

2020

1

THE SONOKO

vol.310

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

本年もよろしくお願ひいたします

美しく健やかな一年を 全力で応援します!



食品担当
宇都宮 隆靖

イベント担当
山中 拓郎

カフェ担当
島 翔太

SONOKO社長
宇田川 裕昭

店舗担当
三河 聡

化粧品担当
SAY★GO

新年は軽やかなカラダづくりから!

今、見直したい SONOKOの ノンオイル調理



SONOKO男性スタッフおすすめ!
美と健康に欠かせない
いち押し製品をご紹介します!

新年は軽やかなカラダづくりから!

日本古来の家庭の味を
忘れないでください

「SONOKO式献立」は、鈴木その子が独自に確立した食養理論と調理法を自宅で気軽に実践できる形にしたもの。その原点となる「鈴木式」で提案していたのは、ごはんを中心に胡麻やごぼう、ひじき、納豆、しらすなどを多用する昔ながらの食卓でした。「日本古来の家庭の味を大切にすれば、一生健やかに過ごせるでしょう」と語っています。

“ごはん”こそ、
最高の健康・美容食

食事の目的はカラダづくりと、生きるために必要なエネルギーの補給。スムーズな栄養補給の可否は、健康のバロメーターともいわれています。その点SONOKO式献立の要・白米は、カラダに負担をかけることなく円滑な栄養補給ができる最適な主食。「スッキリを目指すなら、素早いエネルギー補給にこだわるべき。ごはん抜きでは健康になれません」。

1日5食が理想

健康的に美しくなるには、カラダを正しく働かせることが大切。そのためにはきちんと定期的に食べるのがポイントに。1日3食の中で夕食から翌朝食までは約12時間。ほかの食事間隔に比べて2倍の空腹時間となり、いわゆる欠食と同じ状態になるため、この時間に夜食を、さらに昼夕食の時間が空く場合は間食をプラスします。適切な栄養補給で、効率よく働くカラダづくりを。

鈴木その子語録からひもとく SONOKO式献立



SONOKO社長
守田川が
4週間献立に
挑戦

健康的にスッキリ! SONOKO式献立で人生を豊かに

お弁当にも便利なそのこ米ごはんを活用



毎日2食分のお弁当を持参。

今回、「4週間完全実行献立セット」にチャレンジしました。献立実行中は、昼食と夕食にお弁当を持参。ごはんの量は本来240gでしたが、パック入りで便利なそのこ米ごはんを活用したため180g食べていました。

消化がよく、すぐお腹がすくため、夕食を早めに食べるように。間食や夜食が本当にありがたかったです。今振り返ると、献立を実行することで1食に食べる量が安定し、バランスのとれた食事ができたと思います。メニューはどれも美味しく、特に厚切り山型パンにトーストクリームを塗る組み合わせは絶品。煮豆を食べていると1歳の子どもが寄ってきて、笑顔で欲しがるので少しあげていました。



お子さんは煮豆がお気に入り。

SONOKO GGと荘水で
コンディションを底上げ

実行中、GGと荘水をお愛飲していました。GGは朝朝夕の食事後に3粒ずつ、荘水は常に携帯し、水に

*あくまで個人の感想です。結果や感じ方には個人差があります。

はもちろん、コーヒーなどにも入れて飲んでいました。昆布水をつくる時にも入れていました。おかげさまでカラダのコンディションも良好でしたが、休息不足などでどんよりしていた時には「GGを1回5粒に増量し、荘水も少し量を増やすとよい」など大石からのアドバイス通りにしていました。

バラエティも豊富!
楽しみながら無理せずスッキリ

始めて数日は空腹感が強かったのですが、1週間で慣れてきて毎日体組成計に乗るのが楽しみになりました。2週目には少しスッキリしたことを何人かに気づかれるようになりました。3週目には久しぶり会う方にびっくりされるようになりました。折り返し地点を越えたことで気持ちも楽になりました。4週目には昔のサイズオーバーしたパンツがすっぽりはけるようになっていました。

決められている献立セットのメニュー通りに食べているだけで、まったく無理をせずに健康的にスッキリできるのがうれしいです。そのため一度実行が終わっても、また別の種類の献立セットで飽きずに続けることができます。SONOKO式献立は、人生を豊かにすると実感しています。



1食分ずつにして携帯。

献立セットの中には、自分ではなかなか単品で購入しない食品が入っていますので、食べる楽しみが増えると思います。皆さんが実行されるにあたり、もし困ったことや不安なことがありましたら、いつでもSONOKOスタッフにお尋ねください。「今日の自分が一番若い」と思いつつ、ぜひ楽しみながら実行してみてください。



大人気のうなぎ蒲焼に舌鼓。

献立セットを一緒に始めませんか?
続けるほどお得にスッキリを目指せます



数量限定 4週間完全実行献立セット

●ご希望の飲み物のタイプをお選びください

コーヒータイプ コーヒー1袋入
No.34704

78,000円

ほうじ茶タイプ ほうじ茶2袋入
No.34661

常 蔵 凍



グレード1 マンデリン 10g×10袋 米粉ロールケーキ チョコ1箱(3切) 肉まん1個 あんまん1個

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878 オンラインショップ www.sonoko.co.jp

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

オンラインショップは、
年末年始もご注文のみ
承っております。

Shop 銀座店 営業時間
1F 日~木 9:00~21:00
お問合せ 金土祝前日 9:00~22:00
03-4335-7878 2F 11:00~19:00

その理由 1 油大さじ1.5杯分でごはん約100g分

例えば家庭でドレッシングをつくる時、1食分で大さじ5~6杯のサラダ油を使います。そのため健康食、美容食と思って食べている野菜サラダが、ごはんを3膳分くらい食べているのと同じカロリーに…。油はカラダに必要なものですが、摂りすぎると肥満や生活習慣病などを引き起こすこともあります。また消化に時間がかかるため、カラダに負担をかけることにもなります。

その理由 2 スッキリするつもりが太る理由

植物油は、コレステロールを取り除くといわれるリノール酸を含有するため、植物油さえ摂っていれば健康でスッキリできるという“常識のウソ”が広まりました。しかしリノール酸を摂りたいばかりに油を食べすぎると、スッキリするどころか、かえって太ることにも。リノール酸はわざわざ精製油で摂らなくても、穀類や豆類、野菜類などの植物性食品の中に充分含まれているのです。

その理由 3 食事の仕方ひとつでうなぎだってダイエット食品

美味しいものをより美味しく、余分な油の摂取を抑えるのが、ノンオイル調理に代表されるSONOKO式の調理の工夫。それにより栄養の塊のようにいわれるうなぎでも、充分スッキリを目指すための食事になるのです。さらに食品の組み合わせの工夫で、高脂肪のうなぎには繊維質の多い海藻サラダを合わせるなど一緒に食べるものに配慮すれば、バランスの良い食事ができます。

どうして ノンオイル調理にこだわるの？

調理に油を用いることで簡単に出来るコクや旨み、ジューシーさを、手間ひまかけて開発したノンオイル調理の工夫で実現。健康的で美味しい総菜をお届けします。

SONOKOの
おすすめ
ノンオイル
総菜



10種類のスパイスをブレンド。香り高い挽き肉のカレー

数量限定
ノンオイル調理キーマカレー
辛さ★★★★☆
3袋 120g×3 No.34682
3%UP 2,100円

単品 120g No.34681 700円



まろやかな甘みと辛みが絶妙！SONOKO風レッドカレー

数量限定
ノンオイル調理タイレッドカレー
辛さ★★★★☆
3袋 200g×3 No.34684
3%UP 2,250円

単品 200g No.34683 750円



ボリュームにも大満足！にらの風味が効いた絶品餃子

ノンオイル中華 肉餃子 2袋
216g(18g×12個)×2 No.34279
2%UP 1,800円



肉と野菜の旨みを凝縮！ジューシーな食感の焼売

ノンオイル中華 肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.34280
2%UP 1,800円

簡単アレンジで、本格派の中華メニューが楽しめます！



【材料(1人前)】
国産たまごスープ…1袋
ごはん…180g
お湯…50cc程度
黒胡椒…お好みで

国産たまごのチャーハン風

たまごスープとごはんを炒めるだけ！子どもにも大人気

【材料(2人前)】
から揚げ風チキン…6個(ソース)
下処理済みの長ネギ(細かく刻んだもの)…20g
チキンコンソメ…1袋
純米酢…大さじ1
有機ジンジャーりんごすとすだち…大さじ1
便利つゆ…大さじ1
白ごま…5g



油淋鶏

から揚げ風チキンにチンしたソースをオン。あと引く美味しさ！



酸辣湯麵

材料を煮込んでとろみをつけるだけで本格的な酸辣湯麵に！

【材料(1人前)】
らーめん風…1袋
焼豚…2枚
とうふ(格子状にカット)…1/4個
国産たまごスープ…1袋
片栗粉…適量
水…適量
下処理済みの香菜…お好みで(スープ)
特製スープ(らーめん風添付スープ)…1袋
純米酢…大さじ2
キムチの素…小さじ1/2
水…300cc



※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

新年は軽やかなカラダづくりから!

SONOKO
理論が
詰まった!

正しいカラダバランスをアシストし
若々しくパワフルな毎日へ

生命活動に欠かせないグリコーゲンや若々しさをサポートする3種の植物エキスを豊富に含有。スムーズな栄養補給を助け、カラダ本来のコンディションを引き上げます。



SONOKO GG 3本
180粒×3
No.34223 **57,000円** 常蔵凍



GG デイリー
ブースター 1箱10本

美・ボディ飲料で
カラダの
リズムをUP

エネルギーサイクルを整え
内側から活力を!

年齢とともに低下しがちなカラダのコンディションに着目。エネルギーをスムーズに補給してカラダのリズムを効率よく整え、美ボディづくりを応援します。



GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10
No.34222 **7%UP** **4,000円** 常蔵凍
+280ポイント



GG デイリー
ブースター 1本

「私の菌」を
応援して
健康増進

献立をフォローするサプリメントで
内側から**栄養の補完**を

「乳酸菌生成エキス」が
内から環境を整え、活性化



ありがとう乳酸菌
10ml×15包(液体タイプ)
No.34225 常蔵凍
3%UP **5,800円**

吟味した16種類の乳酸菌
がつくり出す「乳酸菌生成
エキス」が、もともと体内に
いてカラダを守る「私の菌」
を応援し、イキイキとした身体
環境に整えます。



GG デイリー
ブースター 1本

良質な水で
カラダに必要な
栄養補給を

ミネラルを
補給し、カラダの
バランスを調整

カラダを構成するすべての要素
に含まれる必須ミネラル・ケイ素
を配合し、体内のイオンバランス
をサポート。良質な水でカラダを
満たし、若々しく健康なカラダづ
くりを後押しします。



苳水 6本
35ml×6 No.34224 常蔵凍

45,000円 ▶ 36,000円 **9,000円** お得!



私の逸品 “朝の目覚めからスッキリ！ 気持ちまで前向きに”
奥田かおる様

SONOKOとの出会いは28年前。その頃はSONOKO式献立とSONOKO GGを併用することで、スッキリをサポートしてくれると思っていましたが、飲み続けていると朝起きた時、カラダが軽やかでイキイキすることを実感！ 体調を気にしがらだった姪も毎日2粒ずつ飲むようになってから体調が安定し、数年後にはすっかり元気になりました。また、これまでずっと愛飲しているおかげで、気持ちが冴えない時期

にも心身ともにバランス良く、頑張りがきいたと感じています。若い頃は美容に悩んだ時期もありましたが、調子も良くなった気がします。SONOKO GGには“手軽に飲める安全な食品”として継続して飲み続けられる安心感、確かな手応えへの信頼感もあります。体調が気になる時は多めに飲むことで、翌朝のモチベーションが維持できるのも手放せない理由です。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878** オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

オンラインショップは、
年末年始もご注文のみ
承っております。

Shop 銀座店 営業時間
1F 日 ~ 木 9:00~21:00
お問合せ 金土祝前日 9:00~22:00
03-4335-7878 2F 11:00~19:00



うるおい + 美白

冬こそ美白¹の季節 圧倒的な美白¹力と 保湿力で透輝肌へ



乾燥で紫外線の影響を受けやすくなった肌にはうるおい+美白¹ケアを。春先の肌に差をつけましょう。

WB ホワイトニングエッセンス 【薬用美白美容液】

40mL No.34213 12,000円

POINT

洗顔後、化粧水で整えてから使用します。手のひらに適量を取り、顔全体にやさしくなじませます。気になる部分には重ねづけを。

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2自社史上



GG デイリー
ブースター 1本



うるおい + 輝き

エイジングケア³で 輝くような肌に

美容成分を贅沢に配合し、大人の肌にハリ、弾力、明るさをもたらします。

GG エッセンスR 13,000円
30mL No.34211

POINT

洗顔後、化粧水で整えた肌に、手のひらでやさしくなじませます。WB ホワイトニングエッセンスと併用する場合は、後から使います。

*3年齢に応じたスキンケア



GG デイリー
ブースター 1本



うるおい + 全方向ケア

ぷるんと弾んでピンツと ハリのある肌に!

形状記憶ジェル⁴によるSONOKO式「流す⁵」ケアでアプローチ。肌が引き締まった印象の顔立ちへ。

3Dデザインセラム 9,000円
30g No.34209

POINT

顔の中心から外側に向かって、軽く上に引き上げるようになじませます。併用する場合は、WB ホワイトニングエッセンスの後、GG エッセンスRの前にご使用ください。

*4ジェルの性質 *5成分を肌になじませること



GG デイリー
ブースター 1本



うるおいケアの
必須アイテム

全方位エイジングケア³で 大人の肌の美しさを極める

年齢肌をケアする高機能成分が気になる肌悩みへ働きかけ、豊かなうるおいを保ち続けます。

WB グランクリーム 25,000円
45g No.34207



GG デイリー
ブースター 1本

POINT

クリームを手のひらで温め、やわらかくしてから顔全体にのべします。肌にあふれるように、両手のひらで顔を包み込んでやさしくなじませます。



*3年齢に応じたスキンケア

新年からしっかり保湿ケアで うるおい美人へ!

美容成分配合で カラダぽかぽか⁶、 お肌うるすべ

バスルームに広がる華やかな香りがバスタイムを優雅に。豊かなうるおいで、やわらかな肌へ。

バスエッセンス ブーケ 2個

120mLx2 2%POINT UP 5,600円
No.34205

POINT

血行不良は乾燥肌の一因に!? ゆっくりバスタブに浸かってカラダを温め、血流アップをサポート⁶しましょう。

*6入浴による効果



うるおい + 血行促進⁶



保湿とトリートメント、 Wの効果でうるおいに 満ちたなめらかな素肌に

肌のバリア機能をサポートするセラミド⁷が乾燥を防ぎ、うるおいを持続。家族全員の乾燥予防に。

ボディクリームR

220g No.34204 2%POINT UP 3,500円

POINT

お風呂上がりの肌になじませることで、より効果的に肌の乾燥を防ぎます。

*7セラミド3/保湿成分



GG デイリー
ブースター 1本



うるおい + 乾燥予防



うるおい + 保湿

高純度のオイルで 乾燥シーズンもしっかり

サメ由来の高純度スクワラン⁸を99.95%配合。浸透性⁹が高く、ベタつきを抑えた使用感も人気です。

SQオイル 3%POINT UP 5,000円
28mL No.34203

POINT

ボディクリームRとのダブル使用で、乾燥が気になる季節もうるおい肌をキープします。肘や膝、かかとのカサカサもしっかりケア。

*8純度99.7%以上/保湿成分 *9角質層まで



GG デイリー
ブースター 1本



うるおい + ボディメイク¹⁰

SONOKO式の 「流す⁵」ケアで クリアなボディへ

肌表面の凹凸など気になる部分にアプローチ。クリアな印象でハリのあるボディへと導きます。

3Dデザイン フォーボディ 7,000円
200mL No.34210

POINT

気になる部分に、下から引き上げるように塗布することで、引き締まった印象の肌に整えます。

*5成分を肌になじませること *10肌を整える



GG デイリー
ブースター 1本



※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

新年は軽やかなカラダづくりから!

荘水でめぐりをアップ。 もう欠かせません!

疲れがたまると顔に出やすいため、スタッフに相談したところ荘水をすすめられました。飲み始めてみると1週間ほどで顔の感じがスッキリするようになり、家族にも気づかれるように。それからは常に持ち歩き、水を飲む時は必ず20滴ほど入れています。特に宴席がある時や睡眠時間が少なくなる時は、量や回数を増やすようにしています。

私の
オススメ



荘水



SONOKO社長
宇田川 裕昭

明けましておめでとうございます。会員の皆様がいままで美しく、健やかに過ごせるために、私たちSONOKOがお役に立てれば幸いです。

肌が不調になった時の 救世主間違いなし!

朝晩のお手入れの際にWB グランクリームを愛用しています。肌への浸透性が素晴らしく、使い続けることでハリや透明感が高まり、何よりもトラブル知らずの肌に! 肌質や年齢を問わず、すべてのお手入れの仕上げに使えます。初めはハードルが高いかもしれませんが、他のアイテムが少量で済み、アイテム数を増やさずに効果的なケアが叶います。

私の
オススメ



WB グランクリーム



化粧品担当
SAY★GO

鈴木その子先生の教えに共感し、自ら伝えたいと強く思いました。美の第一歩はSONOKOから。今年もあなたの美しさを引き出します。

コンディションが上向き、 イキイキとした毎日に

同僚のすすめでGG デイリーブースターを飲み始めたところ、普段より早くコンディションが上向き、驚きました。今は朝晩に1本ずつ飲むのが習慣です。以前は朝からどんよりすることもありましたが、カラダのリズムが良くなり、スッキリと楽に。毎日飲み続けることでイキイキと過ごせるようになりますので、皆様にもお試しいたきたいです。

私の
オススメ



GG デイリーブースター



店舗担当
三河 聡

SONOKOの製品へのこだわりと、お客様ファーストの理念に感銘を受け入社。イベントやさまざまな事業で、SONOKOを広めたいです。

今年も
よろしく
お願いします



SONOKO社員一同

今年も私たちが 全力でサポートいたします

皆様にいつまでも美しく健やかに過ごしていただきたいという思いで、日々精進する男性スタッフたち。自ら愛用し、自信を持っておすすめするアイテムを紹介します。

お肉がぎっしり詰まった 大満足の食べ応え

直火でしっかりとローストされた香ばしさ、まるでお肉をそのまま食べているような満足感が得られるプレミアムハンバーグがとても好きです。常に冷凍庫にストックしています。美味しいものを食べることは、美と健康の秘訣でもあります。皆様もお肉が食べたい!と思った時は、満足感のあるプレミアムハンバーグをぜひお召し上がりください。

私の
オススメ



プレミアムハンバーグ



食品担当
宇都宮 隆靖

今年も皆様に安心・安全な食品を提供させていただけるように、一生懸命頑張っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

髪や頭皮にやさしく高保湿な シャンプーを愛用中

ヘアケアをしながら、しっかりと保湿してくれるGG ディープケアシャンプーがイチ押しです。シャンプー時はゴシゴシ洗うのではなく、ヘッドスパをイメージしてやさしくもみ込むようにマッサージしています。頭皮も肌の一部。しっかりとケアすることが大切です。皆様にも、擦るのではなく、ソフトにマッサージしながらのシャンプーをおすすめします。

私の
オススメ



GG ディープケアシャンプー



イベント担当
山中 拓郎

銀座店では主にキッチンで働いており、地方のイベントに参加する機会も。持ち前の笑顔で皆様とお話できることを楽しみにしています。

大人気のロールパンは、 感動的な美味しさです

極みロールパンは、カフェの店頭でも問い合わせの多い人気商品で、僕自身、毎日食べたいと思っています(笑)。初めて食べたときは、これで食品添加物不使用なのかと驚きました。パンは腹持ちが悪く、太りやすいイメージがあるようですが、決してそんなことはありません。しっかり規則正しい食事をして、健康的な生活を送りましょう!

私の
オススメ



極みロールパン



カフェ担当
鳥 翔太

いつも温かく見守ってくださり、ありがとうございます。皆様に頼られるスタッフになるよう努力しますので、気軽にお声がけください。

*あくまで個人の感想です。結果や感じ方には個人差があります。

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間

1F 日~木 9:00~21:00
お問合せ 金土祝前日 9:00~22:00
03-4335-7878 2F 11:00~19:00

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
ノンオイル

「良質な素材」と「工夫を凝らした調理法」により、
安価に、手軽に、製品が作れる油は使いません。



油(脂質)は体温維持、肌や血管を健やかに保つために大切な栄養素のひとつ。しかし、炭水化物やたんぱく質よりもカロリーの高い脂質は、摂り過ぎると肥満や生活習慣病を引き起こす原因にも。実は肉や魚、そして大豆などの野菜にも脂質は含まれており、素材そのものが持つ脂質だけで、必要量の脂質を摂ることができます。

それにもかかわらず、市販の食品は見た目や味わいを良くしようと余分な油が加えられているものばかり。例えば市販のウインナーはプリッとした食感とジューシーな味わいが特徴ですが、その分だけ余分な油を使用しています。そのうえ保存性を高めたり変色を防いだりするために、カラダに負担の大きい発色剤(亜硝酸Naなど)が添加されている場合がほとんど。対するSONOKOの「無塩せきポークウインナー」では、調理や味付

けに油を加えないだけでなく、豚肉から脂身を極力除去する作業を厳格な規定のもと、人の手で丁寧に実施。発色剤を使用しない代わりに冷凍で流通することで、安全で素材本来の美味しさが楽しめるよう仕上げています。

また、市販のラクトアイス(乳脂肪分を低くし原価を抑える一方で、味や香りづけ、クリーミーな舌触りを出すために、スナック菓子にも使われる植物油が加えられています。SONOKOのアイスも乳脂肪分が少ないためラクトアイスの部類に入りますが、一般的なラクトアイスとは植物油を使っていない点でまったくの別物。卵黄から脂肪分をとることで口溶けなめらかに仕上げ、高品質なバニラビーンズや砂糖といった安心な素材のみで風味豊かに作り上げています。

比べて
みました!

「ノンオイル調理・食品添加物不使用・こだわり素材」のSONOKOの食品。
市販のものと同様に原材料や調理法が異なるのか、比較してみました!

ウインナー

SONOKO



食感
さっぱり!

SONOKOのウインナーは脂肪分を加えず、さらに不要な脂質を除いているため、含まれる油分はごく少量に。

他社さま

他社さま



プチッと
ジューシー

一般的なウインナーは約半分以上が脂肪で占められ、発色剤を使用しているため亜硝酸テストも赤色に。安全性の差は一目瞭然です!

アイス

SONOKO



ジェラート??
後味さっぱり

クリーミーな
後味

一般的なアイス(写真・右)は植物油と水分を乳化させ味や香りづけを行い、クリーミーな後味は植物油の融点によるもの。SONOKOのアイス(左)は卵や牛乳、バニラビーンズなど安心な食材のみを使用しています!

他社さま



SONOKOのノンオイル肉総菜

無塩せき 常蔵凍
ポークウインナー
2袋 160g(4本)×2
No.34233
ポイント
3%UP 2,500円

無塩せき 常蔵凍
ポークウインナー
ハーブ 2袋 100g(4本)×2
No.34232
ポイント
2%UP 1,600円

無塩せきポークウインナー
スパイシー 2袋 常蔵凍
100g(4本)×2
No.34772
ポイント
2%UP 1,600円

スライスハム 常蔵凍
2袋 80g×2 No.34254
ポイント
2%UP 1,400円

から揚げ風チキン 2袋 常蔵凍
180g(6個)×2
No.34256
ポイント
2%UP 2,400円

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

サプリメント／化粧品／雑貨



SONOKO GG 3本 180粒×3 No.34223 57,000円

カラダが本来持っている可能性を引き出し、整え、正しく働かせるように考えた「オールインワン」の万能サプリメント。

常 蔵 凍



SONOKO G.G ロゼ 3本 150粒×3 No.34227 40,000円

年齢を重ねるほど気になる美容トラブルをケア。カラダのリズムを整えることで、心身ともにハリのある若々しい毎日へ導きます。

常 蔵 凍



ありがとう乳酸菌 100ml×15包(液体タイプ) No.34225 3%UP 5,800円 選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、悪玉菌の住みづらい体内環境に整え、健康増進をサポートします。

常 蔵 凍



GG デイリーブースター1箱10本 50ml×10 No.34222

加齢とともに低下しがちなエネルギーのサイクルを、オレアピタ、アスパラガスエキス、イノシトールの3つの主成分がしっかりサポートします。

常 蔵 凍

7%UP 4,000円 +280ポイント



荘水 6本 35ml×6 No.34224 45,000円

9,000円 お得!

36,000円

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しいカラダづくりに。

常 蔵 凍



がんばれ善玉菌 5.5g×30包(粉末タイプ) No.34226 3%UP 3,000円

善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。食生活が乱れている方、野菜不足が心配な方に特におすすめです。

常 蔵 凍



WB グランクリーム 45g No.34207 25,000円

スキンケアの仕上げに。内側*からあふれるようなうるおい、ハリ、透明感をもたらします。

*角質層



WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】 40mL No.34213 12,000円

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白*美容液。

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



GG エッセンスR 30mL No.34211 13,000円

ハリ・弾力・透明感をもたらすベシャルエイジングケア*美容液。

*年齢に応じたスキンケア



ホワイトストリーム 30mL No.34212 13,000円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くロングセラーのジェル状美容液。



3Dデザインセラム 30g No.34209 9,000円

形状記憶ジェル*によるSONOKO式の「流す*2」ケアと保湿ケアでぶるんと弾むような肌へ導きます。

*1 ジェルの性質 *2 成分を肌になじませること



アイトリートメント 15g No.34208 7,000円

高分子ファイバーが、肌表面にネットを張るようにアプローチ。目元の肌の複合的な悩みをケアします。



リップトリートメントR 10g No.34214 2,500円

デリケートで乾燥しがちな唇をうるおいで包んでふっくら保ちます。

2%UP

SONOKO ファンデーション



しっとりタイプ 15g No.34216

さっぱりタイプ 12g No.34218

各 5,000円

*ファンデーションケースは別売です



SQオイル 28mL No.34203 5,000円

サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。

*純度99.7%以上/保湿成分



ボディクリームR 220g No.34204 3,500円

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。

2%UP



3Dデザイン フォーボディ 200mL No.34210 7,000円

素肌の凹凸など気になる部分にアプローチ。乳液状で角質層に浸透し、なめらかで上質なボディへ。



ハンド&ネイルトリートメント 50g No.34206 3,200円

うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。

2%UP



マイルドボディシャンプー 2個 500mL×2 No.34215 6,600円

弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合の、やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。

2%UP



バスエッセンス ブーケ 2個 120mL×2 No.34205 5,600円

華やかな香りとう美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保持し、しっかりとなめらかに整えます。

2%UP



GG ディープケアシャンプー 480mL No.34228 3,900円

キメ細かな泡立ちで、頭皮や髪にやさしい使い心地ながら、汚れや頭皮の老廃物をスッキリ落とします。

5%UP



GG ディープケアトリートメント 200g No.34229 4,500円

沖縄の海シルト*が毛穴の汚れを吸着して洗浄。美容液発想で毛髪と頭皮に栄養を送り、生まれてくる髪をサポート。

5%UP

+225ポイント



GG ディープケアヘアパック 180g No.34230 4,500円

毛髪と頭皮のダメージを補修する美容液成分を配合。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。

5%UP

+225ポイント



ヘアカラートリートメント 200g No.34231 3,000円

刺激の少ない染料成分やトリートメント成分を配合。白髪ケアをしながら美髪へ導きます。

プレゼント



GG ディープケアシャンプー 28mL



浄水器 据置タイプ 900×W180×H170mm No.34220 160,000円

工事のいらない据置タイプ。浄水器を新設する絶好のチャンスです。

*オンラインショップでの取扱いはありません

浄水器 据置タイプカートリッジ ※1年ごと交換 No.34221 16,000円

高い浄水性能を持続し、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換の目安は一年に一度。

プレゼント

ホワイトティ1本

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常 蔵 凍

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878 オンラインショップ www.sonoko.co.jp

オンラインショップは、年末年始もご注文のみ承っております。

Shop 銀座店 営業時間 1F 日～木 9:00～21:00 金土祝前日 9:00～22:00 2F 11:00～19:00



数量限定

黒毛和牛ローストビーフ
200g No.34246 **5%UP** **4,800円**
+240ポイント

脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭でじっくり香ばしく焼き上げました。



数量限定

筑前煮
3袋 110g×3 No.34257 **3%UP** **2,040円**

単品 110g No.34258 **680円**

鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、椎茸の食感や旨みを大切に、かつおだしや本みりんなどを用いて丁寧に炊き上げました。



数量限定

お雑煮の素
5袋 170g(1食分)×5 No.34259 **5%UP** **2,750円**
+137ポイント

3袋 170g(1食分)×3 No.34260 **3%UP** **1,650円**

こだわりの鶏肉と国産の野菜を使用した料亭のような上品な味わい。



数量限定

くず湯 2袋
6個×2 No.34255 **2%UP** **2,200円**

鈴木その子がこよなく愛したくず湯の素。国産の本葛粉をブレンドした、ほのかに甘みのあるくず湯です。



数量限定

プレミアムハンバーグ 3袋
120g×3 No.34253 **2%UP** **2,760円**

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用いて、肉本来の旨みを引き出しました。直火のオーブンでこんがり焼き上げた、素材も製法もこだわりの逸品です。



数量限定

だし薫るかき玉風親子丼 3袋
200g×3 No.34256 **3%UP** **2,250円**

柔らかな鶏肉と、ごはんからむとろとろたまごはクセになる美味しさ。ダシの効いたかき玉風は、ごはんやうどんにぴったり。



数量限定

肉巻ポテト中華ソース 2セット 230g(3本×2袋)×2 No.34236 **2%UP** **2,400円**

単品 230g(3本×2袋) No.34237 **1,200円**

国産パテトを国産豚肉で包みました。中華風甘酢ソースが絶妙。小分けパックでお弁当にもぴったり。



数量限定

手ごねなんこつ入りつくね 3袋
120g×3 No.34245 **2%UP** **1,800円**

使用する鶏肉・豚肉・なんこつはすべて国産。材料をこねるところから成形まで手づくりでこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。



数量限定

豚肉のシャリアピン 2袋
200g×2 No.34238 **2%UP** **1,800円**

コクと素材の旨みを引き出した絶品ソースのシャリアピン。



数量限定

特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 2袋
120g×2 No.34250 **2%UP** **1,560円**

国産の牛肉を使い、甘辛いタレで濃厚な味わいに。ボリュームも満点!



数量限定

から揚げ風チキン 2袋
180g(6個)×2 No.34256 **2%UP** **2,400円**

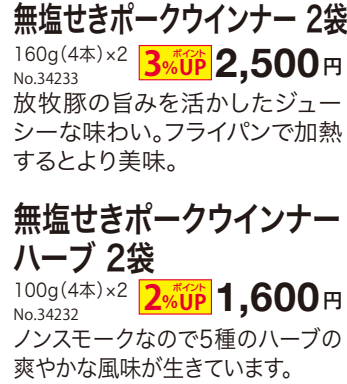
こだわりのノンフライ製法で国産むね肉をジューシーな味わいに仕上げました。



数量限定

豚どんセット 2袋
豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)×2 No.34239 **2%UP** **1,800円**

醤油ベースの甘いたれがごはんとも相性抜群。



数量限定

無塩せきポークウィンナーハーブ 2袋
100g(4本)×2 No.34232 **2%UP** **1,600円**

ノンモークなので5種のハーブの爽やかな風味が生きています。



数量限定

無塩せきポークウィンナースパイシー 2袋
100g(4本)×2 No.34272 **2%UP** **1,600円**

放牧豚の赤身肉にスパイシーなチリペッパーを加えた、ピリ辛仕上げ。



数量限定

スライスハム 2袋
80g×2 No.34254 **2%UP** **1,400円**

放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。



数量限定

北海の恵みごちそう丼 2袋 186g(93g×2人前)×2 No.34234 **3%UP** **3,600円**

単品 186g(93g×2人前) No.34235 **1,800円**

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。



数量限定

2種のすり身の無リンかまぼこ 2本
200g×2 No.34251 **2%UP** **1,980円**

無リンすり身を贅沢に使用。ぷりぷりの食感と魚肉の旨みが楽しめます。



数量限定

秋鮭の塩麹漬け焼き3切 210g(3切) No.34243 **2%UP** **1,440円**

北海道で水揚げされた秋鮭を酵素が活きた塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。



数量限定

秋鮭の塩麹漬け3切 240g(3切) No.34244 **2%UP** **1,260円**

秋鮭の塩麹漬け焼きの生タイプ。ご自宅で焼くだけで、よりしっとりやわらか。



数量限定

胡麻と山椒の汁なし坦々ソース 2袋
85g×2 No.34249 **2%UP** **1,360円**

国産山椒の香りがアクセント。本格的な四川風の麻辣味ソース。



数量限定

ほくほくポテトのクリームシチュー 2袋
200g×2 No.34252 **3%UP** **2,000円**

具たくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。



数量限定

思い出のやさしいミートソース 3袋
140g×3 No.34278 **2%UP** **2,130円**

野菜と挽き肉をじっくり煮込み、旨みを凝縮。トマトの美味しさがたっぷり詰まった本格派。スパゲッティの味を引き立てるベストセラーのソースです。



数量限定

北海道かぼちゃのデザートポタージュ 3袋
160g×3 No.34264 **2%UP** **1,440円**

えびすかぼちゃの濃厚な旨みを生かしたポタージュ。口あたりなめらかで甘い味わいはデザートにもおすすめ。



数量限定

からだ想いの鶏スープ 3袋
200g×3 No.34274 **3%UP** **2,280円**

単品 200g No.34275 **760円**

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料

【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

- ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
- 別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。



数量限定

ノンオイル中華セット
No.34701 **2%UP 3,980円**

- ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
- ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- ノンオイル中華 海老チリソース 150g
- 肉まん 1個

ノンオイル中華シリーズを代表する人気製品がひとつに。ヘルシーながらコクと旨みのある味わいに。



数量限定

酸辣湯麺セット
No.34700 **3,500円**

- 国産たまごスープ5袋 8g×5(フリーズドライ)
- 焼豚 120g
- らーめん風(3袋) 230g(特製スープ付)×3袋

SONOKOの食品で手軽に酸辣湯麺が楽しめるセット。爽やかな酸味とほどよい辛味が食欲をそそります。

※調理例



常蔵凍

ノンオイル中華 中華丼 2袋
180g×2 No.34281 **2%UP 1,560円**

6種類の国産の具材を贅沢に使用。濃厚なあんと具材の食感や旨みを存分にお楽しみください。



数量限定

ノンオイル調理 タイレッドカレー
辛さ★★★★
3袋 200g×3 No.34684 **3%UP 2,250円**

単品 200g No.34683 **750円**

オーガニックココナッツミルクパウダーを使用して仕立てました。まろやかな甘みの後にスパイスの辛みが広がります。



常蔵凍

白いカレー 2袋
辛さ★★★★
200g×2 No.34266 **2%UP 1,800円**

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。



常蔵凍

ノンオイル中華 肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.34280 **2%UP 1,800円**

肉と野菜の旨みがぎっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。



常蔵凍

ノンオイル中華 肉餃子 2袋
216g(18g×12個)×2 No.34279 **2%UP 1,800円**

皮の中にジューシーな具材をぎっしりと詰めました。



数量限定

ノンオイル調理 キーマカレー
辛さ★★★
3袋 120g×3 No.34682 **3%UP 2,100円**

単品 120g No.34681 **700円**

10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮しました。

※調理例



常蔵凍

クリームカレー 2袋
辛さ★★★★
200g×2 No.34287 **2%UP 1,800円**

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。



常蔵凍

手造りもちりナン3枚
100g×3 No.34270 **2%UP 980円**

専用釜で焼き上げたノンオイル調理ナン。表面は香ばしく中はモチモチ。



常蔵凍

極みロールパン
6個 No.34277 **2%UP 800円**

外側は香ばしく、中はふんわりもちり。噛むほどに甘い味わい。



常蔵凍

小松菜のおみそ汁 5袋 2セット
4.5g×5袋(フリーズドライ)×2 No.34268 **2%UP 1,500円**

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。



常蔵凍

とうふ 2丁
300g×2 No.34283 **2%UP 1,110円**

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。



常蔵凍

帆立しぐれ煮 2袋
100g×2 No.34265 **3%UP 2,000円**

国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。



常蔵凍

海苔佃煮 2個
110g×2 No.34276 **2%UP 1,520円**

国産海苔をやさしい甘辛い味付けで炊き上げました。磯の風味豊かな味わいです。



常蔵凍

椎茸昆布 2袋
100g×2 No.34267 **2%UP 1,520円**

旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。



常蔵凍

すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.34272 **2%UP 760円**

北海道産大豆すずまるを使い、じっくりと発酵させた風味豊かな小粒納豆。



常蔵凍

混ぜて炊くだけ 鶏ごぼう飯 2袋
150g(2合用)×2 No.34273 **2%UP 1,320円**

やわらかな国産鶏肉の旨みとごぼうの風味が楽しめます。



常蔵凍

ちりめん山椒 2袋
50g×2 No.34284 **2%UP 1,360円**

爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。



常蔵凍

葉唐辛子 2袋
100g×2 No.34263 **2%UP 1,300円**

ピリッとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。



常蔵凍

だしの素 3袋
120g×3 No.34271 **2%UP 1,880円**

天然の海の恵みからつくり上げたあさり風味が効いただしの素。



常蔵凍

しょうゆ 3本
360ml×3 No.34286 **2%UP 1,880円**

国産丸大豆・小麦・塩を2年かけてじっくり熟成した、濃厚な再仕込み醤油。



常蔵凍

和風ノンオイル ドレッシング 3本
200ml×3 No.34261 **2%UP 1,580円**

どんな素材とも相性抜群なしょうゆベースのノンオイルドレッシング。



常蔵凍

純米酢 3本
500ml×3 No.34269 **2%UP 2,300円**

昔ながらの静置発酵仕込みで醸造。ツンとした酸味がなく、まろやかな味わい。



常蔵凍

キムチの素 2個
155g×2 No.34288 **2%UP 1,800円**

2種類の唐辛子や国産りんごなどを使った、旨みのある辛さ。様々な料理に使える万能調味料。

※調理例



常蔵凍

七色唐辛子 2個
25g×2 No.34271 **2%UP 2,340円**

赤唐辛子に、陳皮や山椒などの香り高いスパイスをオリジナルに配合。豊かな香りと辛み、奥深い味わい。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です



その子酒
720ml 清酒 アルコール分17度
No.34289 **4,080円**

鈴木その子が美容によい酒を追求してつくった米と米麹の純米原酒。濃厚な風味。
●お酒は20歳になってから※未成年者の飲酒及び未成年者への酒類の販売は法律で禁止されています※20歳以上の年齢であることを確認できない場合は、酒類を販売しません
●通信販売酒類小売業免許を取得しています●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ケースまでとさせていただきます



あま酒 6袋
160g(清涼飲料水)×6
No.34290 **1,850円**

手づくりの米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。



ダーズリンティー 2袋
2g×10袋×2
No.34305 **1,900円**

吟味された茶葉で、心地良い飲みが魅力。



その子ブレンド 浅煎り珈琲
挽き豆200g
No.34313 **1,360円**

6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したSONOKOオリジナルコーヒー。



グレード1 マンダリン ドリップバッグコーヒー
10g×10袋
No.34316 **1,650円**

希少なインドネシア・スマトラ産の中でも高品質な豆を使用。ハーブのような豊かな香りと、コク深い味わい。



有機フルーツ+野菜100
30本
190g×30
No.34297 **7,980円**

6本
190g×6
No.34296 **1,680円**



ドリームプリン カスタード 6個
78g×6
No.34304 **2,400円**

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。



国産いちごジャム 2個
150g×2
No.34300 **1,800円**

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。



季節のめぐみ 国産りんごジャム
140g
No.34301 **1,000円**

青森県産のりんごを乱切りにし、果肉感たっぷりのジャムに仕上げました。



和三盆のきなこ餃子 2袋
100g×2
No.34262 **1,000円**

阿波和三盆糖*を使用。やさしい甘さで、口どけの良い仕上がりに。
*徳島県産。製品全体の4.4%使用



フルーツゼリー オレンジ 12個
70g×12
No.34302 **4,320円**

オレンジの甘さと香り豊かな味わい。たっぷりのオレンジ果肉入りです。



アイス
植物油脂、乳化剤や安定剤など添加物は一切不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやすい甘さに仕上げました。

バニラ10個
120ml×10
No.10372 **4,700円**

チョコ10個
120ml×10
No.10359 **5,300円**

バニラ&チョコ 各5個
バニラ120ml×5
チョコ120ml×5
No.9264 **5,000円**



おはぎ 2袋
200g(4個)×2
No.34309 **1,560円**

単品 200g(4個)
No.34310 **780円**

もちりとしたもち米の食感と粒あんのバランスが絶妙です。



ソフトクッキー チョコレート味 2袋
9枚×2
No.34306 **2,222円**

まるやかな口溶けと濃厚なカカオのコクが美味。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。
SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)	
1/15(水)もしくは1/18(土)	1/16(木)もしくは1/19(日)	2020年1/7(火)まで
1/22(水)もしくは1/25(土)	1/23(木)もしくは1/26(日)	2020年1/14(火)まで
1/29(水)もしくは2/1(土)	1/30(木)もしくは2/2(日)	2020年1/21(火)まで
2/5(水)もしくは2/8(土)	2/6(木)もしくは2/9(日)	2020年1/28(火)まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています



北海道産小豆のゆであずき 2個
190g×2
No.34303 **1,420円**

北海道産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出しました。



うぐいす豆の煮豆 2袋
200g×2
No.34311 **1,360円**

単品 200g No.34312 **680円**

青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。



栗まん 3セット
2個×3
No.34295 **990円**

やさしい甘さの白あんと、栗の甘露煮が好相性。



あんしん野菜セット
3~4人用
有機JAS認証野菜7~10種目*1
No.31617 **2,300円**

1~2人用
有機JAS認証野菜4~5種目*1
No.31616 **1,400円**

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、週替わりで旬の野菜をお送りする好評のセット。

*1 野菜の種類は毎回変わります。 *2 放射能物質採取検査実施。対象地域についてはホームページをご確認ください。 ※生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、離島にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません
詳しくはホームページをご覧ください▶www.sonoko.co.jp/veggie



福豆 2袋
100g×2 No.34298 **1,000円**

単品 100g No.34299 **500円**

遺伝子組み換えではない国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。



手作り生姜飴 3袋
50g×3
No.34307 **900円**

生姜パワーで喉の奥から美味しく、じんわり。

手作り黒飴 3袋
50g×3
No.34308 **900円**

黒糖のコクと風味が広がる昔ながらの黒あめ。



鈴木その子の干支「猿」にちなんだ 愛らしい貯金箱
数量限定

バルーン ピギーバンク ビッグモンキー
横15cm 高さ17.5cm 幅22.5cm
重さ約1kg 【素材】セラミック
※ポイント対象外 **各6,500円**

ピンク No.34291
レインボー No.34292

ピンクとレインボーの色鮮やかな2色をご用意しました。今年一年たくさんの“福”を貯めましょう!

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

1月のセットのお届けは▶ 2/5(水)まで

ご希望日にお届けいたします ご注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます



新年から始めましょう。月替わりSONOKO式献立!

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

「海の幸」と「山の幸」、どちらも堪能できるバラエティー豊かなメニュー。

冷えたカラダにぴったり! スパイスの効いたカレーや温かいスープがセットに!

数量限定

1月の1週間グルメセットA

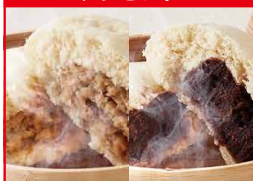
No.34317 21,000円 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】クリーミーグラタンごろごろチキン、北海の恵みごちそう丼、ノンオイル調理タイレッドカレー、北海道かぼちゃのデザートポターージュ、焼きフライ(一口ヒレカツ)、プレミアムハンバーグ、焼豚、まだらの煮付け、酢豚、手焼きオムレツ、極みチョコチップパン、極みレーズンパン、極みロールパン、トーストクリーム×2、おはぎ、モーニングケーキ、手造りもちりナン(1枚)、らーめん風、無塩せきポークウィンナー ハーブ、小松菜のおみそ汁、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、筑前煮、すき昆布の土佐煮、春雨と野菜の中華和え、ほうれん草としめじのおひたし、4種のきのこの煮びたし、キャベツのお浸し、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮、椎茸昆布、ひじきの煮物、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー オレンジ×2

プレゼント

肉まん 1個
あんまん 1個

数量限定

1月の1週間グルメセットB

No.34318 21,000円 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】海の幸マカロニグラタン、タンドリーチキン、ノンオイル調理キーマカレー、北海道かぼちゃのデザートポターージュ、焼きフライ(メンチカツ)、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ、ちらし寿司の素、ポテトサラダ、極みメロンパン、極みレーズンパン、トーストクリーム、ソフトクッキー チョコレート味、栗まん(2個)、角食パン、手造りもちりナン(1枚)、スパゲッティ、スライスハム、具だくさんミネストローネ、ひじき煮、ほうれん草の和え物、筑前煮、玉子焼き、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし×2、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花、ごぼうの甘酢ゆず風味、キャベツのお浸し、いんげん豆の煮豆、ごはんを食べ野菜彩、帆立しぐれ煮(小分け)、みたらし団子

プレゼント

肉まん 1個
あんまん 1個

※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

手軽に規則正しい食事管理を。定番献立セットもおすすめ!

満足いくボリュームで1日1,500kcal以下。

すっきり献立セット1500

No.34322 15,000円 常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】から揚げ風チキン、酢豚、そのまま美味しい肉まるくん、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ×2、無塩せきポークウィンナー ハーブ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬焼き、まだらの煮付け、国産真さばの味噌煮、ポークカレー、小松菜のおみそ汁×3、国産たまごスープ、ほうれん草の和え物、玉子焼き、キャベツのお浸し×3、4種のきのこの煮びたし、きんぴらごぼう、ごぼうの甘酢ゆず風味×2、ほうれん草としめじのおひたし、筑前煮、すき昆布の土佐煮、春雨と野菜の中華和え、鶏そぼろ入りうの花、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根、豆ちゃん(大豆の煮豆)、ごはんを食べ野菜彩×2、板のり、昆布水のもと、いんげん豆の煮豆(小分け)、ひじき煮(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、栗まん(2個)、黒蜜風味ようかん(12本)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ、ドリームプリン カスタード

ご用意いただくもの: ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。

すっきり献立セット デラックス

No.34323 15,000円 常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー、ビーフハヤシ、豚肉のシャリアピン、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、無塩せきポークウィンナーハーブ、国産真さばの味噌煮、焼豚、秋鮭の塩麹漬焼き、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、真ダコとエビの黄身酢和え、鶏そぼろ入りうの花、きんぴらごぼう×2、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、南瓜のそぼろ煮×2、ひじき煮(小分け)、ほうれん草としめじのおひたし、小松菜のおひたし×2、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、葉唐辛子、帆立しぐれ煮、釜揚げうどん、カレーパン、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、北海道にんじんポターージュ、小松菜のおみそ汁、昆布水のもと、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福(4個)、素ドリンク 月(スティックタイプ・1包)×7

ご用意いただくもの: ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※すべての献立セットに「実行記録シート」をお付けしております。「召し上がり方の一例(メニュー表)」と併せてご利用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

オンラインショップ
www.sonoko.co.jpオンラインショップは、
年末年始もご注文のみ
承っております。

Shop

銀座店

営業時間

1F 日～木 9:00～21:00
金土祝前日 9:00～22:00
お問合せ
03-4335-7878 2F 11:00～19:00

ごはん&飲み物で手軽にスタート。

すっきりスター献立セット

No.34324 **13,334円** 常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜マト煮込み〜、クリームカレー、秋鮭の塩麹漬け焼き、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、ノンオイル中華 中華丼、思い出のやさしいミートソース、国産真いわしのしょうが煮、スライスハム、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、板のり、乾わかめ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)、しらす煮、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みレーズンパン、スパゲッティ、小松菜のおみそ汁×2、昆布水のもと、フルーツゼリー オレンジ、栗まん(2個)×2、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

バラエティに富んだメニュー。パン好きな方に。

その子ちゃん献立セット

No.34326 **16,230円** 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】バーガーパンズ×2、極み粒あんぱん、カレーパン、極みロールパン、極みチョコチップパン、極みレーズンパン、らーめん風、スパゲッティ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、プレミアムハンバーグ、無塩せきポークウィンナー、スライスハム、蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、手焼きオムレツ、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花×2、ポテトサラダ、ひじき煮、いんげん豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

SONOKO式献立を体感できる基本メニュー。

スタンダード献立セット

No.34325 **8,990円** 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、ビーフシチュー、おでん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、いんげん豆の煮豆、わかめ煮、フルーツゼリー オレンジ、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。



お客様のお声 / 朝昼間食セットは、手持ちのSONOKO食品を夕食にするなど組み合わせが、楽しんで便利!!

お客様のお声 / 夕食は自分でつくって、家族と一緒に食べるので、朝昼間食セットはとても重宝しています。

数量限定

1月の朝昼間食セットプラス

No.34319 **14,500円** 常蔵凍

●2食+間食×7日分=計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】北海の恵みごちそう丼、焼きフライ(一口ヒレカツ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、国産真さばの味噌煮、手焼きオムレツ、筑前煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ポークカレー、国産たらのクリームパスタソース、具だくさんミネストローネ、ほうれん草としめじのおひたし、ひじきの煮物、切り干し大根、肉まん、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極みロールパン、バーガーパンズ、トーストクリーム×2、ワイルドブルーベリージャム 2袋、チョコゼリーケーキ、モーニングケーキ、せんべい ざらめ×2



肉総菜を中心に、日頃味わえない非定番品を集めたセット。

数量限定 1月のごちそう詰め合わせセット

No.34320 **5,500円** 常蔵凍



【セット内容】米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、ビーフハヤシ、ポテトサラダ

大好評の極みパンシリーズや、人気のトーストクリーム入り!

数量限定 1月のパンセット

No.34321 **4,000円** 常蔵凍



【セット内容】極みメロンパン、極みチョコチップパン、フレンチトースト、肉まん×2、あんまん、厚切り山型パン、トーストクリーム×2

予約制

SONOKO式実行相談窓口

トキノ会会員様のSONOKO式献立実行に関するご質問やご相談を承ります。「お電話が混み合っつながらりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。 ※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。 ※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください。

◆ご予約 0120-88-7878 (月曜定休) 10:00~18:00
◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) 0570-03-7800



ご相談窓口 担当 大石 ※窓口担当の1人です。

書籍『やせたい人は食べなさい』がWEBサイトに登場
ベストセラーになった書籍をWEBサイトからダウンロードいただけるようになりました。ぜひこの機会にもう一度お読みください!
こちらからご覧いただけます
www.sonoko.co.jp/story/
Kindle版も販売中!



※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

食品パッケージリニューアル

一目で商品の特征をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。

氷温熟成®そのこ米ごはん
ササニシキ 180g 常蔵凍 300円
No.34084

国産小麦粉
1kg No.31847 常蔵凍 550円

七色唐辛子
25g No.32452 常蔵凍 1,170円

その子ブレンド浅煎り珈琲
(旧オリジナルブレンドコーヒー)
挽き豆200g No.31850 常蔵凍 1,360円

準備が整い次第お届けいたします

商品名・パッケージ変更

- からだ想いの鶏スープ (旧ぶっかけ白湯スープ)

パッケージ変更

- WB ホワイトニングエッセンス

なくなり次第終了

- 胡麻と山椒の汁なし坦々ソース

販売終了

- ベジバルーンセット
- わくわく野菜セット

「総合カタログ」が新しくなりました。

本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。

ご請求はお電話またはオンラインショップへ
毎年6月・11月発行



2020年から「おしゃべりカフェ」では、皆様からのお便りに担当者たちもお答えいたします！
「わたしとSONOKO」では製品や鈴木その子にまつわるエピソードと合わせてご本人やご家族の写真をご紹介します。
「Q&A」ではSONOKOや製品に対するご質問をおハガキ、メールにてお待ちしております。

わたしとSONOKO

愛知県 井口奈津様

20代の頃、ダイエットなのに美味しそう!と「トキノ式」に興味を持ちました。早速、通販で1週間献立を注文し、母と一緒に実行してみたところ、私も母も健康的に痩せることができました!それですっかりSONOKOに夢中になった私は、当時銀座でオープンしたばかりのレストラン「トキノ」を訪れるため、初めて新幹線に乗りました。他にも、その子先生から夕食に招待されたこと。誕生日に高輪サロンを訪れると、その子先生が誕生日ケーキをご用意してくださったこと。着物をお見立てしてくださったこと。それらすべてが良い思い出です。その子先生からは水や食べ物の尊さを教えていただきました。本当に感謝しております。

トキノ時代からSONOKOをご愛顧いただき、また、貴重なその子先生との思い出をお聞かせくださりありがとうございます。私はその子先生と直接お会いできなかったため羨ましく思います。これからもその子先生の遺志を引き継ぎ、会員の皆様の人生をより豊かにできるよう努めてまいります。



代表 宇田川



おしゃべりカフェ

食事制限があるので、とても助かっています!

新潟県 野崎彩乃様



我が家にはカロリーや脂質制限など、食に対してさまざまな制限をしている家族がおり、どのようにカロリーや脂質を抑えて食事を提供するのかわり、様々な工夫をしてきました。そんな時SONOKOの食品を見ると、どれも私が求めていた調理法や食品だったので、さっそく注文して食べてみると、ノンオイル調理なのにボリュームたっぷりです。さらにおいしい! カロリーや脂質を気にせず食べることができ、大変満足できました。SONOKO商品はカロリーや脂質を気にすることなく購入できるので、今後も利用させていただきたいと思っています。

弊社の食品はノンオイル調理なので、食材がもっている脂質しか入っていません。炭水化物やたんぱく質が1g=4kcalに対して脂質は9kcalと倍以上あるので、その分、ボリュームも大きく摂ることができますよ。特に炭水化物はすぐにエネルギーとなるので、積極的に摂りたいところです。私も以前は摂取カロリーを計算していましたがSONOKOの食品はカロリーを気にせずに利用できるのがうれしいです。



食品担当 宇都宮

女性は外見と心がつながっていると実感。

神奈川県 小野弥生様



化粧品担当 宮路

40代になりからだの調子はとても良いものの、美容面では年齢を感じやすくなった今日この頃。最近いつも飲んでいたSONOKO GG、苳水に加えG.Gロゼも飲み始めました。もうまもなく1本飲み終わるのですが、美容の調子がとても良く表情が明るくなってきたように感じます。な

んだか体の中から力が湧いてくるような気がします。美容の調子が良いと気分も良くなり、なんだか積極的になれる自分。やはり女性は外見と心が繋がっているなあ。と思います。細かい作業も一日集中して取り組めるようになり、仕事もはかどります。これに加えて能活生活も飲み始めたところです。今まで以上に全力で頑張れる気がします。

いつもご愛用いただきありがとうございます。私も実感しますが、年齢を重ねるごとに健康面も美容面でも若い時とは異なりケアも難しく感じてしまいがちです。ですが、SONOKOのサプリメントは吟味した原料を使い老若男女どなたでも安心してお召し上がりいただけるサプリメントです。お気に召す量を、お好きな飲み方で気負う事なく毎日続けてみてください。明るく前向きな生き方を応援いたします!



食品担当 宮路

こんにちは! SAY★GOです。とても嬉しいおハガキを有難うございました(*^。^*)喜んで頂けると、私も本当に嬉しいです!メイクアップは、義務感ではなかなか上達しません。メイクはきれいになっていく過程が何よりも楽しい部分です。楽しむことに年齢は関係ありません。いくつになっても「キラキラ」な気持ちを持って、楽しんでください。そして今後も「SONOKO」でさらにきれいになってください。次回お目にかかれる日を楽しみにしております。そして、次回もSAY★GO Makeをお楽しみください。



化粧品担当 SAY★GO

献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には工夫されたアレンジレシピがいっぱい! ぜひお試しください

ローストビーフバーガー

- 材料
- ・黒毛和牛ローストビーフ
 - ・バーガーパンズ
 - ・ポテトサラダ
 - ・キャベツ・お好みの調味料



※写真はイメージです

作り方

- ①ローストビーフは冷蔵庫に一晩置いてゆっくり解凍し、召し上がる分のみお好みの厚さにスライスしてください。
- ②パンは自然解凍し、横半分にはスライスしてください。お好みで軽く焼いても美味しく。
- ③製品ラベルを参考に湯煎にかけて解凍したポテトサラダをパンの片面にのせて、お好みの調味料で和えたキャベツをその上にのせ、スライスしたローストビーフをはさんでお召し上がりください。

▶ SONOKOの献立は12面へ

お写真やエピソード大募集!

おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともに送ってください。

ご掲載の方へ

こちらのハガキで応募ください!



〒106-0047
東京都港区南麻布3-19-23
オーク南麻布ビル8F SONOKO
「THE SONOKO 編集部」

メール thesonoko@sonoko.co.jp

SONOKOクイズ 2000年(平成12) 12月号の答え 第21回

これらの体験には個人差があります。SONOKOのご提供する食品、サプリメント、化粧品などは病気を治す目的のものではありません。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878 オンラインショップ www.sonoko.co.jp

オンラインショップは、年末年始もご注文のみ承っております。

Shop 銀座店 営業時間 1F 日～木 9:00～21:00 金土祝前日 9:00～22:00 2F 11:00～19:00

その子の思い⑬ — 鈴木式の原点「もう一人の自分」を大切に —



鈴木式はすべてもう1人の自分を中心に置いて出来あがったものです。鈴木式を実行しながら別の物を足すことは、合計が二になるところか、その加えた一の仕事をやるために「もう一人の自分」がマイナスを生じるのです。たとえば、鈴木式を実行する一方で、玄米菜食を加えたら、その添加物処理のために、もう一人の自分は余計な仕事をしなくてはなりません。生きるために必要な仕事をするもう一人の自分をひっぱってしまいます。「鈴木式はしています。ビタミン剤や、カルシウム、漢方薬も飲んでいますが」というような方が結構いらっしゃいますが、残念で仕方ありません。せっかくGGで栄養の過不足を起こさないよう気配りをしていても、こうした栄養剤の大量摂取は逆に肝機能障害等の害を起こし、もう一人の自分を動けなくさせるのです。ビタミンも、カルシウムも必要以上は体におけないのです。鈴木式を実行した結果の証明はきちんと行った方が教えてくれます。正しく実行すれば、もう一人の自分は正しく答えてくれるのです。

どうぞ皆様、一生持ち続けなければならない、二つとない一番大切な財産であると自覚して「もう一人の自分」を、いじめたり、困らせないように心がけてほしいと念じております。

TOKINO(時の新聞)第4号(1994年5月発行)要約

消費税率改定に伴うご案内

2019年10月1日(火)に施行された軽減税率制度の導入に伴い、消費税率を右記の通りに、送料は779円とさせていただきます。なお代引手数料に関しましては、変更ございません。

商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内での飲食・10% お持ち帰り・8%

7月1日からのポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上	定期便購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント		1%		3%	定期ポイント	
送料サービス		779円*1	月1回無料*2	送料サービス		いつでも無料	

*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき *2 オンラインショップでのご注文は対象外
■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。
(お米の定期は3週間前、野菜通販はお届け日の10営業日前までにご連絡ください。)
※定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。

ポイントの有効期限について

●最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。●ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 (月曜定休) IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750	オンラインショップ	24時間いつでもご注文! www.sonoko.co.jp	1個口送料無料 合計1万円(税別)以上で	毎月10・20・30日は 2%ポイントUP	オンライン限定の Sale 不定期で実施
	FAX	0120-48-7717 通信料無料 24時間受付	店舗	SONOKO銀座店 〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F 日 ~ 木 9:00~21:00 金土祝前日 9:00~22:00 2F 11:00~19:00			
	郵便	〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23 オーク南麻布ビル8F SONOKO「通信販売」係					

お支払い方法	代金引換	商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。 商品合計金額30,000円(税別)未満の代金引換につきましては、個数口ごとに代引手数料として300円を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。 *1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。 ※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)	クレジットカード(ご本人名義)	各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。 [お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・ボーナス払い*・分割払いからお選びください。 *銀座店でのご購入時のご利用になれます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。 ※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。 割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。 販売方法により、初回登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。 ※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。
	宅配便にてお届けいたします。	配送日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。 ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。 17時までのご注文は翌日出荷いたします。 一部時間帯指定不可地域がございます。	送料 全国一律 779円(1個口につき)	※1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可 ※2:分割回数は3,5,6,10,12,15,18,20,24回より ※3:3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可
	音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。 ①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ ②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ ④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ 0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休) ※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は TEL:03-4335-7750 ※プッシュ音を選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。	返品・交換方法	誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセトのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。 [1]全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町 [2]一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大塚地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・屋簷根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区	

お届け方法	宅配便にてお届けいたします。	お電話注文は1件*のお届け商品合計が30,000円(税別)以上、オンラインショップは1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料でとなります。 *1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。 ※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。	返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。 ※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。 ※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。 右記の場合は 返品・交換をお受けできません。 お返しについて ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。 ※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。
	音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。 ①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ ②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ ④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ 0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休) ※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は TEL:03-4335-7750 ※プッシュ音を選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。	返品の対象は ■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの ■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品 ■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品 ■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など	
	お電話注文は1件*のお届け商品合計が30,000円(税別)以上、オンラインショップは1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料でとなります。 *1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。 ※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。		



SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、個人情報を安全に管理しています。

「プライバシーマーク」は、個人情報の取り扱いに関して適切な保護措置を講じていると認められた民間企業に対し、経済産業省の外郭団体である(財)日本情報処理開発協会によって付与されるマークで、この制度は平成10年4月に創設されたものです。SONOKOは、その「プライバシーマーク」の付与・認定を受けています。

コールセンターからのお知らせ



2020年
初くじ

**SONOKO製品が
もれなく当たる!**

1等～3等以外では、人気の総菜、
トーストクリームなどが盛りだくさん!

※数量限定のため、品切れの際はご容赦ください。

はずれ
なし!

1/4(土)～11(土)

お電話注文限定 ☎0120-88-7878 10:00～18:00(月曜定休)

1等



スーパー
モイスタチャー
クリームR

2等



ホワイト
ストリーム

3等




ハンド&ネイル
トリートメント


期間中、お買い上げ合計**1万円(税別)**ごとに、1枚。
引換期間: 2020年1月24日(金)まで

※引換商品は、1月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。定期便・単独発送品には同梱できませんのでご注意ください。 ※対象外品: 定期便・ご予約品・単独発送品・ギフト・浄水器など。詳しくはお問い合わせください。 ※銀座店とオンラインショップでは開催していません。

福岡 定例会レポート



SONOKOでは10月6日(日)福岡にて、SONOKO創業45周年オータムフェアin福岡を開催いたしました。九州出身のスタッフとお客様との会話が盛り上がっている場面もあり、終始和やかな定例会となりました。会場ではメイクアップアーティストSAY★GOによるメイクショーが大盛況。メイクアップの基礎から応用までをご紹介します、ご来場のお客様をモデルに実演いたしました。さまざまなお客様より喜びのお言葉を頂戴し、明日からのメイクが楽しみになったとお声もいただきました。また定例会の中では、会場の皆様と一緒に「一目でわかる荘水実験」を実施いたしました。今までは知らなかった、分からなかった荘水の力を実験を通して確認し、「改めて荘水の素晴らしさが実感できた」とのお声をたくさんいただき荘水をお買い求めいただきました。SONOKOの定例会はこれからも全国各地にて開催してまいります。皆様とまたお会いできることを心より楽しみにしております。



東京 定例会レポート

銀座店にて毎月開催しております【東京定例会】では、鈴木その子の講演VTR放映、ゲスト講師による講演、アレンジレシピのご試食、瀧本編集長によるお便り紹介など、毎回盛りだくさんの内容をご用意しております。今回一番の話題となったのは、代表・宇田川が4週間献立を完全実行し、その驚きの変化を皆様へご報告したことでした。過去に食事制限と筋トレメインの過酷なダイエットでリバウンドを経験している宇田川。今回は4週間献立の実行のみで体重3.5kg減、筋肉は落とさずに脂肪だけが落ち、改めて献立の素晴らしさを実感したとのこと。当日は着られなくなっていたスーツを4年ぶりに着て登場し、変化前の姿を知るお客様からは「とても痩せたわ!」との歓声も上がるほどでした。年末年始は食事も体調も乱れやすい要注意な時期です。心身共に整えるには献立実行が一番の近道ですよ。今月も東京定例会への皆様のご来場、心よりお待ちしております。



イベントのお知らせ

大阪・名古屋

1/11(土) 大阪会場 ※受付開始は12:15～
[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル
6F マーキス (大阪市北区梅田1-9-20)
TEL 06-6341-4411
JR「大阪」駅より徒歩3分、阪神電鉄・地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「西梅田」駅より徒歩2分

1/12(日) 名古屋会場 ※受付開始は12:15～
[会場]アパホテル(名古屋錦)EXCELLENT
11F ビルゴ (名古屋市中区錦3-15-30)
TEL 052-953-5111
地下鉄東山線「栄」駅2番出口より徒歩1分

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE [日～木]9:00～21:00 [金・土・祝前日]9:00～22:00 SHOP [日～土]11:00～19:00
1/1(水・祝)1・2F 終日休業 1/2(木)CAFE 9:00～19:00/2F・SHOP 終日休業
1/3(金)・4(土) 1F・2F 11:00～17:00まで会員様貸切営業 1/8(水)2F 15:00まで
1/18(土)2F 18:00まで 1/19(日)1F 11:00～12:30まで会員様貸切営業/2F 会員様貸切営業
〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 1F・2F(銀座4丁目交差点すぐ。晴海通り沿いあづま通り入り口) TEL 03-4335-7878

LINE スタンプ 発売中

鈴木その子でございます。

銀座店の限定メニューなどを写真で紹介!
@sonoko_official

Facebookで銀座店の耳より情報を随時配信中!
こちらもご登録を!
@SONOKOINC

新年初売り 1/3(金)～4(土)

11:00～17:00 受付開始10:00～
会員様貸切営業
※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

2020年も皆様のご多幸を願い、人気商品をお得な初夢価格をご用意しました!

ご来場3大プレゼント

- ① ふるまい餅
- ② 小松菜のおみそ汁1袋&国産たまごスープ1袋
- ③ CAFEメニュー-ALL 10%OFFチケット
なくなり次第終了

特別セット

A



開運サブセット

B



開運スペシャルケアセット

C



開運正月リセット献立セット

お一人様
2点まで

オリジナル
献立

CAFE特別メニュー

ワンコインメニューや
令和新春プレート
などを、初売り限定で
お楽しみいただけます。

※写真はイメージです

お買い上げ金額に応じて選べる「銀座店限定プレゼント」

5万円
お買い上げで



10万円
お買い上げで



15万円
お買い上げで



20万円
お買い上げで



開運福袋の
ご購入者も
対象!

SONOKO CAFE

menu



販売期間 1/6(月)～1/15(水)

限定プレート/
【牛すき南蛮そば】
1,480円(税別)
紅白なます、2種のすり身の無リン
かまぼこ、玉子焼き付き



販売期間 1/17(金)～1/31(金)

限定プレート/
【スパイシーチキンプレート】
1,580円(税別)
にんじんポタージュ、サラダ付き

※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

1日10食
限定

歌舞伎観劇会 二月大歌舞伎

2月開催予定
特製弁当付き

詳細は銀座店までお問い合わせください

ご予約制
定員になり次第受付終了

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00～19:00 または銀座店頭

1/24(金) プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 最大30%OFF

1/17(金)～19(日) お楽しみ付き販売

トキノ会定例会

1/19(日) ■開会 13:30
■会場 SONOKO銀座店2F

2020
1

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.31

新年明けましておめでとうございます。令和初のお正月を皆様お健やかに過ごしたお慶び申し上げます。今年十二支の始まりの「子(ねずみ)年」、西暦は2020年。そして1月は、創業者鈴木その子の生誕88年を数えます。「80歳になったらどんな髪型にしようかしら」と、笑いながらも真剣に鏡にむかっていた姿が浮かんできます。年を重ねるほどに美しくいよとの思いが伝わってきました。そんな思いを託されたかのように、80代の会員の皆様


は心身ともにお元気そのもの。必ず「私、その子先生と同じ歳なんです」とおっしゃってくださり、はつらつとしたその表情はお元気に人生を生き抜いてこられた自信に満ちあふれ、それは「SONOKOがあったから」そして「SONOKOがあるから」これからも頑張れます。ときっぱり。

近年、相次いだ災害に見舞われた方々が、口を揃えて言われるのが「当たり前の貴重さ」への気付き。突然の喪失感、一瞬の変化。当たり前、変わらないと信じていたも

のが失われ、当たり前がどんなに貴重な物だったかを突きつけられた、と。日々の暮らしは、同じことの繰り返し。特に何も無い、それこそが健康でいられる素晴らしさ、真の幸福であることを誰もが思い知らされた気がします。

カラダには正月はない、毎日淡々と自身に供えるSONOKOの食事が何より、何も健康不安のない自分を保つことができる秘訣とい

うことを先輩の姿から教わっています。



トキノ会便りのご案内 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。