

2020

4

THE SONOKO



vol.313
SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

人生が変わる！ スツキリぐせが身につく！

4週間
完全実行で

5年後、10年後の
美肌のために今すぐ実行！

WBシリーズで 白絹肌ケア



4万円以上お買い上げ毎にプレゼント



ホワイトィ 数量限定
500ml (5倍希釈)

4月
限定

大人気！
料理の隠し味にも
使える美味な
乳性飲料

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。■オンラインショップもプレゼント対象です！！■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品○単独発送となる別送品(ご予約販売品)○先様送りギフト○浄水器本体○浄水器工事費、メンテナンス費○寝具など一部のSONOKO セレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

SONOKO のこだわり

安全、快適な使用感で
口もとから美しく、健康に **はみがき**

献立通りに食べるだけ! なのに! 理想の健康美ボディに

元祖! 我慢しない食事法で一世を風靡
独自の食養理論で皆様を健康に

栄養学・生化学を徹底研究した創業者の鈴木その子は、カラダに負担をかけないことを大前提に、独自の食養理論と調理法を確立。日本初の食品添加物不使用、ノンオイル調理のレストランを開店し、多くの支持を集めました。コンセプトはそのままだに、自宅で手軽に実践できるよう開発したのがSONOKO 式献立です。

自ら美しくなろうとする力を引き出す
「スッキリ、美しく」は正しい食から



「スッキリすることは“健康になる”のが目的。きちんと食事をとることでカラダは本来の働きをし、スッキリ美しいカラダをつくります」と鈴木その子が語っていたように、本当の美しさは正しい食事から生まれます。だからこそSONOKO の食品は吟味した素材を用い、カラダに負担をかけない調理法にこだわっています。

献立実行中の疑問やお悩み解消します!

|| **すぐにスッキリしないのですが…。**

SONOKO 式献立の基本は、規則正しく食べること。極端な食事制限などと異なり、すぐに結果が出るものではありません。メニュー表通りにじっくり続けることが大切で、確かな結果につながります。

|| **どうしてもお腹がすいてしまいます…。**

間食を上手に取り入れて、間食は、食事と食事の間のエネルギー不足により、カラダの中の働きが鈍くならないためのもの。実行するにつれめぐりが良くなり空腹を強く感じる場合は、間食を1回増やして調節をしましょう。

|| **献立実行中に外食しても大丈夫?**

できれば避けるのが理想です。外食する場合は、SONOKO 式献立で身につけた食習慣を参考にお店やメニューを選びましょう。もし油っこい食事をしたとしても、もうダメと思わず、次の食事から献立に戻れば大丈夫です。

|| **アルコールは嗜んでも良い?**

できるだけ避けることをおすすめします。どうしてもお付き合いなどがある場合は、1杯だけにしましょう。素材、製法にこだわったその子酒やSONOKO のワインがおすすめです。

ノンオイル調理

油っぽい食事はカラダの負担に。食材の油分を極力除いてノンオイル調理をしています。

食品添加物不使用

不要な食品添加物は一切使わず、手間ひまかけて健康的で美味しい食品をつくっています。

こだわり素材

産地や生産方法をしっかり確認し、独自の基準で選び抜いた素材だけを使用。

カラダに良い水

「水の安全」と「水の持つ力」に早くから厳しい目を向け、キレイな水の摂取を推奨。

4週間の完全実行献立例

第1週

しっかり食べ、めぐりの良いカラダのベースをつくる

1週目のある日の献立例

目覚めてすぐ

昆布水

朝食

- フレンチトースト
- モーニングスイッチスモーゼーキング(いちご&トマト)
- コーヒー または ほうじ茶

メイン+副菜で品数も多く、とてもヘルシー! 飽きずに続けられます

パンのメニューも豊富でフレッシュなスモーゼーも。和洋中バランスよくイン!

昼食

- 豆ちゃん(大豆の煮豆)
 - 肉巻きポテト中華ソース
 - わかめ煮
 - 板のり または トキノのり
- [付け合わせ]
下処理済みの生キャベツ
★ごはん

間食

モーニングケーキ

夜食

甘酒

夕食

- 越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜
 - 板のり または トキノのり
- [付け合わせ]
下処理済みの生キャベツ
★ごはん
- 昆布水の昆布

豪華な洋食メニューも多彩。ボリューム、美味しさともに大満足!

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**

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

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

じっくり、確実に、お得に!

3ヶ月に1度の4週間完全実行献立セットで 今こそ、スッキリへ! 本気の第一歩!!

今年こそ、本気で健康的にスッキリしたい方に! 3ヶ月に1度、4週間の献立実行がお得に継続できます。実行の必需品、昆布水のもとやのり、夜食などがすべて入っているのですぐに始められ、バラエティー豊富なメニューを楽しみながらスッキリが目指せます。

1年間で
なんと!
合計 **14,040円**も
お得!!



献立応援セット!

4週間完全実行献立セット
購入者のみ購入可

献立の実行をより美味しく、楽しく! **7,130円** お得!

数量限定 4週間献立応援 食品セット

No.35604 ※ポイント対象外
常 蔵 凍 17,030円 ▶ **9,900円**

【セット内容】
●氷温熟成®その子米ごはん ササニシキ180g×30 ●和風ノンオイルレッシング 200ml ●その子トマト 400g ●ウスターソース 360ml ●七色唐辛子 25g ●再仕込み醤油 360ml ●その子酒 720ml 清酒 アルコール分17度



献立の実行をより効率よく、スムーズに!

数量限定 4週間献立応援 サプリセット

No.35605 ※ポイント対象外
常 蔵 凍 46,800円 ▶ **27,800円**

19,000円 お得!

【セット内容】
●SONOKO GG 180粒
●SONOKO GGロゼ 150粒
●ありがとう乳酸菌 10ml×15包(液体タイプ)
●脳活生活 30粒



今月から始めれば、
続けるほどお得な
継続割引

【キャンペーン対象月】
4月・7月・10月・2021年1月

お申し込み
受付期間 4/ 1(水)~15(水)

4月から始めると2021年1月は

4月から始めると7月は
2,340円お得!
2回連続購入で
3%OFF

4月から始めると10月は
3,900円お得!
3回連続購入で
5%OFF

7,800円お得!
4回連続購入で
10%OFF

※2019年から継続購入されている方も、引き続き割引の対象になります。※対象月であれば、いつからでも始めていただけます。※連続購入が途切れると、割引率は0%に戻ります。

数量限定 お電話注文・銀座店限定

送料 ¥0
単独発送

4月の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.35612
ほうじ茶タイプ ほうじ茶2袋入 No.35613
4週間で合計 **78,000円**
分割 **19,500円**×4回



*ごはん、つけあわせのキャベツ、調味料、スパイスはご用意ください。▶お届け日は13面へ

第2週

コンディションが
整い始める

第3週

ルールを守り、
じっくり続ける

第4週

正しい食習慣を
今後も続けよう

2週目のある日の献立例

目覚めてすぐ
昆布水

朝食

- うぐいす豆の煮豆
- ちりめん山椒
- 葉唐辛子
- きんぴらごぼう
- 板のりまたはトキノのり
- ★ごはん

昼食

- そのまま美味しい肉まるくん
- 玉子焼き
- わかめサラダ
- 板のりまたはトキノのり
- ★ごはん

間食

おはぎ

夕食

- ほうれん草入りたらこクリームパスタ
- 板のりまたはトキノのり
- 昆布水の昆布

夜食

くず湯

3週目のある日の献立例

目覚めてすぐ
昆布水

朝食

- からあげロール
- 北海道にんじんポターージュ

昼食

- 北海道産小豆のゆであずき
- ノンオイル中華肉焼売
- ひじき煮
- わかめサラダ
- 板のりまたはトキノのり
- ★ごはん

間食

カシューナッツクッキー

夕食

- エビチリ玉子
- 板のりまたはトキノのり
- 昆布水の昆布
- ★ごはん

夜食

くず湯

4週目のある日の献立例

目覚めてすぐ
昆布水

朝食

- 南瓜のそぼろ煮
- ちりめん山椒
- きんぴらごぼう
- 板のりまたはトキノのり
- ★ごはん

昼食

- ローストビーフバーガー
- コーヒー または ほうじ茶

間食

黒豆塩大福

夕食

- 北海の恵みごちそう丼
- わかめサラダ
- 板のりまたはトキノのり
- 昆布水の昆布

夜食

くず湯

こんなに食べても

スッキリ!

※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。

ひと足お先にスッキリ!

SONOKO

奇跡の 献立実行部 Reports



坂本 祐子様の挑戦

1月の実行に続いて 現在は2回目を!



今年の1月に4週間完全実行献立セットを実行後、間にすっきりスターター献立や単品でのお総菜の利用などをはさみ、現在は2回目を実行中です(編集部注:インタビューは、2回目の1週目を終えたところで実施)。

継続の理由は、1回目を終えたところできたりリズムを崩したくないと思ったからです。1回目終了後に単品を組み合わせてSONOKO 式を実施してみたりもしましたが、献立実行中のようなスッキリ感までは得られず、やはりトータルでバランスが計算されている献立のメニューは結果が違うのだと実感しています。

2回目実施中の今、周囲からは、見た目がさらにきゅっとスッキリしたと言われるほか、パンツもサイズが変わりました。さらにフットワークが良くなった!とも思います。

4週間完全実行献立セットのメニューは、変化があるので、飽きずに楽しく続けられています。特にお気に入り、山型パンとトーストクリームメニュー。特別な感じがして、ゆっくり食べたいのでこのメニューの日は早起きしてしまいます。4週間でやりきるコツは、淡々とメニュー通りに食べる。それが一番大切だと思います。

小松 恵子様 の挑戦

体調にも変化が! 現在も続行中



お正月休みに、食事の時間や量など食生活が乱れ、体調が気になっていました。そんな時に、ちょうど銀座店の初売イベントにでかけ、4週間完全実行献立セットの実行をおすすめされ、「新年で良いタイミングだから」と実行を決心。

購入には思い切りが必要でしたが、宇田川社長も実行されたというお話や、スタッフの皆さんも実行されると聞いて気持ちを後押しされたこと、キャンペーンでお得に利用できるということも、実行のきっかけとなりました。



昼食は勤務先にお弁当を。

4週間続けたことで、工作中、夕方になっても足どりが軽く、元気が続くのを実感していますし、ウエストもかなりスッキリしました。

せっかくだから、これからも楽しみながら実行したいと思い、現在もスタンダード献立セットを実行中です。2月にはチョコ尽くしの1週間グルメセットAも購入。甘いものが大好きなので、特別なメニューを、自分へのご褒美にしました。

坂本 祐子様の挑戦

1月の実行に続いて 現在は2回目を!



今年の1月に4週間完全実行献立セットを実行後、間にすっきりスターター献立や単品でのお総菜の利用などをはさみ、現在は2回目を実行中です(編集部注:インタビューは、2回目の1週目を終えたところで実施)。

継続の理由は、1回目を終えたところできたりリズムを崩したくないと思ったからです。1回目終了後に単品を組み合わせてSONOKO 式を実施してみたりもしましたが、献立実行中のようなスッキリ感までは得られず、やはりトータルでバランスが計算されている献立のメニューは結果が違うのだと実感しています。

2回目実施中の今、周囲からは、見た目がさらにきゅっとスッキリしたと言われるほか、パンツもサイズが変わりました。さらにフットワークが良くなった!とも思います。

4週間完全実行献立セットのメニューは、変化があるので、飽きずに楽しく続けられています。特にお気に入り、山型パンとトーストクリームメニュー。特別な感じがして、ゆっくり食べたいのでこのメニューの日は早起きしてしまいます。4週間でやりきるコツは、淡々とメニュー通りに食べる。それが一番大切だと思います。

麻布スタッフ 風見 ちか子の挑戦

年齢を問わず結果を出す 献立の素晴らしさを実感



正月明けで、カラダが重いと感じている時にスタートしました。始めて間もなく、朝食後すぐにポカポカすることを実感。1週間でスッキリしてきたことを周りの人たちにも気づかれ、終了時の結果に期待する気持ちで、より前向きになりました。2週間後には大きな変化もなく、中だるみしかけましたが、冴えた感覚はアップ。3



家での夕食中の1例。

～4週間後にはよりスッキリし、1日のリズムも整いました。

40代になってからは、スッキリするには時間がかかるようになりましたが、1日3食と間食、夜食を決まった時間に決まった量を食べるだけでよいこの献立セットは、改めて素晴らしい内容だと思いました。

実行したことで、献立セットの終了後も食事のリズムや量を整えることができ、今後もカラダに負担をかけない食事を続けていこうと思いました。

麻布スタッフ 鈴木 崇の挑戦

豪華な夕食が楽しみ! 結果にも大満足



始める前は正直なところ、4週間決められたメニューを食べるのはしんどそうという気持ちもありましたが、年頭ということもあり、やる気を持ってチャレンジしました。

始めた当初は、朝食と昼食のシンプルなメニューを少し物足りなく感じることもありましたが、2週間過ぎる頃には慣れてきましたし、豪華な夕食を楽しみに切り抜けました。

夕食はバリエーションが豊富で、夜食があるのもうれしかったです。夕食を早めに食べると、どうしても寝る前に何か食べたくりますが、そういう時に葛湯や甘酒を飲むと、心身共にホッとしました。

徐々に変化がみられました。1週間経過の時点で、家族から「スッキリしてきた」といわれ、2週間後には朝の目覚めから快調に。カラダも少しずつ軽やかに動けるようになり、昔、使っていたベルトが使えるようになるなど、うれしい変化もありました。気持ちまで前向きになれたのも良かったです。



昼食にはお弁当を持参。

コールセンター M.F. の挑戦

ごはんの量を調整し 心身共に安定して献立遂行



1週目はメニュー通り完璧に実行しましたが、量もちょうど良いと感じました。2週目の半ばから空腹を感じ、朝の間食をプラス。コーヒーの量も増えるなど、心身共にスッキリせず、3週目の途中でコールセンターの大石に相談。ごはんの量を180gから200gに変えるようアドバイスを受けました。悩んでいるより、早く相談すればよかったと思いました。

その後からは朝の間食も不要となり、コーヒーも適量になりました。ごはんの量を増やしても重くなることはなく、何よりも気持ちがスッキリしたのが良かったです。

空腹を感じた時、我慢をするべきか、食べる量などを見直した方が良いのか、自分では判断できないので相談窓口が心強い味方になると思いました。

食事が安定すると体調も整い、気持ちも落ち着くので、4週間完全実行献立セットもしくは別の献立セットを引き続き続けたいと思っています。



4月から、一緒に
4週間完全実行献立セットを
スタートしてみませんか?

*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。

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

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

お問合せ

03-4335-7878

営業時間

1F 日~木 9:00~21:00

お問合せ 金土祝前日 9:00~22:00

2F 11:00~19:00

効率よくリズムを整えるサプリメントが 献立実行をよりスムーズに後押し!

献立を実行し始めても、それまでの不規則な食生活などが要因で、カラダに必要な栄養が十分に届かないことも。そんな時はサプリメントが強い味方に! 食事からのより円滑な栄養補給を助け、コンディションを引き上げます。

実行中の
栄養を
取り込む力
を補う

カキ肉エキスがカラダのリズムを整え、本来の底力をアップ。イキイキとした毎日へ!

荘水を入れた水で飲めば、SONOKO GGの働きをよりサポート!



SONOKO GG 3本セット+荘水1本

- SONOKO GG 180粒 x 3
- 荘水 x 35ml
- No.35506

14,000円
お得! 荘水1本とSONOKO GG 50粒入1袋分お得

65,000円▼
57,000円

常蔵凍 ※ポイント対象外

カラダのバランス調整に大切なミネラル・ケイ素を配合。若々しく健やかなカラダへ!

実行中の
ミネラルを
効率よく
補給

飲み物や食べ物に十数滴。滞りがちな時は、多めの摂取でスッキリと!

荘水 6本セット 常蔵凍
35ml x 6
※ポイント対象外 **45,000円**

選べるプレゼント

2つのプレゼントからお好きな方をお選びください。
8,000円相当 お得!

さらにもう1本!

No.35509 SONOKO GG 50粒入1袋 GG デイリーブースター5本

No.35510 荘水 1本

私の逸品

ありがとう乳酸菌

魚見紀美子様



発売後すぐに飲み始めましたが、よさを実感できず、2カ月で飲むのをやめてしまいました。その後、会員の方が「飲んでいて、朝からスッキリとして体が軽くなった。毎日飲んでいるからかも」と話しているのを聞き、私もスッキリしたいと思い「やっぱり飲もう」と再開。それから2年、毎日飲み続けたところ、カラダが軽快になって、スッキリするのを実感するようになりました。仕事が忙しくて、買い置きを切らしたときはきめんにどんよりとしたので、それからは切らさないために定期便サービスに申し込みました。

*体験には個人差があります。

実行中の
「私の菌」を
応援して
健康増進

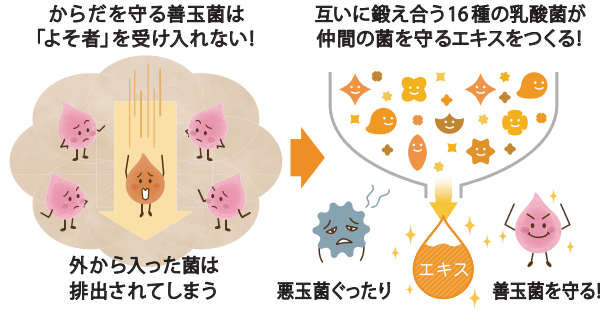
16種類の乳酸菌が分泌する乳酸菌生成エキスが、善玉菌を守り、より良い身体環境へ!

500mLのペットボトルの水に入れ、1日数回に分けて飲むのもおすすめです。

ありがとう乳酸菌 常蔵凍
10ml x 15包 (液体タイプ) **5,800円** 5%UP +290ポイント
No.35511



「私の菌を応援する」理由とメカニズム



POINT

体内菌は2時間おきに变化し、体内環境は3日でもとに戻ります。良好な状態を保つためには継続摂取が◎!

1日数回を毎日続けてずっと快調

SONOKO パパママ お役立ち 情報

お子様・お孫様の成長に合わせた SONOKO 食品 活用のヒント

素材からこだわった安心・安全、美味しい食品は子育て中のあらゆるシーンで大活躍!

SONOKOの食品は、安心・安全、カラダに負担をかけずに美味しく栄養補給できるので、お子様やお孫様の成長に合わせてあらゆるシーンで活用できます。しかも、温めるだけだから、忙しいパパやママも大助かり! 離乳食や毎日のお弁当づくりの負担も軽減します。また、メニューが豊富で、アレンジできるものが多いのも魅力。年齢や好みに沿って、バリエーションを増やすことができ、食べる楽しみも広がります。つまり、SONOKOの食品は、パパとママの強い味方。贈り物にも最適です。

例えば /

離乳食に

まだ上手くものを食べられない0~2歳くらいの間は、食べるもの大きさや固さにも注意が必要です。SONOKOのスチーム野菜やスープなら安心。



幼児期のおやつに

この時期のおやつは、栄養バランスを補助する意味合いもあります。SONOKOの間食なら、素材にもこだわっているから、安心してあげることができます。



小中学生のおやつに

なんととっても食べ盛りのこの時期は、おやつ品質にもこだわりたいもの。SONOKOの間食なら、バリエーションも豊か。パンなどもおすすめです。



お弁当のおかず

毎日のことだから手間はかけず、でも美味しく安心なものを入れてあげたい! SONOKOのお惣菜ならボリューム感もあって満足できるものばかり。



※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

5年後、10年後もみずみずしい肌のために

ホワイトビューティ

WBシリーズで白絹肌ケアを今すぐ実行!

鈴木その子は「カラダも肌も“いじめない”ことが健康と美の秘訣」と語っていました。SONOKO式献立で食生活を整えたら、肌もSONOKO式の“いじめない”お手入れを実行しましょう。WBシリーズなら美白*1、保湿、年齢肌ケアを同時に叶えます。

≪美白*1だけじゃない≫

保湿やエイジングケア*2も同時に叶えるWBシリーズの底力

美白*1力

肌の各層*3を磨き、明るい白絹肌へ

WB ホワイトニングローションとホワイトニングエッセンスに配合された美白成分*4がメラニンの生成を抑え、シミやそばかすを予防。にごりやくすみのない透明美肌へ。

保湿力

肌をたっぷりのうるおいで満たす

乾燥は美肌の大敵。くすみはもちろん、あらゆる肌トラブルの要因になるため、スキンケアの最重要課題は保湿です。WBシリーズは保湿力の高さも追求しています。

年齢肌ケア

大人肌の悩みをケアし、美しく

アルゲエキス*5などのエイジングケア*2成分が、大人の肌悩みを多角的にケア。シリーズで使うことで肌本来の美しさを引き出し、透明感のある弾むようなハリ肌へ導きます。

氷河の下に生息する海藻の抽出成分「アルゲエキス*5」高い保湿効果を発揮します。ハリの下下した肌に働きかけて、若々しい印象の肌へ導きます。



1アイテムからでも始めやすい!

今月はすべて5%ポイントUP

肌に負担をかけにくいメイク落とし
WB クレンジングミルク120mL No.35487
7,000円 **5%UP**
+350ポイント肌の土台を整える化粧液
WB トリートメントローション150mL No.35489
9,000円 **5%UP**
+450ポイントうるおいを残しつつ、スッキリ!
WB ウォッシングフォーム100g No.35488
7,000円 **5%UP**
+350ポイントうるおいバランスをコントロール
WB モイスチュア
ライジングミルク120mL No.35490
10,000円 **5%UP**
+500ポイント美白*1&保湿で明るくクリアな肌へ
WB ホワイトニングローション
【薬用美白化粧水】170mL No.35492
8,000円 **5%UP**
+400ポイント複雑な肌悩みに。総仕上げクリーム
WB グランクリーム45g No.35491
25,000円 **5%UP**
+1,250ポイント

迷ったら…まずはコレから!

今お使いの化粧品にプラス! /

ライン使いがおすすですが、すぐに全部は…という方はまず薬用美白美容液から始めましょう。1本加えるだけで保湿、美白*1、年齢肌ケアができます。

WB ホワイトニング
エッセンス【薬用美白美容液】40mL No.35493
12,000円 **5%UP**
+600ポイント

乳液も試せてお得!

いきなり全部を
揃えるのは
無理…今使っている
化粧品が
まだある…UV ケアも
求める方は美白*1しながら日焼け止め、
さらにトーン補正まで。
1本3役のグレモノです!UV ホワイトヴェール【UV薬用美白下地】2本
30g×2 SPF40/PA+++
No.35513
9,800円 **5%UP**
+490ポイント

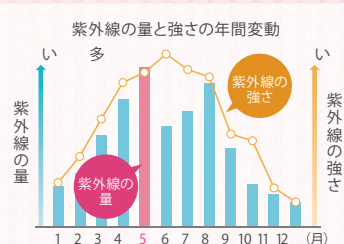
*1 メラニン生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ *2 年齢に応じたスキンケア *3 角質層 *4 ローション:トランネキサム酸 エッセンス:L-アスコルビン酸2-グルコシド *5 海藻エキス/保湿成分

美容寿命講座

メイクアップアーティスト SAY★GO



今号から、ちょっと役立つ美容寿命講座をお届けするSAY★GOです。「美容寿命」とは、「若々しい肌と表情」のこと。いつまでも若々しくお洒落していることは、



常に心を開放してくれ、あなたの毎日を楽しくしてくれます。春は外出の機会が増える人も多いと思いますが、お出か

け前のUV対策は万全ですか? 春の紫外線は、気温とは関係なく急激に強くなります。左のグラフからも分かるように、紫外線の強さと量は必ずしも比例せず、総合的には5月にピークを迎えます。

紫外線にはUV-AとUV-Bがあり、前者は肌の奥深くまで到達してシワやたるみの原因に。一方、後者は表皮にダメージを与えてメラニンの生成を促し、シミやそばかすを引き起こす要因をつくります。ダメージを受けた肌のリセットは容易ではないため、予防として

年間を通してのUV対策が必須です。また、私は「夏こそ保湿」「冬こそUV」という話をよくします。湿度が上昇すると保湿を怠りがちになりますが、乾燥している肌ほど日焼けのダメージは大きくなるため、保湿は重要。UV-AとUV-Bを防ぐ効果の指標であるPA、SPF値が高いことはもちろん、保湿と美白*1も同時にできるUVケアを行うことも美容寿命を延ばすためには大切です。さあ1日でも長く美容寿命を延ばしていきましょう。

*1 メラニン生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ 出典:ウェザーニューズ

NEW
新連載スタート!

Lesson 01 | UVケアと美白*1ケア

保湿と美白*1も同時にできるUVケアを!

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**

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



SONOKO のこだわり

今月のPICK UP!
はみがき

口もとから美しく、健康に。

毎日口に入れるものだから、カラダに負担のないものでなければならない。
歯磨き粉に対しても一貫した鈴木その子のこだわりが多くの方々に愛されている「はみがき」を生み出しました。



毎日の小さな習慣が
美容や健康に大きな違いを生む。

歯のお手入れは毎日の小さな習慣なので、ついつい軽視しがちです。しかし、毎日の習慣だからこそ、正しくしっかり続けることで美容と健康において後々大きな差が生まれます。白く美しい歯は、それだけで表情を若々しく見せる魅力があります。また、虫歯のない健康な歯は、美寿生活に欠かせません。近年、厚生労働省と日本歯科医師会も「8020運動」を推進しています。これは、「80歳を超えても20本以上の歯を保とう」というもの。自分の歯で食事ができれば、必要な栄養を十分に摂取できるだけでなく、カラダも頭も活性化し、楽しく朗らかな毎日を過ごせます。

化粧品と医薬部外品、どう違う？

歯のお手入れに欠かせないのが歯磨き粉です。この歯磨き粉には化粧品と医薬部外品があるのをご存知でしょうか。一般的な歯磨き粉は法律上、化粧品として扱われます。一方、医薬部外品とされているものには、歯槽膿漏や歯肉炎などに効果があるとされる薬効成分が含まれています。鈴木その子は、早くから歯のお手入れの重要性を説いていました。そしてもちろん、毎日口に入れるものなので医薬部外品でも化粧品に属する市販品の歯磨き粉でも、含まれている成分をこと細かく調べ、どちらに対しても、強い成分が含まれているものについては「殺菌力が強いから安心・安全ではない。粘膜に負担をかける」と反対していました。

納得のいくものを、とこだわった歯磨き粉。

カラダに良いと思うものがなければ、自分でつくるのが鈴木その子の流儀です。さっそく「歯や粘膜に負担をかけない、歯磨き粉」というコンセプトで開発に着手しました。「虫歯を防ぐ」「歯を白くする」「歯垢を除去する」「口中を浄化する」「口臭を防ぐ」「歯石の沈着を防ぐ」といった効果を追求しました。必要以上に口内を傷つけるような強い刺激性は除き、何よりも、やさしく、口内の「汚れをいかに安全にキレイに洗い流せるか」を一番に考えることで、多くの人々の毎日の歯と歯茎とカラダの健康を支えようと思ったのです。

販売累計10万本を超えたSONOKOの「はみがき」。

こうして完成したのが、SONOKOの「はみがき」です。その特徴は、やさしい研磨剤でエナメル質を傷めることなく、白くツルツルの歯と健康的な歯茎を守ること。一度でもお使いになった方には説明不要ですが、スーッとする刺激を抑えているので、歯のお手入れに重要な「長くしっかりとしたブラッシング」を可能にします。さらにマイルドな味なので、その後すぐに食事をして美味しく味わえます。もちろん、カラダにやさしい設計。お子様も一緒にお使いいただけます。このような特徴が評価され、「はみがき」はSONOKOの製品の中でも指折りのロングセラー製品となり、現在までに累計10万本以上の販売数となっています。お口をすっきりと爽やかに保つマウスウォッシュも取り入れながら、これからもずっと、美容や歯と歯茎とカラダの健康にお役立てください。



マイルドな泡立ち

たっぷり使える

このセットでオーラル環境バッチリ

爽やかな磨き心地

はみがき
3個
100g×3
No.35515

5%UP +270ポイント

5,400円

単品 100g
No.35514

2%UP

1,800円

マウスウォッシュ
300mL
No.35526

2%UP

1,800円

600円お得

オーラルケアセット

- はみがき 100g
- マウスウォッシュ 300mL

No.35528 ※ポイント対象外

3,600円▶3,000円

セレクト

ミソカ 歯ブラシ

長さ: 約18.5cm 最大幅約1.3cm
毛の高さ約1cm

藍色 No.20385 朱色 No.20386
山吹色 No.20387 若草色 No.20388

各 1,000円 常 蔵 凍

※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。

SONOKO GG 3本セット+ 荘水 1本

- SONOKO GG 180粒×3
- 荘水 35ml

No.35506 ※ポイント対象外

常 蔵 凍

14,000円
お得

57,000円

プレゼント
SONOKO GG 50粒入 1袋

荘水1本とSONOKO GG 50粒入分お得

若々しく健康的なカラダをつくる人気の万能サプリメントと、その働きをサポートする荘水のセット。

荘水 6本セット

常 蔵 凍

35ml×6
※ポイント対象外

8,000円
相当お得

45,000円

＼さらにもう1本!／

素ドリンク 透(スティックタイプ)

常 蔵 凍

8g×30包
No.35507

ポイント
8%UP

5,800円
+464ポイント

植物由来の美容成分を凝縮した、フルーティーな甘さの“飲む美養液”。

プレゼント
素ドリンク月スティックタイプ 5包

SONOKO G.G.ロゼ 3本セット+ 荘水 1本

- SONOKO G.G.ロゼ 150粒×3
- 荘水 35ml

No.35505 ※ポイント対象外

常 蔵 凍

8,000円
お得

48,000円 ▶ 40,000円

年齢とともに気になる美容トラブルを内からケアするサプリメントと、その働きをサポートする荘水のセット。

プレゼント
SONOKO GG 50粒入 1袋
GG デイリープースター 5本

No.35509

選べるプレゼント

2タイプのプレゼントからお好きな方をお選びください。

No.35510

荘水 1本

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合した荘水に、SONOKO GGとGG デイリープースターでより効果的にサポート。

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。

素ドリンク 月(スティックタイプ)

常 蔵 凍

8g×30包
No.35508

ポイント
8%UP

5,800円
+464ポイント

発酵熟成させた果物や野菜を配合。心身のバランスを整え、ぐっすりをサポート。

プレゼント
素ドリンク透スティックタイプ 5包

＼さらにもう1本!／

GG デイリープースター 1箱10本

50ml×10
No.35504

常 蔵 凍

4,000円

加齢とともに低下しがちなエネルギーのサイクルを、オレアピータ、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。

プレゼント
GG デイリープースター 1本

能活生活

常 蔵 凍

30粒
No.35512

ポイント
5%UP

7,000円
+350ポイント

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。

ありがとう乳酸菌

常 蔵 凍

10ml×15包
(液体タイプ)
No.35511

ポイント
5%UP

5,800円
+290ポイント

選り抜いた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を整え、健康増進をサポートします。

WB クレンジングミルク

120mL
No.35487

ポイント
5%UP

7,000円
+350ポイント

肌に負担をかけにくい軽やかな感触で汚れをオフするクレンジング。

WB ウォッシングフォーム

100g
No.35488

ポイント
5%UP

7,000円
+350ポイント

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる洗顔料。

WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧品】

170mL
No.35492

ポイント
5%UP

8,000円
+400ポイント

美白*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌へ。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

プレゼント
WB モイスチュアライジングミルク 20mL

WB トリートメントローション

150mL
No.35489

ポイント
5%UP

9,000円
+450ポイント

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。

WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】

40mL
No.35493

ポイント
5%UP

12,000円
+600ポイント

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

プレゼント
WB モイスチュアライジングミルク 20mL

WB モイスチュアライジングミルク

120mL
No.35490

ポイント
5%UP

10,000円
+500ポイント

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。

プレゼント
3Dデザインセラム 2g

WB グランクリーム

45g
No.35491

ポイント
5%UP

25,000円
+1,250ポイント

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

GG クレンジングクリームR

120g
No.35494

ポイント
3%UP

6,500円

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。

GG ウォッシングフォームR

90g
No.35495

ポイント
3%UP

6,500円

クリーミーな泡立ちでツツパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。

GG モイスチャーローションR

120mL
No.35496

ポイント
3%UP

7,500円

美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみなぎる肌をめざす化粧水。

GG エッセンスR

30mL
No.35497

ポイント
3%UP

13,000円

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。
*年齢に応じたスキンケア

GG クリーム

30g
No.35498

ポイント
3%UP

10,000円

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。

サインズエッセンス

20g
No.35501

ポイント
5%UP

10,000円
+500ポイント

リンクルエッセンス48の後継品。乾燥、ハリ不足などあらゆる年齢サインに立ち向かい、若々しい肌へ。

3Dデザインセラム

30g
No.35500

ポイント
5%UP

9,000円
+450ポイント

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す*」ケアと保湿ケアでふると弾むような肌へ導きます。*成分を肌になじませること

スーパーモイスチャークリームR

50g
No.35502

ポイント
5%UP

25,000円
+1,250ポイント

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌へ導くロングセラーアイテム。

アイトリートメント

15g
No.35499

ポイント
5%UP

7,000円
+350ポイント

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。

ホワイトマスク

90g
No.35503

ポイント
5%UP

9,000円
+450ポイント

乾燥しがちな肌をうるおいで包み込み、透明感あふれる明るい肌へ導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。

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 受付時間(月曜日休) 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 金土祝前日 9:00~22:00 2F 11:00~19:00

UVホワイトヴェール 2本
 【UV薬用美白下地】SPF40/PA+++
 30g×2 **5%UP** **9,800円**
No.35513 +490ポイント
 美白*、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

ライトアップBB
 SPF35/PA+++
 30g **3%UP** **4,500円**
No.35516 +165ポイント
 光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。

サンプロテクト ボディ&フェイス
 SPF50+/PA++++
 50mL **3%UP** **3,800円**
No.35524 +390ポイント
 強い紫外線ブロック力で全身をガード。家族みんなで使いたい!

3Dデザイン フォーボディ
 200mL **5%UP** **7,000円**
No.35517 +350ポイント
 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。

ボディクリームR
 220g **5%UP** **3,500円**
No.35522 +175ポイント
 保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌。乾燥予防にもおすすめ。

マイルドハンドソープ 2本
 250mL×2 **3%UP** **2,400円**
No.35523 +165ポイント
 天然の精油をたっぷり配合。洗うたびに爽やかなレモンの香りでリフレッシュ。

せっけん 3個 2セット
 80g×6 **5%UP** **3,300円**
No.35525 +165ポイント
 家族みんなで使える全身用せっけん。

GG ディープケアシャンプー 2本
 480mL×2 **5%UP** **7,800円**
No.35519 +390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 **5%UP** **4,500円**
No.35520 +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 2本
 180g×2 **8%UP** **9,000円**
No.35521 +720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。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。

ヘアカラートリートメント
 200g **2%UP** **3,000円**
No.35527 +165ポイント
 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。

マイルドコンディショニングシャンプー
 480mL **5%UP** **4,500円**
No.35518 +225ポイント
 ノンシリコン、弱酸性で家族で毎日使えるリンス不要のシャンプー。フレッシュハーバルの香り。

オーラルケアセット
 ●はみがき 100g **600円**
 ●マウスウオッシュ 300mL **お得**
No.35528 ※ポイント対象外
3,600円▶3,000円
 歯をしっかりと磨いて、すっきりした状態を保つ、口内環境向上セット。

はみがき 3個
 100g×3 **5%UP** **5,400円**
No.35515 +270ポイント
単品 100g **2%UP** **1,800円**
No.35514
 マイルドな泡立ちで後残りありません。大切な歯のエナメル質も傷めずしっかり磨けます。

1本で約1ヶ月使えて経済的です!
マウスウオッシュ
 300mL **2%UP** **1,800円**
No.35526
 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オッシュ。

NEW
ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
 110g×2 **2%UP** **1,360円**
No.35543
単品 110g **680円**
No.35542
 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!

プレミアムハンバーグ 3袋
 120g×3 **5%UP** **2,760円**
No.35538 +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。

から揚げ風チキン 2袋
 180g(6個)×2 **3%UP** **2,400円**
No.35530
 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。

無塩せきポークウィンナー スパイシー 2袋
 100g(4本)×2 **3%UP** **1,600円**
No.35532
 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
肉巻ポテト中華ソース 2セット
 230g(3本×2袋)×2 **2%UP** **2,400円**
No.35535
 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。

焼きタイプ
真だらの味噌漬け焼き 3切
 210g(3切) **3%UP** **1,440円**
No.35536
 北海道で水揚げされた真だらをSONOKOの生味噌とみりんで味噌漬。甘辛さが絶妙。

生タイプ
真だらの味噌漬け 3切
 270g(3切) **3%UP** **1,260円**
No.35537
 洗い流しなどの手間がなく焼くだけ。より香ばしくやわらかな食感。

なくなり次第終了
国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 3袋
 85g×3 **3%UP** **1,440円**
No.35534
単品 85g **480円**
No.35533
 はちみつや純米酢で漬けた紀州南高梅を加え、特徴ある味わいに。

鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ
まだらの煮付け
なくなり次第終了につき大特価!
酢豚
※盛り付け例。ごはんは別売です

らくらく健美膳 3種セット
 No.35746 ※ポイント対象外
2,890円▶2,340円 **550円** **お得**

国産のまだらをねぎ・だいこんと一緒にふっくらとやわらかく仕上げたまだらの煮付けや、トマトケチャップの酸味が素材の旨みを引き立てる酢豚など。健康を考えた1セットで10種類以上の食材を使った3品のおかずセット。美味しく食べ応えがありながら、カラダにやさしいセット。

- まだらの煮付け 150g No.35750 **680円**
- すき昆布の土佐煮 50g No.35754 **380円**
- 春雨と野菜の中華和え 50g No.35752 **380円**

らくらく健美膳 まだらの煮付け
 No.35744 ※ポイント対象外
980円▶880円

- まだらの煮付け 150g No.35750 **680円** **4月から定番品に**
- すき昆布の土佐煮 50g No.35754 **380円**
- 春雨と野菜の中華和え 50g No.35752 **380円**

らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ
 No.35743 ※ポイント対象外
980円▶880円

- 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ 150g No.35747 **680円**
- キャベツのお浸し 50g No.35748 **380円** **4月から定番品に**
- ごぼうの甘酢ゆず風味 50g No.35749 **380円**

らくらく健美膳 酢豚
 No.35745 ※ポイント対象外
980円▶880円

- 酢豚 150g No.35751 **680円** **4月から定番品に**
- 4種のきのこの煮びたし 50g No.35753 **380円**
- キャベツのお浸し 50g No.35748 **380円**

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。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外となります。

食品



思い出のやさしいミートソース 2袋
140g×2 No.35541 **3%UP** 1,420円
トマトなどの野菜と挽き肉の旨みがたっぷり。スパゲッティがひとときわ美味に!



エビと香りバジルのクリームパスタソース 2袋
92g×2 No.35531 **3%UP** 1,640円
香りの良い国産バジルとエビとの相性が抜群。



数量限定
栄養まるごとスチーム野菜 さつまいも 3袋
70g×3 No.35551 **2%UP** 540円
特許技術の加熱方法でつくった素材の美味しさと栄養素をそのまま摂れる野菜。おやつにもおすすめ!



数量限定
からだ想いの鶏スープ 5袋
200g×5 No.35554 **3,800円** **プレゼント** からだ想いの鶏スープ1袋
2袋 200g No.35553 2%UP 1,520円
鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ上品な塩味ベースのスープです。



小松菜のおみそ汁 5袋 2セット
4.5g×5袋×2 No.35557 **3%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。



数量限定 **北海道ごぼうポタージュ 2袋**
160g×2 No.35555 **3%UP** 960円
ごぼう本来の素朴な甘みと、コクのあるまるやかな味わい。



数量限定 **混ぜて炊くだけ 筍ごはん 3袋**
150g(2合用)×3 No.35545 **3%UP** 2,550円
単品 150g(2合用) No.35544 850円
九州産の筍をたっぷりを使い、だしを利かせて上品な味わいに仕上げました。



数量限定 **黄色いカレー 5袋**
200g×5 No.35571 **3,750円** **プレゼント** 黄色いカレー1袋
辛さ★★★★
スパイスの香り豊かな一品。トロツとなめらかな食感と辛さで一番人気!



数量限定 **チキンカレー 5袋**
200g×5 No.35569 **3,250円** **プレゼント** チキンカレー1袋
辛さ☆☆☆☆
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。



数量限定 **ポークカレー 5袋**
200g×5 No.35570 **3,250円** **プレゼント** ポークカレー1袋
辛さ★★★★☆
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。



数量限定 **だし薫るかき玉風親子丼 2袋**
200g×2 No.35572 **2%UP** 1,500円
やわらかな鶏肉と、ごはんからむとろとろ卵が絶妙にマッチ!



数量限定 **ノンオイル中華 中華丼 3袋**
180g×3 No.35556 **3%UP** 2,340円
6種類の国産の具材を贅沢に使用。濃厚なあんど具材の食感や旨みが食欲をそそります。



数量限定 **ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋**
177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)×2 No.35550 **3%UP** 1,800円
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



数量限定 **ノンオイル中華 肉餃子 2袋**
216g(18g×12個)×2 No.35549 **3%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 **追い麹仕立ての生味噌 2個**
500g×2 No.35562 **3%UP** 1,900円
丸大豆と米麹を使い、こだわりの熟成法でつくり上げました。



数量限定 **その子トマト 2本**
400g×2 No.35560 **3%UP** 1,620円
凝縮したトマトの風味を楽しむトマトピューレソース。



数量限定 **和風ノンオイルドレッシング3本**
200ml×3 No.35561 **3%UP** 1,580円
どんな素材とも相性抜群な、醤油ベースのノンオイルドレッシング。



数量限定 **トキノのり**
乾燥・生のり50g No.35559 **5%UP** 2,920円
+146ポイント
サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



数量限定 **ごはんを食べ野菜彩 納豆 2袋**
30g×2 No.35552 **2%UP** 960円
国産の乾燥納豆と有明海苔を合わせ、味付けに昆布かつお節を利かせました。納豆の豊かな旨みが楽しめます。



数量限定 **梅干し 3パック**
100g×3 No.35558 **5%UP** 2,700円
+135ポイント
まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。



数量限定 **ちりめん山椒 2袋**
50g×2 No.35547 **3%UP** 1,360円
爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。



数量限定 **しらす煮 2袋**
50g×2 No.35548 **3%UP** 1,200円
釜揚げしらすを飴煮にしたしっとり甘辛い佃煮。



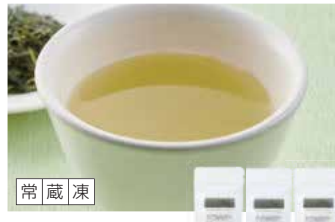
数量限定 **国産茶葉 プール茶 3袋**
2.5g×10個×3 No.35566 **3,600円** **プレゼント** 抹茶ぼうる 1袋
国産茶葉を黒麹菌で発酵。まるやかな味わいです。



数量限定 **国産茶葉 ウーロン茶 3袋**
2.5g×10個×3 No.35567 **3,600円** **プレゼント** 抹茶ぼうる 1袋
静岡産茶葉を浅めに焙煎した、苦みのない親しみやすい風味。



数量限定 **コーヒーブレイクセット**
●その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆 200g×2
●グレード1 マンデリンドリップバッグコーヒー 10g×10個
No.35546 **4,370円**
豊富な香りが特徴の浅煎りタイプと希少の豆が生み出す深いコクが魅力のマンデリンに、極上のスイーツを添えて。



数量限定 **緑茶 3袋**
5g×5個×3 No.35563 **5%UP** 3,000円
+150ポイント
こだわり抜いた茶葉のまるやかで豊かな味わい。



数量限定 **ホワイティ 2本**
500ml (5倍希釈)×2 No.35564 **5%UP** 3,000円
+150ポイント
料理の隠し味にも使える安心の美味な乳性飲料。



数量限定 **有機ジンジャー りんごとすだち 2本**
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.35565 **5%UP** 3,000円
+150ポイント
すべて有機原料を使用したしょうがドリンクの素。



数量限定 **有機フルーツ+野菜100 6本**
190g×6 No.35568 **3%UP** 1,680円
有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、さらりとした口当たり。

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

数量限定



桜の宴セット 2,370円 **お得!**
 ●ロゼスパークリングワイン 750ml
 ●銀座でそのビール 6本 300ml×6
 ※ポイント対象外
 No.35590

7,850円 ▶ **5,480円**

お花見などの春の行楽にぴったりなワイン＆ビールのセット。かなりお得な価格で提供いたします。

常蔵凍

※外気温によっては瓶内で二次発酵が起き、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開栓前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

数量限定



春のうららかスイーツセット No.35591 1,990円
 ●宇治抹茶ぼうろ 50g
 ●桜餅 200g(4個)
 ●みたらし団子 200g(5本)

あま酒 1袋

お花見などの春の行楽にぴったりなスイーツ3種をセットで。ご家族、ご友人とのお花見もきっと盛り上がる!

常蔵凍

数量限定



栗まん 3セット 2個×3 No.35586 **2%UP** **990円**

やさしい甘さの白あんと、栗の甘露煮が好相性。

常蔵凍

数量限定



せんべい ごま 2袋 6枚×2 No.35580 **1,600円 ▶ 1,120円**
単品 6枚 No.35579 **800円**

黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、しょうゆ味のおせんべいです。

常蔵凍

1,600円 お得!



ボルドーワイン赤 2本 750ml×2 No.35597 **7,900円 ▶ 6,300円**

ほのかに感じる上品なスパイスの香り。芳醇かつまろやかな味わいで、普段のお食事でもお楽しみいただける赤ワインです。

常蔵凍

1,600円 お得!



その子美ワイン白 2本 750ml×2 No.35598 **7,900円 ▶ 6,300円**

ステンレスタンクで自然発酵・熟成。ソーヴィニヨン・ブランを使用したフレッシュな香りと爽やかな味わい。

常蔵凍

常蔵凍



麦焼酎 カ松 720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.35596 **2,800円**
5%UP **+140ポイント**

やさしい麦の香りとまろやかな飲み心地が魅力。

数量限定



桜餅 2袋 200g(4個)×2 ※ポイント対象外 No.35588 **1,560円 ▶ 1,100円**

単品 200g(4個) No.35587 **780円**
4%UP

国産のもち米と小豆と桜葉を使用。豊かな香りと、生地と粒あんの絶妙なバランスが魅力。

常蔵凍

常蔵凍

ソーダマルチスパークルII No.35575 **6,800円**
3%UP

[セット内容]1.ポトル、ポトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、専用ガスカートリッジ5本、レシピーック

専用カートリッジ 24本入 No.35576 **1,980円**
3%UP

専用カートリッジ 24本入 6セット No.35577 **10,800円**
5%UP **+540ポイント**

常蔵凍



国産いちごジャム 2個 150g×2 No.35592 **1,800円**
5%UP **+90ポイント**

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。

480円 お得



せんべい しょうゆ 2袋 6枚×2 No.35578 **1,600円 ▶ 1,120円**

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。

常蔵凍

480円 お得



せんべい ざらめ 2袋 6枚×2 No.35581 **1,600円 ▶ 1,120円**

しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

常蔵凍

常蔵凍



アイス 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

植物油、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**

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。

日 け	届 お 域 地 日 A け 届 お 域 地	届 お 域 地 日 A け 届 お 域 地	届 お 域 地 日 A け 届 お 域 地
●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)		ご注文締切日
4/15 (水) もしくは 4/18 (土)	4/16 (木) もしくは 4/19 (日)		4/7 (火) まで
4/22 (水) もしくは 4/25 (土)	4/23 (木) もしくは 4/26 (日)		4/14 (火) まで
4/29 (水・祝) もしくは 5/2 (土)	4/30 (木) もしくは 5/3 (日・祝)		4/21 (火) まで
5/6 (水・木) もしくは 5/9 (土)	5/7 (木) もしくは 5/10 (日)		4/28 (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冷容器・ドライアイス代が含まれています

数量限定



自然のめぐみ 国産はちみつ さくら 120g No.35593 **1,480円**

山桜から採蜜した、桜の香りが華やかなはちみつ。

常蔵凍

数量限定



季節のめぐみ 国産温州みかんジャム 2個 140g×2 No.35595 **2,000円**
3%UP

プレゼント ワイルドブルーベリージャム 15g×4袋

単品 140g No.35594 **1,000円**
プレゼント ワイルドブルーベリージャム 15g×2袋

今季収穫国産温州みかんを使用。

常蔵凍



ドリームプリン カスタード 6個 78g×6 No.35584 **2,400円**
5%UP **+120ポイント**

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付き。

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

常蔵凍



あんしん野菜セット 送料別 単独発送 ※ポイント対象外

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 放射能物質検査実施。対象産品についてはホームページをご確認ください。*注 新鮮のため、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

数量限定



シリコンスリムスパチュラ グリーン No.35573 **1,000円**
常蔵凍

細い瓶や大きい瓶の底まで届き、スミまで残さず最後までキレイに使えます。

サイズ 幅2.7cm 奥行1.2cm 高さ2.1cm 重量 24g 材質 天然木・シリコン樹脂、ナイロン 食器洗い乾燥機不可

数量限定



びん蓋開け 大小セット No.35574 **1,400円**
常蔵凍

小サイズで直径2cm~5cm、大サイズで直径5cm~8.5cm、2つで計10種類のびん蓋が開けられます。重ねて収納可能。

サイズ 大:幅9cm 奥行3.6cm 高さ20cm 重量 85g、小:幅5.7cm 奥行3.6cm 高さ17.2cm 重量 64g 材質 ポリプロピレン、熱可塑性エラストマー 食器洗い乾燥機不可

※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。

4月のセットのお届けは ▶ 5/5 (火・祝) 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!

献立実行部
おすすめ



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。

和食、洋食、中華にパン。スイーツも加えた多彩な美味しさが揃ったセット。

食べ応えありそれでいてカラダにやさしい、お肉メニュー充実のセット。

数量限定

4月の1週間グルメセットA

No.35601 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



数量限定

4月の1週間グルメセットB

No.35602 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



数量限定 お得な同時購入特典

4月の1週間グルメ A+B

+SONOKO GG 50粒入

48,000円 ▶ 42,000円

6,000円
お得!

No.35603
常蔵凍

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袋分がお得に!



【セット内容】中華風鶏のうま煮、ノンオイル中華 海老チリソース、焼きフライ(コロッケ)、肉じゃが、ちらし寿司の素、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、北海道ごぼうポタージュ、国産真いわしとはちみつ梅のうま煮、極みチョコチップパン、極みレーズンパン、トーストクリーム×2、ショコラリッチ、桜餅、角食パン、バーガーパンズ、らーめん風、スライスハム、蒸し鶏のガーリック風味、かつを煮、国産たまごスープ、ノンオイル中華 肉餃子、ほうれん草の和え物、鶏そぼろ入りうの花、ほうれん草としめじのおひたし、切り干し大根、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、味見っ子、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、モーニングケーキ



トーストクリーム 2個
桜餅 1袋

【セット内容】タンドリーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、焼きフライ(メンチカツ)、スパイシーチキン、そのまま美味しい肉まるくん、ビーフシチュー、からだ想いの鶏スープ、鶏そぼろ入りうの花、極みロールパン、トーストクリーム×2、フレンチトースト、カシューナッツクッキー、せんべい ごま、スパゲッティ、手造りもちりナン(1枚)、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産たまごスープ、小松菜のみそ汁、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、切り干し大根、手焼きオムレツ、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、豆ちゃん(大豆の煮豆)、葉唐辛子、ひじきの煮物、帆立しくれ煮(小分け)



トーストクリーム 2個
桜餅 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!

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.35599 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~、無塩せきポークウインナー、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、帆立しくれ煮、釜揚げうどん、極みカレーパン、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、モーニングスウィッチスムージー 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



トーストクリーム 2個
桜餅 1袋

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.35600 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、極みカレーパン、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、帆立しくれ煮(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



数量限定 お得な同時購入特典

すっきり献立セット デラックス+ その子ちゃん献立セット

No.35606 常蔵凍

すっきり献立セット デラックス+その子ちゃん献立セットのプレゼントに加えてさらにトーストクリーム 6個・ごはんを食べ野菜彩 1袋・ごはんを食べ野菜彩 納豆 1袋がお得に!

31,230円



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

4月の新商品

大人気!ご好評により定番化となりました。

たくさんのリクエストにお応えして、ごぼうとゆずの香りがマッチした「ごぼうの甘酢ゆず風味」、昆布とごぼうの歯応えが楽しい「すき昆布の土佐煮」、きのこの味わいのハーモニーがたまらない「4種のきのこの煮びたし」の人気3メニューが定番になりました。



ごぼうの甘酢ゆず風味
380円 50g
No.29437
常蔵凍

すき昆布の土佐煮
380円 50g
No.30845
常蔵凍

4種のきのこの煮びたし
380円 50g
No.30844
常蔵凍

食品パッケージ・名称リニューアル

一目で商品の特徴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
(旧その子米ごはん)
ササニシキ 180g No.34084 常蔵凍 300円

極みカレーパン
1個 No.35623 常蔵凍 500円

国産小麦粉(旧小麦粉)
1kg No.31847 常蔵凍 550円

七色唐辛子
25g No.32452 常蔵凍 1,170円

再仕込み醤油(旧しょうゆ)
360ml No.35023 常蔵凍 680円

便利つゆ
300ml No.31846 常蔵凍 780円

万能ハーブガーリックソルト
(旧オリジナルレシハーブソルト)
35g No.32336 常蔵凍 900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

栗まん
2個 No.32453 常蔵凍 330円

WB ホワイトニングエッセンス
40ml No.20609 常蔵凍 12,000円
準備が整い次第お届けいたします

リニューアル・価格変更

● **セレクト** ソーダマルチスパークルII

なくなり次第終了

- 胡麻と山椒の汁なし坦々ソース
- すっきり献立セット1500
- らくらく健美膳
 - ・鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ
 - ・まだらの煮付け・酢豚
- 筑前煮
- 本山漬 白鯧焼きほぐし
- **セレクト** リマナチュラル
ピュアリップスティック ラズベリー

販売終了

- 国産たまごスープ
- ベジバルーンセット
- わくわく野菜セット
- エコバック Mサイズ
- **セレクト** 真いか一夜干し
- **セレクト** 犬の雑穀ごはん
チキン・成犬用

「総合カタログ」をお持ちですか?

本誌に掲載されていないすべての定番商品を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



お客様とSONOKOをつなぐ
コミュニケーションの場です。
皆様からお寄せいただいた
お声や写真を紹介いたします。

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
1000P
プレゼント

〒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

おしゃべりカフェ

安心、美味しい、心地よい SONOKO CAFEが大好きです

埼玉県 中道安津子様

銀座に出かけ、食事に迷うとやはりSONOKO に足が向きます。安心と美味しさ、心地よいサービスがいつもそこにあるからです。外出先より、おなかぺこぺこでSONOKO にやっとなど着き、食事ができるか何うと喫茶のみとのこと。がっかりしてメニューを見ているとお店の方が「キッチンに問い合わせして、黄色いカレーならお出しできます」と言ってくださいました。うれしい! 美味しく食事メニューをいただくことができました。この安心、美味しさ、やさしいサービスがSONOKO だとあらためて感じました。

いつも銀座店をご利用いただき、ありがとうございます。中道様がSONOKOに来店されるのを楽しみにしてくださっているお気持ち、文面から伝わってきて、とても嬉しく思います! 日頃からSONOKO会員の皆様の「お声」に支えられ、私たちは営業に励んでいます。そんな皆様ときちんと目線を合わせて、いつでも安心してご利用いただけるよう今後も努めてまいります。どんな些細なことでも構いませんので、皆様の「お声」を聞かせていただけたら嬉しいです!



店舗担当 倉

SONOKOのスイーツで至福のティータイム!

茨城県 鈴木淳子様

先日の米粉ロールケーキと本格カステラが特段に美味しかったです。なめらかでしっとりふわふわ。シンプルで清純でしば



し見とれて感動しました。幸せなティータイムをありがとうございました。

両方とも職人の丁寧な仕事を感ずます。米粉ロールケーキは米粉の生地なのにパサつかずにしっとり口溶けがなめらかに仕上がっています。無駄なものは一切入っていないので素材の風味や、後味のやさしさが感じられる逸品だと思います。



食品担当 宇都宮

ヘアカラートリートメントなら傷まず色づいて自然なツヤ髪に

愛知県 杉原正枝様

ヘアカラートリートメントを使い始めて2ヶ月になります。20代中盤から白髪が気になりだし、美容院で髪を染めるようになりました。30年以上3週間に1回のペースで染めていました。長い間染めていたのでやはり痛みますし、少し髪が伸びると伸びたところが白髪はっきりしてとてもいやでした。でもSONOKO のヘアカラートリートメントを使うようになってからは美容院に髪を染めに行く必要がなくなり、伸びたところも少しずつ色が入り、自然な感じでとても満足しています。

うれしいお声、ありがとうございます。美容院はキレイに染まる反面、髪が伸びてくると目立ちます。ヘアカラートリートメントは日常的に使用するので生え際の白髪が気になりません。また、ヘアカラートリートメントを使用しない日はGGディーブケアトリートメントやGGディーブケアヘアパックを併用いただくと髪のツヤもワンランクアップ! こちらのアイテムもぜひ一度お試しください。



化粧品担当 倉

SONOKO がお答えします

Q その子トマトが好きでよく使いますが、瓶の底についていたものがなかなかキレイに取りきれません。皆さんはどうやって使っているのか教えてください。

静岡県 田上美穂様

A いつもSONOKO 製品をご愛用いただきありがとうございます。トマトピューレが大好きだった鈴木その子のコンセプトを継承するべく品質を変えずにご提供するため、現在の瓶タイプものを採用しています。お客様のお声の中には、最後少量の水を加えてトマトジュースとして飲まれる方もいらっしゃるようです。またウスターソース、ハーブソルトをその子トマトの瓶に入れてシェイクするとハンバーグやローストビーフのソースができて美味です。よろしければお試しください。今月は瓶の底まで掻き出せるヘラを雑貨でご用意いたしました(11面)。こちらもぜひお試しください。皆様もどんな風にご利用しているのか、ご意見をお待ちしております。

Q パンが極みシリーズとなって美味しくて本当にうれしいです。とっても美味しく食べているのですが、極みチョコチップパンに付いている薄い紙が剥がれにくくてせっかくのパンが食べ残しになるのが気になります。

群馬県 奈良涼子様

A 極みパンシリーズをお楽しみくださりありがとうございます。極みチョコチップパンを覆った薄い紙が剥がれにくいとお声をいただきましたので、剥がれやすくパンが紙に残らないよう改良を重ね、紙を変更いたしました。準備ができ次第、皆様のお手元にお届けいたします。また、変更することにより製品の味には影響はございません。新しくなった極みチョコチップパンをぜひお楽しみください!

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!

ドライカレー風

ご用意するもの

- ・無塩せきポークウイナースパイシー
- ・ポークカレー
- ・黒胡椒(お好みで)



作り方

※イラストはイメージです

- ①無塩せきポークウイナースパイシーを輪切りにします。
- ②フライパンにポークカレー1/2袋(豚肉が大きい場合はカットしてください)とウイナー、ごはんを入れて炒めます。
- ③お好みで黒胡椒を振って、お召し上がりください。

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

その子の思い⑬ — 意思のある自分の行動には、意思のない自分を守ってやる責任がある —



清潔にするという働きは、自分の脳と自律神経が錯覚をおこさずきちんと働くように、意思のある自分が手助けしてやることです。それには汚れやばい菌を洗いながすことは必要ですがそれを使う洗剤、薬品がもうひとりの自分をいじめることになっては本来の意味がなくなってしまいます。私の考えの中心は何でしょうか。それは意思のない自分のために、意思のある自分が錯覚を起こさずに、あらゆる面から守っていきべきであるということです。つまり意思の

ある自分の行動には、意思のない自分を守ってやる責任があるということです。ですからたとえ「洗う」という行動ひとつとってみても、意思のある自分がよかれと思ってしたことが、結局は意思のないもうひとりの自分を困ったことにさせてしまうようでは、いけないのです。あとで困ったことが起こらないように、洗う、磨く、というものの手かげんと洗う材料をきちんとしなければならないのです。

TOKINO(時の新聞)第32号(1996年11月発行)要約

SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKO では以下の日程で棚卸を予定しております。期間中は出荷作業が停止するため、お届けができない日がございます。お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒ご理解とご協力をいただけますようよろしくお願い申し上げます。

棚卸による出荷停止期間 4/1(水)～4/3(金)

お届けについて

お電話注文：3/28(土) 15:59まで
銀座店・オンラインショップ：3/30(月) 15:59まで
⇒ 3/31(火) 出荷、翌日/翌々日お届け
お電話注文：3/28(土) 16:00以降
銀座店・オンラインショップ：3/30(月) 16:00以降
⇒ 4/4(土)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

消費税改定に伴うご案内

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%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

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	1%
	送料サービス	779円*1	月1回無料*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	1～12回・10% 13～24回・15% 25回～・20%
	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!

www.sonoko.co.jp

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

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、初回ご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。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ※一括のみリボ不可	○	○
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

お支払い方法

宅配便にてお届けいたします。

配達日・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。

お届け方法

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。

お問い合わせ

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。

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

ご返金について

※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、クレジットカード会社より翌月ご返金いたします。

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・宇柏原地区・宇小出谷地区・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・屋敷根地区・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・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・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



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

3月から4月は気温や天気が目まぐるしく変わり、生活環境も変わる方が多い、まさに「変化」の時でもあります。本来私たちのカラダは変化が起こると、その変化になじもうとする働きが備わっていますが、変化が激し過ぎると対応しきれなくなり、心やカラダに疲れが生じてしまうこともあります。鈴木その子が「もうひとりの自分」と例えていた、カラダの中で意識しないうちに行われる働きを整えることは、急激な変化に対応できる健やかなカラダづくりの役に立ちます。そんな季節の変わり目は頑張り過ぎず無理は禁物です。夜更かしをせず、ご自身に合った睡眠時間をとるよう心がけましょう。眠りを誘う工夫としてその子酒を使ったカクテルをお休み前にいかがでしょうか。

分量(1杯分、間食1回分、夜食の場合は半量で)
その子酒・・・大さじ3 その子ジャム・・・大さじ2 (氷:3〜4片、水:適量)
＜作り方＞

①用意した空きビンに分量のその子酒・氷・水・ジャムを入れ、しっかりとフタをします。

②よく振って混ぜ、グラスにあげてお召上がりください。

※アルコールが苦手な方は、少量からお試ください ※体験には個人差があります

4月中のご注文に限り、コラムをご覧ください
「その子酒でリラックス」とお伝えいただくと、
その子酒を通販限定で10%引にてご用意いたします。



1/11(土)・12(日) 名古屋・大阪定例会レポート



代表 宇田川

新年のご挨拶とともに、4週間献立実行の体験談をご紹介。献立実行後に数年ぶりに着られるようになったスーツを着て登場しました。



トキノ会便り編集長 瀧本

会員様からいただいた喜びのお声をご紹介



販売会

4週間完全実行献立セットを特別価格でご提供。会場限定のお魚総菜セットやノンオイル中華セットも大好評いただきました。また、サブリ講座でご紹介した「能活生活」を初めてお試しになる会員様もいらっしゃいました。



銀座店店長 高橋のサブリ講座

毎日を能動的に活動するために、「能活生活」を詳しくご紹介しました。



試食会

期間限定販売のノンオイル調理「タイレッドカレー」&「キーマカレー」をご提供いたしました。



鈴木その子の講演会鑑賞

「たいたり、こすったりすれば、肌はどんどん厚く、硬くなってしまいます。肌を美しく保つためには、とにかくいじめないことが肝心なのです。」

美容のプロならではの、美容寿命の伸ばし方を伝授!

SAY★GOO ビューティーレッスン

今後も皆様にお喜びいただけるよう、スタッフ一同精一杯取り組んで参ります。ぜひ会場にお越しください。

イベントのお知らせ

名古屋・大坂 「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

6/13(土) 名古屋定例会 ※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「名古屋」駅より東山線「栄」下車 2番出口より徒歩1分

6/14(日) 大坂定例会 ※受付開始は12:15〜
[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル 6Fマークス(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「梅田」駅より徒歩2分 地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「西梅田」駅より徒歩2分

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE・SHOP [日〜木]9:00〜21:00 [金・土・祝前日]9:00〜22:00 2F [日〜土] 11:00〜19:00
4/8(水)2F 15:00まで 4/19(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

LINEスタンプ発売中
LINE QRコード
Q 鈴木その子でございます。

Instagram
銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!
@sonoko_official

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

GW 特別販売

4/25(土)・5/10(日)

お楽しみ その1 人気のサブリと化粧品が最大20%OFF

お楽しみ その2 人気の食品が最大30%OFF

お楽しみ その3 買えば買うほどお得! 20,000円ごとにスクラッチを引いて豪華景品をGET!

お楽しみ その4 人気の極みメロンパン(冷凍)特別販売

※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 ※価格はすべて税別です ※写真・イラストはイメージです

SONOKO CAFE

menu 限定プレート / 1日10食限定

「真さばと春野菜の味噌包み焼き」
1,380円(税別)

限定プレート内容
●ごはん
●わかめ入り小松菜のおみそ汁
●サラダ

販売期間 4/1(水)〜4/30(木)
※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。

4/24(金) プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 最大30%OFF

4/17(金)〜19(日) お楽しみ付き販売

トキノ会定例会
4/19(日) ■開会 13:30 ※12:30受付開始
■会場 SONOKO 銀座店2F
4月ゲスト講師「水の博士」堀氏

月末の金曜日はぜひ銀座店へ

03-4335-7878 10:00〜19:00 せ ね 合 店 店 業 本 刺 の 販 売 た ン ま トキノ会定例会

2020 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.34

「赤ちゃんは1日400回笑う」のに対し、「大人はたった15回」しか笑わないとか。しかも大人の笑う時間は1日あたり30秒に満たず、人生80年、成人してから笑う時間の総計はなんと5日程度。たしかに涙が出るほど笑い転げることはないな、と思っていた矢先、学生時代の親友と何十年ぶりの邂逅。半世紀以上前に箸が転がってもおかしいと毎日のように笑いあっていた仲間です。お互い年を重ねたものの、話し始めればあっという間にタイムスリップ。懐かしい思い出やそれぞれの今に話の花が咲き、気が付けば当時さながらに思い切り笑って若返っていました。

今、いかに健康に生きていくかの議論沸騰の中で、笑いの力が着目されています。しかし笑えと言われても、基本的にまず自分自身が健康でないと、楽しい笑いは生まれません。その意味で、思い起こすのは鈴木その子の生き方、考え方です。若いころお金がない時も嘆かず、明るく工夫し楽しくやりくりをしていたと、自伝で明かしています。SONOKOがさまざまな困難を乗り越えた原動力には、本質的にポジティブな精神力があったからこそ立ち向かっていけたのだ、としみじみ思います。

「同じ一生、笑って生きる方が楽しいでしょう。だって笑いはタダですよ(笑)」といたずらっぽく笑った顔が浮かんできます。奇しくもドイツのことわざに「笑って暮らすも一生、泣いて暮らすも一生」とありました。鈴木その子の人生観と重なりました。

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。