

2020

3

# THE SONOKO



vol.312

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY



## 4Steps で知る

# ツヤめく カラダづくりのために 今、できる1つと



食べ方いろいろ!  
野菜に、とうふに、麺に。  
さまざまな食材と相性抜群!

**New** ノンオイル中華  
万能肉味噌

春のSONOKOデー  
ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり  
「水」について見直しませんか?  
荘水・浄水器

## 健やかで輝くようなカラダのために

年齢を重ねるとともに何もケアをしていないとコンディションが低下しがちです。気をつけていても、不規則な生活や食習慣、紫外線などの外的要因によってしだいに悩みが増えてしまいます。

イキイキと健やかで輝くようなカラダを保つためには、カラダを内側から守ることが重要になります。カラダに負担をかける不要な食品添加物や

不規則な生活、紫外線などを取り除くとともに、カラダに良い食材や水を積極的にとり、ぜひ日々イキイキとしたカラダづくりを心掛けましょう。

カラダのコンディションを高めるために必要なミネラルを手軽に摂れる水サプリメント・荘水には、カラダにとって必要な働きがあります。飲料や料理にプラスすることでカラダをガード。毎日の積み重ねが数十年後の若々しいカラダづくりへとつながるのです。

荘水の  
実験でわかること



## 荘水には、水の抗酸化力を高める力があります!

酸化および還元する力を表す酸化還元電位は、電位が大きいほど酸化力が強く、電位が小さくなるほど還元力が強くなるのが分かっています。

ある地域の水道水を酸化還元電位計で測ったところ約440mVでしたが、荘水を入れて5分後には339mVまで下がりました。また、「水道水」と「荘水入りの水道水」にそれぞれ3日間クリップを入れた実験では、水道水のほうだけ水中のクリップが錆びてしまい、水質も黄色く変色。荘水入り



水道水は440mV



荘水を入れると339mVまで低下した  
※ピーカー内の試験であり、体内の作用ではありません

水道水のほうは変色が見られないことから、抗酸化力の違いが分かります。

つまり荘水には、水の酸化の原因にもなる活性酸素の発生を抑え、酸化を防ぐ抗酸化力が備わっていることが分かります。



荘水

水道水

ケイ素配合!  
抽出力の高さと  
元気を応援!



## 荘水 6本セット

35ml×6 No.34806

45,000円

※ポイント対象外 常蔵凍



荘水 1本

荘水と昆布水の  
良質なWミネラルで  
リズムをサポート

荘水&  
昆布水の素セット

●荘水 35ml  
●昆布水のもと 徳用パック 120g  
No.34807

5%UP 10,850円  
+542ポイント 常蔵凍



GG デイリーブースター 2本

抽出力の高い荘水を  
加えて、より効率的に  
栄養をチャージ

荘水&  
素ドリンク 透セット

●荘水 35ml  
●素ドリンク 透 500ml  
No.34808

5%UP 13,500円  
+675ポイント 常蔵凍



素ドリンク月 (スティックタイプ) 5包

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

# Steps 2 ツヤめくカラダづくり、まずは水から!

## 水はいのちの源。 良い水でカラダを満たそう

人間のカラダは約70%が水分で構成されるため、その良し悪しが健康に大きな影響を与えます。健康を保つために、円滑な栄養補給をサポートできる良質な水でカラダを満たすのが理想です。SONOKOでは数十年以上前から水の重要性に着目。飲料や料理に混ぜるだけで、カラダのコンディション調整に必要なミネラルを手軽に摂れる荘水の開発に至りました。また“本当に良い水”を求めて開発した浄水器でも、ミネラルバランスの良い水を供給します。活性炭と特殊鉱石、2つの天然素材だけで水を浄化することで、自然の湧き水のようにまろやかな美味しさを実現。どちらもカラダのバランスを整えツヤめくカラダづくりを応援します。

## 植物の力でツヤめき力をアップ!

吟味した茶葉を丹念に加工。  
心地よい渋み、香りも◎!

**ダーズリンティー 2袋**  
2g×10個×2 No.34892  
**5%UP 1,900円** 常蔵凍  
+95ポイント



茶葉のパワーで  
ツヤめき力をアップ!

**緑茶 2袋**  
5g×5個×2 No.34896  
**5%UP 2,000円** 常蔵凍  
+100ポイント



コーヒーの持つ力が  
美容面に良好アプローチ  
**グレード1 モカ  
ドリッパッグコーヒー 2袋**  
10g×10個×2 No.34893  
**5%UP 3,300円** 常蔵凍  
+165ポイント

**プレゼント**

ミネラルバランスの整った  
カラダが喜ぶ水を追求  
**浄水器 据置タイプ** 送料¥0  
900×W180×H170mm No.34924  
**5%UP 160,000円** 常蔵凍  
+8,000ポイント ※オンラインショップでの取扱いはございません

**ポリフェノールの作用に期待!  
こまめに摂るのが効果的**

ポリフェノールは、カラダを内側から守り、ツヤめき力を高める力を持っています。緑茶に多く含まれるカテキン、ベリー類に多いアントシアニンなど、その種類は五千以上といわれるほど。摂取後約2時間で有用性が高まり、約4時間で消えるので、こまめに摂取するのが効果的といわれています。

## 謝恩セール

水の質を整えれば  
GGの力がさらに  
パワーアップ!



**SONOKO GG  
3本セット**  
180粒×3 No.34804  
※ポイント対象外  
**57,000円**  
常蔵凍

**プレゼント**

**SONOKO GG  
50粒入**

続けることで  
コンディションを整え、  
活力を底上げ!



**22,000円  
お得!**

**SONOKO GG  
6本セット&50粒入3袋セット**  
●180粒×6  
●50粒×3 No.34805 ※ポイント対象外  
**132,000円 ▶ 110,000円** 常蔵凍

カラダのリズムを整え  
美容の悩みもケア。  
ハリのある毎日へ



**SONOKO G.G.ロゼ  
3本セット**  
150粒×3 No.34803  
**2%UP 40,000円**  
常蔵凍

**プレゼント**

**GG デイリーブースター  
1箱(10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

# Steps 3 大豆食品がツヤめくカラダをサポート

## 健やかなカラダづくりに

たんぱく質やミネラル、ビタミン、カルシウム、イソフラボンなどの栄養素を含有する大豆は、古くから日本の食卓を彩り、日本人の健康を支えてきました。中でも納豆や味噌などの発酵大豆食品には、身体環境を整える発酵生成物がたっぷり含まれ、ツヤめくカラダづくりのために有用といわれています。また麹菌がでんぷんを糖に分解する過程でできるコウジ酸は、カラダをスッキリさせツヤめきに一役買うといわれ、毎日積極的に摂ることで、イキイキとしたカラダづくりを後押しします。



### 素材、製法に自信

「市販の納豆(大豆)は、産地や食品添加物が心配で安心して食べられない」と考えていた会員様が、献立セットに納豆が入ると聞いただけで、ご予約くださったという逸話も。これは、吟味した素材、こだわり製法への信頼の証といえます。



### 麴の甘みと風味が際立つ 追い麴製法&発酵し続ける「生」

追い麴仕立ての生味噌 2個 常蔵凍

500g×2 ポイント **2%UP** 1,900円  
No.34882

単品 500g No.34881 **950円**



### 非遺伝子組換え大豆を ほどよい甘さでふくら仕上げ

豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋 常蔵凍

200g×2 ポイント **2%UP** 1,360円  
No.34871

### 北海道産の大豆を使用。 大豆本来の旨みと甘みを満喫

すずまる納豆 2セット 常蔵凍

40g×3パック×2 ポイント **2%UP** 760円  
No.34869

## アレンジ豊富! 万能肉味噌が新登場!



冷奴

アレンジ  
1

とうふに肉味噌、  
長ネギ、香菜をオン。  
山椒をかけても美味!

麻婆豆腐

アレンジ  
2

3分温めて  
絡めるだけで本格的な  
麻婆豆腐が完成!

【材料】  
ノンオイル中華 万能肉味噌…1袋  
とうふ…1/2丁  
キムチの素…大さじ1  
万能ネギ…2本  
水…大さじ1

【レシピ】サイの目切りしたとうふを深めの  
皿に入れ、ノンオイル中華 万能肉味噌、キ  
ムチの素、水を混ぜたものをかけ、ラップを  
してレンジ(500W)で3分温める。上にか  
けたタレをとうふに良く絡め、小口切りの万  
能ネギを散らす。



New



旨みと甘みが引き立つ!  
お子様から年配の方まで  
幅広くおすすめ!

アレンジ  
3

ジャージャー麺

ゆでた中華麺にかけて  
野菜とゆで卵を  
のせるだけ!



2種の味噌をブレンド。  
とうふや野菜、麺類と相性抜群!

ノンオイル中華 万能肉味噌

2袋 110g×2 No.34860 常蔵凍

ポイント **2%UP** 1,360円

単品 110g No.34859 **680円**

▶ 詳しくは14面へ

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 **0120-88-7878**  
(通話料無料)

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](http://www.sonoko.co.jp)

Shop

銀座店

お問合せ

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

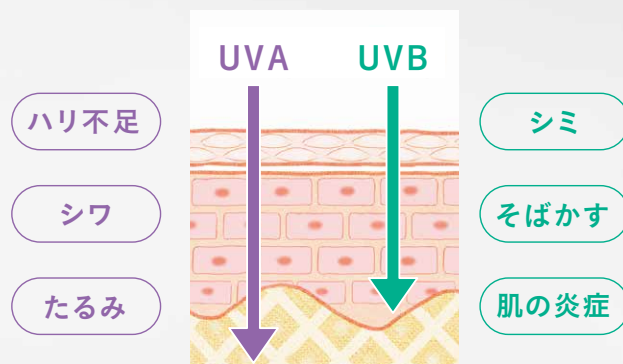
# Steps 4 ツヤめく美肌は、UVケアあってこそ!

肌は乾燥や外からの刺激を受けると、さまざまな肌トラブルを起こします。

トラブルの主な原因となる紫外線対策は、年間を通してしっかり行うことが大切。

毎日のケアで5年後、10年後も美しい肌を守りましょう。

日焼けだけじゃない!  
あらゆる肌トラブルを引き起こす紫外線



## UVケアセット

No.34908

3%UP

13,200円▼

12,500円

【セット内容】

- サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++
- UVホワイトヴェール【UV薬用美白下地】30g SPF40/PA+++
- ライトアップBB 30g SPF35/PA++++

700円  
お得!

日焼け止めは、美肌を保つための必須アイテム。ハリ不足などの原因になるUVAを防ぐPAと、シミなどの原因になるUVBを防ぐSPF。どちらの機能も備えていることが選ぶポイントです。SONOKOのUV製品は紫外線吸収剤不使用で、肌に負担をかけずにUVA・UVBからしっかり肌を守ります。

塗り直しを忘れずに!

紫外線をしっかり防ぐには、日焼け止めのこまめな塗り直しが大切です。



外出時はファンデーションを重ねて美しく!



外出時には日焼け止めの上からファンデーションを重ねて美肌を演出しましょう。

SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.34923

●オークル No.34922

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.34921

●オークル No.34920

3%UP 各 5,000円 ※ファンデーションケースは別売です

1点お買い上げにつき  
プレゼント!



スポンジ 1個

## ハリ不足の肌にはコレ!

3つのアプローチでハリ肌へ

ハリとうるおい不足の肌には、形状記憶ジェル\*1によるお手入れを。流す・与える・整えるのトリプルアクションでつややかなハリ肌を目指します。

\*1 ジェルの性質

流す 与える 整える

### 1 流す

パッションフルーツエキス\*2、γ-オリザノール\*3(米由来)、オートファジー酵母\*4がトリプルに働きかける流す\*5ケアで、イキイキと引き締まった印象の肌へ。

\*2 クダモノトケイソウ果実エキス(保湿成分) \*3 オリザノール(保湿成分)  
\*4 酵母エキス(保湿成分) \*5 成分を肌になじませること

パッション  
フルーツ



### 2 与える

3Dヒアルロン酸\*6がネットのように肌を包み込み、ハリと弾力のある肌へと導きます。

\*6 ヒアルロン酸クロスポリマー-Na(保湿成分)



3Dデザインセラム

30g No.34909

5%UP  
+450ポイント  
9,000円

### 3 整える

ユニークな形状記憶ジェル\*1美容液が全方位的に肌を際立たせます。肌をうるおいで満たし、すみずみまで引き締まった印象の肌へと導きます。

もとの状態に戻る  
形状記憶ジェル\*1



リンパの流れにそった使い方



私の逸品 “うるおいもハリも! しっとりつるつる肌が長時間持続!”  
落合ゆかり様 60代

SONOKOとの出会いは『やせたい人は食べなさい』を読んだことから。その後、鈴木その子先生とお会いしてお話しできたことが、SONOKOの製品を使い続ける大きなモチベーションになりました。

3Dデザインセラムを初めて使った時、肌がうるおいで満たされ、ピンッとハリが出たのを覚えています。少量でものびが良いので、

気持ち良く使えるだけでなく、とても経済的なのもうれしいですね。今は夜のお手入れに使っていますが、朝になっても肌はうるおったままで、つるつる! しかも、うるつるの状態が長時間持続します。SONOKOの化粧品は肌をいじめずにお手入れできるので、信頼して使うことができるのもお気に入りのポイントです。

※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

※体験には個人差があります

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。





# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

水

## 水の重要性にいち早く注目し、 誰よりも研究熱心だった鈴木その子。



飲み水にも、料理の下処理にも、徹底的に追求したカラダに良い水。

早くから水の重要性に着目し、「水はいのちの源。カラダを構成する大切な要素であり、健康に生きるために不可欠なもの」と語っていた鈴木その子。良質な水を追求し続けた結果、1998年に水のサプリメント・荘水を開発。荘水は、体内で作り出すことができず、食生活でも不足しがちな必須ミネラル・ケイ素を配合。飲料や料理に混ぜるだけで、カラダのコンディション調整に必要なミネラルを摂ることができます。

また、人は飲み水からだけでなく、食べものからも多くの水を摂取していることから、鈴木その子は調理に使う水にも徹底的にこだわりました。自らを実験台に研究を重ねた結果、ようやく誕生させたのがSONOKOの浄水器。「活性炭」「特殊鉱石」の2つの天然素材だけを使用することで、貴重なミネラルを残したままろ過し、自然の湧き水のような美味しい水を供給します。飲み水はもちろん、料理の下処理にも最適です。

### 自覚できない経年現象“カラダの水の減少”。 普段から良質な水を補給することが大切です。

日本機能水学会 会員  
堀浩道先生

人のカラダの7割近くは「水」でできていますが、実は細胞の中にも水があり、年齢を重ねるごとに次第に減っていくといわれています。記憶力や疲労回復力のような実感できる老化とは異なり、“自覚できない経年現象”ともいえるでしょう。この細胞間の水が減少すれば、コンディションの低下を招くこととなります。そのため水分補給が大切。それもカラダの保水力になるような良質な水を飲むことが大切です。

では良い水とは具体的にどんなものなのか。それは化学物質が入っていないことはもちろん、浸透力が高く、溶解力(栄養素を吸収する力)が大きいもの。そしてミネラルを豊富に含んだものが良い水といえます。いずれも該当するのが荘水。以前行なった実験では、還元水(電気分解したマイナス電子を含む水)は水道水の1.3倍ほど溶解力が高く、ものを溶かしやすいという結果が出ました。荘水の場合は推定ではありますが、それ以上の約1.5倍はあると私は考えています。1.5倍も溶けて、早く浸透する。サプリメントを飲んでいる方は、どの水で飲む

べきかよく考えたほうが良いでしょう。また、体内では作り出せない必須ミネラルであるケイ素を含んでいることも荘水の大きな特長です。その他の原料である炭酸カリウム、炭酸カルシウム、硫酸マグネシウム、炭酸ナトリウム、ひまわり種油にも、多種多様なミネラルが入っています。しかもほとんどがナノミネラル。ナノというのは1ミリの100万分の1の大きさですが、荘水には5ナノ、10ナノといった非常に細かなミネラルが含まれており、そのぶんカラダに吸収されやすくなるわけです。

荘水の酸化還元電位も大きく注目すべき点です。実験の中で精製水に数滴の荘水を加えたところ、電位が100ミリボルトも減少。普通は1日、2日で元に戻ってしまいますが、荘水を加えた水は1週間後もほとんど変化がありませんでした。つまり荘水には劣化から守るための強い還元力\*が備わっていることが証明されました。

4月19日(日) トキノ会定例会で堀先生がゲスト講師に!

\*体内に対する作用ではありません。

#### 浄水器 据置タイプ

900×W180×H170mm No.34924

送料¥0  
単独発送

ポイント  
5%UP 160,000円 常蔵凍

+8,000ポイント ※オンラインショップでの  
取扱いはございません。

自然界で水がろ過されるように、「活性炭」「特殊鉱石」の2つの天然素材だけで水を浄化。自然の湧き水のような美味しさを蘇らせます。



#### 荘水 6本セット

35ml×6 No.34806

45,000円 ※ポイント対象外 常蔵凍

健康なカラダづくりに欠かせない必須ミネラル・ケイ素を配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。サビないカラダで若々しい毎日へ。



セレクト

XYZ(サイズダウン)

1本 500ml No.20516

238円 常蔵凍

立山連峰で採水された水を、さらに細かく改質したことで吸収性がアップ。カラダのすみずみまで浸透し、美しく健やかな毎日をサポートします。サプリメント用の飲み水としてもおすすめ。

※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。

### SONOKO GG 6本セット&50粒入3袋セット

● 180粒×6  
● 50粒×3  
No.34805 ※ポイント対象外

常蔵凍

**22,000円** お得!

**132,000円 ▶ 110,000円**

### SONOKO GG 3本セット

180粒×3 No.34804  
※ポイント対象外

常蔵凍

カラダが本来持っている可能性を引き出し、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。

プレゼント: SONOKO GG 50粒入

### 荘水 6本セット

35ml×6 No.34806  
※ポイント対象外

常蔵凍

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。

プレゼント: 荘水 1本

### 荘水&昆布水の素セット

● 荘水 35ml  
● 昆布水のもと 徳用パック 120g  
No.34807

常蔵凍

GG デイリープースター 2本

5%UP **10,850円**  
+542ポイント

### 荘水&素ドリンク 透セット

● 荘水 35ml  
● 素ドリンク 透 500ml  
No.34808

常蔵凍

プレゼント: 素ドリンク 月(スティックタイプ)5包

5%UP **13,500円**  
+675ポイント

### SONOKO G.Gロゼ 3本セット

150粒×3 No.34803

常蔵凍

年齢を重ねるごとに気になる美容のトラブルをケア。心身ともにハリのある若々しい毎日へ。

GG デイリープースター 1箱10本

2%UP **40,000円**

### GG デイリープースター1箱10本

50ml×10 No.34802

常蔵凍

エネルギーサイクルに着目した美・ボディドリンク。加齢とともに低下し乱れがちなコンディションを整えます。

GG デイリープースター 1本

**4,000円**

### ありがとう乳酸菌

10ml×15包(液体タイプ) No.34809

常蔵凍

乳酸菌がたっぷり「乳酸菌生成エキス」の力が、体内環境を整え、健康増進をサポート。

5%UP **5,800円**  
+290ポイント

### がんばれ善玉菌

5.5g×30包(粉末タイプ) No.34810

常蔵凍

善玉菌の働きを助ける栄養素をバランスよく配合。内側からの美と健康づくりに。

5%UP **3,000円**  
+150ポイント

### 能活生活

30粒 No.34811

常蔵凍

記憶する力「脳内物質」に着目。冴えとひらめきにアプローチし、ポジティブな毎日を応援します。

5%UP **7,000円**  
+350ポイント

### マヌカハニー MGO573/UMF16

250g No.35624

常蔵凍

特有の抗菌成分MGOを豊富に含んだ、UMF蜂蜜協会認定のマヌカハニー。なめらかでケセのない味わいが特長です。

セレクト **10,000円**

### ホワイトマスク&WBセット

● WB クレンジングミルク 120mL  
● WB ウォッシングフォーム 100g  
● ホワイトマスク 90g

No.34907

常蔵凍

明るい透輝肌へ導くWBシリーズの洗顔&多機能フェイシャルマスクのセット。今はもちろん、未来も揺るぎない美しい肌を目指すエイジングケア\*に。

5%UP **23,000円**  
+1,150ポイント

プレゼント: WB グランクリーム 4g, WB モイスチュアライジングミルク 20mL

### WB ホワイトニング エッセンス【薬用美白美容液】

40mL No.34903

常蔵凍

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白\*美容液。

5%UP **12,000円**  
+600ポイント

### ホワイトマスク&GGセット

● GG クレンジングクリームR 120g  
● GG ウォッシングフォームR 90g  
● ホワイトマスク 90g

No.34906

常蔵凍

ハリとうるおいのある肌へ導くGGシリーズの洗顔&多機能フェイスマスクのスペシャルセット。いつまでも若々しく美しい印象でありたいあなたに。

5%UP **22,000円**  
+1,100ポイント

プレゼント: WB グランクリーム 4g, 3Dデザインセラム 2g

### WB トリートメントローション

150mL No.34902

常蔵凍

肌をやわらかくし、次のスキンケアを受け入れる土台をつくる化粧液。

5%UP **9,000円**  
+450ポイント

### WB モイスチュアライジングミルク

120mL No.34904

常蔵凍

肌のモイスチャーバランスを整え、やわらかでなめらかな肌を目指す乳液。

5%UP **10,000円**  
+500ポイント

### WB グランクリーム

45g No.34901

常蔵凍

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。

5%UP **25,000円**  
+1,250ポイント

### GG エッセンスR

30mL No.34899

常蔵凍

ハリ・弾力・透明感をもたらすスペシャルエイジングケア\*美容液。

5%UP **13,000円**  
+650ポイント

### GG クリーム

30g No.34900

常蔵凍

リッチな使用感でありながら、ベタつかずにうるおいをキープする美容クリーム。

5%UP **10,000円**  
+500ポイント

### UVケアセット

● サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++  
● UVホワイトヴェール【UV薬用美白下地】 30g SPF40/PA+++  
● ライトアップBB 30g SPF35/PA+++  
No.34908

常蔵凍

UVケア製品がお得なセットに。紫外線が増え始める3月こそ万全な対策を!

700円 お得!

3%UP **13,200円 ▶ 12,500円**

### ホワイトストリーム

30mL No.34905

常蔵凍

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。

5%UP **13,000円**  
+650ポイント

### 3Dデザインセラム

30g No.34909

常蔵凍

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

5%UP **9,000円**  
+450ポイント

### SQオイル

28mL No.34914

常蔵凍

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。

2%UP **5,000円**

### SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g  
● ピンク No.34923 ● オークル No.34922

常蔵凍

スキンケア効果と高いカバー力。

さっぱりタイプ 12g  
● ピンク No.34921 ● オークル No.34920

常蔵凍

カバーしながらやわらかい印象の肌を演出。

3%UP **各 5,000円**  
※ファンデーションケースは別売です

プレゼント: スポンジ 1個

### ボディクリームR

220g No.34917

常蔵凍

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 **3,500円**

プレゼント: 3Dデザインセラム 2g

### ボディジェル

150g No.34918

常蔵凍

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしいつけ心地のジェルタイプクリーム。

2%UP **2,800円**

プレゼント: 3Dデザインセラム 2g

### 3Dデザイン フォーボディ

200mL No.34910

常蔵凍

素肌の凹凸などに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。

5%UP **7,000円**  
+350ポイント

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・雑貨はすべて常蔵凍

ご注文は **0120-88-7878** (通話料無料)

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



**GG ディープケアシャンプー**  
480mL No.34911 **5%UP 3,900円** +195ポイント

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。

**GG ディープケアトリートメント**  
200g No.34912 **5%UP 4,500円** +225ポイント

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。\*保湿成分

**GG ディープケアヘアパック**  
180g No.34913 **5%UP 4,500円** +225ポイント

毛髪と頭皮のダメージを補修する美容液成分を配合。ハリのあるツヤやかな美髪へ。

**バスエッセンス ブーケ**  
120mL No.34915 **3%UP 2,800円**

華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとりとなめらかに整えます。

**はみがき**  
100g No.34916 **2%UP 1,800円**

マイルドな泡立ちで後残りがありません。大切な歯のエナメル質も傷めずしっかり磨けます。

**マウスウォッシュ**  
300mL No.34919 **2%UP 1,800円**

すっきりとしたお口を保つ、天然由来成分でできたマウスウォッシュ。

**あらいぐま キッチンクリーナー**  
300mL No.34925 **2%UP 1,200円**

オレンジオイルの力で、油污れ、ヌメリを分解。

**あらいぐま トイレクリーナー**  
300mL No.34926 **2%UP 1,200円**

トイレ槽の水あかや床の汚れをさっと落とします。ラベンダーの香り。

**あらいぐま バスクリーナー**  
300mL No.34927 **2%UP 1,200円**

手肌にやさしく、浴槽の皮脂汚れを包んでオフ。

**あらいぐま 食器用石けん**  
300mL No.34928 **2%UP 1,200円**

泡立ちよく、すすぎやすく、汚れすっきり。手肌と環境にやさしい洗剤。

**あらいぐま 洗濯用仕上げ剤**  
600mL No.34929 **2%UP 1,200円**

衣類の黄ばみや匂いの発生を防いでふんわりと仕上げます。

**あらいぐま 洗濯用石けん 2個**  
600mL×2 No.34930 **3%UP 2,400円**

人と環境にやさしい洗濯用石けん。天然オレンジの香り。

**浄水器 据置タイプ** 送料¥0 単独発送  
900×W180×H170mm No.34924 **5%UP 160,000円** 常蔵凍 +8,000ポイント

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。

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします!

**数量限定 謝恩BOX** 送料¥0 単独発送

おなじみの人気製品はもちろん、普段は買えない限定品まで詰まった今月だけの大変お得なBOXです!

お1人様につき各1点限り

**5万円 謝恩BOX** No.34832 ※ポイント対象外 常蔵凍 11万円相当!

**3万円 謝恩BOX** No.34831 ※ポイント対象外 常蔵凍 6万円相当!

SONOKO GG 1本  
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 2袋  
フレンチトースト 2袋  
焼きフライ (メンチカツ) 2袋  
焼きフライ (一ロヒレカツ) 2袋  
ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋  
米粉ロールケーキ キャラメル1箱 (3切)  
そのまま美味しい肉まるくん 2袋

**数量限定 ミラブルプラス ウルトラファインミスト** 常蔵凍  
縦22cm 横15.9cm 高さ7.4cm 重さ580g No.35652 ※ポイント対象外 **40,900円**

シャワーヘッドに内蔵された特殊機構がつくり出す、ウルトラファインバブル(超微細気泡)が高い洗浄効果と節水効果を実現。毛穴の細かいところまで入り込み、汚れを吸着してキレイにオフ。忙しい毎日でも全身美肌へと導きます。

**ミラブルプラス 交換用スティック** 常蔵凍  
φ37 高さ7.5cm 重さ35g No.35653 ※ポイント対象外 ※「トルネードスティック」は、従来のミラブル本体にも接続してご利用いただけます。 **2,900円**

**あんしん野菜セット** 送料別 単独発送

お届けは選べる3コース  
A.毎週定期  
B.隔週定期  
C.その都度注文

**3~4人用**  
有機JAS認証野菜7~10種目\*1 No.31617 ※ポイント対象外 **2,300円**

**1~2人用**  
有機JAS認証野菜4~5種目\*1 No.31616 ※ポイント対象外 **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 放射能物質検査実施。対象都県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](http://www.sonoko.co.jp/veggie)

ごはんの準備が手軽に! ストックにも便利。

**数量限定 ノンオイル調理 タイレッドカレー 5袋** 常蔵凍  
辛さ★★★★ **7%UP 3,750円** +262ポイント

200g×5 No.34848

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。まるやかな甘みの後にスパイスの辛みが広がります。

**数量限定 ノンオイル調理 キーマカレー 5袋** 常蔵凍  
辛さ★★★ **7%UP 3,500円** +245ポイント

120g×5 No.34847

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。

**黄色いカレー 30袋** 送料¥0 単独発送 常蔵凍  
辛さ★★★★★ **7%UP 22,500円** +1,575ポイント

200g×30 No.34850

スパイスの香り豊かに仕上げたオリジナル製法です。トロツとなめらかな食感と辛さで一番人気!

**チキンカレー 5袋** 常蔵凍  
辛さ★ **7%UP 3,250円** +227ポイント

200g×5 No.34844

多彩なスパイスでチキンと野菜からコクと旨みを引き出しました。

**ポークカレー 5袋** 常蔵凍  
辛さ★★★★ **7%UP 3,250円** +227ポイント

200g×5 No.34849

かつおだしや醤油、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

**豚どんセット 2袋** 常蔵凍  
豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)×2 No.34853 **5%UP 1,800円** +90ポイント

醤油ベースの甘いたれがごはんとも相性抜群。

**だし薫るかき玉風親子丼 3袋** 常蔵凍  
200g×3 No.34843 **3%UP 2,250円**

柔らかな鶏肉と、ごはんからかむとろ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。

**梅干し 3パック** 常蔵凍  
100g×3 No.34875 **3%UP 2,700円**

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。

**国産たまごスープ 5袋 6セット** 常蔵凍  
8g×5(フリーズドライ)×6 ※ポイント対象外 No.34878 **5,400円 ▶ 4,500円**

国産たまごと白菜や椎茸を使った、ホタテ風味の中華味スープ。

**氷温熟成®そのこ米ごはん 1箱(36パック)** 送料¥0 単独発送 常蔵凍  
ササニシキ180g×36 No.34842 **7%UP 10,800円** +756ポイント

※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



**NEW**

**ノンオイル中華 万能肉味噌**  
2袋 110g×2  
No.34860 **2%UP** **1,360円**

単品 110g No.34859 **680円**

コクのある八丁味噌とやさしい甘みの麴味噌をブレンドし、深みのある味わいに。とうふのにせたり、麺と絡めたり、アレンジ多彩です！

**数量限定**

**NEW**

**大豆の恵みセット**

- ノンオイル中華 万能肉味噌 110g No.34859
- 豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g×2 No.34860
- とうふ 300g×2 No.34870

170円お得!

3,150円 ▶ **2,980円**

非遺伝子組み換え大豆を使うなど、味わいはもちろん、素材選びから製法までこだわったSONOKO大豆食品のセット。

**プレゼント**  
ごはんを食べる野菜納豆 1袋

**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.34866 **5%UP** **2,400円**  
+120ポイント

単品 230g(3本×2袋) No.34865 **1,200円**

国産ポ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**

**黒毛和牛ローストビーフ**  
200g No.34862 **7%UP** **4,800円**  
+336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。



トーストクリーム 1個

**数量限定**

**お花見総菜セット**

- そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個) No.34834
- 玉子焼き 10個(490g)
- 無塩せきポークウィンナー ハーブ 100g(4本)
- ぎんびらごぼう 50g

200円お得!

3,360円 ▶ **3,160円**

お花見など春の行楽にぴったりのセット。手軽に美味しいお弁当のできあがり！

**プレゼント**  
桜餅 1袋

**数量限定**

**プレミアムハンバーグ 3袋**  
120g×3 No.34861 **5%UP** **2,760円**  
+138ポイント

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。直火のオープ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**

**手ごねなんこつ入り つくね 3袋**  
120g×3 No.34863 **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**

**から揚げ風チキン 2袋**  
180g(6個)×2 No.34857 **3%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**

**北海道産豚肉 ケチャップソテーセット 2袋**  
豚モモスライス150g・タレ30g(2人前)×2  
No.34858 **5%UP** **1,600円**  
+80ポイント

赤身モモ肉を甘辛いケチャップ味のソースに絡めて。懐かしさを感じる味わい。

**数量限定**

**国産真いわしのしょうが煮 3袋**  
73g×3 No.34868 **3%UP** **1,200円**

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。

**数量限定**

**北海の恵みごちそう丼**  
186g(93g×2人前) No.34854 **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**

**ちらし寿司の素 3袋**  
具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3  
No.34846 **2%UP** **1,800円**

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.34845 **600円**

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。

**数量限定**

**混ぜて炊くだけ 筍ごはん 2袋**  
150g(2合用)×2  
No.34852 **2%UP** **1,700円**

単品 150g(2合用) No.34851 **850円**

九州産の筍をたっぷり使い、だしを利かせて上品な味わいに仕上げました。

**数量限定**

**玉子焼き 10個(490g)**  
No.34867 **2%UP** **1,500円**

だしが効いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

**数量限定**

**手焼きオムレツ 3袋**  
100g×3 No.34864 **2%UP** **2,000円**

たまごを手作業でかき混ぜ、ひとつひとつ丁寧に焼き上げました。

**数量限定**

**とうふ 3丁**  
300g×3 No.34870 **2%UP** **1,665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。

**数量限定**

**すずまる納豆 2セット**  
40g×3パック×2 No.34869 **2%UP** **760円**

吟味した良質の国産大豆を使用。小粒で癖がなく品の良い味の納豆。

**数量限定**

**生わかめ 2袋**  
200g×2 No.34873 **2%UP** **1,486円**

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。

**乾わかめ 2袋**  
30g×2 No.34874 **2%UP** **1,486円**

しっかりとした食感と香り、使いやすさが好評の一品。

**数量限定**

**豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋**  
200g×2 No.34871 **2%UP** **1,360円**

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

**数量限定**

**葉唐辛子 2袋**  
100g×2 No.34876 **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。

**数量限定**

**椎茸昆布 2袋**  
100g×2 No.34872 **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。

**数量限定**

**追いつけ仕立ての生味噌 2個**  
500g×2 No.34882 **2%UP** **1,900円**

単品 500g No.34881 **950円**

良質な麹から生まれた酵素を利用した、まるやかな風味の米味噌。

**数量限定**

**しょうゆ 3本**  
360ml×3 No.34884 **2%UP** **1,880円**

昔ながらの製法で2年かけて熟成させた、天然醸造、再仕込みしょうゆ。

**数量限定**

**その子トマト 2本**  
400g×2 No.34885 **2%UP** **1,620円**

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。

**数量限定**

**キムチの素 2個**  
155g×2 No.34883 **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。

**数量限定**

**常蔵凍**

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



3月のセットのお届けは▶ **4/5** (日) 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



# 美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!

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。

ちらし寿司の素やミックスポン菓子など、春季にふさわしいセット。

食べ応えある肉・魚・野菜が目白押し。桜餅などデザートも充実!

数量限定

数量限定

## 3月の1週間グルメセットA

No.34826 **21,000円** 常蔵凍

## 3月の1週間グルメセットB

No.34827 **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

●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



数量限定 \同時購入でお得! / **プレゼント**

グルメセットA・Bのプレゼントに加えて さらにGG 50粒入 1袋分がご得に!

そのままで美味しい 肉まるくん 1袋 桜餅 1袋 + **NEW** ノンオイル中華 万能肉味噌 1袋 肉巻ポテト中華ソース 1袋 + SONOKO GG 50粒入

**3月の1週間グルメA+Bセット**  
**42,000円** No.35400 常蔵凍



【セット内容】スパイシーチキン、海の幸マカロニグラタン、ノンオイル中華 海老チリソース、**NEW** ノンオイル中華 万能肉味噌、ちらし寿司の素、ビーフハヤシ、焼きフライ(一口ヒレカツ)、から揚げ風チキン、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、まだらの煮付け、極みメロンパン、トーストクリーム×2、米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)、ミックスポン菓子、角食パン、釜揚げうどん、極みレーズンパン、小松菜のおみそ汁、北海道にんじんポタージュ、具だくさんミネストローネ、2種のすり身の無リンかまぼこ、玉子焼き、筑前煮、きんぴらごぼう、切り干し大根、ひじきの煮物、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、鶏そぼろ入りうの花、帆立しぐれ煮(小分け)、チョコゼリーケーキ

**プレゼント**

そのままで美味しい肉まるくん 1袋 桜餅 1袋

【セット内容】北海の恵みごちそう丼、焼きフライ(エビフライ)、タンドリーチキン、焼きフライ(コロッケ)、プレミアムハンバーグ、豚肉のシャリアピン、無塩せきポークウィンナー スパイシー、真だらの味噌漬け焼き、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ、ごぼうの甘酢ゆず風味、キャベツのお浸し、国産たらこのクリームパスタソース、手造りもちりナン(1枚)、あんまん、トーストクリーム×2、桜餅、宇治抹茶ぼうろ、厚切り山型パン、スパゲッティ、バーガーパンズ、スライスハム、思い出のやさしいミートソース、ほうれん草としめじのおひたし、手焼きオムレツ、切り干し大根、筑前煮、ひじきの煮物、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、海苔佃煮、ごはんを食べ菜彩、ドリームプリン カスタード

**プレゼント**

**NEW** ノンオイル中華 万能肉味噌 1袋 肉巻ポテト中華ソース 1袋

※「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。定番献立セットや食品セットもおすすめ!

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.33520 **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、そのままで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、秋鮭の塩麹漬け焼き、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種のきのこの煮ひたし、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

ご利用いただくもの: 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.33521 **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、秋鮭の塩麹漬け焼き、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

ご利用いただくもの: 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**  
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

### 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.33522 **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〜トマト煮込み〜、クリームカレー、ポークカレー、秋鮭の塩麹漬け焼き、特製つゆ仕込みの国産牛すき井、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.33523 **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、無塩せきポークウインナー、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井、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、具た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.33524 **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井、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

お客様の声

お客様の声

### お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

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なので便利!!

夕食は自分でつくって実家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

### 3月の朝昼間食セットプラス

No.34830 **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】タンドリーチキン、ノンオイル中華 海老チリソース、ビーフハヤシ、ノンオイル調理タイレッドカレー、ちらし寿司の素、焼きフライ(メンチカツ)、越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、国産真さばの味噌煮、かつを煮、筑前煮、切り干し大根、ひじきの煮物、肉まん、あんまん、スパゲッティ、手造りもちりナン(1枚)、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、宇治抹茶ぼうろ、ミックスポン菓子、みたらし団子、フルーツゼリー オレンジ



### 普段は味わえない人気の総菜が勢ぞろい! 数量限定 3月のごちそう詰め合わせセット

No.34828 **5,000円** 常蔵凍



【セット内容】混ぜて炊くだけ 筍ごはん、ビーフハヤシ、肉じゃが、焼きフライ(エビフライ)、米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)

### トーストクリーム3個入り! パンと一緒に美味しくどうぞ。

数量限定 3月のパンセット

No.34829 **3,800円** 常蔵凍



【セット内容】カレーパン、極みレーズンパン、手造りもちりナン3枚、厚切り山型パン、極み粒あんぱん、極みメロンパン、トーストクリーム×3、ワイルドブルーベリージャム 2袋×2

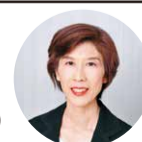
### 予約制

### 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。

### WEBサイト版書籍 『やせたい人は食べなさい』

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ます。ぜひ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

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。



# その子の思い 18 — 鈴木式を続けることは、輝くご自身を作る、ということです —



意志の届かないもうひとりの自分を働かせることができるか、すべてあなたの脳の中にそれはあります。

やせるのはすべてその働き如何によるものです。

やつれ果ててお婆さんにならないように、美しくなるように。

いつも感心するのですが、不思議なほどにご自分のために健康を守るために何十年も鈴木式を続けていらっしゃる方は、本当に美しいということです。私のことを若いとかきれいとか言われると恥ずかしいほど、その方々は、私よりも何倍も若くおきれいなっているのです。

紙面に書ききれないほど何万人もの方々が、鈴木式一筋に実行していらっしゃいます。

きちんと守っている方はひとりとして綺麗でない方はいないのです。その方々にも昔はドカ食い、色黒、便秘、腰痛、不眠といった体の不調をもたれ、それを治すために、鈴木式を守り抜いた結果だと私は思います。

その方々は栄養失調にもならず、健康で輝くご自身を作られたのです。

TOKINO(時の新聞)第46号(1998年1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
	<b>8%</b>	<b>10%</b>	店内でのご飲食・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
	ポイント	<b>1%</b>	<b>3%</b>
	送料サービス	<b>779円</b> *1	<b>月1回無料</b> *2

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
	定期ポイント	<b>1~12回・10%</b>	<b>13~24回・15%</b>
	送料サービス	<b>いつでも無料</b>	

\*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

**ご注文ダイヤル (通話料無料)**

電話 **0120-88-7878** 受付時間 / 10:00~18:00  
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)

FAX **0120-48-7717** 通話料無料 24時間受付

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

**24時間いつでもご注文!**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

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

1個口送料無料 (FREE) 毎月10・20・30日は 2%ポイントUP オンライン限定の Sale 合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ 不定期で実施

#### 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** を申し受けさせていただきます。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のみご利用いただけます(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。)**

※ご注文のついでに「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持ちにご用意の上、ご確認くださいませ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、初回ご購入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、ご購入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。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ <small>※一括のみリボ不可</small>	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	○	○	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	○	○
ボーナス払い ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

※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

#### お届け方法

宅配便にてお届けいたします。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)

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。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセッ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・宇柏原地区・宇小出谷地区・大堀地区・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・昼管根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小袋ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大曾の一部地区・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

#### お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- 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
- 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
- SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- 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

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。

- 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

ご返品について ※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。



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

冬から春、クローゼットの衣替えが必要になる時季には、おカラダも変わり目を迎えます。「春眠暁を覚えず」ということわざは、そうした変化に備えて少しでも負担をかけないようカラダを休めようとする反応のひとつを表した言葉のように思われます。この時季を乗り切るため、コールセンターから「荘水+ありがとう乳酸菌」の効率的な摂り方をご紹介します。つくり方はとても簡単！ 一日で飲み切れるSONOKO浄水器の水を水筒に入れ、ありがとう乳酸菌を一包、荘水をお好きなだけ滴下します。蓋をしてよく振って完成です。GGを飲む時、食事の時……こまめに飲むことで、おカラダの中に常に「良いお水」が巡ります。飲み始めてから美容の調子が良くなったり、悩み知らずのスタッフも。ぜひお試しください。



お電話注文にて  
【コラムを読みました】とお申し出ください  
「荘水」「ありがとう乳酸菌」を同時購入で  
**10%OFF**でご用意いたします。お一人様2セットまで。

## イベントのお知らせ

大阪・名古屋  
「定例会」のご案内  
●定例会 13:00~14:30  
●販売会 14:30~16:30(受付終了)  
●閉場 17:00

3/21(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 モナーク (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

3/22(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  
4F 伊吹 (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  
3/11(水)2F 15:00まで  
3/14(土)・15(日)終日会員様貸切営業  
3/29(日)1F 11:00~13:00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

## 銀座店初売りレポート



1月3日・4日の2日間にわたり、令和初の銀座店初売りを開催いたしました。朝早くからご来店いただいたお客様方には毎年恒例【祝い餅】が配られ、特別メニューのお雑煮やお汁粉をお楽しみいただきました。初夢価格でご用意した人気のSONOKO製品の数々をお得にお買い物していただいた後には、豪華景品が当たる開運福引で運試し！ CAFEでは、2日間限定メニュー、SONOKOの豪華和洋おせち2段重を食べやすくアレンジした【豪華おせちプレート】が大人気！ 今年もリクエストにお応えして、寒い日にピッタリな焼き芋の販売も♪ 毎回ご好評のSONOKO選りすぐりの宝飾の数々も登場し、新春らしく華やかなイベントとなりました。



2020年、22年目を迎えた銀座店では今年も一年皆様に楽しんでいただけるイベントを企画してまいります。皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。

## 「摂食障害」勉強会のご案内

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから45年。「この悲劇を二度と起こしてはならない」という彼女の強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは毎月摂食障害についての勉強会を開催しております。実際に克服された方々の体験談やSONOKO式理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。



【開催日】毎月第4火曜開催 受付随時(要予約)  
※個別相談を希望されるなど、お気軽にお問い合わせください。  
【会場】SONOKO銀座店2F  
【参加費】お1人様 1,000円(税込)  
美味しいSONOKOのスイーツとコーヒー、お土産をご用意してお待ちしております。  
上記以外でもいつでもご相談を承ります。

### 銀座店 春の感謝祭

ご来場者には、人気のSONOKO製品とCAFEのお得なチケットをプレゼント!

日頃の感謝を込めて、多彩なイベントやお買得商品をご用意。この春は銀座店へ!  
3/14(土)・15(日) 11:00~17:00 (受付 10:00~)

#### CAFE特別メニュー

稀少チョコレート「アリバカカオ」を使用した特製スイーツの試食ができます。  
数量限定 なくなり次第終了

#### 復刻ジュエリー受注販売会

鈴木その子 完全オリジナル デザインジュエリーの受注販売を特別開催!

新登場 「銀座でおいしくダイエット部」 eatful by SONOKO

CAFEメニュー ランチ&ディナー 全10食コースを10%OFF!

#### 3.3万円均一特別セット

お一人様2点まで

A

ひなまつりセット

B

おひなさまセット

C

春の感謝祭限定献立セット

オリジナル献立

#### 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
GG ティーブースター 1箱 (10本)	SONOKO GG 50粒入	SONOKO G.G.ロゼ 1本 (150粒)	SONOKO GG 1本 (180粒)

### SONOKO CAFE

1日10食限定

menu

「限定プレート」  
「春キャベツの釜揚げうどん 肉味噌だれ」  
1,180円(税別)  
サラダ、ミニスープ付き  
販売期間 3/1(日)~31(火)

3/20(金・祝)プレミアムフライデー特別企画  
■対象商品 最大30%OFF

3/27(金)~29(日) お楽しみ付き販売

トキノ会定例会  
3/29(日) ■開会 13:30  
■会場 SONOKO銀座店2F  
3月ゲスト講師 岩瀬航介氏

(予定) 4/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売  
(予定) 4/19(日) トキノ会定例会

※セール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 ※記載がない価格はすべて税別です ※写真、イラストはイメージです  
■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 または銀座店店頭

2020  
**3**

## THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.33

3月の声を聞くと、「卒業」と新たな世界への「挑戦」を前に、不安と希望が交錯している皆様も多いことでしょう。自分自身も振り返ればとてつもない時間を生きてきたことに気がつきます。今年も昭和で数えれば95年。今日は、全人口の5人に1人が70歳以上という世界一高齢者の割合が高い国になりました。鈴木その子の名言「今日の私が一番若い」との言葉が改めて胸に迫ります。

シニア層にも人気のYouTube。虚実入り乱れる内容には騙されたいと思いつつ、ある学者の動画に目が釘付けに。彼は真実を語ったことでTVから追放された、と言われているのですが、その内容は「日本人に牛乳は必要ない」「牛乳の正体」など誰も言わない牛乳の危険性を指摘しています。なぜ驚いたのか。それは鈴木その子が『やせたい人は食べなさい』を上梓した時期に語っていた内容と同じだったからです。当時鈴木その子も姿なき迫害を受けていました。その学者はかつて鈴木その子が指摘していた食材の危険性、世の中の食の常識の矛盾を、世界のデータをもとに指摘しています。鈴木その子はすでに半世紀近く前に指摘し、それを回避する方法をつくり出したのです。警鐘を鳴らすだけではなく実際の食品としてつくり出し、今のSONOKOに残してくれていることに限りない感謝と感動を抑えることができません。

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。