

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.184



Present 「3年おいしい神戸のクッキー バニラ」を104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

職場での 朝の一杯 愛す俺 (愛媛県 村上様)

184号 Present

日常のおやつに、災害用の保存食に。
笑顔につながる幸せのクッキー (約3年保存)

「3年おいしい神戸のクッキー
バニラ」を104名様にプレゼント!



今号のクイズ

カフェインを控えたほうがいいのはどんな時?

1. 就寝前 2. 二日酔い 3. ランチの後

①クイズの答え ②D-mailの号数 (今号は184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.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。



▲WEB応募フォームは
こちら

宛先 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 丸の内サピアタワー 14階
(株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2022年5月25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.183の答えは2の「PROVIDENCIA」でした。

▼ 皆様の声をダイオースにお聞かせください!! ▼

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184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/2022.4.25

Daiohs®

工 スプレッソに牛乳を入れて飲むと、
それだけで幸せな気持ちになります。
(北海道 松崎様)

編集部▶カフェラテをオフィスで飲めるなんて
幸せですね♪ 暖かくなってきたら、是非
アイスラテでもお楽しみください!(@^)/~

サ ービスでコーヒーをお客さまに提供
していますが、皆さんからコーヒー
が大変おいしいと好評でお客さまの来店も
増えています♪ (京都府 北村様)

編集部▶お客さまの集客に貢献できていると
は! 恐縮です(^_^) 今後もご満足いただ
ける一杯をお届けにまいります! (´∇`)

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

D-mailをいつも楽しみにしております。
「日本名城めぐり」を切り抜いて保存
している職員もおります。

(東京都 下谷様)
編集部▶ありがとうございます! このD-mail
がお手元に届くころには、実際に名城巡
りができることを願っています! (^_^)

日本の名城めぐり 第28回 平戸城



日本と世界を結ぶ海の玄関を守る城
古くからオランダをはじめ、欧州の国々との交
流が盛んに行われ、異国情緒あふれる建物や、美
しい教会が多く点在する港町、長崎県平戸市。九
州本土と平戸島を結ぶ赤い吊り橋・平戸大橋を渡
ると見えてくるのが、平戸瀬戸に突き出た標高約
53メートルの丘陵上から港湾を見守るように行む
「平戸城」です。廃城令により廃城となりましたが、
北虎口門・狸櫓などは現存しています。三方を海に
囲まれ天然の堀とした平戸城の魅力は、本土や平
戸大橋、穏やかな平戸瀬戸を一望できる城からの景
観。そしてこのすばらしい景観、実は独り占めする
ことが可能です。城内に建つ懐柔櫓を1日1組限
定で一棟貸し切るラグジュアリーなキャッスルステ
イ(城泊)で、平戸の歴史・アート・食を生かしたお
もてなしを受けられ、気分は城主。また、桜の名所
としても有名で、二段咲きの珍しい「二下ザキザクラ
が楽しめます。

これ知ってる?

第9回 雑学

今回のお題
「うなされる」
「うかされる」
どっち?

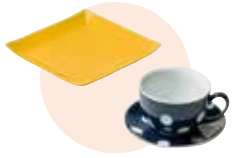
「高熱のため、うわごとを言うような状態に
なること」のとき、どちらを使っていますか?

- A** 風邪をひいて、熱にうなされる
B 風邪をひいて、熱にう(浮)かされる

正解は、**B熱にうかされる**。うなされるは、「恐ろしい夢を
見るなどで、苦しそうな声を出す」という意味で、「悪夢にう
なされる」のように使います。高熱による体の痛みや悪夢で
苦しそうな声を出す状態は、「熱を出してうなされる」であっ
て、「熱にうなされる」ではありません。

[下記のように覚えるといいでしょう]
熱 → うかされる 夢 → うなされる

表紙の器を1名様に
プレゼントします!



今回の表紙に使われた器
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。

デカフェをじょうずに取り入れた 楽しいコーヒーライフ

近年、健康志向が高まりデカフェが注目されています。しかし、「カフェイン=カラダに悪い」というわけではありません。カフェインがメリット・デメリットになるかは状況次第。ご自身の目的に合わせてカフェイン入り・デカフェを飲み分けて、メリハリのあるコーヒー生活を楽しんでみませんか。

カフェインの特徴

- 胃酸の分泌を促進する作用
- 眠気を抑制する覚醒作用
- 脳を刺激して活性化させる興奮作用
- 血流をコントロールする末梢血管拡張・脳血管収縮作用
- 老廃物の排出を促す利尿作用
- ストレスを軽減する作用

1日のカフェイン摂取量

- カナダ保健省 (HC) での上限値
健康な大人で **400mg**
- ドリップコーヒーのカフェイン量
100ml 当たり 約60mg
250ml のマグカップなら **約2.7杯分**

※カフェインには依存性があるので、摂り過ぎに注意



デカフェとは

カフェインを含んだ飲料・食べ物からカフェインを除いたもの。「デカフェ」と呼ぶときはカフェインを除いたコーヒーをさすことが多い。



カフェインコーヒー

朝、一日の始まり
(朝食食べる派)

ランチの後

胃酸の分泌を盛んにして消化を助けます。朝食&カフェインで、カラダのスイッチをオン。

眠気覚まし

運転前・運転中

徹夜で仕事

脳内で作り出される睡眠物質をブロックします。

短時間の集中作業

疲労回復

脳を興奮させ、集中力をアップ、疲れの軽減、仕事のパフォーマンス向上につなげます。

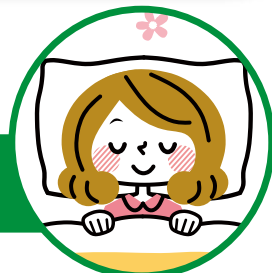
軽い片頭痛

二日酔い

血管の収縮・拡張や利尿作用の働きで、症状緩和のお手伝いをします。二日酔いときは脱水状態になりがちなので、水分補給も必要です。

いま、どんなシーン？

デカフェ



朝、一日の始まり
(朝食ぬき派)

胃が弱い

空腹時や胃が弱っているときは、胃に負担をかけないようにしましょう。

長い会議

長距離の移動

熱中症予防

トイレに行きにくい状況のときは、デカフェが安心。熱中症予防の水分補給にカフェイン入りはNGですが、カフェイン入りを飲みたいときは、水を一緒に摂りましょう。

夕食後

寝る前

カフェインの効果は2~4時間くらい続きます。質のよい睡眠のために、就寝前や「一日の終わりに、コーヒーを飲みながら優雅なひとときを」は、デカフェで楽しみましょう。

こんなときは、 デカフェにスイッチ

仕事の合間に
ほっと一息

なんとなく

味が好き

香りで
リラックス

スイーツには
欠かせない

気分転換

コーヒーを飲む理由は人それぞれですが、カフェインの作用を必要としないときは、デカフェにしてはいかがでしょうか。



カフェインを抑えても満足できる一杯
ダイオーズの025 MEXICO DECAF
メキシコ デカフェオーガニック

教えてくれたのは……清水加奈子さん

管理栄養士。国際中医薬膳師、調理師などの資格も持つ。多数のメディアでダイエットレシピの提案や監修を行う。監修書に「太らない食べ方 新装版」(エイ出版社)、「バイバイ なんとなく不調 パワーアップレシピ」(日東書院本社) 他。

