

2020

9

THE SONOKO

vol.318

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



時を超えてあなたへ
初代G・G
待望の復刻！



SONOKOメンズスタッフ

私のイチ押し
「肉総菜」特集！



秋のSONOKOデー
ポイント交換で断然お得

パパママお役立ち情報

ステイホーム中こそ
SONOKO食品で笑顔に！

SONOKOのこだわり

創業者の哲学が詰まった自信作
味も香りも豊かな7種のコーヒー

「カラダを正しく整える力で、

幻のオリジナルレシピ 初代

1990年にSONOKO G.Gが誕生して、今年改めてSONOKO式理論を紐解くため、SONOKO G.Gを初代のレシピを再現しながら、カキ肉エキスの純度の現在のGGをご愛顧の方はもちろん、初めての方、しばらくお休み

カラダには本来、自らの力ですこやかに美しくあろうとする力が備わっています。それはすべて、カラダの中の働きがきちんとできるかどうかにかかっているのです。

— 鈴木その子

一般的に、不足する栄養素を補うのが栄養補助食品といわれていた頃、カラダに必要なエネルギーを効率よく補い、コンディションをサポートするという画期的なサプリメントとして誕生した初代G.G。各種栄養素の微量な配合バランスにこだわった点も特徴でした。その後、初代の基本レシピは引き継ぎつつ、有用性や飲みやすさを高めて進化し続けてきました。

G.G誕生から30周年の節目の今年、初代G.Gのレシピをより抽出精度の高まったカキ肉エキスを用いて再現した復刻版TOKINO G.Gが限定発売されました！基本のレシピは初代と同様ながら、グリコーゲンの配合量をより高めたり、糖衣を割れにくくするなどさらに改善をしております。

老若男女問わず、カラダを正しく働かせるために必要不可欠なグリコーゲンに関わる豊富なカキ肉エキスが、皆様のより健やかな毎日を応援いたします。



初代SONOKO G.Gから現行品まで

“健康が当たり前”に過ごせる幸せをサポート



トキノ会便り
瀧本編集長



コールセンター
大石

鈴木その子が10年以上の研究を経て、初代SONOKO G.Gを開発したのが1990年。

「発売当初、鈴木その子は“長い間研究してきた栄養補助食品がついに完成しました。食事とともに安心して毎日摂り続けることで、大切なカラダのコンディションを助けてくれます”とGG開発の目的を語っていました」(瀧本)。

当時、SONOKO式食事法を実行し、カラダの中から健康を取り戻す人はたくさんいましたが、カラダのコンディションを整えるには時間がかかる人も。「そんな時“自らのカラダの状態を良くするものができたのよ”と鈴木その子は言っていました。にわかには信じがたい言葉でしたが、健康に生きるための一筋の光を感じさせる、素晴らしい瞬間でした」(大石)。

以来、鈴木その子が目指した通り、GGは多くの人に飲まれ、健康の改善に役立ってきました。

「当時も今も、間違った食事法などで揺らぎがちなカラダのコンディションを正しく整えることは至難の業。最後の砦としてSONOKOにご相談いただけますが、カラダの根本的な働きにアプローチするGGが、素晴らしい結果をもたらしています」(大石)。

「“GGとは何ですか”と聞かれると、“魔法の粒々です”と答えていた鈴木その子の自信に満ちた笑顔が忘れられません。つくってくださったこと、出会えたことに感謝の日々です」(瀧本)。



1990年6月
新発売

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

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

多くの人を救いたい」の思いから誕生

SONOKO G.G が復刻!!

で30年。SONOKO創業月の9月を迎え、
『TOKINO G.G』として限定復刻することいたしました。
向上など、現在の研究を反映し改良を施しております。
されていた方も、この機会にぜひ原点のG.Gをご体感くださいませ。

9/13(日)よりお届け開始 ※一部地域を除く

鈴木その子が1990年に開発した
レシピをそのまま再現しました!



数量限定
TOKINO G.G
6本セット 180粒×6 常蔵凍
No.38302 **114,000円**

3本セット 180粒×3 常蔵凍
No.38301 **57,000円**
5%UP +2,850ポイント

単品 180粒 常蔵凍
No.38300 **20,000円**
3%UP



TOKINO G.Gに関するQ&A

ずっとGGを飲み続けて
います。どちらを飲めば
いいですか?

一度TOKINO G.Gをお試しの上、
ご体感に応じて続けていただく
ことをおすすめします。

1日何粒を目安に
飲めば
いいですか?

制限はございません。一例として、体調に合わせて
朝・昼・夜5粒ずつ、体調が気になる場合にはさら
に増やすことをおすすめします。

TOKINO G.Gは こんな方におすすめです!

体調が
気になる方

復刻版(TOKINO G.G)はカキ肉エキスの
配合量が多く、初代G.Gと同様、ご体調に応
じて量も制限なく、ご調整いただけます。

現行品・復刻版、いずれもカラダの中の働きを
中心に考えられてつくられておりますので、
体調やお好みで併用いただけます。

体調を
コントロール
したい方

TOKINO G.Gの原材料

還元麦芽糖水あめ(国内製造)、カキ抽出物、還元麦芽糖、乳糖(乳成分を含む)、コーンスターチ、酵母エキス、還元水あめ、オニオンエキスパウダー、椎茸エキス、グアバ葉エキス末、ゼラチン/糊料(ベクチン、アラビアガム)、ステアリン酸カルシウム、微粒二酸化ケイ素、シェラック、カカオ色素、カルナウバロウ

初代G.Gと現行品、
この機会にぜひ飲み比べを!



数量限定 GGセット
● TOKINO G.G 180粒×2
● SONOKO GG 180粒×2
No.38303
77,000円 常蔵凍



SONOKOが誇るサブリコンビ。
双方の力を生かし、負けないカラダへ



数量限定
**TOKINO G.G
+SONOKO GG
+薙水セット**

● TOKINO G.G 180粒 **4,800円**
● SONOKO GG 180粒 **お得!**
● 薙水 35ml 常蔵凍
No.38341
48,000円 ▶ 43,200円

私の逸品 “GGに出会って27年。心身の健康、考える力が私の財産に”



飯塚照子様 40代

高校生で無理な減量をし、リバウンドした頃『奇跡のダイエット』
を読み、ドカ食いを辞めました。そして健康になり、本の中で紹介され
ていたGGを飲み始めました。

それから27年経ちますが、心身ともに安定し、朝の目覚めから
スッキリ、頑張りがさくようになりました。

20代の頃はSONOKO式献立も併せて実行していましたが、

今はGG、薙水、GG デイリーブースター、そしてありがとう乳酸菌、
素ドリンク 月と化粧品を可能な範囲で組み合わせ使っています。
GGや薙水などのおかげで若々しい印象に見られます。何よりも大事
なのは健康で、頭を使って働けることは財産だという考え方こそ、
鈴木その子先生が私に遺してくださったもの。正しく物を見て考える
力をくださったSONOKOに感謝です。

※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

※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。

GGとあわせて飲みたいサプリメント

健康や美容、若々しさの面で密接に関わり合うSONOKOのサプリメント。
GGの力を引き出し、さらに健康増進が期待できるサプリを、ぜひGGと一緒に愛飲ください。



庄水 6本セット
35ml×6 No.37701
5%UP **45,000円**
+2,250ポイント **常蔵凍**

Point

ミネラルを補給し、GGの力をアシスト

- ミネラルを補給し、体内のバランスを補完。
- 水の質を整え、良質な水でカラダを満たすことで、GGの働きをよりサポート。
- 多忙な毎日と戦うカラダを助け、より健康的なカラダへ。

クリアで元気な
毎日をサポート

- 若々しさをサポートするGGの力をバックアップ。
- クリアでイキイキとした暮らしを応援。
- 前向きになれる気持ちや、冴えた毎日を支える。

Point

能活生活
30粒 No.37703
7%UP **7,000円**
+490ポイント **常蔵凍**



Point

GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10 No.38041 **3%UP** **4,000円** **常蔵凍**

カラダのリズムを整え、GGを補完

- エネルギーをチャージし、活力をアップ。
- カラダのリズムを整え、GGのパワーをサポート。
- コンディションを整えて、美ボディづくりをアシスト。



秋を元気にスタート! SONOKO スタッフ 「私のイチ押し肉総菜」

厳しい残暑を乗り越え、元気な毎日をサポートするSONOKOのお総菜たち。
スタミナアップに欠かせない肉総菜の中から、男性スタッフおすすめの逸品を紹介します。



**鶏胸肉本来の味と食感を堪能。
アレンジも多彩に楽しめます**

蒸し鶏のガーリック風味は、食品添加物で食感を改良した大量生産品とは違い、加工技術のみで国産の鶏胸肉本来の味としっかりと食感を実現。麺類の具材やお酒のお供に!

蒸し鶏のガーリック風味 2袋 **常蔵凍**

120g×2 **3%UP** **1,400円**
No.37661



こりとした食感で食べ応えも充分!

**味がしっかりついて手軽!
お弁当にもぴったり**

手ごねなんこつ入りつくねは蒸してあるので、レンチンしてから表面をサッとあぶるとより美味しくいただけます。カレーやパンと合わせたり、だし汁と卵でとじてごはんのにのせる親子丼風もおすすです。

手ごねなんこつ入りつくね 3袋

120g×3 **2%UP** **1,800円** **常蔵凍**
No.37621



SONOKOカフェ
9月の限定プレートに登場!

冷めても美味。
お弁当にも大活躍



**カラダに負担をかけず
肉料理の美味しさを存分に**



冷めても美味しい焼きフライ(一口ヒレカツ)は、お弁当に重宝。無塩せきポークウインナー スパイシーはそのままで、カレーやパスタに入れるのもおすすめ。SONOKOのウインナーは食用油や食品添加物不使用で、カラダに負担をかけないのが魅力。

肉の幸セット ▶詳しくは9面へ

**待望の常温保存できるハンバーグは
和風だしと相性抜群!**

国産肉100%照り焼きソースハンバーグは食べ応えもあって、大好きな肉総菜です。ソースのとろみが絶妙で、しめじとエリンギの食感がアクセントになって美味です。

国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 3袋

250g×3 **2%UP** **3,240円** **常蔵凍**
No.37657



満足度が欲しい時におすすめです!



**こだわりのノンフライ製法で
外はカリッ、中はジューシーに**

ジューシーな肉の味わいと、カリッとした食感が魅力のから揚げ風チキン。ママレードとマスタードをからませたジャークチキン風のアレンジはビールやワインにぴったり!

から揚げ風チキン **常蔵凍**

180g(6個) **2%UP** **1,200円**
No.37651



*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 ※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 1F・2F 11:00~19:00
お問い合わせ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

肌は秋に年をとる!?

夏枯れ肌は、美容液で立て直す!

季節の変わり目は、肌も揺らぎがち。もしかしたら夏に受けたダメージも原因の1つかもしれません。そのまま放っておくと肌は衰えていく一方。本格的な秋を迎える前に、秋仕様のスキンケアに切り替えましょう!



届いた日から実行

化粧水、美容液、
クリームのライン使いで、
夏枯れ肌を立て直す!

数量限定

GG基礎3点セット

- GG モイスチャーローションR 120mL
- GG エッセンスR 30mL
- GG クリーム 30g

No.37686

7ポイント
%UP
+2,135ポイント

30,500円

Bigサイズ
なのに、軽くて
使いやすい!内ポケット付きで
便利!

フローラル・ラージトートバッグ
素材 ポリエステル 開口 マグネット仕様
※生地を取り都合により、柄の出方が写真と異なる場合があります。

まずはこれから

今お使いのアイテムに
美容液を加えるだけ!
ハリ、うるおい、
透明感がアップ!

GG エッセンスR

30mL No.37683

5ポイント
%UP
+650ポイント

13,000円



年齢肌に適した成分を強化^{*1}し、総合的なエイジングケア^{*2}を実現!
リンゴ幹細胞エキス^{*3}

- 希少なリンゴから抽出した注目の美容成分。
- 目元や口元などに現れやすい乾燥などの年齢サインをケア。
- 肌のすみずみまで^{*4}アプローチし、ハリや弾力のある肌へ導きます。
- 肌をうるおいで満たし、透明感あふれる明るい肌へ。

*1 自社比 *2 年齢に応じたスキンケア *3 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) *4 角層まで



お手入れの基本から見直し

クレンジングと洗顔を見直して
スキンケアの効果を最大化!

数量限定

GG洗顔セット

- 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

No.37685

7ポイント
%UP
+910ポイント

13,000円

大きいサイズで
たっぷり収納

フローラル・ラージポーチ
素材 ポリエステル
※生地を取り都合により、柄の出方が写真と異なる場合があります。

早くも発売
1周年女性はもちろん、男性にも大好評!
SONOKOが誇るヘアカラートリートメント

毎日のバスタイムで手軽に白髪ケアができるヘアカラートリートメント。髪へのやさしさ、仕上がりの美しさも人気の秘密です。まだお試していない方も、この機会にぜひお試しください!

お客様の声

発売直後から、すでに約1年愛用。
やさしい使用感がお気に入り!

1回でキレイに染まり、しっとり感とツヤもアップしサラサラに。肌がデリケートな私でも、頭皮のかゆみや髪の傷みを気にせず使えるので、これからも長く愛用したいと思っています。



上田百合子様

お客様の声

髪に負担をかけず、自宅でキレイに
白髪染めできるのがうれしい!

いつも若々しい黒髪を保っていたのですが、3週間に1度、美容室に白髪染めに行くのは心身ともに負担でした。やさしい成分で、しかも自宅で染められるのはありがたい限りです。



中本未梨様

※使い始めは3日間連続でのご使用をおすすめします。その後は髪の長さや量に合わせて中2日ごとにご使用ください。
※乾いた手に付くと落ちにくい場合がありますので、必ず濡れた手でのご使用ください。また、ご使用後はすぐに石鹸で洗い流してください。

手を汚さず、
根元までなじませるのに
大活躍!ヘアカラーブラシ
プレゼント

数量限定

ヘアカラー
トリートメント

200g No.37707

5ポイント
%UP
+150ポイント

3,000円

美容寿命講座

メイクアップアーティスト SAY★GO



Lesson 05 | 季節の変わり目のケア

夏枯れ肌には、シンプルでやさしいお手入れを!

見た目で見える肌トラブルとは違い、季節の変わり目などにカサカサ、ピリピリする一時的な肌トラブル。その要因は、夏の紫外線などによる肌ダメージに加え、気温や湿度の変化、1日の気温差が大きくなること。それによって肌の乾燥が進んでしまうのです。こういう時に必要なのは“シンプルでやさしいスキンケア”。SONOKO流の肌をいじめないお手入れは、まさにうってつけですね。手のひら全体を使って、顔をやさしく包み込むようにケアしましょう。

夏枯れ肌の対策に!

- 洗顔やクレンジングも季節や肌状態に合わせて見直しましょう。
- 元気不足の肌には、ハリ、弾力の集中ケアができるGGコスメシリーズがおすすめ。
- 特にGG エッセンスRは、集中美容にも最適です。

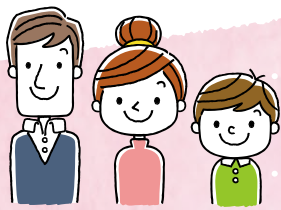
*肌力のある肌を長く保つこと。「肌力」とは肌のハリ・ツヤ・柔らかさの総合評価。

※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 パパママ

お役立ち情報



ステイホーム中こそ! SONOKO食品で笑顔の食卓に

新型コロナウイルス感染防止対策で始めたステイホームが、新しい生活様式になりつつある今、家族の在り方や食卓の風景はどのように変化したのでしょうか。東洋大学准教授でキャリアカウンセラーの小島貴子さんに伺いました。

「日本の家族は『役割』を果たすということが大きかったと思われていますが、ステイホームで、『役割』の共有、理解、そして行動が重要になってきました。『役割』にこだわったり、理解できないと家族にストレスが現れます。家族は、『知っているつもり』『分かっているつもり』『分かってくれるはず』『やってくれるはず』という『甘え』が多い関係性でもありますから、ステイホームは、家族の役割と甘えを見直すチャンスであったと思います。

家族で食事をする機会が増えることで、家族の健康と食事について考える機

会が増えたことも良い点です。家族はそれぞれ年齢や生活が違うので、実は食生活はとても『面倒』なのです。それでもどこかで『妥協点』をつかっていましたが、家族が揃って食事をするということは、妥協せずに『それぞれに何が重要なのか?』を考えて、実行する良い機会です。

ステイホームにより、外食ができないから内食を楽しむ、楽しめたということは大きな変化です。食事が家での楽しみと変化していることを、今後もさらに充実させることができると思います。

今こそ、安心・安全で、幅広い年齢の方に愛されるSONOKOの多彩なお惣菜を活用し、お家ごはんを楽しみましょう!

東洋大学
理工学部生体医工学科准教授
キャリアカウンセラー
小島貴子さん



家族で楽しむ今月のおすすめセット

多彩な具材で、バーガーの美味しさ新発見!



数量限定
バーガーセット
No.37724
2,500円

- バーガーパンズ 3個
- 金華さばのスモーク風味 85g
- 焼きフライ(コロッケ) 110g(2個)
- まぐろ煮みそ味 100g



家族で楽しめるセットメニュー!

ファミリーセット
No.38040
5,340円▶4,500円

- から揚げ風チキン 180g(6個)
- ほくほくポテトのクリームシチュー 200g×3
- きんぴらごぼう 50g×3



840円
お得

SONOKOデー

9/1(火)~30(水)

お手持ちのポイントも、これから貯めていただくポイントも「SONOKOデー」のポイントアイテムと交換するのが断然お得です! 年に2回のこの機会、どうぞお見逃しなく!

ポイント
交換で
お得!

● SONOKOデーのポイント交換について

- 1 ポイント交換アイテムは、SONOKOデー開催期間中のみ交換が可能です。開催期間以外、1ポイント=1円でのお値引きとしてのみご利用可能です。
- 2 ポイント相当額の金額を現金やクレジットカードでのお支払いでお求めいただくこと(たとえば、10,000ポイントの代わりに現金やクレジットカードで1万円のお支払いなど)はできませんので、あらかじめご了承くださいませ。

● ポイントが付くタイミングについて

- 銀座店でのお買物の場合 ▶ その場でポイント付与
 - お電話注文やオンラインショップでのお買物の場合 ▶ 商品が届いた時点でポイント付与
- お買物の直後からご利用いただけます
商品がお手元に届き次第ご利用いただけます
- ※プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もございます。詳しくはお尋ねください。
- オンラインショップではご利用いただけません

ポイント交換アイテム

送料¥0
単独発送
※すべてポイント対象外

100,000 ポイント
浄水器 据置タイプ



900xW180xH170mm
No.37719

50,000 ポイント
スーパービューティーセット



No.37708

11,500 ポイント
SONOKO G.Gロゼ



No.37753

7,000 ポイント
パルファム



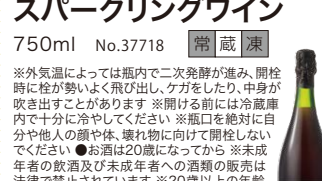
No.37710

3,500 ポイント
素ドリンク 透



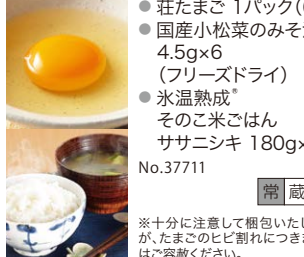
No.37720

3,500 ポイント
ロゼ スパークリングワイン



No.37718

3,500 ポイント 数量限定
ごはんがおいしいセット



No.37711

3,000 ポイント 数量限定
洋菓子セット



No.37712

2,650 ポイント 数量限定
和菓子セット



No.37713

2,500 ポイント
板のり 3袋



No.37714

1,700 ポイント
からだ想いの鶏スープ



No.37717

1,700 ポイント
国産小松菜のみそ汁



No.37715

1,500 ポイント
副菜 盛り合わせセット



No.37716

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 営業時間 1F・2F 11:00~19:00
お問い合わせ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

コーヒー



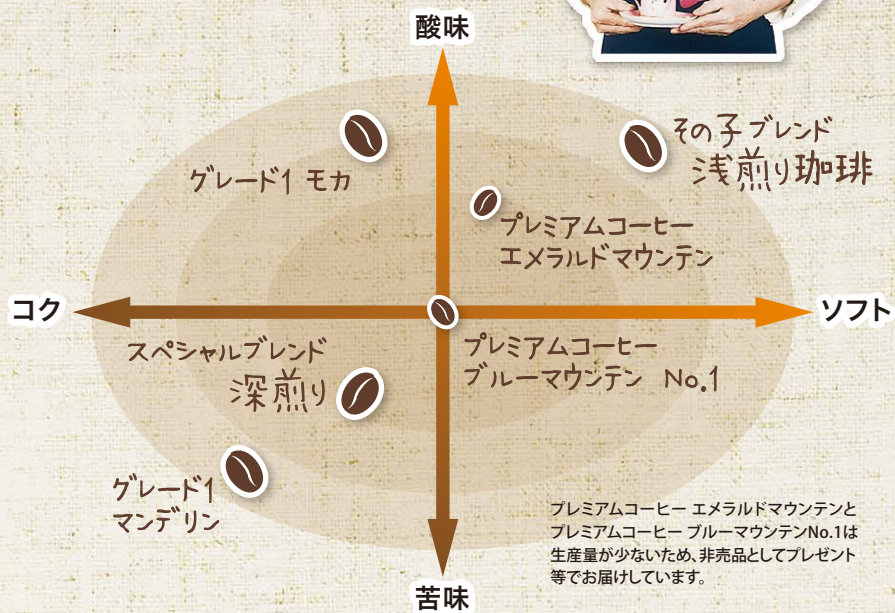
味、香り、安全性。そのすべてに妥協しない SONOKOだから生まれた上質なコーヒー。

入念な豆の選定、試作を経て、 ようやく誕生した鈴木その子の自信作。

今から30年ほど前、コーヒー豆は輸入品が中心だったため、品質や安全性を考慮して、鈴木その子は“自信のあるものをつくれるまで”はコーヒーの製品化はもちろん、自分自身もコーヒーは飲まないと決めていました。しかし、多くの会員様から美味しいコーヒーが飲みたいと切望する声寄せられ、鈴木その子は何とか製品化できないかと開発に乗り出します。豆の選定を入念に行うなど試作を繰り返し、ようやく完成させたのが「その子ブレンド」「ブルーマウンテン」でした。前者は軽やかな口当たりでコーヒーが苦手な方にも好評で、後者はのどごしが良く香りも豊かでコーヒー通の方からも大変高い評価をいただきました。その当時の特長をしっかりと残しながら「その子ブレンド浅煎り珈琲」「プレミアムブルーマウンテンNo.1」に名前を変え、今も多くの会員様に愛飲され続けています。現在までにその2つの製品に加えて、合計7種類のSONOKOオリジナルコーヒーが誕生。すべてに共通しているのが、鈴木その子の意志を受け継いだ素材の安全性と品質の高さ、焙煎方法へのこだわりです。

大手企業でも個人焙煎家でもない、 SONOKOの強みを活かして。

まずは鈴木その子がかつてもこだわった安全性についてですが、輸入品であっても放射能物質検査を行うなど、安全の徹底に一切の抜かりはありません。また、素材選びや焙煎方法においては、SONOKOならではの強みを最大限に発揮しています。たとえば「グレード1 モカ」などのシングルオリジン(単一品種)のコーヒーにおいては、「小農家」と契約し、「希少な高級豆」を入手しています。またSONOKOコーヒーをつくる焙煎工場では、多くの量を製造しながら、微妙な熱加減も調節できる適度な大きさの焙煎機を



プレミアムコーヒー エメラルドマウンテンとプレミアムコーヒー ブルーマウンテンNo.1は生産量が少ないため、非売品としてプレゼント等でお届けしています。

完備。経験豊富な焙煎士が豆を見極めながら絶妙なコントロールで、品種ごとの特性に合った適切な方法で焙煎を行います。さらに、味や品質に関わる鮮度を保つために、焙煎を行うのはオーダーをいただいてから。こうして最良な豆・焙煎機を使いながらつくられるコーヒーこそ、まさにSONOKOのこだわりが詰まった製品と言えるでしょう。

一般的にコーヒーに含まれるカフェインはカラダのリズムを上げるといわれ、コーヒーの苦味物質や香りはリフレッシュに最適とも報告されています。実際にSONOKOのコーヒーを飲んでから毎日が快適になった、スッキリするようになったという会員様のお声もよくいただきます。鈴木その子も「コーヒーの持つ良い特性、すなわちカラダのリズムを高める助けとなる働きを、しっかり引き出すことができたのだと確信しています」と、SONOKOコーヒーについて自ら評価し、毎日1杯のコーヒーを欠かしませんでした。食後の一杯、午後のリフレッシュなど、日常の暮らしにぜひ取り入れてみてください。



その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋
3%UP **2,720円**
挽き豆200g×2 No.37638 常蔵凍

数量限定
スペシャルブレンド深煎り
ドリップバッグコーヒー
2%UP **1,360円**
10g×10袋 No.37639 常蔵凍

**オリジナルブレンドから
希少なシングルオリジンまで
多味多彩!**

スペシャルブレンド
ドリップバッグ
コーヒー

グレード1
モカ

プレミアムコーヒー
エメラルドマウンテン

グレード1
マンデリン

プレミアムコーヒー
ブルーマウンテン
No.1

※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

※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。

数量限定

6本セット **お買い上げにつき!**

プレゼント

 水 1本

9月13日(日)よりお届け開始
 ※一部地域を除く

TOKINO G.G.

6本セット 180粒×6 **常蔵凍**
 No.38302 **114,000円**

3本セット 180粒×3 **常蔵凍**
 No.38301 **5%UP 57,000円**
 +2,850ポイント

単品 180粒 **常蔵凍**
 No.38300 **3%UP 20,000円**

数量限定

プレゼント

 SONOKO GG 50粒入1袋

GGセット **常蔵凍**

- TOKINO G.G 180粒×2
- SONOKO GG 180粒×2

No.38303 **77,000円**

初代復刻版と現行品との飲み比べができる特別セット。体調に合わせた飲み分けにも最適です。

SONOKO GG

3本セット 180粒×3 No.37700 **5%UP 57,000円**
 +2,850ポイント

単品 180粒 No.37704 **3%UP 20,000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。

数量限定

4,800円お得!

TOKINO G.G.+ SONOKO GG+水セット

- TOKINO G.G 180粒 **常蔵凍**
- SONOKO GG 180粒
- 水 35ml

No.38341 **48,000円▶43,200円**

良質な水でカラダを満たし、GGのスムーズな栄養補給をサポート。SONOKOを代表するサプリコンビで健やかな毎日を。

水 6本セット **常蔵凍**

35ml×6 No.37701 **5%UP 45,000円**
 +2,250ポイント

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。

SONOKO G.G口ゼ **常蔵凍**

3本セット 150粒×3 No.37702 **5%UP 40,000円**
 +2,000ポイント

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。

GG デイリーブスター **常蔵凍**

1箱10本 50ml×10 No.38041 **3%UP 4,000円**

美容と健康のためのサポートドリンク。

能活生活 **常蔵凍**

30粒 No.37703 **7%UP 7,000円**
 +490ポイント

冴えとひらめきある毎日を応援します。

ありがとう乳酸菌 **常蔵凍**

10ml×15包 (液体タイプ) No.37705 **3%UP 5,800円**

乳酸菌生成エキスが内から環境を整え、「私の菌」を応援。

がんばれ善玉菌 **常蔵凍**

5.5g×30包 (粉末タイプ) No.37706 **3%UP 3,000円**

善玉菌の働きを助ける栄養素をバランスよく配合。

WB ホワイトニング **常蔵凍**

エッセンス【薬用美白美容液】
 40mL No.37697 **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

数量限定

プレゼント

 WB グランクリーム 4g

WB グランクリーム **常蔵凍**

45g No.37696 **7%UP 25,000円**
 +1,750ポイント

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

数量限定

GG洗顔セット **常蔵凍**

No.37685 **7%UP 13,000円**
 +910ポイント

- 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

お買い上げにつき!
プレゼント

GG クレンジングクリームR **常蔵凍**

120g No.37680 **5%UP 6,500円**
 +325ポイント

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。

数量限定

GG基礎3点セット **常蔵凍**

No.37686 **7%UP 30,500円**
 +2,135ポイント

- GG モイスターローションR 120mL
- GG エッセンスR 30mL
- GG クリーム 30g

お買い上げにつき!
プレゼント

 フローラル・ラージ トートバッグ
 素材 ポリエステル
 間口 マグネット仕様

GG ウォッシングフォームR **常蔵凍**

90g No.37681 **5%UP 6,500円**
 +325ポイント

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 モイスターローションR **常蔵凍**

120mL No.37682 **5%UP 7,500円**
 +375ポイント

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 **常蔵凍**

30mL No.37683 **5%UP 13,000円**
 +650ポイント

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 **常蔵凍**

30g No.37684 **5%UP 10,000円**
 +500ポイント

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 **常蔵凍**

20g No.37687 **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。

アイトリートメント **常蔵凍**

15g No.37690 **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。

リップトリートメントR **常蔵凍**

10g No.37698 **5%UP 2,500円**
 +125ポイント

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。

ハンド&ネイルトリートメント **常蔵凍**

50g No.37689 **5%UP 3,200円**
 +160ポイント

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。

SQオイル **常蔵凍**

28mL No.37688 **5%UP 5,000円**
 +250ポイント

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 **常蔵凍**

220g No.37695 **5%UP 3,500円**
 +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に。乾燥予防にもおすすめ。

ボディジェル **常蔵凍**

150g No.37699 **5%UP 2,800円**
 +140ポイント

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしい心地のジェルタイプクリーム。

バスエッセンス ブーケ **常蔵凍**

120mL No.37691 **5%UP 2,800円**
 +140ポイント

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、しっかりと締めやかに整えます。

GG ディープケアシャンプー **常蔵凍**

480mL No.37692 **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 **常蔵凍**

200g No.37693 **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 **常蔵凍**

180g No.37694 **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。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。

数量限定

プレゼント

 ヘアカラーブラシ 1本

ヘアカラートリートメント **常蔵凍**

200g No.37707 **5%UP 3,000円**
 +150ポイント

刺激の少ない染毛成分やトリートメント成分を配合。白髪ケアをしながらツヤ美髪へ導きます。
 ※使い始めは3日間連続での使用をおすすめします。その後は髪の長さや量に合わせて中2日ほどご使用ください。※乾いた手に付くと落ちにくい場合がありますので、必ず濡れた手でご使用ください。また、ご使用後はすぐに石鹸で洗い流してください。

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 ※温度帯の表記のない化粧品・雑貨はすべて常蔵凍

数量限定

肉の幸セット
No.37668 **5,000円**

- 国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
- 焼きフライ(一口ヒレカツ) 90g(3個)
- そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個)
- 手ごねなんこつ入りつくね 120g
- 無塩せきポークウィンナー スパイシー 100g(4本)

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋
250g×3 No.37657 **2%UP 3,240円**

肉野菜の人気定番品「プレミアムハンバーグ」が、照り焼きソースの和風ハンバーグとして発売。国産のぶなしめじやエリンギの菌ごたえと、しっとりと柔らかくなるまで煮込んだハンバーグの食感が絶妙! やさしい味わいの和風照り焼きソースで仕上げました。

プレミアムハンバーグ 3個
120g×3 No.37656 **3%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

総菜セット
No.37725 **1,600円**

- ピーフヤシ 180g
- 肉じゃが 180g

数量限定

放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット (ごまだれ付)
ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g No.37606 **2,900円**

安心・安全な飼料で育てられた豚肉と特製ごまだれが好相性。

数量限定

そのまま美味しい肉まるくん 3袋 114g(12個)×3 No.37594 **3%UP 2,040円**

単品 114g(12個) No.37595 **680円**

国産豚肉の旨み際立つ蒸しタイプのミートボール。そのまま食べられるので、お弁当のおかずにもぴったり!

から揚げ風チキン
180g(6個) No.37651 **2%UP 1,200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。

蒸し鶏のガーリック風味 2袋
120g×2 No.37661 **3%UP 1,400円**

しっとりやわらかな食感。あっさりとした味わいの中にガーリックの風味を利かせました。

手ごねなんこつ入りつくね 3袋
120g×3 No.37621 **2%UP 1,800円**

手づくりならではの豊かな食感と味わいが楽しめます。

豚肉のシャリアピン 2袋
200g×2 No.37636 **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。

越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋
200g×2 No.37634 **2%UP 1,800円**

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

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.37652 **2%UP 1,800円**

醤油ベースの甘いたれがご飯とも相性抜群。

豚の味噌焼きセット 2袋
豚モモスライス160g・タレ50g(2人前)×2 No.37653 **2%UP 1,560円**

甘辛みそだれが豚モモ肉の赤身の美味しさを引き出します。

スライスハム 2袋
80g×2 No.37658 **3%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。

焼豚 2袋
120g×2 No.37654 **2%UP 3,000円**

脂身の少ない上質な豚肉を使用。甘さほどよい焼豚。

無塩せきポークウィンナー 2袋
160g(4本)×2 No.37650 **3%UP 2,500円**

放牧豚の旨みを活かしたジューシーな味わい。フライパンで加熱するとより美味。

無塩せきポークウィンナースパイシー 2袋
100g(4本)×2 No.37655 **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

北海の恵みごちそう丼 3袋 186g(93g×2人前)×3 No.38043 **3%UP 5,400円**

単品 186g(93g×2人前) No.38042 **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

ごちそうデリ 真ダコとエビの黄身酢和え 2袋
50g×2 No.38304 **3%UP 900円**

サッパリとした味わいの黄身酢和え。

数量限定

海の幸セット
No.37669 **5,000円**

- 海の幸マカロニグラタン 300g
- 焼きフライ(エビフライ) 58g
- 国産真さばの味噌煮 83g
- 国産真いわしのしょうが煮 73g
- ごちそうデリ 真ダコとエビの黄身酢和え 50g×2

数量限定

バーガーセット
No.37724 **2,500円**

- バーガーバンズ 3個
- 金華さばのスマーク風味 85g
- 焼きフライ(コロケ) 110g(2個)
- まぐる煮みそ味 100g

まぐる煮みそ味 2袋
100g×2 No.37616 **2%UP 1,020円**

やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。

かつを煮 2袋
100g×2 No.37614 **2%UP 1,800円**

噛めば噛むほど味がしみて出る風味豊かなかつをの角煮。

ぷりぷり天然エビのクリームコロケ 2パック
140g(2個)×2 No.37637 **2%UP 1,800円**

とろりとクリーミーなソースにぷりっとしたエビを合わせました。衣のサクサク感もたまらない、ノンオイル調理のコロケです。

焼きタイプ

秋鮭の塩麹漬け焼き3切
210g(3切) No.37659 **3%UP 1,440円**

生タイプ

秋鮭の塩麹漬け3切
240g(3切) No.37660 **3%UP 1,260円**

リニューアル

国産真いわしのしょうが煮 3袋 73g×3 No.37596 **3%UP 1,200円**

単品 73g No.37597 **400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。

リニューアル

国産真さばの味噌煮 3袋 83g×3 No.37598 **3%UP 1,440円**

単品 83g No.37599 **480円**

なめらかな身質の国産真さばをSONOKOの味噌を配合したみそだれで味付け。

数量限定

ちらし寿司の素 5袋 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×5 No.37601 **5%UP 3,000円 +150ポイント**

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.37602 **600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

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。

【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

数量限定



洋デリセット
No.37670 **4,500円**

- クリーミーグラタンごろごろチキン 1個
- 焼きフライ(エビフライ) 58g
- 焼きフライ(コロッケ) 110g(2個)
- ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個)

数量限定



ノンオイル調理タイレッドカレー
辛さ★★★★☆
200g No.37663 **2%UP 750円**

トマトピューレやナンプラーを用いた、食べやすく奥行きのある味わい。

数量限定



ノンオイル調理キーマカレー
辛さ★★★★☆
120g No.37662 **2%UP 700円**

8種類のスパイスによる豊かな香りと凝縮された素材の旨みを堪能して!

黄色いカレー 5袋
辛さ★★★★☆
200g×5 No.37646 **3%UP 3,750円**

スパイスの香り豊かな一品。トロットとなめらかな食感と辛さが一番人気!

じゃがいもゴロゴロカレー 5袋
辛さ★☆☆☆☆
230g×5 No.37647 **3%UP 4,000円**

野菜の美味しさを堪能できる具だくさんの甘口カレー。

チキンカレー 5袋
辛さ★☆☆☆☆
200g×5 No.37648 **3%UP 3,250円**

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
辛さ★☆☆☆☆
200g×5 No.37649 **3%UP 3,250円**

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。

クリームカレー 2袋 辛さ★★★★☆
200g×2 No.37635 **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。

白いカレー 2袋 辛さ★★★★☆
200g×2 No.37632 **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。

極みカレーパン 2個
2個 No.37722 **2%UP 1,000円**

コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

手造りもちりナン 3枚
100g×3 No.37645 **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。

数量限定



北海道ごぼうポタージュ
160g No.37666 **2%UP 480円**

ごぼうをはじめ、使用する素材はすべて北海道産。バターは使わずに味噌を隠し味に加え、ごぼう本来の素朴な甘みと、まろやかな味わいを引き出しました。ひんやり冷やせば暑い季節にぴったりです。

数量限定



ビーフシチュー 5袋
200g×5 No.37623 **3%UP 4,000円**

トマトとビーフイオンをベースに、味噌でコクをプラスしたこだわりの味。

さらにもう1袋!
プレゼント
ビーフシチュー1袋

ファミリーセット
No.38040 **5,340円 ▶ 4,500円**

- から揚げ風チキン 180g(6個)
- ほくほくポテトのクリームシチュー 200g×3
- きんぴらごぼう 50g×3

840円お得

ほくほくポテトのクリームシチュー 2袋
200g×2 No.37622 **3%UP 2,000円**

具だくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋
250g×2 No.37633 **2%UP 1,800円**

国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。

とうふ 2丁
300g×2 No.37721 **2%UP 860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。

手焼きオムレツ 3袋
100g×3 No.37620 **3%UP 2,000円**

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。お弁当にも便利。

氷温熟成®そのこ米ごはん 5パック ササニシキ180g×5
No.37644 **2%UP 1,500円**

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

トキノのり
乾燥・生のり50g No.37629 **3%UP 2,920円**

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

北海道産小豆のゆであずき 2個
190g×2 No.37617 **2%UP 1,420円**

北海道産の小豆を丹念に煮上げた粒あん。小豆本来の風味を最大限に引き出しました。

豆ちゃん(大豆の煮豆) 3袋
200g×3 No.37612 **3%UP 2,040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。

いんげん豆の煮豆 3袋
200g×3 No.37620 **2%UP 1,560円**

ホクホクとした食感で、かみしめるとねっとり甘く豆の豊かな風味が広がります。

しらす煮 2袋
50g×2 No.37593 **2%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。

葉唐辛子 2袋
100g×2 No.37613 **2%UP 1,300円**

ピリツとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。

帆立しぐれ煮 2袋
100g×2 No.37615 **3%UP 2,000円**

国産の帆立を焼き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。

海苔佃煮 2個
110g×2 No.37619 **2%UP 1,520円**

国産海苔をやさしい甘辛い味付けで焼き上げました。磯の風味豊かな味わいです。

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**
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・2F 11:00~19:00
お問い合わせ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

椎茸昆布 2袋 常蔵凍
100g×2 **2%UP** 1,520円
No.37592
旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。

追いつけ仕立ての生味噌 3個 常蔵凍
500g×3 **3%UP** 2,850円
No.37624
良質な麹から生まれた酵素を利用した、まろやかな風味の生味噌。

再仕込み醤油 3本 常蔵凍
360ml×3 **2%UP** 1,880円
No.37625
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。

便利つゆ 3本 常蔵凍
300ml×3 **2%UP** 2,180円
No.37631
吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

和風ノンオイルドレッシング 3本 常蔵凍
200ml×3 **2%UP** 1,580円
No.37630
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。

わかめ煮 3袋 常蔵凍
100g×3 **2%UP** 1,380円
No.37591
口いっぱい広がる、和風だしと茎わかめの香り。

スパイス香る熟成ウスターソース 360ml 常蔵凍
360ml **3%UP** 710円
No.37626
野菜の旨みと甘みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。

国産小麦粉 1kg 常蔵凍
1kg **3%UP** 550円
No.37628
産地が明確な国産小麦100%。小麦本来の美味しさを味わう料理に最適。

その子ブレンド浅煎り珈琲 2袋 常蔵凍
挽き豆200g×2 **3%UP** 2,720円
No.37638
6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したSONOKOオリジナル珈琲。贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

スペシャルブレンド深煎りドリッパッグコーヒー 常蔵凍
10g×10袋 **2%UP** 1,360円
No.37639
4種類の生豆を2通りの方法で焙煎してブレンド。アイスにしても美味。

その子トマト 400g 常蔵凍
400g **3%UP** 810円
No.37627
凝縮したトマトの風味を楽しむるトマトピューレソース。

国産茶葉プーアル茶 2袋 常蔵凍
2.5g×10袋×2 **3%UP** 2,400円
No.37642
国産茶葉を黒麹菌で発酵。まろやかな味わいです。

その子美ワイン赤 750ml 常蔵凍
750ml **5%UP** 3,950円
No.37664
+197ポイント
※年毎にヴィンテージが変わります
有機栽培ブドウを使用。フルーティでまろやかな味わいと上品なスパイスの香りが楽しめます。

その子美ワイン白 750ml 常蔵凍
750ml **5%UP** 3,950円
No.37665
+197ポイント
※年毎にヴィンテージが変わります
複雑で豊かな味わいに。亜硫酸塩の含有量を10mg/lと極限に抑えた安心なワインです。

銀座でその子ビール 6本 常蔵凍
330ml×6 **5%UP** 3,900円
No.37605 **+195ポイント**
国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。力強い味が楽しめます。

緑茶 2袋 常蔵凍
5g×5袋×2 **3%UP** 2,000円
No.37640
こだわり抜いた茶葉のまろやかで豊かな味わい。

ほうじ茶 2袋 常蔵凍
2g×10袋×2 **2%UP** 1,700円
No.37641
すっきりとした味わいと上品な香ばしさ。

国産茶葉ウーロン茶 2袋 常蔵凍
2.5g×10袋×2 **3%UP** 2,400円
No.37643
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。

ロゼスパークリングワイン 常蔵凍
750ml No.37600
7%UP 3,950円 **+276ポイント**
ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。
※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、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
※開ける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、裸れ物に向けて開栓しないでください

数量限定
最中 6個 常蔵凍
6個 No.37607 **1,000円**
北海道産の小豆を使い、丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさんだ上品な甘さの最中です。

おはぎ 2袋 常蔵凍
200g(4個)×2 **3%UP** 1,560円
No.37609
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。

おはぎ 2袋 常蔵凍
200g(4個) **780円**
No.37608
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。

おはぎ 2袋 常蔵凍
200g(4個) **780円**
No.37608
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。

アイス 常蔵凍
120ml×10 **5,000円**
No.26741
数量限定
白いコーヒー10個
120ml×10 **5,000円**
No.10372
バニラ10個
120ml×10 **4,700円**
No.10372
チョコ10個
120ml×10 **5,300円**
No.10359
バニラ&チョコ各5個
120ml×5 **5,000円**
No.9264
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。
●FAX注文は前日締切です。

アイス 常蔵凍
120ml×10 **5,000円**
No.26741
数量限定
白いコーヒー10個
120ml×10 **5,000円**
No.10372
バニラ10個
120ml×10 **4,700円**
No.10372
チョコ10個
120ml×10 **5,300円**
No.10359
バニラ&チョコ各5個
120ml×5 **5,000円**
No.9264
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。
●FAX注文は前日締切です。

おはぎ 2袋 常蔵凍
200g(4個)×2 **3%UP** 1,560円
No.37609
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。

おはぎ 2袋 常蔵凍
200g(4個) **780円**
No.37608
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。

おはぎ 2袋 常蔵凍
200g(4個) **780円**
No.37608
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。

アイス 常蔵凍
120ml×10 **5,000円**
No.26741
数量限定
白いコーヒー10個
120ml×10 **5,000円**
No.10372
バニラ10個
120ml×10 **4,700円**
No.10372
チョコ10個
120ml×10 **5,300円**
No.10359
バニラ&チョコ各5個
120ml×5 **5,000円**
No.9264
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。
●FAX注文は前日締切です。

アイス 常蔵凍
120ml×10 **5,000円**
No.26741
数量限定
白いコーヒー10個
120ml×10 **5,000円**
No.10372
バニラ10個
120ml×10 **4,700円**
No.10372
チョコ10個
120ml×10 **5,300円**
No.10359
バニラ&チョコ各5個
120ml×5 **5,000円**
No.9264
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。
●FAX注文は前日締切です。

せんべい ざらめ 2袋 常蔵凍
6枚×2 **2%UP** 1,600円
No.37723
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

自然のめぐみ 国産はちみつ りんご 常蔵凍
120g **2%UP** 1,598円
No.37667
りんごのやわらかい香り。国内のりんご畑から採蜜した純粋なはちみつ。

あんしん野菜セット 常蔵凍
3~4人用 有機JAS認証野菜7~10種目*1 **2,300円**
No.31617
1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目*1 **1,400円**
No.31616
*1 野菜の種類は毎回変わります。
*2 放射能物質抜検査実施。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難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

アイス 常蔵凍
120ml×10 **5,000円**
No.26741
数量限定
白いコーヒー10個
120ml×10 **5,000円**
No.10372
バニラ10個
120ml×10 **4,700円**
No.10372
チョコ10個
120ml×10 **5,300円**
No.10359
バニラ&チョコ各5個
120ml×5 **5,000円**
No.9264
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。
●FAX注文は前日締切です。

アイス 常蔵凍
120ml×10 **5,000円**
No.26741
数量限定
白いコーヒー10個
120ml×10 **5,000円**
No.10372
バニラ10個
120ml×10 **4,700円**
No.10372
チョコ10個
120ml×10 **5,300円**
No.10359
バニラ&チョコ各5個
120ml×5 **5,000円**
No.9264
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。
●FAX注文は前日締切です。

※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

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)及びポイント数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
●別送品やすべて送料サービスとなっている商品は対象外となります

●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には、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

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)	●北海道	●青森県	●秋田県	
●四国	●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●長崎県(一部地域を除く)	●鹿児島県(一部地域を除く)	
9/9(水)もしくは9/12(土)	9/10(木)もしくは9/13(日)	9/9(水)もしくは9/12(土)	9/10(木)もしくは9/13(日)	9/1(火)まで
9/16(水)もしくは9/19(土)	9/17(木)もしくは9/20(日)	9/16(水)もしくは9/19(土)	9/17(木)もしくは9/20(日)	9/8(火)まで
9/23(水)もしくは9/26(土)	9/24(木)もしくは9/27(日)	9/23(水)もしくは9/26(土)	9/24(木)もしくは9/27(日)	9/15(火)まで
9/30(水)もしくは10/3(土)	10/1(木)もしくは10/4(日)	9/30(水)もしくは10/3(土)	10/1(木)もしくは10/4(日)	9/22(火・祝)まで
10/7(水)もしくは10/10(土)	10/8(木)もしくは10/11(日)	10/7(水)もしくは10/10(土)	10/8(木)もしくは10/11(日)	9/29(火)まで

9月のセットのお届けは▶10/5(月)まで

ご希望日にお届けいたします ご注意受付日・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。

数量限定
4週間完全実行献立セット
No.37679 **78,000円** 常蔵凍

送料¥0 単独発送

お届け期間	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週 9/2(水)~9/16(水)	9/3(木)~
第2週 9/9(水)~9/23(水)	9/10(木)~
第3週 9/16(水)~9/30(水)	9/17(木)~
第4週 9/23(水)~10/7(水)	9/24(木)~

お申し込み受付期間
9/10(木)まで

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に**途中キャンセルはできません**。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。



プレゼント



肉じゃが 1袋
ミニフルーツゼリーりんご 1袋
フレンチトースト 1袋

お電話注文または銀座店へお問い合わせください

食欲の秋到来! バラエティも食べ応えも充実した特別セット。

数量限定
9月の1週間グルメセットA
No.37671 **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】スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、焼きフライ(コロッケ)、国産牛100%プレミアムミートロース、ノンオイル調理タイレッドカレー、特製つゆ仕込みの国産牛すき井、金華さばのスモーク風味、真だらの味噌漬焼き、手造りもちりナン(1枚)、からだ想いの鶏スープ、ノンオイル中華 中華丼、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、フレンチトースト、みたらし団子、ソフトクッキー チョコレート味、極み粒あんぱん、らーめん風(特製スープ付)、国産小松菜のみそ汁、エビと香りバジルのクリームパスタソース、ごぼうの甘酢ゆず風味、4種のきのこの煮びたし、切り干し大根、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、鶏そぼろ入りうの花、豆ちゃん(大豆の煮豆)、しらす煮、海苔佃煮、フルーツゼリー オレンジ、ドリームプリン カスタード

プレゼント



肉じゃが 1袋

リニューアル製品や限定品を豊富にご用意。この機会にお試しあれ!

数量限定
9月の1週間グルメセットB
No.37672 **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、焼きフライ(エビフライ)、海の幸マカロニグラタン、ちらし寿司の素、プレミアムハンバーグ、から揚げ風チキン、秋鮭の塩麹漬焼き、**リニューアル** 国産真さばの味噌煮、**リニューアル** 国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華 万能肉味噌、具だくさんミネストローネ、極みレーズンパン、チョコゼリーケーキ、ミックスポン菓子、モーニングケーキ、ワイルドブルーベリージャム 2袋、極みロールパン、スライスハム、無塩せきポークウインナー スパイシー、釜揚げうどん、切り干し大根、ほうれん草の和え物×2、きんぴらごぼう×2、国産具材の筑前煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし、すき昆布の土佐煮、北海道産小豆のゆであずき、味見っ子、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント



金華さばのスモーク風味 1袋

お客様の声

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て便利!!

お客様の声

夕食は自分でや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。

夕食は家族と一緒にや外食の方は、朝昼間食で整える



数量限定 9月の朝昼間食セットプラス

No.37674 **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】クリーミーグラタンごろごろチキン、焼きフライ(エビフライ)、焼きフライ(コロッケ)、プレミアムハンバーグ、特製つゆ仕込みの国産牛すき井、蒸し鶏のガーリック風味、無塩せきポークウインナー ハーブ、真だらの味噌漬焼き、ちらし寿司の素、**リニューアル** 国産真さばの味噌煮、北海道かぼちゃのデザートポターージュ、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮(小分け)、フレンチトースト、極みロールパン、極み粒あんぱん、チョコゼリーケーキ、ミックスポン菓子、栗まん、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



肉じゃが 1袋

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



1日分の食事例

本気で痩せたい方へ、2ヶ月集中ダイエット*献立

送料 ¥0 単独発送

お電話注文・銀座店限定

8週間ダイエット献立セット

No.37484 **150,000円**

常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/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

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエット*ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず。ダイエット*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。*8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。*結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

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。
美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

数量限定 すっきり献立セット デラックス No.37675 **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、**リニューアル**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、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、国産小松菜のみそ汁、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



プレゼント

肉じゃが1袋

献立に必要なものが揃っているので
ごはん飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

数量限定 すっきりスター献立セット No.37676 **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、**リニューアル**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、国産小松菜のみそ汁×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



プレゼント

肉じゃが1袋

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。パン好きな方におすすめ。

数量限定 その子ちゃん献立セット No.37678 **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、きんぴらごぼう、

国産小松菜のみそ汁、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



プレゼント

肉じゃが1袋

創業者鈴木その子監修、SONOKO式献立の原点。
規則正しい食生活を送れるシンプル献立セットです

スタンダード献立セット No.37677 **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、かつ煮、帆立しぐれ煮、節味楽、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

献立やセットでしか味わえないレアな総菜が集合!

数量限定 9月のごちそう詰め合わせセット No.37817 **5,500円** 常蔵凍



【セット内容】スパイスチキン、焼きフライ(エビフライ)、ビーフハヤシ、肉じゃが、米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)

毎日の朝食やティータイムをさらに美味しいひと時に。

数量限定 9月のパンセット No.37673 **4,000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)、極みメロンパン、厚切り山型パン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、手造りもちりナン3枚

予約制

SONOKO式実行相談窓口 (開設日時) 火・木・土 10時~17時

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注意ください。万一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。

9月の新商品



鈴木その子が監修した、初代G.Gが待望の復刻!

TOKINO G.G 20,000円
180粒 No.37897

カラダには本来、自らの力ですこやかに美しくあろうとする力が備わっています。それはすべて、カラダの中の働きがきちんとできるかどうかにかかっています。鈴木その子

かねてより初代G.Gを復刻してほしいとおお客様の声を多く頂戴する中で、1990年にSONOKO G.Gが誕生してから30年の節目を迎えた本年、抽出技術の向上したカキ肉エキスをうい初代G.Gの処方方を再現いたしました。初代G.Gの処方方を踏襲しつつ、カキ肉エキスの純度の向上や糖衣を割れにくくするなど現在の研究を反映しています。鈴木その子はかつて、GGが他のサプリメントと考え方を全く異なる点として「人間の体の中の動きを中心に置いて作られたものである」と申しておりました。「人間の体に流行はない」との当時の言葉をそのままに、皆様に原点のG.Gの力をご体感いただけるよう願っております。

9月13日(日)より
お届け開始
※一部地域を除く

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。

キムチちゃん(旧キムチの素) 900円
155g No.38348 常 蔵 凍

なくなり次第終了

●セレクト マックヘナナチュラルブラウン

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銀座店店頭にて。



オンラインショップからPDFがご覧いただけます。



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

こちらのハガキで
ご応募ください!



郵送 136-0075
東京都江東区新砂1-12-39
日本通運(株)新砂3号倉庫内2F
(株)SONOKO ロジスティクスセンター
「THE SONOKO 編集部」

メール thesonoko@sonoko.co.jp

お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。

おしゃべりカフェ

市販品と厚みも歯ごたえも全然違う!

東京都 熊沢美希様

献立セットに付いていた乾わかめは初めて食べた時、他の乾わかめと厚みが全然違うことに驚きました。市販品の場合、生だと厚みがあるのに乾燥はペラペラしたものが多く、SONOKOの乾わかめと差が歴然としています。SONOKOのわかめは品質が高いからだと思いますが、食べた時の歯ごたえは生わかめより乾わかめのほうが好みます。

いつもご利用ありがとうございます。わかめは、海産物ですので毎年漁場での品質に差がございます。SONOKOは乾わかめも生わかめと同様に毎年厳しく品質チェックを行い、良いものだけを選定して使用しております。やはり原料に使うわかめの品質が良いと乾燥してもその美味しさは残ります。今回、お褒めのお言葉をいただき身の引き締まる思いです。これからも良い品質を維持してまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

これがないと卵料理が美味しく食べられない!

東京都 中村かなみ様

その子トマトをオムレツやその他の卵料理にたっぷりかけて食べるのが大好きです。一度卵料理をつくってからその子トマトを切らしたことに気づいて、近

所のスーパーで似たようなトマトビューレを買いましたが、やはり全く違う味なので、残念な食事になってしまいました。その子トマトはあまりに美味しく、ゴクゴク飲めそうです(笑)。

おハガキありがとうございます。SONOKOのトマトケチャップはどなたにでも美味しく召し上がっていただけるよう酸味を少なくやさしい甘さに調整しています。トマトは完熟トマトを使用し、自然な甘さの粗糖と麦芽水あめで味付け、さらに9種類ものスパイスも加え、真似のできない美味しさに仕上げられています。調味料としてはもちろん、水で薄めてトマトジュースとしても大人気です。

SONOKO化粧品を家族ぐるみで愛用中!

大阪府 西城信子様

いつもありがとうございます。化粧品自体に興味なかった家族が、SONOKOの荘 モイスチュアローションを使い始めました。こちらは肌に合っているようで、かゆくならず気に入って使っています。もともとは亡き家族から教えてもらったSONOKO化粧品ですが、ちゃんと受け継がれています!これを機に、私も家族も荘 デイクリームやナイトクリーム、ライトアップBBなどに興味を持つようになりました。お気に入りです!

化粧水がかゆくならずに使えたといううれしいお声、ありがとうございます。SONOKOは肌の悩みで化粧品が使

えないという方にもご愛用いただけるよう肌へのやさしさを一番に考えた設計です。荘 デイクリームやナイトクリーム、ライトアップBBもきっとお気に入りいただけると思います。ヘアケアやボディケアなども揃えております。お手にしやすいアイテムからぜひ一度お試しください、SONOKOのやさしさを実感ください。



化粧品担当 鈴木

体調がすぐれない時も心地よく磨けて助かります。

東京都 吉川江里様

SONOKOを利用するようになり20年以上になります。最初は地方の定例会へたまたま行ったのがきっかけでした。その時はその子先生がいらしたので、ファンデーションを買ってみたいとなり試してみました。ファンデーションは私より母が気に入り、それ以来ずっと母は愛用していますが未だにキレイと言われ続けています。私は先日銀座店へ行けなかったので、電話をしてスタッフの方にアドバイスをもらい、はみがきや荘水などを勧められ、久しぶりにはみがきを使ってみました。更年期で時々吐き気が出ているのですが、SONOKOのはみがきを使うとその吐き気を抑えられ、楽になり大変助かっています。荘水も多く飲むと朝がスッキリします。いつも支えられています。

市販品の歯磨き粉は、清涼感を増すために刺激のある成分を配合しているものが多く、体調がすぐれないとき

には特に影響が出やすくなります。SONOKOのはみがきは刺激を最小限に抑えた設計で、小さなお子様でも辛いと言わないやさしい歯磨き粉です。いつでも誰にでも使っていただけるやさしさを伝え、累計12万本販売された自慢のアイテムです。これからも長く愛される商品を皆様にお届けできるよう頑張ります。



化粧品担当 登

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

さばサンド



ご用意するもの

- ・金華さばのスモーク風味
- ・バーガーパンズまたは角食パン(お好みのパンでもOKです)
- ・下処理済みの生キャベツ30g
- ・万能ハーブガーリックソルトまたはお好みの調味料

つくり方

- ①パンは自然解凍してください。お好みで軽く焼いても美味しく。
- ②パンに下処理済みの生キャベツと金華さばのスモーク風味を挟む。
- ③万能ハーブガーリックソルトまたはお好みの調味料をかけてお召し上がりください。

バーガーセットでつくれます!詳しくは6・9面をご覧ください

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。ご病気になられた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・イラストはイメージです

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 営業時間 1F・2F 11:00~19:00
お問い合わせ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

その子の想い 24 — 私の申しあげる「もうひとりの自分」とは何なのか —



私の申しあげる「もうひとりの自分」とは意志がないのです。自分の中に二人いる自分とは、意志を持った自分と、植物的にただ、ただ生きるために働き続ける自分という分け方をいいます。そのもうひとりの自分が働くためのカロリーは基礎代謝と呼ばれ、カロリー計算にもなっています。

ただ、人々がフツと思う時にはその基礎代謝ということをお忘れてしまうのです。なぜでしょう。それはもうひとりの自分は何も言わず、存在すら知らせず、黙々と生きるためのみ働くからです。そしてその働きは自分自身ではどうすることもできず、また、存在を知らなくとも生きている間中働いてくれているのです。その力で、皆様には、結果が出ているではありませんか。それはそこにあなたが生きているということです。

勉強をする、話をする、聞く、考える、想像する……などももうひとりの自分の働きでできているのです。

そのために働き、動くためにエネルギー(カロリー)が必要であり、それを食べた物を燃やしてカロリーを作るのも、あなたの中のもうひとりのあなたなのです。

そのためには何をどうやって、食を入れ続けるかが、生き抜いていくための重要なポイントです。もう迷うことはありません。

自分が生きていくことこそが、神から授かった一番大切な役目なのです。

錯覚を作ってしまうのも、頭の良い、人間が作ってしまったのです。

TOKINO(時の新聞)第5号(1994年6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

	前年度累計購入金額	[パール会員]	[プラチナ会員]		前年度累計購入金額	[パール会員]	[プラチナ会員]
		20万円(税別)未満	20万円(税別)以上			20万円(税別)未満	20万円(税別)以上
通常購入時	ポイント	1%	3%	定期便購入時	定期ポイント	1~12回・10% 13~24回・15% 25回~・20%	
	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

ご注文ダイヤル (通話料無料)
電話 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
FAX 0120-48-7717 通話料無料 24時間受付
郵便 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F
 (株)SONOKO ロジスティクスセンター 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・2F 11:00~19:00
 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

1個口 送料無料
 毎月10-20-30日は 2%ポイントUP
 オンライン限定の 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)

お届け方法
 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。
 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
 ③ SONOKO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。

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)。
 ※ご注文のついで「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	○	○	○	○	○*	○	○
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

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**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。
 ※サブリメント ■食品 ■開封された製品 ■お買い上げ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。

続々更新中!

SONOKO公式チャンネル



▶ SONOKOウィッグ新発売 ~上質な大人時間を楽しもう~

SONOKO銀座店で販売中のウィッグ。SAY★GOが分かりやすく購入の様を動画にてご案内しております。興味はあるけどどうやって購入したらいいの?など...お悩みの会員様必見! SONOKO公式チャンネルにて配信中!

スタンダード アドバンス デラックス

アクセスはこちらから
SONOKO公式チャンネル 検索

お得なメルマガ会員登録募集!

お得な情報やメルマガ限定クーポンを配信中!

- 1** オンラインショップ限定 **お得情報+ワゴンセール**
- 2** メルマガ限定 **クーポンのお届け**
- 3** 毎月開催! **ポイントアップ情報**
- 4** SONOKO銀座店 **イベント情報**

詳しいメルマガ登録手順はコチラ!
<https://www.sonoko.co.jp/mailmaga>

イベントのお知らせ

名古屋・大阪・札幌
「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

9/19(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
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

9/20(日) 大塚定例会

※受付開始は12:15~
【会場】大塚マルビル 大塚第一ホテル
6Fマーキス(大塚市北区梅田1-9-20)
TEL 06-6341-4411
JR「大塚」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

10/11(日) 札幌定例会

※受付開始は12:30~
【会場】ネストホテル札幌駅前
2Fましゅう(札幌市中央区北二条西2-9)
TEL 011-222-6611
JR「札幌」駅南口より徒歩6分
地下鉄「札幌」駅・「大通」駅より徒歩5分

LINE スタンプ 発売中

鈴木その子でございませう。

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!
こちらもお登録を!
@SONOKOINC

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00 ※行政指示の状況次第で変更する場合がございます。予めご了承ください。

9/9(水)2F 15:00まで 9/11(金)1F 18:00まで/2F 終日クローズ 9/12(土)・13(日)終日会員様貸切営業
9/14(月)2F 終日クローズ 9/27(日)1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業/2F 会員様貸切営業 10/1(木) 終日休業

〒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

SONOKO創業祭

~anniversary 46th~

9/12(土)・13(日)
11:00~18:00(受付終了17:30)
会場:銀座店1・2F

- 特典1** ご来場プレゼント
人気のSONOKO製品がもれなくもらえる!
(期間中お1人1回に限る)
- 特典2** ご来場振る舞いサービス
創業祭限定スイーツを
もれなく全員にご用意!
- 特典3** お買い上げ金額に応じてプレゼント!
5万円 お買い上げで GG デイリープュースター 1箱(10本)
10万円 お買い上げで 粧水 1本
15万円 お買い上げで SONOKO GG 50粒入 2袋
20万円 お買い上げで TOKINO G.G 180粒(1本)
- お楽しみ1** 復刻G.Gサプリ発売記念
トキノ会便り編集長瀧本によるトークショー
場所 銀座店1F
時間 12:00~、14:00~
トキノ会便り編集長 瀧本範子
- お楽しみ2** 復刻ジュエリー特別販売
鈴木その子が選りすぐってご用意した宝飾の数々を今回特別に販売いたします。
場所 銀座店2F
- お楽しみ3** 人気のヘアウィッグ 試着&販売会
おしゃれヘアウィッグを実際に試着してメイクアップ♪素敵に変身しませんか?
アテンド SAY★GO
- 特別販売**
創業祭限定の特別セットの販売
人気の食品が最大 **50%OFF**
人気のサプリや化粧品が最大 **30%OFF**
- CAFE特別メニュー**
創業祭2日間限りのスペシャルメニューをご用意!

SONOKO CAFE

1日10食限定

限定プレート/
「から揚げ風チキンと彩り野菜のおろし甘酢ソース」
1,480円(税別)
販売期間 9/1(火)~30(水)
(9/12・13除く)
限定プレート内容
●ごはん
●味噌汁
●サラダ付

9/25(金) プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 最大30%OFF

9/25(金)~27(日) お楽しみ付き販売

トキノ会定例会
9/27(日) ■開会 13:30 ※13:00受付開始
■会場 SONOKO銀座店2F
9月ゲスト講師 土屋未来氏

月末の金曜日はぜひ銀座店へ

予定 10/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売
予定 10/18(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
9

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.39

その時、誰が想像したでしょう。この後、もう二度とその声を聞けなくなるということ。2000年9月最終の日曜日、東京・浜松町トキノ本社ビルの荘ホールには、立錫の余地もない大勢のトキノ会会員の皆様が集われ、鈴木その子の講演を今か今かと待っています。秋を象徴する柿茶色の着物で登場した鈴木その子は、いつもと変わらぬ力強い声で、しかし優しい平易な言葉で難解な脳の働きについて教えていきます。「皆様は今、私を見て『あっ、鈴木その子が話している。今日は柿茶色の着物を着ているわ』と考えていますね。ユーモアを交え例を挙げて具体的に語る言葉は聞く人々の心を、グイグイ掴んでいきます。多方面からの課題を挙げ、その矛盾を論破し、正しい見方、考え方、そして生き方を示して1時間強にわたる講演は終了。終了後の鈴木その子はいつになく疲労の影が濃かったにも関わらず、その後も会員の皆様に激励し、レスト

ランに向かっていきました。この日の講演が鈴木その子の、トキノ会の皆様への最後の講演となりました。幸いにも記録が残っていた講演は、毎年9月の定例会で上映してきました。「当日あの会場にいた私ですが、毎年先生のお話を聞く度に、いつも新しい発見があります」というお声を毎回多くの方から伺います。そして誰よりも私自身この講演は、鈴木その子から私たちへの永遠に変わらぬ遺言であると確信しています。令和2年9月もまた、皆様と共に鈴木その子から、今を生き抜く知恵と指針を学びたいと思っています。「何があっても負けない強い心、人を思いやる優しい心、愛の心で生きていきます」。鈴木その子が皆様に贈った言葉の花束とともに。



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。