

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.220



Present 『ラビエ/アロマストーンギフトセット』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

気が付けば 残り一本 ドキドキ中 (大阪府 西澤様)

220号 Present

グラスに入れた天然石に、アロマオイルを数滴垂らすだけ。頑張っている自分に褒美を、グレープフルーツの香りで心も身体もリラックス♪

『ラビエ/アロマストーンギフトセット』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

オートファジーが活性化するのは、最後に物を食べてから何時間後?

1. 10時間 2. 16時間以上 3. 食べてすぐ

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は220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、官製ガガキ、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2月26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.219の答えは3の「ワニのポーズ」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.220	
●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220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/2025.1.27

Daiohs



事 務所にコーヒーサーバーを設置してから、コンビニコーヒーを購入する機会がすっかり減りました。毎日おいしくいただいています。日々のお手入れも簡単なので、らくちんです。

(徳島県 岡野様)

編集部▶いつも外へ行かずともすぐにおいしいコーヒーが味わえるうれしさ、編集部も毎日嘖み締めております……(‘‘艸) ダイオースでは数種類のコーヒー豆をご用意しております。ぜひ色々な味をお楽しみください(*O*)

D- mailを楽しみ拝読させていただいています。とくに日本の名城めぐりのコーナーが好きです。読んでいて勉強になるのももちろんのこと、いつか自分の知っているお城を紹介してもらえ日があるかもしれないと思ひ、毎月楽しみにしています。

(宮城県 四野見様)

編集部▶「日本の名城めぐり」、おかげ様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の虜になり、まだ行ったことない日本各地にあるたくさんのお城に想いを馳せております(‘‘3)

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!

□ ーヒー好きで朝、午前、午後、帰宅後、夕飯やお風呂上りに5回は飲んでいたので、今年転職し、職場にダイオースさんのコーヒーが福利厚生であり、おいしく、とても幸せです!! 職場に行く楽しみの一つです!! 家のコーヒーより断然おいしいので、舌が肥えてきて家の朝晩のコーヒーが物足りなくなるくらいです。また、来て下さる担当の方も対応が丁寧で、笑顔が素敵で、とても好感が持てます!

(愛媛県 小池様)

編集部▶コーヒー好きのお客さまにお褒めいただき至極光栄でございます(‘‘▽) おいしいコーヒーを飲みながらだと仕事もはかどりますよね! コーヒーがより好きになり、お家で淹れるコーヒーもこだわりのようになった編集部です(‘‘▽)

日本の名城めぐり 第61回 飢肥城



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。

ふるさとの味 郷土料理

第8回 いももち【北海道】



画像提供元
農林水産省
「うちの郷土料理」

独特のモチモチ食感が特徴の、じゃがいもを使った北海道の定番おやつ「いももち」。米の生産技術が未発達だったころ、豊富に生産されていたじゃがいもで餅の代用品をつくったことが始まり。つくり方は、蒸したじゃがいもをつぶして片栗粉をまぶし、丸めて焦げ目が付くまで焼くだけ。甘辛いゴマダレやバターなどをつけて食べるのが一般的ですが、中にチーズを入れて焼いたり、揚げたりなど、アレンジ豊富。

飢肥城の美しさに魅せられる城
宮崎県南部に位置し、コバルトブルーの美しい海や、森林セラピーが楽しめる豊かな森林などに囲まれた日南市。その街の中心部、武家屋敷や石垣などの風情ある街並みが残る。九州の小京都にあるのが「飢肥城」。酒谷川やシラス台地の地形を利用した城です。見どころは、樹齢100年以上の飢肥杉を4本使って再建された大手門。平瓦と丸瓦を交互に並べた本瓦葺や、釘を一切使わない組み式などの技法を用いた、高さ約12mの二階建て木造渡櫓——城の正面玄関にふさわしい格調高い櫓門です。門をくぐると、鉄砲狭間(鉄砲を撃つための穴)を持つ土塙で囲んだ櫓形虎口。敵を四方から集中攻撃します。また、飢肥杉や、飢肥石を使った石垣にも注目。樹齢140年の杉木立と深い緑の苔の絨毯が神秘的な癒しの森(旧本丸跡)や、4本の杉が立つパワースポット、しあわせ杉、飢肥独特の積み方の石垣などは見逃せません。

16時間断食

空腹でカラダリセット

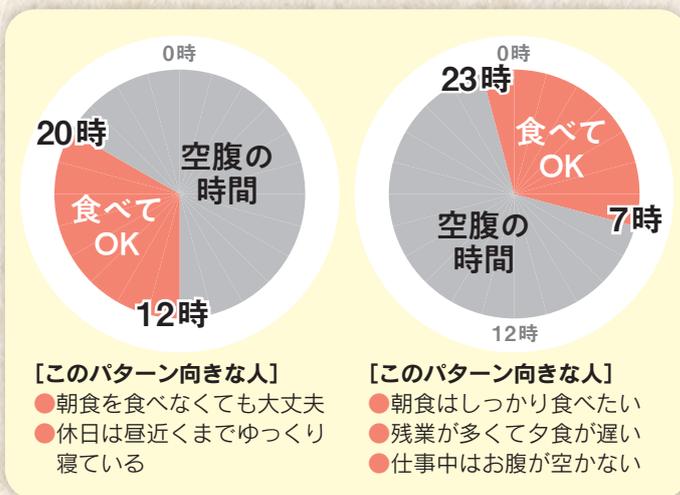
1日のうち16時間は何も食べないで、あとは自由に飲み食いしているという「16時間断食」。食べない時間を設けると、古くなった細胞が新しく生まれ変わるという奇跡が起き、ダイエットだけではなく、健康やアンチエイジングへの効果も期待できるそうです。毎日はずらいかも……という方は、まずは週1回から始めてみましょう。

「何を食べるか」ではなく、
「食べない時間をつくる」



ダイエット、美容や健康のために「1食〇〇kcal以内」「〇〇は食べちゃダメ」など、食べるものの内容を制限した食事は色々考えるのが面倒になり挫折……なんて人が多いのでは？ 16時間断食のルールは「物を食べない時間をつくる」だけなのでシンプル。

生活リズムに合った空腹時間の設定を



最後に物を食べてから16時間……
体内ではこんなことが起きている

食事

10時間後

肝臓に蓄えられた糖がなくなり、
脂肪が分解されて
エネルギーとして
使われるようになる

16時間後

「オートファジー」が活性化する
体内に栄養が入ってこなくなると、細胞が命の危機を感じ、古くなった自らの細胞を食べて吸収し、新しい細胞へと生まれ変わっていく仕組みのこと。ダイエットだけではなく、健康やアンチエイジングの効果も期待できるそうです。

オートファジーとは？

ナッツで空腹力を鍛える

今までの習慣から、
お腹が空くと何か
食べたくなってしまう……



そんな時は
ガマンせずに



少量で満腹感を得やすい**素焼きのナッツ類**を心行くまで食べて空腹を満たしましょう。ナッツ類が苦手な方は、サラダやチーズ、ヨーグルト、甘い飲み物もOK！ムリせず継続することが大切です。

スキマ時間に軽い筋トレを

16時間断食の唯一のデメリットは「筋肉量の低下」
簡単な運動を取り入れて、筋力を維持しましょう

トゥ・レイズ

ふくらはぎがキュッと
むくみも解消！

足裏全体で立ち、前後に
足を開き、つま先を軽く上げ、
5秒キープ（左右交互に行う）

1セットあたり
左右
5~10回
ずつ



ワイド・スクワット

筋肉量が落ちやすい
太ももを重点ケア

足を大きく開いて
お尻をゆっくり
沈める

1セットあたり
5~10回
ずつ



お腹の運動

基礎代謝UP &
脂肪がつきにくくなる

左側面を下にして横になり、
左肘と膝でカラダを支えながら、
腰を床から少し浮かす
（右側も行う）



断食中は
ダイオーズの美味しい水で
しっかり水分補給



教えてくれたのは…… 青木 厚先生

医学博士。おさき内科・さいたま糖尿病クリニック理事長。自治医科大学附属さいたま医療センターなどを経て現職。糖尿病、高血圧、高脂血症、生活習慣病が専門。糖使わない尿病患者の治療に16時間断食を取り入れ、インスリン離脱やケトシスを治療に成功するなど成果を挙げている。自身も40歳のときに舌がんを患うも完治。食事療法を実践してがんの再発を防いでいる。

