

D-mail

オフィスにOasisを

vol.195



Present 「だし茶漬けセット」を35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

コンビニで コーヒー買わずに 事務所行こう (富山県 藤岡様)

195号 Present

金目鯛・紀州南高梅・うなぎの蒲焼のだし茶漬けセットです。北海道産真昆布を使い、静岡県産抹茶の風味を利かせた、海鮮で旨味を加えた贅沢な逸品です。

「だし茶漬けセット」を
35名様にプレゼント



※写真はイメージです

今号のクイズ

善玉菌のエサになる食べ物は?

1. 揚げ物 2. ケーキ 3. 大豆製品



▲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195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 丸の内サシアタワー 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3月29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.194の答えは2の「ぬるま湯」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.195

●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

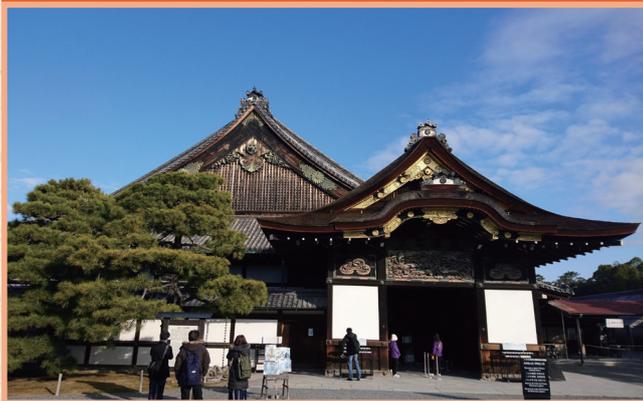
D-mail 第195号

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/ 2023.2.27

Daiohs

日本の名城めぐり 第39回 二条城



徳川家の栄枯盛衰を見届けた城

神社仏閣、史跡や雅な文化を今でも色濃く残す京都市。その街で、徳川家の栄枯盛衰をはじめ、日本の歴史の移り変わりを見届けてきた「二条城」。関ヶ原の戦いに勝利した徳川家康が、京都にきたときの宿所として築城し、家康の征夷大將軍の任命式典、慶喜の大政奉還などが行われた城です。見どころは、国宝の二の丸御殿。国内で唯一完存する御殿です。大名の控え室、將軍と大名の対面所、將軍の寢室など、全6棟で構成され、内部は部屋数33、広さ800畳余り。有名な松鷹図をはじめ、將軍の威厳を示す虎や豹、桜や四季折々の花を描いた狩野派の障壁画と、多彩な欄間彫刻や飾金具が、部屋の用途や格式によって異なる趣で装飾されている、まさに將軍の御殿にふさわしい豪華絢爛な空間。また、鶯張りの廊下は侵入者を知らせる防犯用の仕掛け。人が歩くとき鳥の鳴き声のような音がかかるので耳を澄まして聞いてみましょう。

いつも元気で明るい笑顔のデリバリーの男性に元気を貰います。いつも変わらず好感度満載! 担当者さんの顔を見るとなんだかホッとします。いつもありがとうございます。(東京都 三井様) 編集部▶こちらこそありがとうございます! そう言っていただけでもモチベーションが上がります(^^) 逆に私たちもお客さまとお話することで元気を貰っているんです! これからもよろしくお願ひいたします!

コーヒーはいつも安定のおいしさです。夏はアイスコーヒーを作る濃いめのコーヒーに変えたり、種類も豊富なので一年を通して楽しめます。(東京都 井口様) 編集部▶安定のおいしさ! うれしいお言葉ありがとうございます!! コーヒーは季節問わず淹れ方次第で色々楽しめるので飽きないですね(^^) 1年を通して楽しんでいただけるようこれからもより良いサービスを心掛けてまいります(^^)

From User's Voice Mail

編集部に寄せられた皆様からの便りを紹介します
コメント採用された方には
もれなく粗品をプレゼント!

わが社では10時の休憩にいつもコーヒーを飲んです。皆さん「このコーヒーを飲むとホッとすると」毎日の休憩時間を楽しみにしています。香りで休憩時間が近い事がわかるそうです。(新潟県 小嶋様) 編集部▶香りでわかる休憩時間……! とっても素敵ですね! ホットとするひとときを心地よくお過ごしいただけるように、影ながらサポートさせていただきますらうれしいです(*・ω・*)

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。

アロマな暮らし 第12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!

寝起きが悪くて、朝スッキリと起きられない

そんな方には……



レモン ペパーミント ローズマリー

レモンなどの柑橘系や、ペパーミントやローズマリーなどのハーブ系の香りが、脳に刺激を与えて覚醒をうながし、さわやかな朝の目覚めへと導いてくれます。



花粉の季節の体質改善

免疫力アップに役立つ食べ物

食べ物や飲み物で花粉症を治すことはむずかしいのですが、食生活を見直して体質の改善をすることで、症状の緩和が期待できます。そこで今回は、体質改善で花粉症を和らげる食べ物をご紹介します。日々の食事を見直して、免疫力の向上を目指しましょう。



善玉菌&善玉菌のエサで腸内環境を整える

私たちの腸内には100兆個以上の細菌がいて、その細菌のバランスが健康や美容に影響を与えるとされています。善玉菌を含む食べ物と善玉菌が好む食べ物を取り入れて、腸内環境を整えましょう。

善玉菌を含む食べ物

発酵食品

ヨーグルト チーズ みそ 味噌 甘酒 ぬか漬け 納豆 キムチ

善玉菌のエサになる食べ物

食物繊維・オリゴ糖

いも類 きのこと類 海藻類 きな粉 たまねぎ 大豆製品 かぼちゃ バナナ はちみつ



青魚で不快感を軽減

青魚に多く含まれている「DHA・EPA」には、免疫機能を整えて、アレルギー症状を抑える働きがあるといわれています。



仕事の合間のほっと一息……で花粉症予防

緑茶や紅茶などには、抗酸化作用や抗炎症作用があるといわれるポリフェノールがたくさん含まれています。また、コーヒーに含まれるポリフェノールにはくしゃみ（鼻炎症状）に対して効果が期待できるとの研究結果も。ただし、カフェイン中毒の可能性があるので、飲み過ぎには注意。カフェインが気になる方はルイボスティを。



●善玉菌育菌レシピ

かぼちゃとおからのデリ風ヨーグルトサラダ



腸内環境を整える発酵食品、バランスの良い食物繊維や大豆オリゴ糖のほかに、免疫力アップが期待できるビタミンACEもこの一品に！



詳しいレシピはこちら
アレンジレシピもあり

●不快感軽減レシピ

もち麦入りサバ缶のスンドゥブチゲ



生のサバよりDHA、EPA、カルシウムの含有量が多く手軽に調理できるサバ缶を使用。食物繊維が豊富なもち麦のぷちぷち食感も◎。



詳しいレシピはこちら

教えてくれたのは……管理栄養士／料理家 岡田みなみさん

料理動画や雑誌のレシピ開発、栄養監修、コラム執筆など食にまつわる分野で幅広く活動。年間レシピ制作は700本を超え、中でも家で簡単にできる健康的なレシピ作りが得意。一児の母である自身の経験を活かし、子育て世代の食の悩みを解決することをミッションに活動中。

[HP] <https://minamiokada.com/> [Instagram] <https://www.instagram.com/mixnaxmi/o/>



仕事の合間に美味しいお茶を ダイオーズのティーサーバー

