族に仕えていたパン職人が生地の余りを 発祥は19世紀のヴィクトリア朝時代のイギ 中はもっちりの2つの食感が楽し なパンのひとつで アメリカ

ばしさのポイントは

まぁるくかわいいパン 。カリもち、がクセになる イングリッシュマフィン

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

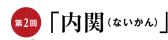
編集部▶ありがとうございます(*^▽^*)♪♪ 常に お水があるって本当に便利ですよね~♪ ピュア ウォーターは備蓄水にもなるので、いざっ!という 時にもとっても役立ちます!! (o≧▽^)-

ともとコーヒーを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、美味しくて毎日飲んでいます。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ついウトウト~、、、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

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▶くう~嬉しすぎるコメントありがとうござ います! (*≧∇≦)/ いつまでもお客様の心のオア シスでいられるよう、ダイオーズは今日も笑顔でお 届けします(*^▽^*)ゞ 待っていてくださいネ♪





お酒を飲む前に 圧しておくといいツボ

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秒間プッ シュ。3セット行ってください。

鍼灸師 諸岡那奈 https://www.himalayanyogshala.com/nanamorooka



一日酔い対策に

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

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ラに。 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、呼気などから水分が失われる「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はなく、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 18に**2.5**ℓ 水が必要です

1日の水分摂取量

√ 水分を失うと大変なことに! //

1日の水分排出量

1.0_e



脱水症状や 熱中症などの 症状が……

尿・便 1.6ℓ

呼吸や汗 0.9ℓ

飲み水 1.2ℓ

体内で 0.3 ℓ



筋肉のけいれんや 循環不全などの 恐れが……

2.50

2.50



死に至る

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

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。

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

教えてくれたのは……藤川眞理子さん

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。

