


2020

10

THE SONOKO

vol.319

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

 SONOKOは今年も
ピンクリボン活動を支援しています!

SONOKO式 常温グルメ献立セット 待望のデビュー!

より美味しく、手軽に、健康美人へ



NEW

調理、保管もますます楽に

人気の常温総菜が揃う 充実の献立セット!

あなたの肌を救う、決め手の1本はこれ!

“今”の肌状態に最適な美容液で、
さらなる美肌へ

SONOKOのこだわり

SONOKO式献立について

10月が一番
お得です!!

先行予約開始!

おせち重 & 年末年始グルメセット

10月限定割引&豪華特典付き
うれしい3種の米粉ロールケーキプレゼント!



先行予約
限定
割引

今月が一番お得！お早目のご予約をおすすめします！ おせち重&年末年始のグルメセット

一の重、二の重ともに新メニューが3品ずつ加入し、さらに美味しくなったおせち重と年末年始のグルメセット。
10月中のご予約なら今だけの早期予約割引に加え、人気の3種の米粉ロールケーキも付いて断然お得です！

3品の新メニューに加え、ローストビーフも増量。
バラエティ豊かなオードブルは大人にもお子様にも大人気！



一の重

1 鯛の西京焼き

オリジナルのみそに漬込んだ国産の鯛をじっくり焼き上げました。しっとりとした身は、シンプルながら上品で味わい深い逸品です。

6 帆立の昆布煮

北海道産の帆立と昆布を使い、淡い色合いに炊き上げました。絶妙な甘辛バランスで、噛むほどに、自然な旨みが口いっぱいに広がります。

7 百合根梅肉和え

百合根に、梅ひしおで味付けしました。ほくほくの食感が楽しめ、サッパリとした味わいは、箸休めにもおすすめです。

二の重 おしながき

- 19 チキンポルトマトソース煮 25 阿波尾鶏照焼き
20 [NEW] 鶏ときのこのパテ 26 穴子の甘露煮
21 豚角煮 27 くるみの飴炊き
22 帆立のクリーム煮 28 ローストポーク
23 ローストビーフ 29 [NEW] スモークサーモンロール
24 [NEW] ハムのムース

二の重

鯛の西京焼きが新登場！伝統的かつ人気のおせち料理を
詰め合わせた一の重がさらに豪華に、美味しくバージョンアップ！

一の重 おしながき

- | | | | |
|----------------|-----------------|-------------|-----------|
| 1 [NEW] 鯛の西京焼き | 6 [NEW] 帆立の昆布煮 | 11 鶏松風 | 16 いくら醤油漬 |
| 2 鮭柚庵焼き | 7 [NEW] 百合根梅肉和え | 12 鮫柚子煮 | 17 金時芋金団 |
| 3 金柑蜜煮 | 8 菜の花 | 13 このしる紀州和え | 18 栗甘露煮 |
| 4 むかご石垣玉子 | 9 伊達巻 | 14 日の出姑巻 | |
| 5 一口昆布巻 | 10 足赤海老含め煮 | 15 丹波黒豆 | |

2 鶏ときのこのパテ

鶏肉としめじ、しいたけを合わせたボリューム満点のパテに、バジル、パセリのクリームソースをオン。香草の香りに刺激され、食が進みます。

6 ハムのムース

SONOKOのスライスハムと国産くるみを使用したなめらかなムースに、コクがありつつ、やさしい味わいは食品添加物不使用ならではの。

11 スモークサーモンロール

無りんすり身を洋風に味付けし、北海道産秋鮭のスモークサーモンで巻きました。ふわっとしたすり身とねっとりサーモンの食感が楽しい！

10月先行予約限定プレゼント 3種の米粉ロールケーキ



10月中に豪華和洋おせち重(二段)、またはおせち重(一段)のいずれかを
お求めいただいた方には、もれなく
3種の米粉ロールケーキをプレゼント。

- 抹茶 1箱(3切)
- チョコ 1箱(3切)
- キャラメル 1箱(3切)

先行予約
限定
10%OFF



伝統的なおせち、肉料理、魚料理を
和洋バランスよく詰め合わせました！

|| 豪華和洋
おせち重(二段)

No.38130 31,800円▼

10月限定特価 28,620円

3,180円
お得!



10月
先行予約限定
プレゼント
3種の
米粉ロー
ルケー
キ

先行予約
限定
10%OFF



人気のおせち料理はそのままに
新メニューが加わり、グレードアップ！

|| おせち重(一段)

No.38133 22,800円▼

10月限定特価 20,520円

2,280円
お得!



10月
先行予約限定
プレゼント
3種の
米粉ロー
ルケー
キ

常 冷蔵 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。

の先行予約スタート!

◆先行予約受付: 10/1(木)~31(土)

数量・期間限定

◆お届け・店頭お渡し: クリスマス1週間グルメセット 12/15(火)~25(金)
おせち重・年末年始グルメセット 12/22(火)~28(月)12時まで

※他の注文品と同送できませんのでご了承ください。
※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります。

常蔵凍

※ポイント対象外

送料¥0
単独発送

オンラインショップでは、先行ご予約の商品は通常販売商品と別々にご注文ください。



クリスマス 1週間グルメセット

お待ちかね! 黒毛和牛ローストビーフやローストチキン、ショコラリッチなど豪華メニューが目白押しクリスマス1週間グルメセット。こんなリッチな内容でもノンオイル調理、食品添加物不使用なので楽しみながら献立実行も実現!

No.38132 22,000円▼

10月限定特価

19,800円

2,200円
お得!

【セット内容】

ローストチキン、海の幸マカロニグラタン、国産牛100%プレミアムミートローフ、黒毛和牛ローストビーフ、北陸甘エビのビスクスープ、ショコラリッチ など

先行予約
限定
10%OFF



おせち重(一段)入り 1週間グルメセット

おせち重(一段)に、丁寧に焼き上げた国産天然真鯛の姿焼きや国産牡蠣のまるごとグラタンなど、年末年始の祝膳にふさわしいメニューが勢揃い。日本の食文化を大切に味わいつつ、新年をより健やかにスタートしたいという方におすすめ。

No.38131 30,000円▼

10月限定特価

27,000円

3,000円
お得!

【セット内容】

国産天然真鯛の姿焼き、日本そば、杵つき餅、国産牡蠣のまるごとグラタン、お雑煮の素、おせち重 など

先行予約
限定
10%OFF



セット買いは、値段もプレゼントもお得です!



クリスマス&おせち重入り 年末年始グルメセット

【セット内容】

クリスマス1週間グルメセット... 22,000円
おせち重(一段)入り1週間グルメセット... 30,000円

豪華4大プレゼント付き

No.38128

52,000円▼

10月限定特価 46,800円

5,200円
お得!

先行予約
限定
10%OFF



豪華和洋おせち重(二段)& クリスマス1週間グルメセット

【セット内容】

豪華和洋おせち重(二段) 31,800円
クリスマス1週間グルメセット... 22,000円

豪華4大プレゼント付き

No.38127

53,800円▼

10月限定特価 48,420円

5,380円
お得!

先行予約
限定
10%OFF



おせち重(一段)& クリスマス1週間グルメセット

【セット内容】

おせち重(一段) 22,800円
クリスマス1週間グルメセット... 22,000円

豪華4大プレゼント付き

No.38129

44,800円▼

10月限定特価 40,320円

4,480円
お得!

先行予約
限定
10%OFF



●米粉ロールケーキ
抹茶1箱(3切)/チョコ1箱(3切)/
キャラメル1箱(3切)

+



●フレンチトースト1袋 ●厚切り山型パン1袋(3枚) ●トーストクリーム6個

豪華5大プレゼント付き!



●米粉ロールケーキ
抹茶1箱(3切)/チョコ1箱(3切)/
キャラメル1箱(3切)

●SONOKO GG 50粒入
●フレンチトースト1袋
●厚切り山型パン1袋(3枚)
●トーストクリーム 6個

※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



SONOKO GG付 豪華和洋おせち重 & 年末年始グルメセット

【セット内容】

豪華和洋おせち重(二段) 31,800円
クリスマス1週間グルメセット 22,000円
おせち重(一段)入り1週間グルメセット 30,000円

豪華5大プレゼント付き

No.38126

83,800円▶ 10月限定特価 67,040円

16,760円
お得!

先行予約
限定
20%OFF

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。



1日分の食事例

ついに完成!
ますます便利に

人気のお総菜 + サプリでカラダ

お待たせしました! お客様のご要望にお応えて、常温保存品による新しい献立セットが誕生しました。バリエティ豊かなメニューで、さらに美味しく、楽しく献立実行が行えます。

人気の常温総菜が盛りだくさん!
より美味しく、楽しく、コンディションを上向きに!

SONOKOを代表する人気のお総菜が多彩に揃った常温グルメ献立セット。肉総菜、魚総菜、中華・和総菜、カレー、パスタなどの中でも、特に人気の高いお総菜がバランスよく組み込まれ、さらにありがとう乳酸菌や素ドリンク月などのサプリメントも入る盛りだくさんの内容に! 美味しい食事を楽しみながら理想のカラダづくりを目指すのはもちろん、健康増進をサポートするサプリメントを献立通りに摂取することで、よりコンディションを上向きに整えます。

また、これまで献立セットが届くと冷蔵庫が一杯になってしまう、解凍や湯煎が面倒など不便を感じていた方にも、よりスムーズに献立実行を行っていただけます。そのまま召し上がれたり、電子レンジや湯煎の時間も短いため、忙しい方にもおすすめ。お弁当づくりも楽にできます。冷凍保存と常温保存の献立セットを交互に実行することで、さらにバリエティ豊かなメニューが味わえ、これまで以上に楽しみながら、美しく健やかなカラダづくりが目指せます。

こんな方こそ、おすすめです!

冷凍庫がパンパン

冷凍庫が小さかったり、冷凍保存したい食品がたくさんある方には、常温保存できる献立セットがおすすめです。

解凍や湯煎が面倒

電子レンジOKな食品が多く、湯煎の場合でも時間が短縮されるのでより便利になってます。

スタンダード献立セットだと物足りない

スタンダード献立セットは常温で手軽ですが、物足りないと感じる方も。常温献立セットなら、満足のいくボリュームです。

久しぶりに献立セットを試したい

常温のレトルト食品と同様に扱えるため、気軽にチャレンジできます。

NEW 常温グルメ献立セット

●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

No.38695 常 蔵 凍 19,800円

【セット内容】ありがとう乳酸菌(1包)×7、いんげん豆の煮豆、味見つ子、海苔佃煮、国産具材の筑前煮、ドリームプリン カスタード、NEW小麦香る生パスタ×2、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、ミニフルーツゼリー りんご、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、帆立しぐれ煮(小分け)、金華さばのスマーク風味、国産小松菜のみそ汁×2、まぐろ煮みそ味、ひじき煮(小分け)、ソフトクッキー チョコレート味、ノンオイル中華中華丼、ノンオイル調理キーマカレー、フルーツゼリー オレンジ、国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産真さばの味噌煮、チキンカレー、からだ想いの鶏スープ、ビーフシチュー、素ドリンク月(スティックタイプ・1包)×5、昆布水のもと、板のり、乾わかめ

ご利用いただくもの: ごはん(ごはんなしセットのみ)/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

どちらのセットご購入でも

新登場記念プレゼント



黒蜜風味ようかん1袋 ホワイティ1本

NEW 常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 氷温熟成®そのこ米ごはん 19食付

召し上がり方の一例(メニュー表)付

No.38696 常 蔵 凍 22,800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) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

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・国際電話をご利用の場合は 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。

イチ押し! SONOKOの 常温保存OKな お惣菜

やさしい風味の 照り焼きソースに夢中! 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ

3袋 250g×3 No.38068 **3%UP** 3,240円
単品 250g No.37403 1,080円
常蔵凍

きのこの菌芯えと やわらかなハンバーグの 食感が絶妙!



多彩なスパイスに 具材のコクと旨みを融合 チキンカレー

辛さ☆☆☆☆ 3袋 200g×3 No.38666 **3%UP** 1,950円
単品 200g No.11868 650円
常蔵凍

食べ応えのある鶏肉と 野菜が入って お子様にも大人気!



SONOKOの生味噌を 生かしたみそだれが絶品 国産真さばの 味噌煮

3袋 83g×3 No.38062 **3%UP** 1,440円
単品 83g No.37523 480円
常蔵凍

丁寧な下処理、 加熱の工夫で小骨まで 食べられます



常温保存できる スパゲッティも仲間入り!

生タイプのスパゲッティは、コシがあっても ちもちの食感がクセに! 原材料はデュラム 小麦と食塩のみなので、甘みのある小麦 本来の風味を楽しめ、どんなソースとも相 性抜群。熱湯に入れて約4分茹でるだけ で、もちもちの美味しさが味わえます!



数量限定 NEW 小麦香る生パスタ 3袋 100g×3 No.38711 1,080円
単品 100g No.38543 360円
常蔵凍

野菜とひき肉、トマトの 旨みがぎゅっと凝縮 思い出のやさしい ミートソース

3袋 140g×3 No.38383 **3%UP** 2,130円
単品 140g No.30486 710円
常蔵凍



調理例

小麦香る生パスタと 一緒に、ロンゲセラーの 新しい美味しさ発見!

希少な大型真さばを使用。 ふっくら、旨みたっぷり

金華さばのスモーク風味

3袋 85g×3 No.38667 **3%UP** 1,950円
単品 85g No.36755 650円
常蔵凍



ごはんはもちろん、 洋風のアレンジにも 最適です!

整う、常温グルメ献立セット新登場!

私の逸品 “金華さばのスモーク風味はアレンジのしやすさも魅力!”
海老澤紀代子様



初めて食べたのは、銀座のSONOKOカフェで、金華さばの スモーク風味パスタが新登場した時です。やっと魚を使ったパス タメニューができたこと、うれしくなりました。

SONOKOのお惣菜は魚料理が少なめなので、新しく金華 さばのスモーク風味が加わり、喜んでいきます。とても美味しいだけ

でなく、栄養バランスも良く、主張し過ぎない味付けでアレンジし やすいところも気に入っています。普段は、ほぐした金華さばのス モーク風味をごはんのにせて食べたり、薄焼き玉子や塩もみし たきゅうりなどと一緒ならし寿司にするなどして、美味しくい ただいています。

10月はピンクリボン月間です SONOKOは今年もピンクリボン活動を支援しています!

月に1度のセルフチェックを習慣に!

「乳がんの正しい知識を広め、検診による早期発見・早期治療を目指し、罹患者を支える」ことを目標に 啓蒙運動を行うピンクリボン活動。乳がんは早期発見であれば90%以上が治癒するといわれ、 早期発見のためのセルフチェックを推奨しています。

①乳房の形を鏡でチェック

両腕を下げた状態の 乳房を覚えます。両腕を上げた時、くぼみやひきつれ、乳首のへこみ、ただれがないか確認します。



②仰向けの状態でしこりをチェック

指の腹で、軽く圧迫す るように乳房や脇の 下に触れ、固いしこりがないか確認。内側を 調べる時は腕を頭の 下へ、外側を調べる 時は腕を下げます。



③指でつまんでチェック

乳首を軽くつま み、キュッと絞つ た時に血液のよう な液体が出ないか 確かめて。



参考:ピンクリボンフェスティバル公式サイト(公益財団法人日本対がん協会HP)

SONOKOのピンクリボン活動

ピンクリボン対象製品の売上の一部を寄付

SONOKOでは、すべての女性に美と健康をお届ける企業としてピンクリボン活動に賛同。ピンクリボン対象製品の売上の一部をNPO法人 マギーズ東京に寄付しています。また、ピンクリボン 特別講演や銀座店 スタッフによる啓蒙活動にも 取り組んでいます。

マギーズ東京は、がん患者や家族など、がんの影響下で不安を抱えるすべての人たちが気軽に訪れ、自分を取り戻すための 第二の我が家。さまざまな専門的な支援やカウンセリングなど が無料で受けられます。



「ピンクリボン」 対象製品

素ドリンク 透



ロゼスパーク リングワイン



モーニング スイッチ スムージー ナイト



スーパー モイスチャー クリームR



ハンド&ネイル トリートメント



ボディ クリームR



リップ トリートメントR



※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(冷蔵・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。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
SONOKO式
献立について

食欲の秋こそ、正しく食べて 元気に過ごしましょう

食欲がアップする秋は ドカ食いに要注意!

かつてSONOKOでは、秋に「ドカ食い防止月間」を設けていました。それは、暑さなどから食生活が乱れがちな夏を越え、秋になって食欲が増して、ドカ食いをしてしまうケースが多いため。体調不良で悩む大勢のお客様と接することで、ドカ食いの危険性を誰よりも知り、救いの手を差し伸べていた鈴木その子ならではの取り組みでした。

そもそも、大変な美食家で晩年は体調を崩しがちだった母親と、誤った食事管理で体調を崩しがちだった息子との別れをきっかけに、誤った食べ方を解明し、カラダに負担をかけない正しい食事法を追求した鈴木その子。既存の栄養常識に納得できず、独自に研究を重ねて完成させたのが、SONOKO式食養理論でした。

正しい食事こそ、カラダを整えるカギ。 SONOKO式献立が強い味方に

「人間の生体に合った食事をバランスよく摂っていれば、健康でいられる」、「ごはん食こそ、最高の健康・美容食」と鈴木その子も語っていたように、SONOKO式食養理論の要は、ごはんを主食に1日3食きちんと食べるという食事法。また、ノンオイル調理法と食品添加物にもいち早く着目。食品添加物は、スムーズな栄養補給を妨げると考え、不使用に徹底的にこだわりました。こうして生まれた献立を、ご自宅で手軽に実践できるように開発したのがSONOKO式献立セットです。カラダに過不足のないエネルギーを与え、もう一人の自分が効率的に働く栄養を補給。カラダ本来のコンディションを助けることで、健やかなカラダと健康的な美しさをサポートします。

SONOKOの献立セットラインナップ

- **8週間ダイエット献立セット**
2ヶ月間の集中ダイエット献立。健康的により結果を出したい方に。
- **4週間完全実行献立セット**
3ヶ月に1度、4週間の献立実行をお得に継続。確実に理想を目指す方に。
- **月替り1週間グルメセット**
和洋中にスイーツと多彩な内容。忙しくても正しく整えたい方に。
- **常温グルメ献立セット NEW**
人気の常温総菜がバラエティ豊かに集結。手軽に献立実行をしたい方に。
- **その子ちゃん献立セット**
パンを中心に、和洋中と多彩なメニューが楽しめます。パン好きの方に。
- **すっきり献立セット デラックス**
すっきりスターター献立セットのメニューをより豪華に。美食派に。
- **すっきりスターター献立セット**
献立実行に必要なものが一通り揃います。初めてや久しぶりの方に。
- **スタンダード献立セット**
1日3食+間食で規則正しい食生活を体感。基本を身につけたい方に。

献立リスト通りに食べることが大切。 サプリメントも加え、より健やかに

SONOKO式献立セットはきちんと実行することで、カラダ本来のコンディションが整い、元気に。ここで重要なのは、献立リスト通りにきちんと食事をする事。SONOKOのお総菜なら大丈夫とばかりに、自分の好きなものばかりに偏ってしまうと、コンディションアップが思うように進まないことも。カラダが整うと、ゆったりとくつろいだ時間もとれるようになります。

また、SONOKO式献立を実行するに当たり、SONOKO GGや荘水などのサプリメントをプラスすることもおすすめです。間違った食事法などで低下したコンディションを取り戻すのに時間がかかる方や、よりスムーズにカラダのリズムを整えたい方を力強くバックアップします。

今年は残暑の厳しさに、余儀なくされた自粛生活も加わり、いつも以上にコンディションがゆらぎがちです。SONOKO式献立を大いに活用して、正しい食事からカラダ本来のコンディションを整え、イキイキとした毎日を送りましょう。



「私もSONOKO式献立に 助けられました」

銀座店スタッフ
平野婦美子



食習慣の乱れがきっかけで、SONOKO式献立と出会って24年目になります。19歳の頃、無理なダイエットなどで食生活が不規則に。さらには外食任せで、栄養バランスも乱れがちになり、いつしか自分の意志では食事をコントロールできなくなっていました。そんな頃、鈴木その子先生の『幸せを呼ぶダイエット』に出会い、これだ!とすぐにSONOKO式献立とSONOKO GGの実行を始めました。初めは食生活が適当になってしまうこともありましたが、その子先生の理論が、栄養バランスのよい食生活を手に入れる唯一の方法だと信じて続けました。食生活がグンと改善されたのは、GGと荘水と一緒に摂るようになってからだと感じています。紆余曲折を重ねながらも淡々と献立実行を続けてきたことで、体重も無理のない状態をキープしています。年を重ねても美しく、心身ともに本当に健やかでいられる幸せは、お金では買えないと心の底から感じています。同じようなお悩みをお持ちの方がいらっしゃいましたら、銀座店でぜひお声をかけていただければうれしいです。

気になる年齢肌の悩みに働きかける



サインズエッセンス

20g No.38110 **3%UP** **10,000円**
 リンクルエッセンス48の後継品。乾燥・ハリ不足などのあらゆる年齢サインに立ち向かう美容液。過酷な環境から肌を守り、キメを整え、なめらかさとうるおいと、ピンとしたハリ感に満ちた若々しい印象の肌へ導きます。

うるおいを生み出す肌の力をサポート



スーパーモイスタークリームR

50g No.38105 **7%UP** **25,000円**
 +1,750ポイント
 豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらプルプル肌へ。ロングセラーの美容クリーム。



アイトリートメント

15g No.38111 **3%UP** **7,000円**
 高分子ファイバーが、肌表面にネットを張るようアプローチ。目元の肌の複合的な悩みをケアします。

数量限定 プレゼント



SONOKOファンデーション

3%UP 各**5,000円**
 さっぱりタイプ 12g
 ●ピンク No.38108 ●オークル No.38109
 しっとりタイプ 15g
 ●ピンク No.38106 ●オークル No.38107



リップトリートメントR

10g No.38114 **3%UP** **2,500円**
 デリケートで乾燥しがちな唇をうるおいで包んでハリのある唇を保ちます。

うるおいに満ちた明るい肌へ導く



ホワイトマスク

90g No.38103 **3%UP** **9,000円**
 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に導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。



ボディクリームR

220g No.38113 **3%UP** **3,500円**
 保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。



GG ディープケアシャンプー

480mL No.38117 **3%UP** **3,900円**
 キメ細かな泡立ちで、頭皮や髪にやさしい使い心地ながら、汚れや頭皮の老廃物をスッパリ落とします。

数量限定 プレゼント



ヘアカラートリートメント

200g No.38116 **3%UP** **3,000円**
 刺激の少ない塩基性染料やHC染料、植物由来の染毛成分を使用し、髪や頭皮に負担をかけずにしっかり着色します。トリートメント成分もぜひいたく配合。パサつきやうねりを集中補修し、ツヤ美髪へ導きます。
※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。

数量限定



GG ディープケアシャンプー&ヘアカラートリートメント セット

●GG ディープケアシャンプー 480mL
 ●ヘアカラートリートメント 200g
 No.38118 **7%UP** **6,900円**
 +483ポイント
 やさしくスッカリ洗えるシャンプーと、髪や頭皮に負担がかからずしっかり染まるトリートメントのセット。新習慣でツヤ美髪へ。

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.38055 **5%UP** **2,900円**
 +145ポイント
 自然の中でのびのび過ごし、安心・安全な飼料を食べて育った上質な豚肉を、その美味しさをさらに引き立てる特製ごまだれとともに。



数量限定 **560円** **お得!**

肉の幸セット

No.38307 **3,560円**▶ **3,000円**
 ●豚の味噌焼きセット
 ●豚ももスライス160g・タレ50g(2人前)
 ●国産肉100%
 ●照り焼きソースハンバーグ 250g
 ●プレミアムハンバーグ 120g
 ●特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 120g
 カラダにやさしく、しっかり美味しく、食べ応えも満点の人気のお肉メニューをセットでお届け。

数量限定



燻しペッパーポーク

150g No.38056 **3%UP** **1,500円**
 北海道産の脂肪分の少ない豚ヒレ肉をオリジナルレシピのタレにじっくりと漬け込み、防腐剤不使用の国産山桜のチップでスモーク。ピリリとした粗挽き胡椒が食欲をそそります。



国産肉100%照り焼きソースハンバーグ

3個 250g×3 No.38068 **3%UP** **3,240円**
 単品 250g No.37403 **1,080円**
 肉総菜の人気定番「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に、国産のぶなしめじやエリンギの菌ごたえと、しっとり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.38067 **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。直火のオーブンでこんがり焼き上げた、素材も製法もこだわりの逸品です。



手ごねなんこつ入りつくね 3袋

120g×3 No.38054 **3%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。



鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋

200g×2 No.38311 **3%UP** **2,400円**
 しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~ 2袋

200g×2 No.38078 **3%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。



特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 2袋

120g×2 No.38084 **3%UP** **1,560円**
 国産の牛肉と野菜でつくったボリューム満点の牛すき丼。



スライスハム 3パック

80g×3 No.38079 **3%UP** **2,100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。

※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

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。

化粧品/食品

とうふ 2丁
300g×2 No.38064

常蔵凍

1丁あたり
125円
お得

ポイント
3%UP

860円

単品 300g No.3582 **555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。

すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.38312

常蔵凍

ポイント
3%UP

760円

北海道産大豆すずまるを使い、じっくりと発酵させた風味豊かな小粒納豆。

数量限定

北海道かぼちゃのデザートポタージュ 3袋
160g×3 No.38081

常蔵凍

ポイント
3%UP

1,440円

単品 160g No.38082 **480円**

肉厚でホクホクとした食味が特長の、北海道産えびすかぼちゃを使用。素材そのものの旨みを活かした濃厚な味をお楽しみいただけます。丁寧に裏ごしすることで、口あたりもなめらか。デザートにもなりそうな甘いポタージュに仕上げました。

ビーフシチュー 3袋
200g×3 No.38069

常蔵凍

ポイント
3%UP

2,400円

国産牛肉と野菜がごろっと入ったシチュー。満足感の高い美味しさ。

玉子焼き
10個(490g) No.38065

常蔵凍

ポイント
3%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。

トキノり
乾燥・生のり50g No.38066

常蔵凍

ポイント
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。

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋
250g×2 No.38317

常蔵凍

ポイント
3%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。

具だくさんミネストローネ 3袋
150g×3 No.38083

常蔵凍

ポイント
3%UP

1,350円

9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。

北海道にんじんポタージュ 3袋
150g×3 No.38080

常蔵凍

ポイント
3%UP

1,350円

にんじんと玉ねぎの甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。

その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.38053

常蔵凍

ポイント
3%UP

2,720円

6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したSONOKOオリジナルコーヒー。贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

数量限定

銀座で その子ビール 6本
330ml×6 No.38076

常蔵凍

ポイント
5%UP
+195ポイント

3,900円

数量限定 単品 330ml No.28703 **650円**

国産の麦とホップを使用した上質な苦味と深いコクが特長。

●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 ●通販売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

数量限定

せんべい ごま 2袋
6枚×2 No.38072

常蔵凍

480円
お得

1,600円 ▶ 1,120円

単品 6枚 No.10840 **800円**

うるち米を使用したしょうゆ味のおせんべいをベースに、黒ごまをたっぷり練り込んで伝統の製法で香ばしく焼き上げました。カラダにやさしい間食をお楽しみください。

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋
6枚×2 No.38074

常蔵凍

480円
お得

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。

数量限定

せんべい ざらめ 2袋
6枚×2 No.38075

常蔵凍

480円
お得

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。

数量限定

スイーツセット
No.38308

常蔵凍

4,300円

- 米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)
- そのこの野菜菓子 1個
- チョコゼリーケーキ 2個
- ソフトクッキー チョコレート味 9枚

素材を厳選し、丁寧に仕上げた人気のスイーツ。カラダにやさしい上質な甘味をお楽しみください。

本格カステラ(プレーン)
1本(12切) No.38071

常蔵凍

ポイント
3%UP

2,500円

人の手で1個ずつ割った国産の卵を贅沢に使用。膨張剤や気泡剤を使わず、「泡きり」という工程を行い、生地を整えてから焼き上げています。バターやトシハラコースも不使用。昔ながらのシンプルな原材料で、じっくり丁寧につくる逸品。これほど豊かで濃厚な味わいは他にありません。

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

あんしん野菜セット 送料別 別途送料

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**

*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、配達エリア限定です(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

アイス 白いコーヒー 10個
120ml×10 No.26741

常蔵凍

5,000円

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**

植物油脂、乳化剤や安定剤など添加物は一切不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。
●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換は受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。
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。

数量限定

アイス 白いコーヒー 10個
120ml×10 No.26741

常蔵凍

5,000円

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**

数量限定

和 tripod のきなこ飴 2袋
100g×2 No.38070

常蔵凍

1,000円

遺伝子組み換えでない大豆からつくったきなこを使用。外側にまとった阿波和 tripod 糖*の原料は、さとうきびより細い「竹糖」。水で練って圧力をかける手間のかかる作業を繰り返し、きめ細やかで口どけの良いきなこ飴に仕上げました。食べやすいひと口サイズです。*徳島県産。製品全体の4.4%使用

数量限定

アイス 白いコーヒー 10個
120ml×10 No.26741

常蔵凍

5,000円

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**

数量限定

アイス 白いコーヒー 10個
120ml×10 No.26741

常蔵凍

5,000円

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**

数量限定

アイス 白いコーヒー 10個
120ml×10 No.26741

常蔵凍

5,000円

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**

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。万一口切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

食品

10月のセットのお届けは▶11/5 (木)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。

10月の4週間完全実行献立セット

No.38087 **78,000**円 常 蔵 凍

送料¥0 単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	10/1(木)～10/15(木)	10/2(金)～
第2週	10/8(木)～10/22(木)	10/9(金)～
第3週	10/15(木)～10/29(木)	10/16(金)～
第4週	10/22(木)～11/5(木)	10/23(金)～

プレゼント

SONOKO GG
50粒入
トーストクリーム
3個



お電話注文または銀座店へお問い合わせください

お申し込み受付期間
10/10(土)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。

洋食、和食、中華にスイーツ。毎食、楽しみが尽きない1週間。

数量限定

10月の1週間グルメセットA

No.38093 **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】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、中華風鶏のうま煮、焼きベーコン、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真さばの味噌煮、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、玉子焼き、ごぼうの甘酢ゆず風味、2種のすり身の無リンかまぼこ、ちらし寿司の素、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、フルーツゼリー オレンジ、チョコゼリーケーキ、厚切り山型パン、手造りもっちりナン(1枚)、トーストクリーム×2、蒸し鶏のガーリック風味、黄色いカレー、国産小松菜のみそ汁、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、鶏そぼろ入りうの花、ほうれん草の和え物、切り干し大根、4種のきのこの煮びたし、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、ごはんを食べ色彩、せんべい ざらめ

プレゼント

そのまま美味しい肉まるくん 2袋

元気みなぎるお肉料理多めのセット。味もボリューム大満足!

数量限定

10月の1週間グルメセットB

No.38094 **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(エビフライ)、国産牛100%プレミアムミートロース、クリーミーグラタンごごろチキン、そのまま美味しい肉まるくん、北海道産小豆のもっちりあんまん、金華さばのスモーク風味、手焼きオムレツ、ごぼうの甘酢ゆず風味、北海道かぼちゃのデザートポターージュ、NEW小麦香る生パスタ、極みレーズンパン、和三盆のきなこ飴、ドリームプリン カスタード、モーニングケーキ、角食パン、トーストクリーム×2、蒸し鶏のガーリック風味、豚肉のシャリアピン、かつを煮、国産小松菜のみそ汁、具たくさんミネストローネ×2、思い出のやさしいミートソース、いんげん豆の煮豆、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草の和え物×2、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花、葉唐辛子、みたらし団子、ショコラリッチ

プレゼント

フレンチトースト 1袋

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

お客様のお声! 夕食は自分だけでなく、家族と一緒に食べるので朝食間食セットはほんとに重宝しています。

お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。



数量限定 10月の朝食間食セットプラス

No.38097 **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】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、中華風鶏のうま煮、国産牛100%プレミアムミートロース、焼きフライ(一口ヒレカツ)、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華 中華丼、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、黄色いカレー、からだ想いの鶏スープ、きんぴらごぼう、帆立しぐれ煮(小分け)、らーめん風、極みレーズンパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、チョコゼリーケーキ、モーニングケーキ、ドリームプリン カスタード、黒豆塩大福

プレゼント

クリーミーグラタンごごろチキン 1個

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※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

10月の新商品

NEW



常温グルメ献立セット

常蔵凍 No.38695 19,800円

常温グルメ献立セット
そのこ米ごはん付

常蔵凍 No.38696 22,800円

肉総菜、魚総菜、中華にカレー、パスタなど、SONOKOを代表する人気総菜が勢ぞろい。常温なので、冷蔵庫をいっぱいにすることなく、解凍や湯煎の手間も軽減。朝、昼、夕、間、夜食の7日間計35食。昆布水のもと、板のり、乾わかめやおなじみのサプリも含まれているので、これだけで美味しく、楽しく献立が実行できます。



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をご覧いただけます。



NEW



小麦香る生パスタ

常蔵凍 100g No.38543 360円

一般的に珍しい常温タイプの生パスタです。酒精は使わず、デュラム小麦粉と食塩のみでつくった、小麦の風味とコシのある食感を楽しめる麺です。熱湯に入れて約4分茹でただけで、もちもちの美味しさが味わえます。SONOKOのパスタソースにもよくあいます！ぜひ、お試しください。

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)

155g No.38348 常蔵凍 900円

なくなり次第終了

- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼう飯
- **セレクト** かけ醤油
- **セレクト** オイスターソース
- **セレクト** 有機とんかつソース
- **セレクト** そのままあさり
- **セレクト** 鯛めしの素
- **セレクト** 牡蠣めしの素
- **セレクト** 国産しば漬け
- **セレクト** 千葉県産大和芋とろろ
- **セレクト** 生姜ごはん
- **セレクト** 水出しれもん緑茶
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイカラー ブラウン系
- **セレクト** ヘアカラーファンデーション ダークブラウン
- **セレクト** マックヘナ (ナチュラルブラウン)
- **セレクト** ささみジャーキー



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。

わたしとSONOKO

静岡県 西山幸子様



SONOKOのまぐろ煮みそ味でロバート馬場ちゃん
丼をつくりました。大葉、ミョウガ、胡瓜、だしの素に
氷、SONOKOの浄水器のお水を入れ、とても美味し
いです。



メールでの投稿ありがとうございます。
夏にぴったりのさっぱりしたおどんぶりですね。冷や汁でしょうか？
SONOKOの食材でこんなステキなアレンジレシピをつくれる
とは素晴らしいですね。暑い夏もしっかり食べて元気に乗り切れ
たことでしょうか。またアレンジレシピのアイデアがございましたら
ご紹介ください。

おしゃべりカフェ

市販品との違いが明白!
傷んだ髪がなめらかに
東京都 大久保久子様

コロナ禍で外出自粛の折、SONOKOの通販があつて助けられています。割引やクーポンなど、いろいろ考えてくださってありがとうございます。SONOKOのヘアカラートリートメントを最近使い始めました。今まで市販品を使っていたのですが、髪がからむようになってきました。ダメージを受けたそんな私の髪が、少しずつなめらかなになってきたのがうれしい変化です。良い商品をお勧めありがとうございます。

ヘアカラートリートメントはカラー効果ばかり注目されますが、市販の染毛剤と違い「トリートメント」がベースになっています。せっかく黒く染まっても「髪質がパサパサでは美しい髪ではない!」と、トリートメント効果にもこだわって開発しました。「市販品とは違う!」「髪がなめらかなになった」というお声、スタッフ一同大変喜んでおります。これからも会員様に

喜んでいただけるよう、開発に取り組んでまいります。


 化粧品担当
鈴木
その子先生の本は
一生の愛読書

東京都 上野志穂様

仕事先の先輩から健康診断で気になる点があると相談を受け、SONOKOを紹介しました。その子先生の本『鈴木その子のやせる調理革命』も貸したところ、下処理を徹底するようになり、その姿に影響を受けて私自身も下処理をして料理することを10年ぶりに再開しました。仕事が忙しく毎日料理はできませんが、SONOKOの食品の力を借りながら、徐々に自炊を楽しんでいます。本棚の奥にしまい、しばらく見る機会がなかったその子先生の本を、今は枕元に置いて「次は何をつくらうか?」「下処理の方法はどうだったか?」等、考えながら読み返しています。コロナウイルスの影響で外出できないこの機会を、その子先生のレシピのうどん、パン、餃子づくり等

で楽しみたいと思っています。この本は一生大切にします。

『やせたい人は食べなさい』が世に出て以来、人々は「ご飯を食べてやせられる」と知りなりました。しかし、当時その内容を実践し、結果を出していた会員の皆様の間で不思議がられていたことが、それは「その子先生がつけられた料理は結果の出方が違う」というもの。鈴木その子は、平成に入って『鈴木その子のやせる調理革命』を出版し、答えを明らかしました。それがSONOKO式調理法の秘伝である「徹底した食材の下処理法」です。出版社のベテラン記者やカメラマンが連日通いつめて取材する中、鈴木その子はすべての食材の下処理法と大人気の1週間の献立セットのメニューを自らつくって見せました。「この本には私の魂が入っています」との言葉どおり、調味料の分量から撮影に至るまで徹底的に監修した本は、たちまち大ベストセラーに。「誰もが確実にSONOKO式を実行でき、望む結果が得られるように」

という鈴木その子の願いが21世紀の今も変わることなく生き続けていることを、お便りを拝見して改めて実感するとともに、感謝の思いで一杯になりました。


 トキノ会便り編集長
瀧本

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

荘たまご入り牛すき丼

ご用意するもの

- ・ 特製つゆ仕込みの国産牛すき丼
- ・ 荘たまご
- ・ 三つ葉など(お好みで)



つくり方

- ① 特製つゆ仕込みの国産牛すき丼を開封して鍋に移し加熱して温めます。
- ② 荘たまごを割り入れフタをして1〜2分おき、卵がお好みの固さになったら火を止める。
- ③ ②を温かいごはんの上にのせる。
- ④ お好みで三つ葉などの野菜をのせてお召上がりください。

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 25 — 自分の体を真剣に見つめ大切に守る知恵 —



私の元には、それ迄のダイエットで体も心もめちやくちやになった方がたくさんいらっしゃるのです。なぜそうしたものが回りに、人々がそれを疑いもなく受け入れてしまうのでしょうか。それは売る側も使う側も食欲のメカニズムを無視して考えているためなのです。

食欲とは自律神経で司っている体の中のカロリー調節コンピューターであると思っています。

「やせる」とは、正常な細胞(体細胞の形)になることをいうのです。それは大きくふくらんでしまった細胞を普通の形にすることです。「やつ

れる」とは、細胞が小さくちぢみ、ミイラになってしまうことをいいます。それを直すのは両方とも、正常な脳、自分自身の脳に、しっかり働いてもらう以外にないのです。

人が口を揃えて言うからといって、本当に大切なことは何なのか。それは果たして正しいのか。真相は何であるか。もっともっと深く、もう一度よく考えてみてほしいと思います。

ドカ食いの秋こそ、自分を大切にするための知恵を発揮してほしいと念じています。

TOKINO(時の新聞)第31号(1996年10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お願い申し上げます。

棚卸による出荷停止期間 10/1(木)~10/2(金)

お電話注文・銀座店・オンラインショップ
9/29(火) 15:59まで
⇒ 9/30(水) 出荷/翌々日お届け

お電話注文・銀座店・オンラインショップ
9/29(火) 16:00以降
⇒ 10/3(土)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

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%	3%
	送料サービス	779円*1	月1回無料*2

*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。

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	

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

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

ご利用方法

ご注文方法

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 通信料無料 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Sale

税率について

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

お支払い方法

代金引換
商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。
商品合計金額 30,000円(税別)未満の代金引換につきましては、**個数口ごとに代引手数料として300円**を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。
*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。
※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)
各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。
[お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・**ボーナス払い***・分割払いからお選びください。
*銀座店でのご購入時のご利用になれます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。
※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手持ちにご用意の上、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。

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・字柏原地区・字小出谷地区・大堀地区・井出地区・小丸地区・未森地区・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・屋巻地区・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

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)・再送料を貴方負担いただきますのでご了承ください。
右記の場合は サプリメント ■食品 ■開封された製品 ■お買い上げレシートや納品書がないもの
返品・交換を 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
お受けできません。 ■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。



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。

銀座定例会レポート

水と健康 ～水が変われば暮らしが変わる～ 堀 浩道氏 講演 前編

カラダの約7割は水分! 皆さんのカラダの中の水分は元気ですか?



8月23日(日)に銀座店で行われた水の博士、堀 浩道氏による講演会の模様を今号と次号の2回に渡ってお届けします。長年水を研究し、全国で水の大切さを訴えてきた堀氏が訴える、水道水の実情とその対処法。必見です!

水道水の化学物質を除去するために浄水器を!

現在の多くの病気が、カラダの酸化(錆びること)で起こります。体内の活性酸素が素になりますが、これは環境汚染などによって水や空気、食べ物中に増えている化学物質の摂取によって生じやすくなります。活性酸素が発生すると、細胞の損傷や酵素の失活、DNAが変異して癌細胞が生じるなどの症状が起きる可能性があります。中でも、注意したいのが水です。厚生労働省が水質基準を定める際の化学物質に関する項目が、昔は26項目だったものが2012年では190項目にも増えています。各項目に安全基準があって下回ってればその時点で問題はありませんが、総量規制というものはありません。つまり、総量では昔よりもはるかに多くの化学物質

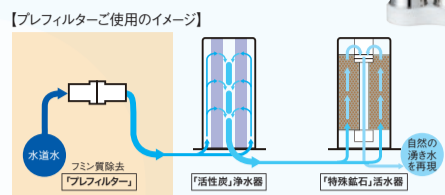
を摂取する可能性があるのです。これらを取り除くために、最低でも家庭に浄水器を付けてください。浄水器を付けることで水道水中の化学物質の9割、物によっては99%も除去できる可能性があります。

蒸発残留物対策には、さらにフィルターを!

水道水には蒸発残留物という固形物が含まれます。たとえば、アルミや鉄、マンガンなどの微細な鉱物。そのため、ゴシゴシ洗顔すると顔が傷つくので、やさしくすすぎましょう。また、バクテリアの死骸、食べ物のカスなどのフミン質はアレルギーやアトピー、肌荒れなどの原因になります。水の質は美容にも関係するわけです。この蒸発残留物を除去するには浄水器に加え、フィルターなどの特別な装置があると理想的です。

【水の博士】堀 浩道氏
■水の科学研究会 理事
水の専門家として50年以上活動してきた経験をもとに、全国で講演を行い、「安全な水」を次世代に伝えている。

SONOKOの浄水器のしくみ



SONOKOの浄水器は、活性炭ブロックで化学物質を取り除き、花崗岩(天然石)で活水します。オプションのプレフィルタを装着すれば、蒸発残留物を吸着し、除去できます。一昔前は活性炭ブロックを通すだけで浄水器としての機能を果たしていたかもしれませんが、現在は蒸発残留物も除去できるかが重要なポイントになっています。ただし、このフィルターも使う地域の水質に合わせて、定期的に、または期日より前に取り換えないと効果が薄れるのでご注意ください。

プレフィルタセット No.7702 15,000円

イベントのお知らせ

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

10/11(日) 札幌会場 ※受付開始は12:30~
[会場]ネストホテル札幌駅前
2Fまじゅう(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

銀座店ののご案内

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。
10/1(木) 終日休業 10/18(日) 1F 11:00~13:00 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
QRコード
鈴木その子でございます。
Instagram: @sonoko_official
Facebook: @SONOKOINC

ピンクリボンフェア
10/9(金)~11(日)
ピンクリボン対象商品をお得にご用意!
カフェにて特別スイーツもご用意!

メモリアルツアー 12/5(土)
今年も会員の皆様とともに創業者・鈴木その子の墓所へお参りして偲びたいと思います。
場所:成田メモリアルパーク
参加費:6,000円(税込) 特製弁当付き(予定)

SONOKO CAFE
1日10食限定
限定プレート / 「焼しベッパーポークのハロウィンバーガー〜ブラッドソース〜」 1,380円(税別)
販売期間 10/2(金)~31(土)

SONOKO de ハロウィン
10/30(金) 31(土)
CAFE オリジナルスイーツの販売
ハロウィン限定商品やお買い得商品をご用意

クリスマスパーティー
開催日:12/19(土)
開場:17:30 開宴:18:00
会場:コートヤード・マリオット 銀座東武ホテル 2F 芙蓉の間
会費:22,000円(税込) お土産付き
催し物:未定
SONOKOの食材をふんだんに使ったコース料理をご堪能いただけます。

月末の金曜日はぜひ銀座店へ
10/30(金) プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 最大30%OFF
10/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売
トキノ会定例会
10/18(日) ■開会 13:30 ※13:00受付開始
■会場 SONOKO銀座店2F
ゲスト講師 堀 浩道氏

※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一口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 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 vol.40

コロナ禍で世の中のさまざまな動きが止まりました。なかでも驚いたのは、テレビドラマの制作が軒並み中断されたことです。国民的ドラマでさえも同じ状況にあったと知り、制作現場の変わらぬ苦労が思い浮かびました。というのは1999年10月からTBS系列で放送された「ヤマダ一家の辛抱」を思い出したからです。美白の女王として鈴木その子の人気が高まるなか、ドラマ出演のオファーが来たのはその年の夏。ゲスト出演ではなく息子(竹中直人)の母役という重要な役どころ

でした。当時の忙しさから考えても出演はお断りになっていると思っていると、「出ます」と快諾。決定からは大車輪で動き出し、スケジュールの合間をぬって1ヶ月後には第1話の撮影に臨みました。実際にドラマ撮影の現場に入ってみると、早朝から深夜まで長時間は当たり前。スタジオだけでなく屋外ロケもありました。毎週ギリギリまで制作が続き、毎回「撮って出し」でつくられていく様子を目の当たりにしたのです。後年、演出にあたられた久世光彦さんとお会いした

時に「最後のシーンのその子さんの台詞は心に迫るものがありましたよ。その子さんとは考え方が似ていて東京生まれの同世代ということもあり、何か気があったなあ。これからもっといろいろ話をしたかったのに」としみじみ語られた言葉が忘れられません。その後間もなく久世さんも急逝されたことを知り、巡り来た10月、きっと天国でお二人は肝胆相照らす語らいをしているに違いないと思っています。



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