

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.225



Present 『レンジ de クック職人』を50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

お客様 コーヒー効果で 話題増え (愛媛県 川内様)

225号 Present

煮込む・煮る・蒸す・炊く・茹でる、
5種類の調理がこれ1つで簡単に！
積極的に摂りたい野菜も手軽に調理できますよ！



『レンジ de クック職人』を
50名様にプレゼント



▲WEB応募
フォームはこちら

今号のクイズ

脳のパフォーマンスをあげる「完全無欠 []」。

[]に入る言葉は？
1. スープ 2. コーヒー 3. 抹茶

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は225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 2025年7月16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.224の答えは1の「ネールファイル」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.225	
●クイズの答え	●お名前
●貴社名	●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 <input type="checkbox"/>
(ご希望の方は□内にチェックを入れてください)	

D-mail 第225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 / 2025.6.16



来客時にコーヒーをお出しするたびに「この
コーヒーおいしい」とよく言われます。私自身
も朝食ではあえてコーヒーはとらずに出社してから、
が日課になっています。いつも丁寧な対応があり
がとうございます。(神奈川県 坂口様)

編集部▶お客様の毎日の日課にしていたけるな
んで、なんてうれしいことでしょう! (^▽^人) ダイ
オースコーヒーを飲んで今日も1日お客様が素敵な
時間過ごせますように、願いを込めてお届けします!!

D-mailの表紙のテーブルセッティングが毎回
オシャレでセンスが良く参考させてもらっ
ています。テーブルクロスとティーカップの組み合
わせ、ディッシュに載せられたお菓子のおいそうな
こと! こんな風に彩り豊かなテーブルでお茶したい
……と憧れています。(東京都 浦澤様)

編集部▶毎号本当にオシャレだしおいしそうです
よね♡ 編集部、撮影の日はいつもお楽しみなん
です〜♡ おいしいそうなスイーツもテーブルセッテ
ィングも、実は編集部もこっそりプライベートで参考
にしております(〇〇)▶

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
コメント採用された方には
もれなく粗品をプレゼント!

いつもおいしいお水、お茶をゴクゴク飲ませて
いただいております! 担当の方が補充しに来
てくださる際、短時間でサーバーをピカピカしてく
ださるので、内勤の仕事の負担も軽くなっておりたい
へん感謝しています!! おかげさまで社員たちが毎日
気持ちよく利用できています。これからもおいしいド
リンクが飲めるよう、きれいな状態を保ち続けたいと
思います!(東京都 細澤様)

編集部▶メンテナンスいつでもご連絡なくおまかせく
ださい(〇〇) / お客様に安心してゴクゴク飲んで
いただけるよう、ピカピカに磨き上げに飛んでいき
ます〜(▽`・`)=33

日本の名城めぐり 第66回 高遠城



信玄流築城技術を駆使した後堅固の城
長野県南部に位置し、中央アルプスと南アルプス
に挟まれた谷間の街、伊那市。豊かな自然と歴
史・文化が育まれた自然共生都市です。街を流れる
三峰川と藤沢川の合流地点の段丘先端部に建つ
「高遠城」。段丘の上から見ると平城、ほか三方か
ら見ると山城のように見える平山城で、戦国大名・
武田信玄が軍事拠点として活用するために大改修
した城です。断崖を背に本丸があり、それを囲む
ように二の丸、三の丸が配された後、堅固の構えの縄
張り、そしてそれぞれを囲む幅が広くて深い空堀
や土塁など、地形を巧みに利用した信玄流の城構
えは見ごたえあり。戦いに備えた城でしたが、織田
信長軍に攻められ落城しています。高遠城は、ソ
メイヨシノの弘前公園、山桜の吉野山と並ぶ日本
三大桜名所のひとつ。天下第一の桜、と称される
タカトコヒガンザクラで薄紅色に染められた城
跡と、白い雪の残るアルプスとの景観は見事です。

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
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。

これ知ってる?

第18回

今回のお題
足を
すくわれる

気を抜いてる相手にこんな言葉
使っていませんか?

油断してると
足下をすくわれるぞ!

実はこれ、正しい表現ではありません。隙をつかれて
失敗させられたり、痛い目に合わされたりすることを意
味する場合、「足をすくわれる」が正しい表現。平成
28年に文化庁が発表した「国語に関する世論調査」に
よると、半数以上の方が本来の言い方ではない「足下
をすくわれる」を使っているという結果が出ています。

悩んだときには カラダが よろこぶ食品

まずは **簡単なクイズ** に挑戦

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 1 朝に最適な飲み物は？
A. お茶
B. 果物のスムージー
C. コーヒー | 2 脳の健康に意外とよい食品は？
A. ブルーベリー
B. アボカド
C. 卵黄 | 3 肝臓の味方となる意外な食品は？
A. ニンニク
B. コーヒー
C. トマト | 4 血管の健康に効果的な食品は？
A. 納豆
B. ザクロ
C. ナッツ類 | 5 1日に摂取すべき野菜の量は？
A. 200g
B. 350g
C. 500g |
|--|--|--|---|--|

食べるべき食品トップ7

複数の臓器や器官に健康効果があるため積極的にとりたい食品

1日350g以上の野菜
 ビタミンや食物繊維が豊富。それぞれ栄養素の成分や含量が異なるので、いろいろな種類を食べましょう

食物繊維が豊富なもの
 善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし、悪玉菌や有害物質を減少させ、腸内環境を改善

ブルーベリー
 脳の健康維持に役立つといわれるポリフェノールが豊富。皮ごと食べましょう

納豆
 腸内環境の改善や血管の健康にも VERY GOOD

コーヒー
 肝臓病のリスクの低下が期待できる研究結果がある。毎日飲むべき最高のクスリといえます。朝から午後早めの時間に1日3~4杯を

青魚
 美容や健康にいいオメガ3脂肪酸のEPAやDHAが豊富

アジ
サバ

トマトジュース
 強い抗酸化作用をもつリコピンは、加熱により吸収力UP。トマトジュースは製造過程で加熱されています

「なにを食べよう、カラダにいい物がいいな」と思っても、健康にいい食べ物の情報が多すぎて「結局何を食べれば？」と迷ってしまう方、忙しくて「毎日ヘルシーなメニューを考えるのムリ」という方、多いのではないのでしょうか。そこで、忙しい現代人のために、「食べるべき食品トップ7」をご紹介します。「今日なにを食べよう」のヒントにしてください。

効果を高める 組み合わせ食材

納豆

おすすめは シラス おろしニンニク 納豆!!

- + シラス** カルシウムとDHAで血管を守る
- + おろしニンニク** にんにくのアリシンと納豆のビタミンB1が結合し、ビタミンB1の吸収力を上げるアリチアミンが生まれる
- + キムチ** 腸内環境を改善するW植物性発酵食品の組み合わせ

コーヒー

集中が持続!

+ MCTオイル & 無塩バター
 ↓ 脳のパフォーマンスをUP
完全無欠コーヒー

良質な脂肪と油は、すぐにエネルギーになり、脳を覚醒させるので、仕事をバリバリこなしても集中力が途切れず疲れ知らず

トマトジュース

食物繊維たっぷり

+ オリゴ糖 トマトジュースに含まれるペクチンとのセットで、血糖値の急上昇を抑えてくれるので、食前に飲むのがおすすめ

● トマトジュースが苦手な方
 トマトスープにしてエキストラバージンオリーブオイルをプラス

クイズの答え ① C ② A ③ B ④ A ⑤ B

毎日飲んでカラダをよろこばせる
**ダイオーズの
 おいしいコーヒー**

教えてくれたのは…… **本要約チャンネル**

「真に役立つ知識を、誰にでも分かりやすく伝える」を信念に、YouTubeチャンネル「本要約チャンネル」を運営。チャンネル登録者数167万人、再生回数4億7千万回以上（2024年7月末時点）。1万冊以上の書籍を読んだ生粋の本好き。数々の健康書や難解な医学論文を分かりやすく解説した動画は、若者から高齢者まで幅広い世代から支持を集めている。