毎月15日発行

ヘアカラー専門店 COCO de COLOR ココデカラー

COCOだけのはなし

2022年 11月号 Volume #31

ココちゃんとクリスマスを待とう！

アドベントカレンダー

１２月１日からクリスマスイブの２４日まで
毎日カレンダーをめくっていきます。
その日ごとにプレゼントが異なります♪
ジャンケン等でプレゼントをGETしよう！

期間：2022年12月1日（木）～
2022年12月25日（日）

※実施していない店舗もございます。

ココちゃんオススメ サッと簡単！お気軽レシピ

茄子とチーズのオーブン焼き（2人前）

冬にぴったり
あったかメニュー！

《材料》
- **茄子…大1本**
- **スライスチーズ …1枚**
- **ミートソースの素 …適量**
- **粗びき胡椒 …適量**
- **オリーブオイル …適量**

【作り方】
①茄子は輪切りにして耐熱皿に並べてオリーブオイルをかけてレンジで５分加熱する。
②チーズとミートソースを上からかけてオーブン220度で１０分加熱する。
③最後に粗びき胡椒をかけて完成！

１１月は「肺」をいたわりましょう！

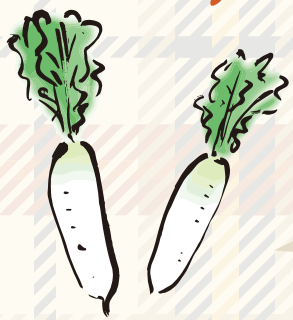
１１月は乾燥、寒暖差が激しくなる季節です。
「肺」をしっかりいたわることを心がけましょう。

肺 -はい-

清気、濁気を交換する呼吸機能、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っています。
肺の機能が低下すると、咳やたん、ぜんそくなどの症状が現れやすくなると言われています。

おすすめ食材

Look!



大根

体内の余分な熱を取り除く。
肺を潤す効果があり、
咳・たんを改善させる働きあり。

蓮根

肺を潤して働きを高めるため、
のどの渇きや痛み、咳、痰などの症状を緩和する働きがあり。

ヘアカラー専門店 COCO de COLOR ココデカラー
ココデカラー本部
株式会社モア・クール
新潟県長岡市日赤町1-4-6
☎0258-86-5103

WEB Youtube 質問募集中

ヘアカラー専門店
COCO de COLOR
ココデカラー

ココデカラーではマスク着用、店内の消毒、換気など万全な体制でお待ちしております。安心してご来店ください。

ココデかるた発表！

や っつくらいは若返る。

みーちゃん様（130015）

ゆ き道もきれいな髪でハッピーに！

ささだんご様（131153）

よ やく外だったけどすんなり出来たラッキーデイ

田中様（540903）

わ かがえるいつもそばにはココデカラー

みっちゃん畑様（200332）

ミーファをつけて紫外線対策

ミーファ（スタッフ）

ん ？こんなとこにも白髪発見！

ココ（スタッフ）

それいけ！ココちゃん

おでかけ日記 16

【麺場 ふうらいぼう】

長岡市にあるラーメン屋さん「麺場 ふうらいぼう」に行ってきました！私が注文したのは【濃厚しおラーメン】スープがめちゃくちゃ美味しいのと、チャーシューがとろとろで最高でした。初めていったのですが、大好きな味でこれからも定期的に行こうと思います！

本店は柏崎にあるそうなので、長岡でも柏崎でもお近くにお立寄りの際は是非伺ってみてください♪

麺場 ふうらいぼう

長岡市南七日町６２－１５

水曜日定休

11:00 - 14:30　17:30 - 21:00

金曜日 11：00 - 21：00