

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.192



Present 「お米の味くらべ 3種セット」を74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

コーヒーを 受け取り頑張る 木曜日 (愛知県 新家様)

192号 Present

おいしいお米の食べくらべセットです♪
あきたこまち・こしひかり・ひのひかり、味の違いをお楽しみください。

「お米の味くらべ 3種セット」を
74名様にプレゼント



今号のクイズ

次のうち、一番太りにくいおやつはどれ?

1. ナッツ 2. ミルクチョコレート 3. 小袋のポテチ



▲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192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.co.jp)、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 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 2023年1月4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.191の答えは2の「歯ブラシ」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.192

●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192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/ 2022.12.5



いつも一生懸命、機械のメンテナンスをしている姿にありがたい気持ちでいっぱいです。おいしいコーヒーが毎日飲めるのは、そのおかげだと思っています。ありがとうございます。これからもよろしく願います。(福岡県 片山様)
編集部▶こちらこそいつも弊社の商品をご利用いただきありがとうございます(*'ω'*) うれしい言葉、励みになります♪ これからも「おいしくなれ~!」と気持ちを込めてメンテナンスさせていただきます(*^)/
ダイオースさんのウォーターサーバーとコーヒーメーカーを導入してから会社の福利厚生にもなり、来客の対応時でも今までは一からやらねばならず大変でしたが、今は迅速に対応できて助かっています。(宮城県 四野見様)
編集部▶弊社の商品を導入いただきありがとうございます! 日々の業務の中でお役に立ててうれしいです(*^)/ 陰ながらサポートできるよう、これからもがんばりますのでよろしく願っています!

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
コメント採用された方にはもれなく粗品をプレゼント!

今回(187号)のD-mailはどこを見てもおいしそうですね。表紙のアレンジドリンクのレシピをぜひ教えてください。夏野菜のSDGsレシピは子供の給食がなくなりお弁当のレシピに悩む子育てママ達がQRコードを撮りまくっていました。うちも参考にさせていただいて夏を乗り切ります。夏はウォーターサーバーのおいしいお水で氷を作って活用しています。(東京都 横井様)
編集部▶夏野菜のSDGsレシピが大変好評で編集部一同うれしい限りです! おいしいものを食べて元気になると気持ちも上がりますよね(*'▽') 表紙は弊社のドリンクにフルーツを添えてオシャレにアレンジしてみました!(*'ー')

日本の名城めぐり 第36回 福山城



全国唯一「鉄板張り」天守を持つ城
瀬戸内のほぼ真ん中に位置し、穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた街、広島県福山市。山陽新幹線JR福山駅のホームに降り立つと、目の前に現れるのが「福山城」。徳川幕府の命を受け、西国鎮護の拠点として徳川家康のいとこの水野勝成が1622年に築いた城です。見どころは、築城の際に京都の伏見城から移築され、現存している二つの国重要文化財・伏見櫓檜の中では最高格の三重櫓と筋鉄御門。そして、築城400年を記念した大規模改修で往時の姿によみがえった天守——敵からの大砲弾の直撃に耐えられるように北側壁面を鉄板張りにした全国唯一の天守です。2023年1月末まで開催される「福山城400年博」では、さまざまなイベントが行われ、そのフィナーレを飾るのが「チームラブ福山城光の祭」。デジタルテクノロジーを駆使した作品や、幻想的な光のアートで彩られる石垣や櫓、本丸が楽しめます。

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。

これ知ってる?

今回のお題
クリスマス・イブ
クリスマス

第11回 雑学

一般の暦では0:00~24:00を一日としていますが、キリスト教の暦では、前日の日没から当日の日没までを一日としています。

クリスマス・イブ: 12月24日の日没~夜明け
クリスマス: 12月24日の日没~12月25日の日没

クリスマス			
12月24日 昼	12月24日 夜	12月25日 昼	12月25日 夜
クリスマス・イブ			

クリスマス・イブはクリスマスの前夜ではなく、クリスマスの夜(イブ=イブニング)になります。

休憩時間をもっと楽しく

罪悪感の少ないおやつ選び

長時間のデスクワークで集中力低下&イライラ……おやつ休憩をとって、リラックスしましょう。そこで今回は、「太るかも……」と心配な方のために、罪悪感の少ないおやつについてご紹介します。どれもコンビニですぐ手に入るので、ぜひ参考に!

太りにくいおやつ選びのポイント

- エネルギーは 200kcal 以下
- 脂質が少ない: 生クリームや揚げ物などは控える
- たんぱく質が豊富: 筋肉量を増やし基礎代謝量 UP
- 食物繊維が多い: 腹持ちがよくなる
- 噛み応えがある: 食べ過ぎを防ぐ
- 昼食と夕食の間が長いときはプチ食事に: ただし 200kcal をこえる場合は夕食で調整

太りにくいおやつ時間・食べ方

脂肪になりにくいのは15時頃

脂肪細胞に脂肪をため込む働きをするたんぱく質「BMAL1」の活動が、最も減るといわれているのが14時。また、昼食後2~3時間の血糖値が下がったタイミングがグッド

時間を決めて食べる

5分以内、10分以内など

ダラダラ食いはNG



満腹中枢を刺激する 噛み応えあり系

食物繊維が豊富

さきいか

茎わかめ

食物繊維が豊富

するめ

ナッツ

干しいも

干し芋にクリームチーズを塗って食べるのが編集部のおすすめの食べ方です!

食物繊維が豊富

ナッツは、油で揚げていないもの、塩分がないものがより◎

甘みがほしいときはドライフルーツなどをプラス

D-mail 編集部

たんぱく質が豊富 おかず系

不足しがちなたんぱく質をおやつで補給しちゃいましょう

魚肉ソーセージ

ゆで卵

チーズ

枝豆

サラダチキン

飲むヨーグルト

ヨーグルトはたんぱく質だけでなく乳酸菌もとれるのでおすすめ!

エネルギー源になる プチ食事系

具材や素材は、シンプル is Best!

おにぎり

焼きいも

サンドウィッチ

鮭・梅・おかか

のどごし優しい 冷蔵庫常備系

ドリンクがおやつにならないように!

ゼリー

- おにぎり…炊き込みごはんや混ぜごはんは塩分や油が多くなるので、具材は鮭・梅・おかかなどに
- 焼きいも…腹持ちがよく、食物繊維も豊富にとれて満足度が UP
- サンドウィッチ…カツサンド、マヨネーズで和えたたまごサンドよりも、レタス・トマト・ハムなど野菜とたんぱく質がとれるものに

- 飲み物はノンカロリーに 紅茶、緑茶、ウーロン茶、麦茶、ルイボスティー、ブラックコーヒー、炭酸水など
- たんぱく質やビタミン、ミネラルなども摂りたいとき 牛乳、豆乳、アーモンドミルクなどが◎

おやつドリンクに あたかいダイオーズのピュアウォーターはいかが?



教えてくれたのは……管理栄養士 柴田真希さん

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、出版・WEB媒体にレシビ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。『切るだけ&漬けるだけ!おうちで簡単ミールキット』(学研プラス)など著書多数。



(株) エミッシュ