

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.174



Present 「レンジ de クック職人」を84名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオース」を検索

オフィス川柳
募集中

頑張るぞ 午後も気合い入れ コーヒー淹れ (青森県、赤坂様)

174号 Present

レンジでお手軽調理! 炊く、蒸す、煮る、茹でる、煮込むがこれ一つで出来ちゃいます! アク抜きや水切りなどの下準備も可能でとても便利です☆



「レンジ de クック職人」を84名様にプレゼント!

今号のクイズ

「今日は暑いからそうめんにしよう」というときの副菜におすすめの夏野菜は?

1. きゅうり 2. 枝豆 3. トマト



▲WEB応募フォームはこちら

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は174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.daihos.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 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 東京駅JRサピアタワー14階 (株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2021年8月18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.173の答えは3の「点滴」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.174

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社ご住所 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174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/2021.7.19



「名城めぐり」旅行ができない今、素敵な写真を

見て行ったつもりの景色に日本の各地を思い、心こいやしをいただいています。(東京都 関様)
編集部▶「日本の名城めぐり」おかげさまで大変ご好評いただいております!編集部もすっかりお城好きに……(‘▽’∪) ゆっくりと実物を眺めに行ける日が早く訪れますように(‘人’)

D-mail特集で書類の整理整頓がありました。事務をしているので、色々参考になることが書いてありました。分かりやすく分類保管って大事ですね。(滋賀県 奥長様)

編集部▶気づくといつの間にか増えている書類……整理整頓方法は編集部もとても勉強になりました!つい書類を溜め込んでしまいがちの方も、分類・保管のルールがあればこまめに管理できそうですね(‘^’v)

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

作業効率アップのためにオフィスに導入しました。当初導入に難色を示していた部長も、今では自分好みの濃さにアレンジして、おいそうにコーヒーを飲んでいます。コーヒーのリラクゼーション効果はすごいですね!(大阪府 西村様)
編集部▶ご愛飲いただけてとてもうれしいです(‘▽’∪) お気に入りの味を見つけたり、気分によってアレンジしたりできるので、毎日の仕事に欠かせないアイテムですよ! これからもたくさん楽しんでくださいね♡

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き、「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。

今さら聞けない 第7回 カタカナビジネス用語

横文字の用語を突然使われて、意味が分からずに困ることはありませんか? ビジネスでよく出てくるカタカナ用語について紹介します。

What is **ダイバーシティ**

年齢や性別、人種・国籍・価値観などにとらわれず、多様な人材を活用すること。そして、企業が従業員の多様性を受け入れ活用しながら組織力を高めていくことをダイバーシティ経営、ダイバーシティマネジメントといいます。

こんな風に
使います

「あの企業は**ダイバーシティ**化が進んでいて、さまざまな国籍の従業員が働いている」

日本の名城めぐり 第19回 熊本城



写真提供:熊本市

九州の中央に位置し、東に阿蘇、西に有明海を望む水と森の都、熊本市。その中心部の小高い丘の上に、雄々しく力強い姿をたたく熊本城。幼いころより豊臣秀吉に仕え、数々の武功を挙げた猛将であり築城名人の加藤清正が、当時の最先端技術と労力を投じて完成させた城です。特徴は、実戦を想定して備えた防衛機能。なかでも美しい曲線を描いた清正流石垣は見事で、下は勾配がゆるやかで簡単に登れそうに見え、上に向かうほど急な角度になり侵入する敵を返してしまいうことから武者返しとも呼ばれています。ほかにも敵を惑わす迷路のような構造や地下通路など、東京ドーム約21個分の広大な敷地にさまざまな工夫がされているので、どう攻めるか想像しながら歩くのもいいでしょう。熊本地震で甚大な被害を受けましたが、現在は天守閣の復旧が完了。リニューアルした展示や最上階からの眺めが楽しめます。

空に向かって弧を描く美しい石垣

夏をじょうずに
乗り切る
お悩み別

夏野菜選び

紫外線による肌荒れや暑さによる食欲低下など、夏に起こりがちな体の不調。夏に不足しがちな栄養素を旬の野菜(夏野菜)で摂ることで改善するかもしれません。そこで今回は、お悩み別に合わせたおすすめ夏野菜とレシピを紹介します。

つい冷たい麺類ばかり食べてしまう

麺料理が多い食事は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しやすく、炭水化物過多になりがちです。

おすすめ夏野菜
枝豆

良質なたんぱく質のほか、糖質代謝を助けるビタミンB1、便通を良くして血流をUPし、冷え改善が期待できる食物繊維が豊富。麺類の副菜にぴったりです。

甘くてホクホク 「蒸し焼き枝豆」



じっくりと火を入れることで甘くなり、茹でるよりビタミンCは2倍残存します。フレッシュな枝豆が食べられるのは夏だけ！香りも甘みも冷凍品とは比べ物にならないおいしさです。お熱いうちにどうぞ！

レシピのQRコード



暑さストレスで疲れがたまる

ストレスや疲労で消費されやすいのがビタミンC。ビタミンCは、一度にたくさん摂っても体外に排出されてしまうので、毎日充分な量を摂るのが大切です。

おすすめ夏野菜
ゴーヤ

ビタミンCがトマトやきゅうりの約5倍。モモルデンシという苦味成分には食欲増進効果もあるので、食欲がない時にどうぞ。

火を使わず手軽 「ゴーヤとにんじんのレンジナムル」



ビタミンCは加熱には強いですが、水溶性のため茹でると栄養素が流出してしまうので、レンジ加熱がおすすめ。苦味が苦手な方は、スライスして塩揉みし、10分おいて軽く絞って使うと苦みが取れ食べやすくなります。

レシピのQRコード



うっかり日焼けしてしまった

紫外線によって発生する活性酸素を消去する働きが期待できる、抗酸化作用の強いビタミンA・C・E(A C E=ビタミンのエース)を意識して食べましょう。日焼け予防や日焼け後の肌の回復サポートに役立ちます。

おすすめ夏野菜
パプリカ

食べる紫外線対策に。とくに赤パプリカはβカロテン(ビタミンA)を多く含み、完熟して甘味もあります。ビタミンは収穫後から減少するので、地産地消の採れたてをぜひお試しください。

βカロテンの吸収率UP 「パプリカと玉ねぎのカレーマリネ」



温かい状態ですぐ食べても、冷やして作り置きしても◎。βカロテン(ビタミンA)は油と一緒に取ると吸収率が高くなるので、積極的にオリーブオイルを使いましょう。パプリカのビタミンCは加熱に強いので、炒めてもOKです。

レシピのQRコード



冷房や冷たい飲み物が原因でむくむ

冷やしすぎによる血流の低下や、汗で失った塩分を補給するための高塩分な食事などがむくみの原因と考えられます。便通&血流改善が期待できる食物繊維、塩分排出が期待できるカリウムを摂りましょう。

おすすめ夏野菜
かぼちゃ

食物繊維やカリウムのほか、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eも豊富で、冷えによる体のストレス改善も期待できます。100gで1日に必要なビタミンC・Eを半分も摂取できます。

栄養素をロスさせない 「レンジでかぼちゃのごま和え」



ごま油を入れることでコクが出て、βカロテン(ビタミンA)の吸収も良くなります。かぼちゃは、切って茹でるとビタミンCが約2割、βカロテンが約5割減少するので、蒸す、またはレンジ加熱がGOOD。茹でる場合は汁ごと食べられるスープや煮物が◎。

レシピのQRコード



温かいお茶、冷たいお茶 どちらも手軽に楽しめる
ダイオーズのティーサーバーで
上手に夏の体温調節を！



教えてくれたのは……小鉢ひろかさ

1食材で100通りの食べ方を提案する副菜専門料理家。管理栄養士。3歳から料理人を目指し、これまでに5万件以上のレシピを愛読。「味の生み出し方」を取得。大失恋をきっかけに行ったフィリピンで、料理の選択肢の少なさに衝撃を受け、改めて日本料理の多様性に気づく。とくに野菜不足で悩んだ経験から、気軽な野菜料理に特化し発信している。Instagram: @kobachi_hiroka

●コーヒーにはリラックス効果もありますが、集中力アップにも効果的ですね(´▽´) 美味しいコーヒーでひと息ついて午後もしっかり頑張りまー(´ω´)【編集部】