

# オフィスにOasisを D-mail

オフィスにOasisを

2011



VOL.  
36

今月のプレゼント  
「ペンダント体脂肪計」を100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

2010年オフィス川柳各賞発表

アレンジレシピ募集中

D-mailでは、ダイオース製品を使ったアレンジレシピを募集しています。皆様のご応募お待ちしております!

36号 PRESENT

体脂肪計がこんなに可愛くコンパクトに!  
「ペンダント体脂肪計」を  
100名様にプレゼント!



【今号のクイズ】

1日5分で脂肪燃焼できるトレーニング法は?

1. スロトレ 2. スローライフ 3. スロバキア

クイズの答えと①D-mailの号数(今号は36号)②会社名③会社ご住所④TEL⑤お名前⑥商品をお届けしている営業所名⑦担当者名⑧ご利用いただいている商品名⑨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(<http://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。厳正なる抽選のうえ、当選された方には担当者が景品をお届けします。

宛先 105-6123 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル23階  
(株)ダイオースサービス「D-mailプレゼント」係

締め切り 2011年1月19日消印まで有効

※お客さまからお寄せいただいた個人情報、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.35の答えは2の「十勝平野」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.36

●クイズの答え

●お名前

●貴社名

●担当営業所名

●担当者名

●貴社〒  
ご住所

●ご利用頂いている  
ダイオースの商品

●商品や「D-mail」についての感想・要望・オフィス川柳



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36号

発行所/株式会社ダイオースサービス  
ダイオースOCSチェーン本部

発行日/2010.12.20

Daiohs

D-mail  
川柳特集  
第4回

オフィス川柳、今年もたくさんの方  
力作をいただき、編集部一同感謝感涙の嵐です。  
そこで今回も今年の各賞を  
どごとと一挙にご紹介します!  
今後もしどしご応募ください!

👑 レンボウ賞

義理チョコは事業仕分けて  
縮小化

(東京都 矢鉦様)

●オフィスの無駄を省いてすっきり!...男性社員には、  
シビアな仕分けですね。

👑 助かったで賞

わが給料子ども手当てに  
負けちゃった

(徳島県 成谷様)

●お父さんだって頑張ってるんだよ(泣)。景気の回復が  
待ち遠しいー。

👑 頑張ったで賞

疲労感 コーヒー飲めば爽快感

(千葉県 野村様)

●いつもお仕事ご苦労様です。あなたのお傍にいつも  
「コーヒー」を!

👑 健康で賞

コーヒーを一日三杯 ポケ防止

(群馬県 吉澤様)

●一日何杯飲んだか忘れちゃった、なんてコトになるかも?

👑 デフレ賞

お歳暮のグレード下がる  
不況かな

(東京都 松尾様)

●去年と比べて寂しく感じてはいけません。お付き合い  
は細く長くが大切です...よね?

👑 ビューティー賞

女性陣 水のこだわり  
日割り増し

(東京都 山根様)

●美容と健康はいつでも女性の心をつかみます。D-  
mailではこれからも水の良さをはばんで紹介して  
いきますよ。

👑 カテキン賞

渋いお茶そんなに私が  
憎いのか

(東京都 渡辺様)

●良薬は口に苦し!? 健康のためにも、渋いお茶。を飲  
んでくださいね!

👑 アツアツで賞

ありがとう  
いつも冷めてる 愛妻弁当

(東京都 渡辺様)

●気持ちのこもったお弁当、思いはアツアツなのでは...!



各賞受賞の皆様には  
オリジナルタンブラー  
をプレゼントします!  
今後もふるってご応募  
ください。



会社で！自宅でも！1日5分

# 絶対に痩せる！ スロトレの極意

年末年始の宴会続きで、気づいたらお腹周りが！ということも多いこの季節。スロトレですっきりボディを取り戻しましょう！  
スロトレは1日5分で、脂肪燃焼効果がアップし、痩せやすくなるという嬉しいトレーニング法。今回はスロトレ提唱者の東京大学教授・石井直方先生直伝の方法をご紹介します！

## スロトレに向いているのはこんな人！

1. 仕事が忙しくて運動する暇なし
2. 大人になってから太り始めた
3. いつも3日坊主になってしまう
4. 体脂肪が多いぽっちゃりタイプ

1個でも当てはまるなら…  
**スロトレ**をはじめよう！

## スロトレってなあに？

- ゆっくりと休まずに筋肉への負荷をかけるトレーニング
- 少ない時間でより効果的なトレーニングができる
- あの加圧トレーニングと共通の原理。しかも道具いらず！
- 身体が燃えやすくなるため、通常20分以上動かないと脂肪が燃えない有酸素運動も、スロトレ後なら即燃焼！

### お腹に

#### ポッコリお腹まわりを椅子に座ったままで解消！

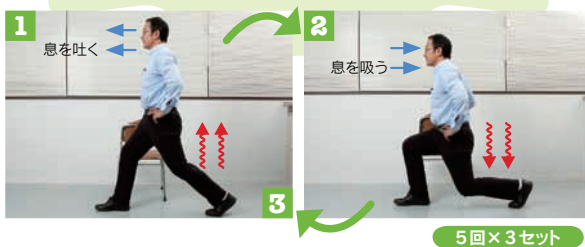
1. 椅子に深く腰掛け、両手で椅子の端をつかみます。
2. おへそを見るイメージで背中を丸め、息を吐きながら5秒かけて膝を上げます。
3. 息を吸いながら5秒かけて足を戻します。床に足がつかない位置でストップ！



### お尻に

#### 足を大きく開いて…体の重さで小尻を手に入れる！

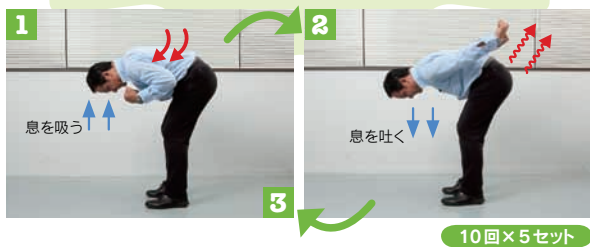
1. 両足を肩幅よりも少し大きめに開き、前のつま先を少し内側にします。
2. 息を吸いながら5秒かけて体を垂直に落とし、膝が足より前に出はNG!
3. 息を吐きながら5秒かけて体を戻します。膝がまっすぐに戻る直前にストップ！



### 二の腕に

#### たぶたぶ二の腕にはちょいひねりが効果的！

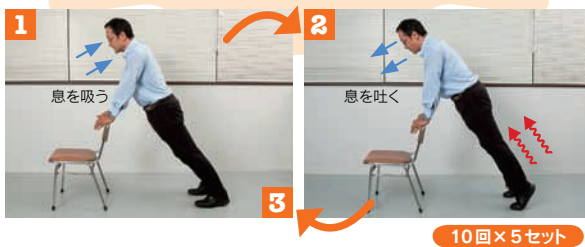
1. 両ひじを体の脇にぴったりとつけ、背筋を伸ばしたまま、ひじを曲げ前屈します。
2. 息を吐きながら5秒かけて手のひらが天井に向くように腕をねじり、ひじをのばします。
3. 息を吸いながら5秒かけてひじを曲げます。  
※もつと負荷が欲しい人はペットボトルを持ってチャレンジ！



### 足首に

#### コピーの合間に…こっそり足首エクササイズ

1. 背筋を伸ばしたまま、机や壁に手をつけて体を傾けます。
2. 息を吐きながら5秒かけてかかとを限界まで持ち上げます。
3. 息を吸いながら5秒かけて戻します。かかとが床に着かない位置でストップ！



### コーヒーを飲むと運動効果アップ!?

コーヒーに含まれるカフェインには、脂肪燃焼効果が高いことがわかっています。毎日コーヒーを飲んで、スロトレと有酸素運動を組み合わせれば、最強のダイエットになりますよ！



お話を伺ったのは……

石井直方先生

東京大学総合文化研究科教授。理学博士。日本を代表するボディビルディング、パワービルディング選手でもあり、1981年・1983年に日本一、1987年に世界7位となる。少ない時間で効果的な運動ができる「スロトレ」の提唱者であり第一人者。無類のコーヒー好きでもある。



### アイデアレシピ募集中!

D-mailでは、ダイオーズ製品を利用した、皆様のアイデアレシピを募集します。優秀レシピは、紙面で紹介することも！ 本誌の応募用紙、官製ハガキ、当社ウェブサイト (<http://www.daihos.com>) のいずれかにてご応募ください。皆様の力作をお待ちしております。

