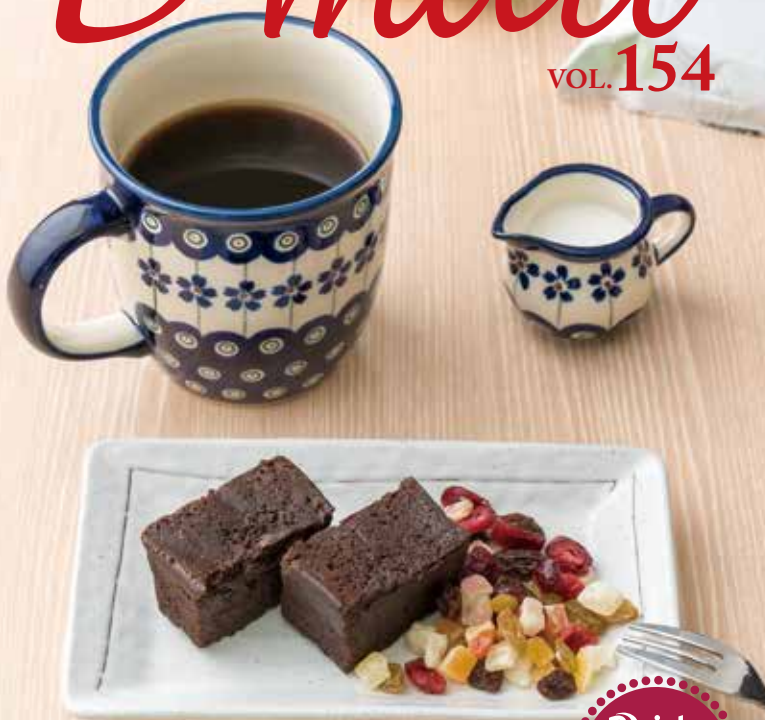


D-mail

オフィスにOasisを

VOL.154



新連載スタート! 「日本の名城めぐり」第1回～姫路城～
Present 「アルミボトル&タオルセット」を
54名様に!



詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオース」を検索
オフィス川柳 募集中
出勤後 すぐに向かうは サーバ前 (徳島県 川並様)

154号 Present

持ち歩きに便利なコンパクトサイズのアルミボトルと
シンプルなフェイスタオルのセットです。
どの色が当たるかはお楽しみ☆

「アルミボトル&タオルセット」を
54名様にプレゼント!



今号のクイズ

ファスティング時に飲むと効果がより期待されるのは?

1. 酵素ドリンク 2. お茶 3. 牛乳

- ①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は154号) ③お名前 ④貴社名 ⑤貴社住所 ⑥TEL ⑦ご利用頂いているダイオースの商品 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)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2020年2月5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.153の答えは3の「約60%」でした。

▼ 皆様の声をダイオースにお聞かせください!! ▼

D-mail Vol.154

●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スの商品 ●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154号

発行所/株式会社ダイオース ジャパン
ダイオースOCSチェーン本部

発行日/2020.16



日本の名城めぐり 第1回 姫路城



(提供: 姫路市)

美しさと強さを持つ城

1993年、奈良の法隆寺とともに日本初の世界文化遺産に登録された兵庫県姫路市に建つ「姫路城」。慶長14年(1609年)に建築されてから400年以上経過した今でも、城の中心部がほぼ完存という奇跡の城です。見どころは何と云っても、天を突くように堂々とそびえ立つ、白く輝く大天守。その白く美しい出で立ちが、シラサギが羽を広げた姿のように見えることから、別名「白鷺城(しろさぎじょう・はくろじょう)」とも呼ばれています。そして、さらなる見どころは強さ。戦のための軍事基地だった姫路城は、城内が迷路のように入り組んでいたりと、随所に仕掛けがちりばめられていたり、敵が天守閣に近づけない構造になっている、守りやすく攻めにくい城なのです。姫路城を訪れたら、その気品ある美しさを堪能するだけでなく、大天守に攻め上がる敵の視点で城内を歩いてみるのもいいでしょう。

From User's Voice Mail

編集部へ寄せられた
皆様からのお便りを紹介します

手 相占いが大好きだったんですが、【ここがツボ】に変更になって少し残念でしたが、よくよく見てみると絶賛夏バテ中だった為、大変ありがたいコラムでした。(福岡県 橘様)
編集部▶お役に立てて嬉しいです(^^)♪♪♪
持つ手?開運線の連載は一旦終了してしまいましたが、皆様からのご要望があればまた掲載の日がくるかも…!?

ミ オナーが設置されてから大変好評で、今まではコンビニコーヒーをひいきしていた社員にも大絶賛です。美味しいコーヒーでほっと一息、仕事が捗ります。(北海道 長谷川様)
編集部▶雨の日も風の日も、外に出ることなく会社で手軽に本格コーヒーが飲めるって最高ですよ♪♪♪ 更に仕事もサクサク捗るなんて、いい事尽くしですね(^^)♪

こ の夏の猛暑で事務所だけでなく作業工場にも設置させて頂きました。それまではお茶等購入していましたが、結果的にいつでも冷たいものを補給でき、コストも削減しました。これからも利用させて頂きます!(新潟県 船屋様)
編集部▶ご愛飲いただきありがとうございます!!
暑い夏が終わり、寒さ厳しいこの季節、引き続きピュアウォーターで乾燥を防ぎ身体にも心にも潤いを♪

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。



アロマな暮らし 第2回

仕事で失敗して落ち込んだとき、寝不足で
スッキリしないとき、集中力を高めたいとき……。
アロマの香りで気分をコントロール!

年末年始の飲み会や正月で
食べすぎて胃腸がツライ……。

そんな方には……



グレープフルーツ



ペパーミント

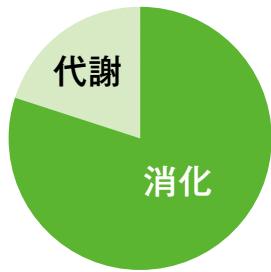
普段よりも食べすぎ、飲みすぎしてしまう年末年始には、消化を促進させる作用のある精油で、胃腸の調子を整えましょう。

正月恒例の体重増を^{PO} プチ断食でリセット!

忘年会、クリスマス、お正月、新年会……
年末年始はイベント目白押し。暴飲暴食で
正月恒例の体重増になった方、胃腸に休
息を与える「ファスティング(断食)」で正月
の不摂生をリセットしてみませんか? まず
は、1食減らす半日ファスティングからトライ!

ファスティングで代謝酵素を活性化!

ファスティングの効果はダイエットだけではない!



現代人の酵素使用状況

酵素には、消化と代謝の2種類がありますが、現代人は消化に酵素を使いすぎ、代謝酵素が不足しています。そこで、食事の回数を減らし、消化に使っていた酵素を、代謝に回すことができるのがファスティングです。

働き続けて疲れた内臓に休息を与え、
本来の働きを復活させるので、いろいろいいことが♪

- ダイエット**……… 健康的なやせ方をする
- デトックス**……… 脂肪燃焼を促し、毒素を体外に排出
- アンチエイジング**… 細胞一つひとつが若返る
- 腸内環境改善**…… 善玉菌が好む腸内環境に
- 脳にα波が発生**… 集中力がUPし、リラックス
- 食生活改善**……… 味覚が変わり、健康志向に



正しく行えば効率的!

ファスティング効果を高める酵素ドリンク!

消化器官に負担をかけず必要な栄養が素早くとれ、代謝を促す酵素を活性化させる酵素ドリンクは、消化器官を休めて新陳代謝を高めるファスティングにピッタリ。量の目安はありませんが、質の良い酵素ドリンクを選びましょう。



質のいい酵素ドリンクの条件

- 酵素原液が100%
- 無添加
- 無農薬の原料を使用
- 発酵に時間をかけている(目安:1年半)

酵素ドリンクが
手に入らないとき!

酵素を多く含んでいる甘酒やコールド
プレスドリンクで代用してもOKです。

「まごわやさしい食事」が理想的

ミネラルと食物繊維が豊富で生活習慣病予防や免疫力アップ、アンチエイジング、疲労回復にもよい栄養素が含まれているカラダにやさしい食べ物。ファスティング成功のカギとなる重要な食事です。

- ま** 小豆、納豆、豆腐、味噌、油揚げなど豆・大豆製品
- ご** ごま、銀杏、栗、くるみなどナッツ類
- わ** わかめ、ひじき、のり、昆布、もずくなど海藻類
- や** 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類など
- さ** 魚(とくに青魚)、しらす、あさり、かつおぶしなど
- し** しいたけ、えのき、なめこなどきのこ類
- い** さつまいも、じゃがいも、こんにゃく、しらたきなど

あなたが狙うのは…… デトックス効果? ダイエット効果?

疲れやむくみなどの不調をリセット
朝ファスティング

ダイエットを狙う人や生活が不規則な人に
夜ファスティング

朝	ファスティング
昼	まごわやさしい食事+お米
夜	まごわやさしい食事+お米

朝	まごわやさしい食事+お米
昼	まごわやさしい食事+お米
夜	ファスティング

ファスティング時は水または白湯をコップ1~2杯と酵素ドリンク、それ以外は「まごわやさしい食事+お米」をとります。動物性や油の多い食品、小麦、砂糖の多いお菓子はさげましょう。また、お酒、たばこ、カフェインもひかえましょう。



教えてくれたのは……
圓尾和紀さん

株式会社ふること代表。管理栄養士。「日本の伝統食の良さを活かす古くて新しい食事法」をテーマに活動している。テレビ、雑誌、ラジオなどのメディアへの出演やチャンネル登録者3万人を超えるYoutube番組「カラダヨロコブチャンネル」でも情報発信を行っている。著書に「地味だけど「ほっとする」食べ方(ワニブックス)」がある。「カラダヨロコブログ」<http://karada465b.minibird.jp/>



よく噛んで食事をする、脳にある満腹中枢が刺激されるので、
具材は大きめに切っかむ回数を増やすのもポイント!

●編集部も出勤と同時にタイムカードも忘れ、ついついサーバー前へ……(笑)ハイ、以後気を付けます!(´Д`)×でもこの朝のお水やコーヒーが毎日の楽しみなんですよね〜♡【編集部】