

2021

3

THE SONOKO

vol.324

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY心とカラダの両輪で
生涯ポジティブ宣言！イキイキと笑顔で
暮らすためにできること良い水、サプリメント、
ごはんがバックアップいつまでも健やかで
アクティブな毎日へ

＼マスク生活の美容術／

SAY★GOがズバリ！アドバイス

長引くマスク生活の
肌悩みを解消しましょう春のSONOKOデー
ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり

万人に愛されるだしを追求！具材の旨みにもこだわった
だしが美味しいおでん

良い水が心とカラダを応援!

負けないカラダづくりのために

水はいのちの源。健康には良質な水が不可欠

良質な水でカラダを満たしましょう 荘水

水は食事で摂取した栄養素をカラダ中に運び、カラダに不要なものを排出するのに助ける働きがあります。また、人間のカラダの約70%は水分で構成されていることから、良質な水でカラダを満たすのが理想です。こうした水の重要性に早くから着目した鈴木その子は、カラダに良い水の本質を追求。飲料や料理に混ぜるだけで、カラダのバランス調整に必要なミネラルを手軽に摂れる荘水を開発しました。荘水には、カラダを構成するすべての要素に不可欠な必須ミネラル・ケイ素を配合。体内のミネラルバランスを整えて、若々しく健康なカラダづくりを応援します。

40年前に誕生したSONOKO式献立、さらに献立を補完する荘水が20年前に誕生したことで、より健康的な暮らしを叶えます。

ミネラルバランスを整え、健やかな毎日へ



荘水 6本セット

35ml×6
No.40056 常蔵凍
45,000円 ※ポイント対象外



プレゼント
荘水 1本



荘水 常蔵凍

3本
35ml×3
No.40058 5%UP
24,000円 +1,200ポイント

単品
35ml
No.40057 3%UP
8,000円



荘水には、水の抗酸化力を高める力があります!



水道水は440mV



荘水を入れると339mVまで低下した

酸化還元電位計を用い、ある地域の水道水を測ったところ、約440mVでした。次に荘水を入れて5分後に測ると、339mVまで下がりました。また、「水道水」と「荘水入りの水道水」に、それぞれ3日間クリップを入れたところ、水道水の方だけクリップが錆びてしまい、水質も変色して黄色に。これら2つの実験から、荘水によって水道水の還元力(抗酸化力)が変化したことが判明。つまり荘水には、水の酸化の原因にもなる活性酸素の発生を抑え、酸化を防ぐ抗酸化力が備わっていることが分かります。



荘水 水道水

※ピーカー内の試験であり、体内の作用ではありません

ミネラルを好バランスで含む、美味しい水を生成

活性炭と特殊鉱石を使用した、独自の二重の浄化&活性システムを採用。水道水の不純物を除去するのはもちろん、特殊鉱石カートリッジにより、ミネラル成分を調整。自然の湧き水のようにまろやかで、カラダが喜ぶ水をつくり出します。



浄水器 据置タイプ 常蔵凍

90×W18×H17cm
No.40060
※オンラインショップでの取扱いはございません 送料¥0 単独発送
160,000円



プレゼント
荘水 2本

元気の秘訣! 銀座店店長 高橋亜矢子の荘水生活を紹介します



朝

荘水入り昆布水でGGを

前の晩につくった荘水入りの昆布水から昆布を取り出し、ありがとう乳酸菌とがんばれ善玉菌を入れて、SONOKO GGとTOKINO GGを3粒ずつ飲みます。これが私の毎朝のルーティン。



昼

荘水入り飲料を常備

浄水器の水に荘水を20滴入れたマイ水筒を常備。昼食時の飲料にも荘水を15滴入れ、SONOKO GGとTOKINO GGを3粒ずつ飲みます。



午後

こまめに水分補給

マイタンブラーにコーヒーやお茶を入れ、荘水を15滴。おかげで一日元気!

「**コーヒー+荘水を美味しく♪**
コーヒーに荘水を入れると風味が変わりやすいので、沸かすお湯に入れるのが◎。



夜

炊飯時にも数滴プラス

ごはんを炊く時はもちろん、おみそ汁やスープにも荘水を数滴入れます。



寝る前

休息前にも荘水+GG

冬は、温めた有機ジンジャーりんごすだちに荘水を数滴入れるのがお気に入り。SONOKO GGとTOKINO GGを3粒ずつ飲む時にも荘水を数滴。朝用に、コップ1杯の水に昆布水のもとと、荘水を20滴ほど入れ冷蔵庫へ。

荘水&昆布水のもとセット

●荘水 35ml
●昆布水のもと 徳用パック 120g
No.40084
10,850円▼
10,000円 常蔵凍

850円
お得!



荘水&珈琲セット

●荘水 35ml
●その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆 200g×2
No.40059
10,720円 常蔵凍



プレゼント



アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

荘水&素ドリンク透セット

●荘水 35ml
●素ドリンク透 500ml
No.40085
13,500円▼
12,500円 常蔵凍

1,000円
お得!



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。

サプリメントが心とカラダを応援!

イキイキと冴えた暮らしのために

笑顔は輝きの原動力。アクティブな毎日へ

健康を効率的にバックアップ

私たちがイキイキと豊かに暮らすためには、喜怒哀楽の豊かな日々を送ることが大切です。ありがとうという感謝の気持ちや笑顔あふれる喜びが、ポジティブな毎日の原動力になります。近年の研究で、こうしたハリのある毎日を支えるには、ある体内物質が重要ということが分かり、その一種であるプラズマローゲンが注目を集めています。プラズマローゲンは、人間のカラダを構成する約37兆個の細胞すべての細胞膜を構成しているリン脂質の一種で、クリアな毎日をサポートします。

能活生活は、プラズマローゲンに着目したサプリメント。DHAやEPAなどの有用な不飽和脂肪酸を豊富に含むホタテ・プラズマローゲンを使用し、イキイキとした毎日を後押しします。

Check!

最近、こんなこと感じていませんか?

- 「アレよ、アレ!」ということが増えた
- 学ぶことが楽しくない
- 何となく頑張れない
- 表情が冴えない
- 朝からやる気がほしい



身体環境を良好に整え、より活動的に

輝く毎日のためには、健康で、正しく働くカラダが不可欠です。SONOKO式献立でカラダの正しいコンディションをサポートするのはもちろん、身体環境を整えるサプリメントでより健やかに。善玉菌を味方につけて、ポジティブライフを送りましょう。



「私の菌」を守り
美と健康をアシスト

ありがとう乳酸菌

10ml×15包(液体タイプ)

No.40048

5,800円 常蔵凍 **5%UP** +290ポイント

善玉菌の働きを助け
内側からスッキリ!

がんばれ善玉菌

5.5g×30包(粉末タイプ)

No.40049

3,000円 常蔵凍 **5%UP** +150ポイント

イキイキと輝くカラダ、
ポジティブな暮らしをサポート

能活生活 常蔵凍

2箱
30粒×2
No.40047 **7%UP**
+980ポイント

14,000円



単品
30粒
No.40046 **5%UP**
+350ポイント

7,000円



“冴えた毎日で体調も良好、ますます前向きに!”

私の逸品

能活生活

長谷川祥様



発売当初から愛飲中。年齢を重ねて冴えない毎日が気になり始めていたので、私にはこれが必要なのではと思いました。一般的に魚のオイルが良いといわれていますが、魚が苦手なため、何か補うものと考えていたタイミングで新発売に。SONOKOなら安心と、迷うことなく飲み始めました。1日に1~2粒を基本に、大事な日の前の晩には2粒プラス。スッキリして、より前向きになるのを実感します。国内外で忙しく働いているため、体調管理はとても重要。SONOKO GGと荘水を欠かさず、能活生活とありがとう乳酸菌を加えたことで、心身ともにさらに良い状態を保てるようになりました。

※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。

ごはんが心とカラダを応援!

元気あふれるカラダのために

白米と大豆食品が鍵。正しい食事 で 健やかに

ごはん食は、最高の健康・美容食

正しく食べることこそ何にも勝る健康法という、鈴木その子独自の食養理論をもとに開発されたSONOKO式献立。その要となるのは、主食のごはんです。鈴木その子は、正しいカラダと食事の関係にいち早く着目。健やかなコンディションを保つためには、「カラダにとって欠かせない栄養となる糖質を絶え間なく送り続けることが不可欠」と、ごはんの重要性を語っています。また、カラダに負担をかけず、効率的なエネルギー補給をサポートする点も、ごはんならではの利点です。

鈴木その子が提唱した40年前は、衝撃的に受け止められたこの食事法ですが、多くの人たちを健康に導いたその実績が、正しさの証明になっています。



土壌、肥料にこだわって丹念に栽培。
氷温熟成[®]で旨み、甘みをアップ!

氷温熟成[®]そのこ米ごはん 1箱(36パック) 常蔵凍

ササニシキ 180g×36
No.39954

10,800円

送料Y0
単独発送

7%UP
+756ポイント



カラダに負担をかけず エネルギーになる主食が要



「三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂肪のカロリーは、炭水化物とタンパク質が約4キロカロリー、脂肪が約9キロカロリー。いずれも人間のカラダのエネルギーとなりますが、体内で主にエネルギー源となるブドウ糖に素早く変わるのは炭水化物です。人間のカラダに一番合っていて負担をかけない食べ物こそ、主食。日本人には、もちろんごはんです」。(「やせたい人は食べなさい」より)



そのこ米の美味しさのヒミツは氷温熟成[®]

そのこ米の特定農家が、天然肥料を用いた元気な土壌で育てた産地限定米。さらに丹念に栽培したお米を凍る直前の氷温[®]域で保存・熟成。氷温[®]域では、糖分やグルタミン酸などのアミノ酸が増加するという性質を利用し、お米から旨みと甘み、粘りと弾力を引き出しています。



旨みたっぷりの佃煮で ごはんをより美味しく

【セット内容】
●氷温熟成[®]そのこ米ごはん ササニシキ 180g×3
●海苔佃煮 110g ●味見っ子 100g
●椎茸昆布 100g

お得な佃煮セット

No.40432

3,370円▼

3,000円 常蔵凍

370円
お徳!



大豆食品 + 発酵パワーで、健やかな暮らしを

大豆は、タンパク質やミネラル、ビタミン、カルシウムなどの栄養素を含み、古くから日本人の健康を支えてきた食材です。中でもみそや納豆などの発酵大豆食品には、身体環境を整える発酵生成物が含まれ、日本のスーパーフードとして海外での需要も高まるばかりです。また、発酵食品に含まれる麹菌や納豆菌は、カラダの内側からリズムを高め、スッキリをサポートするといわれています。積極的に摂ることで、はつらつとした毎日へ。ぜひ、日々の食事に取り入れましょう。

国産丸大豆使用。
大豆の甘みと香りが
口中に広がります

ふっくらやわらか、
やさしい甘さが
大人気の煮豆



数量限定

大豆の恵みセット

【セット内容】
●ノンオイル中華 万能肉味噌 110g
●とうふ 300g×2
●追い麹仕立ての生味噌 500g
●豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g×2

No.39977

4,100円▼

3,800円 常蔵凍

300円
お徳!

※受付は3月12日(金)まで

2種のみそをブレンド。
深みのある味わいで
多彩なアレンジに◎

追い麹製法と
発酵し続ける「生」で
旨みと甘みが際立つ

プレゼント



ごはんを
食べ菜彩 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) ※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。

新『鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。』はここがスゴイ!

鈴木その子の初めての著書『やせたい人は食べなさい』が出版され、一世を風靡してから40年。正しく食べることの大切さを伝える根幹はそのままだが、現代の生活習慣に合わせ、最新科学に基づいてアップデートされた改定版が復刊しました!食事を楽しみながら、一生、健やかで美しい人生を維持する方法を、今の暮らしに即して改めて見直しましょう。

とても読みやすく、内容は同じなのに、現代に合った書き方で工夫されており、ルールの項目も分かりやすかったです。以前の先生の著書で理解しにくかった部分が、今回の改訂版を読んで、腑に落ちたことも。生きるために食べるという意識や、生活習慣を見直すきっかけになりました。



会員歴27年 鈴木みどり様

長年SONOKO式を実行してきましたが、改めて基本を読むことで新鮮な気持ちになり、反省ポイントなどにも気付きました。巷では、糖質抜きなどのダイエットが繰り返して流行っていますが、間違った情報に惑わされず、今後も前向きにSONOKO式を実行していこうと思いました。



会員歴24年 中村良子様

ルール1から36まで、40年前と何一つ変わって変わらず、カラダの仕組みに合った正しい理論なのだ、改めて納得。ルール一つ一つが格言のようで、その子先生の“あの声”にいわれている気持ちに。分かりやすいので、今風のダイエットに興味のある人にこそ、ぜひ読んで欲しいです。



会員歴27年 小松恵子様

健康的にキレイにやせる正しい方法を伝えたい

鈴木その子が亡くなって20年経ちますが、その間にも、たくさんのダイエット法が編み出され、そして消えていきました。その中には、健康を害しかねない方法がたくさん散見されます。多くの情報があふれ、正しい方法を見つけにくくなって今、本書で改めて健康的にやせる方法を知っていただきたいと思っています。



SONOKO 代表 宇田川裕昭

「間違いだらけのダイエット」を 続けないための36のルール



お声が 続々到着中!

鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。 No.40227 ※ポイント対象外 1,400円 常 蔵 凍

SONOKOデー

3/1(月)~3/31(水) 数量限定

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

- 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。
- 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
お買物の直後からご利用いただけます
 - 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
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

<p>21,300 ポイント</p> <p>WB グランクリーム 45g No.39936 常 蔵 凍</p> <p>3,700円相当お得!</p>	<p>21,300 ポイント</p> <p>スーパーモイスチャークリームR 50g No.39941 常 蔵 凍</p> <p>3,700円相当お得!</p>	<p>22,100 ポイント</p> <p>トキノコスメコレクション ●トキノ クレンジングクリーム 95g ●トキノ モイスチャーローション 120mL ●トキノ ナイトクリーム 40g No.39943 常 蔵 凍</p> <p>3,900円相当お得!</p>	<p>17,900 ポイント</p> <p>常温グルメ献立セット 13面 No.39932 常 蔵 凍</p> <p>1,900円相当お得!</p>	<p>11,500 ポイント</p> <p>SONOKO G.G.ロゼ 150粒 No.39923 常 蔵 凍</p> <p>2,500円相当お得!</p>	<p>7,200 ポイント</p> <p>GG シャンプー&トリートメントセット 480mL + 200g No.39935 常 蔵 凍</p> <p>1,200円相当お得!</p>	<p>5,950 ポイント</p> <p>能活生活 30粒 No.39920 常 蔵 凍</p> <p>1,050円相当お得!</p>
<p>5,600 ポイント</p> <p>オードトワレ SOU 50mL No.39937 常 蔵 凍</p> <p>1,400円相当お得!</p>	<p>4,400 ポイント</p> <p>素ドリンク 透 500ml No.39922 常 蔵 凍</p> <p>1,100円相当お得!</p>	<p>3,400 ポイント</p> <p>GG デイリーブースター 1箱10本 50mlx10 No.39924 常 蔵 凍</p> <p>600円相当お得!</p>	<p>3,200 ポイント</p> <p>ロゼスパークリングワイン 750ml No.39927 常 蔵 凍</p> <p>750円相当お得!</p>	<p>3,100 ポイント</p> <p>ごはんがおいしいセット 6パック(6個) + 5袋(4.5gx5) + 5袋(180gx5) + 30g No.39931 常 蔵 凍</p> <p>1,430円相当お得!</p>	<p>2,900 ポイント</p> <p>和菓子セット 200g(4個) + 220g(4個) + 200g(5本) + 6枚 No.39934 常 蔵 凍</p> <p>650円相当お得!</p>	<p>2,800 ポイント</p> <p>マイルドボディシャンプー 500mL No.39940 常 蔵 凍</p> <p>500円相当お得!</p>
<p>2,700 ポイント</p> <p>洋菓子セット ●ドリームプリンカスタード 78gx2 ●カシューナッツクッキー 90g ●モーニングケーキ 1個 ●チョコゼリーケーキ 2個 No.39933 常 蔵 凍</p> <p>250円相当お得!</p>	<p>2,550 ポイント</p> <p>ヘアカラートリートメント 200g No.39939 常 蔵 凍</p> <p>450円相当お得!</p>	<p>2,100 ポイント</p> <p>あらいぐま洗濯セット ●あらいぐま洗濯用石けん 600mL ●あらいぐま洗濯用仕上げ剤 600mL No.39942 常 蔵 凍</p> <p>300円相当お得!</p>	<p>1,800 ポイント</p> <p>板のり 2袋 10枚x2 No.39930 常 蔵 凍</p> <p>200円相当お得!</p>	<p>1,800 ポイント</p> <p>国産茶葉ウーロン茶 2袋 2.5gx10個x2 No.39925 常 蔵 凍</p> <p>600円相当お得!</p>	<p>1,500 ポイント</p> <p>キムチちゃん 2個 155gx2 No.39929 常 蔵 凍</p> <p>300円相当お得!</p>	<p>1,300 ポイント</p> <p>有機フルーツ+野菜100 6本 190gx6 No.39928 常 蔵 凍</p> <p>380円相当お得!</p>

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 ※体験には個人差があります

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878 受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP 電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F・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!

おでん

おでん

「万人が美味しいと感じるだし」をとことん追求! 具材の旨み、食感にもこだわった美味おでんを完成



だしの旨みとしょうゆベースの味付けが上品に融合

今年1月におでんがリニューアルされ、「だしが美味しいおでん」が新登場しました。リニューアル前のおでんも多くの皆様にご愛顧いただきましたが、「だしが甘すぎる」「つみれやちくわの香りが強い」というご指摘もいただいておりました。そこで、もっともっと美味しいおでんを目指し、「誰が食べても美味しいと感じるだし」の開発に着手。だしそのものはもちろん、だしに加える調味液もあれこれ試作を重ねた結果、かつおと煮干し、昆布のバランスが絶妙なだしに、薄口しょうゆと砂糖、かつお節、昆布エキス、みりんをシンプルに味付けしただし汁が完成。かつおと煮干し、昆布の旨みと、あっさりとしたしょうゆベースの味付けが上品に融合しただし汁は、まさに万人に愛される美味しさです。

魚肉から溶け出す旨みでさらに美味しく

だし汁の美味しさに加え、煮込むことで具材から溶け出す旨みにも着目。特につみれやちくわから出る魚肉の旨みは、だし汁の美味しさを左右するため、繊細な味わいの鰯やさわら、かます、たら、エソなどの魚を吟味して使用。すりつぶした魚肉に、みりん、塩、魚醤、かつおや昆布のだしなどを加えて味を整え、魚の美味しさを引き立てています。魚肉の配合量にもこだわり、つみれは64%以上、ちくわは60%以上も使用。煮込むことで魚肉から溶け出した旨みは、だし汁と一体になり、格別に美味しいだし汁へと昇華しています。

吟味した具材を丁寧に加工

つみれやちくわ以外の具材にも、こだわりは満載です。国産の大根は、えぐみや筋が溜まる外皮を厚くむくことで、大根本来の甘みを引き出し、煮崩れも防止。また、だし汁で煮込む前に、丁寧に下茹でし、よりみずみずしい仕上がりになるよう工夫しています。

茹でたまごは、通常長い時間強い加熱を行うと、食感が硬くなってしまいますが、加熱殺菌条件にこだわり、安全性を保ちながら、たまごが硬くならず、だし汁がしみるように仕上げています。昆布は北海道根室産の長昆布を使用。やわらかな煮上がりが特徴で、だし汁がしみたやわらかな昆布は絶品です。こんにやくには、群馬県産のこんにやく芋粉を使用。余分なものを加えていないため、しっかりと噛み応えのあるこんにやくを味わえます。

ノンオイル調理なので、冷やしおでんも◎!

一般的に、多くのつみれやちくわには、油脂や植物性タンパクなどが混ぜ込まれています。しかしSONOKOでは具材はもちろん、だし汁もすべてノンオイル調理。そのため、一般的なおでんのだし汁には油が溶け出しますが、SONOKOのおでんは、ずっと透明なままです。また、食品添加物も不使用のため、後味のキレにも格段の差が。コクがありつつさっぱりと食べられるので、夏にもおすすめです。だし汁を多めにしているので、だし汁をスープや雑炊にするなどアレンジの幅も広がります。ぜひ、新鮮なアレンジを試しながら、一年を通してお楽しみください。

だしが美味しい
おでん



こだわりのだし汁と具材、
すべての旨みを凝縮した逸品
だしが美味しいおでん

3袋 400g×3 No.40431 **3%UP** 2,190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

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。

SQオイル
28mL No.40022 **2%UP** **5,000円**
サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。*純度99.7%以上/保湿成分

ボディクリームR
220g No.40023 **2%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。

ボディジェル
150g No.40024 **2%UP** **2,800円**
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。

3Dデザイン フォーボディ
200mL No.40021 **5%UP** **7,000円** +350ポイント
素肌の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。

GG ディープケアシャンプー
480mL No.40037 **5%UP** **3,900円** +195ポイント
GG ディープケアトリートメント
200g No.40038 **5%UP** **4,500円** +225ポイント
GG ディープケアヘアパック
180g No.40039 **5%UP** **4,500円** +225ポイント

バスエッセンス ブーケ
120mL No.40040 **3%UP** **2,800円**
華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとりとなめらかに整えます。

はみがき
100g No.40041 **2%UP** **1,800円**
マウスウォッシュ
300mL No.40025 **2%UP** **1,800円**

あらいぐま 洗濯用石けん 2本
600mLx2 No.40066 **2%UP** **2,400円**
あらいぐま 洗濯用仕上げ剤
600mL No.40065 **2%UP** **1,200円**

あらいぐま 食器用石けん
300mL No.40064 **2%UP** **1,200円**
あらいぐま キッチンクリーナー
300mL No.40061 **2%UP** **1,200円**

あらいぐま バスクリーナー
300mL No.40063 **2%UP** **1,200円**
あらいぐま トイレクリーナー
300mL No.40062 **2%UP** **1,200円**

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします！

数量限定 謝恩BOX
※ポイント対象外 ※商品は一例です

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

お1人様につき 各1点限り

5万円 謝恩BOX (11万円相当)
3万円 謝恩BOX (6万円相当)

送料¥0 単独発送

TOKINO G.G 1本
フレンチトースト 2袋 No.39953 常蔵凍
焼きフライ (一口ヒレカツ) 2袋
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 4袋
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱 (3切)

After

キレイ&若々しい印象へ! **SONOKOウィッグ Kaola®**
美容室に行きにくい昨今。手軽に髪のボリュームアップ&印象チェンジを叶えるウィッグが大活躍! お好みに合わせて3スタイル、3色から選べます。

常蔵凍 ※ポイント対象外

SONOKOウィッグ kaola®
※色目・画像はイメージです。実際のものとは異なる場合がございます。

スタンダード
おすすめ
ダークブラウン No.37754
ブラウン No.37755
ライトブラウン No.37756
各 **125,000円**

アドバンス
※写真はダークブラウンです
ダークブラウン No.37757
ブラウン No.37758
ライトブラウン No.37759
各 **150,000円**

デラックス
※写真はライトブラウンです
ダークブラウン No.37760
ブラウン No.37761
ライトブラウン No.37762
各 **200,000円**

※写真はブラウンです 各 **125,000円** 詳しくは銀座店へお問い合わせください。 TEL 03-4335-7878

数量限定 備えて安心セット 常蔵凍 ※ポイント対象外

備えて安心Aセット ※ごはんは付いていません
目安: 3人x3日分
No.40715 **22,273円** ▶ **20,000円** お得! **2,273円**

備えて安心Bセット ※ごはんは付いていません
目安: 2人x3日分
No.40714 **17,013円** ▶ **15,300円** お得! **1,713円**

備えて安心Cセット
目安: 1人x3日分
No.40713 **11,973円** ▶ **10,800円** お得! **1,173円**

※商品・数量は一例です

セット内容の詳細は同梱チラシをご覧ください。

手軽に準備でき、ごはんの美味しさ倍増!

お得な佃煮セット
No.40432 **3,370円** ▶ **3,000円** **370円** お得!

水温熟成®その子米ごはん ササニシキ180gx3
海苔佃煮 110g
味見っ子 100g
椎茸昆布 100g

吟味した素材をやさしい味付けで炊き上げた佃煮のセット。献立実行にも欠かせず、常備菜としてもおすすめです。

常蔵凍

水温熟成®その子米ごはん 1箱(36パック)
ササニシキ180gx36 送料¥0 単独発送
No.39954 **7%UP** **10,800円** +756ポイント
吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

数量限定 常蔵凍

ノンオイル調理 タイレッドカレー 5袋
辛さ★★★★☆
200gx5 No.39947 **7%UP** **3,750円** +262ポイント
オーガニックココナッツミルクパウダーを使用して仕立てました。まるやかな甘みの後にスパイスの辛みが広がります。

数量限定 常蔵凍

ノンオイル調理 キーマカレー 5袋
辛さ★★★★☆
120gx5 No.39946 **7%UP** **3,500円** +245ポイント
10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮しました。

常蔵凍

黄色いカレー 1箱(30袋)
辛さ★★★★☆ 送料¥0 単独発送
200gx30 No.39949 **7%UP** **22,500円** +1,575ポイント
スパイスが豊かに香る、旨みたっぷりのロングセラーの辛口カレー。

常蔵凍

チキンカレー 5袋
辛さ☆☆☆☆☆
200gx5 No.39945 **7%UP** **3,250円** +227ポイント
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。

常蔵凍

ポークカレー 5袋
辛さ★★★★☆
200gx5 No.39948 **7%UP** **3,250円** +227ポイント
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。

常蔵凍

豚どんセット 2袋
豚肩ローススライス160g・タレ50g (2食分)x2 No.39950 **5%UP** **1,800円** +90ポイント
醤油ベースの甘いたれがごはんとも相性抜群。

常蔵凍

だし薫るかき玉風親子丼 3袋
200gx3 No.39944 **3%UP** **2,250円**
柔らかな鶏肉と、ごはんにからむとろとろたまごはクセになる美味しさ。

常蔵凍

やわらか紀州梅干し 3パック
100gx3 No.39951 **3%UP** **2,700円**
まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。

※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

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



**家族皆が大好きな
お総菜が勢揃い!
春の総菜セット**
No.39976
3,360円▶3,160円
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
無塩せきポークウィンナー ハーブ 100g(4本)
きんぴらごぼう 50g
玉子焼き 10個(490g)

お弁当箱に詰めやすくて、食べやすい、レジャーにぴったりなお総菜は美味しさも◎!

プレゼント
桜葉薫る通明寺 1パック

常蔵凍

常蔵凍



プレミアムハンバーグ 3袋
120g×3
No.39966
5%UP
2,760円
+138ポイント

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用いて、肉本来の旨みを引き出しました。直火のオー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。

常蔵凍



**手こねなんこつ入り
つくね 3袋**
120g×3
No.39970
2%UP
1,800円

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

常蔵凍



から揚げ風チキン 2袋
180g(6個)×2
No.39962
3%UP
2,400円

こだわりのノンフライ製法で国産むね肉をジューシーな味わいに仕上げました。

常蔵凍



スライスハム 2袋
80g×2
No.40067
**200円
お得!**
1,400円▶1,200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。

常蔵凍



**無塩せきポークウィンナー
スパイシー 2袋**
100g(4本)×2
No.40068
**200円
お得!**
1,600円▶1,400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。

常蔵凍



**無塩せきポークウィンナー
ハーブ 2袋**
100g(4本)×2
No.40069
**200円
お得!**
1,600円▶1,400円

ノンスモークなので5種のハーブの爽やかな風味が生きています。

数量限定



**栄養たっぷり!
健やかなカラダづくりに
大豆の恵みセット**
No.39977
4,100円▶3,800円
ノンオイル中華 万能肉味噌 110g
追い麩仕立ての生味噌 500g
とうふ 300g×2
豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g×2

大豆はたんぱく質やミネラルなどの栄養素を多彩に含有。イキイキとしたカラダづくりに。

受付は **3月12日(金)** までご注文はお早目に!

**300円
お得!**
プレゼント
こはんを食べ葉彩 1袋

数量限定



北海の恵みごちそう丼
186g(93g×2食分)
No.39957
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。

常蔵凍



**国産真いわしの
しょうが煮 3袋**
73g×3
No.39969
3%UP
1,200円

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。

常蔵凍



ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
110g×2
No.39965
2%UP
1,360円

コクのある八丁味噌とやさしい甘みのある麩味噌をブレンドし、深みのある味わいに。とうふにのせたり、麺と絡めたり、アレンジ多彩です。

数量限定



**北海道かぼちゃの
デザートポタージュ 3袋**
160g×3
No.39979
3%UP
1,440円

肉厚でホクホクとした北海道産えびすかぼちゃの旨みを活かした濃厚な味わい。口あたりのなめらかさも魅力。

数量限定



**からだ想いの鶏スープ
2袋**
200g×2
No.39981
5%UP
1,520円
+76ポイント

単品 200g No.39980 760円
鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。

数量限定



**挽き立ての風味、
のど越しを堪能!**
**自家製そば粉のなま蕎麦
2袋**
200g(100g×2食分)×2
No.40071
2%UP
1,560円▶1,400円

**単品 200g(100g×2食分)
No.40275 780円**

挽き立てのそば粉を使用した生タイプならではの風味、のど越しが際立つ逸品。

調
常蔵凍

数量限定



**ちらし寿司の素
3袋**
具材50g・寿司酢20ml
(1食分)×3
No.39956
2%UP
1,800円

**単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分)
No.39955 600円**

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まろやかな寿司酢が美味しく調和。

常蔵凍



だしが美味しいおでん 3袋
400g×3
No.40431
3%UP
2,190円

こだわりのだしと吟味した具材で、万人に愛される美味しさを実現。

この価格は今月まで!



玉子焼き
10個(490g)
No.39968
2%UP
1,500円

だしが効いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

常蔵凍



手焼きオムレツ 3袋
100g×3
No.39971
2%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。

常蔵凍



とうふ 2丁
300g×2
No.39964
5%UP
860円
+43ポイント

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。

常蔵凍



すずまる納豆 2セット
40g×3/パック×2
No.39963
2%UP
760円

小粒で癖がない品種・すずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。

常蔵凍



生わかめ 2袋
200g×2
No.39972
2%UP
1,486円

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。

この価格は今月まで!



昆布水のもと 2袋
30g×2
No.40712
2%UP
1,500円

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。

常蔵凍



豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋
200g×2
No.39974
2%UP
1,360円

ふくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

この価格は今月まで!



しらす煮 2袋
50g×2
No.40711
2%UP
1,200円

国産のしらすを鮎煮にしたしっとり甘い佃煮。

常蔵凍



椎茸昆布 2袋
100g×2
No.39973
2%UP
1,520円

旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。

常蔵凍



**追い麩仕立ての生味噌
2個**
500g×2
No.39961
2%UP
1,900円

丸大豆と米麩を使い、こだわりの熟成法でつくり上げました。

常蔵凍



再仕込み醤油 3本
360ml×3
No.39959
2%UP
1,880円

国産丸大豆・小麦を使い約2年かけて熟成した、濃厚な再仕込み醤油。

常蔵凍



その子トマト 2本
400g×2
No.39960
2%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。

常蔵凍



**スパイス香る
熟成ウスターソース 2本**
360ml×2
No.39958
2%UP
1,420円

野菜の旨みと甘みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。

常蔵凍



七色唐辛子 2個
25g×2
No.39978
3%UP
2,340円

唐辛子・陳皮・山椒などをオリジナルで調合。

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

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

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。

3月のセットのお届けは▶ 4/7 (水) まで

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



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

ひと足先にスッキリ!
SONOKO
奇跡の
献立実行部

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。

お電話注文・銀座店限定

3月の4週間完全実行献立セット

送料¥0
単独発送

常蔵凍 78,000円

コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	3/3 (水) ~ 3/17 (水)	3/4 (木) ~
第2週	3/10 (水) ~ 3/24 (水)	3/11 (木) ~
第3週	3/17 (水) ~ 3/31 (水)	3/18 (木) ~
第4週	3/24 (水) ~ 4/7 (水)	3/25 (木) ~

プレゼント



アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル 2個
金華さばのスマーク風味 1袋
すずまる納豆 1パック
ごはんを食べ菜彩 1袋



お申し込み受付期間
3/10 (水) 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。

人気のミートローフやグラタンが入った充実セット

数量限定 3月の1週間グルメセットA No.40003 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】アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、国産牛100%プレミアムミートローフ、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ(一口ヒレカツ)、北海道産小豆のもっちりあんまん、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、から揚げ風チキン、焼豚、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、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、手焼きオムレツ、国産具材の筑前煮、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、らーめん風、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、帆立しぐれ煮(小分け)、海苔佃煮、フルーツゼリー オレンジ、栗まん、せんべい しょうゆ

プレゼント

そのまま美味しい肉まるくん 1袋
桜葉薫る道明寺 1袋

和洋中、エスニックとバラエティ豊かにラインナップ!

数量限定 3月の1週間グルメセットB No.40004 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】タンドリーチキン、焼きフライ(エビフライ)、そのまま美味しい肉まるくん、極みレーズンパン、焼きフライ(コロケ)、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、極みメロンパン、トーストクリーム×2、宇治抹茶ぼうろ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、金華さばのスマーク風味、ノンオイル中華 中華丼、チキンカレー、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、切り干し大根、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし、4種のきのこの煮ひたし、ほうれん草の和え物×2、角食パン、いんげん豆の煮豆、かつを煮、味見っ子、黒豆塩大福、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個
宇治抹茶ぼうろ 1袋

今月は同時購入が断然お得!

数量限定 **グルメセットA・B & SONOKO GG 50粒入セット**

グルメセットA + **グルメセットB** + **SONOKO GG 50粒入1袋**
 プレゼント プレゼント
 3月の1週間グルメセットA 常蔵凍 No.40005
 3月の1週間グルメセットB
 SONOKO GG 50粒入1袋
6,000円 お得!
48,000円 ▶ 42,000円

ライフスタイルに合わせて、手軽に献立実行



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んで便利!!

お客様の声 /
夕食は自分でつくて家方と一緒に食べるので朝昼間食セットはとても重宝しています。

数量限定 3月の朝昼間食セットプラス

No.40008 14,500円 常蔵凍

●2食+間食×7日分=計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】タンドリーチキン、焼きフライ(エビフライ)、国産牛100%プレミアムミートローフ、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~, スライスハム、国産真さばの味噌煮、真だらの味噌漬焼き、ほくほくポテトのクリームシチュー、国産小松菜のみそ汁、ごぼうの甘酢ゆず風味、ひじき煮(小分け)、釜揚げうどん、手造りもちりナン(1枚)、極みレーズンパン、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、チョコゼリーケーキ、宇治抹茶ぼうろ、栗まん、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 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

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

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。

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

ほんのりとした甘みとソフトな口当りが楽しめます!



極みロールパン 2個

大好評の極みロールパンに、献立セット用の2個入りタイプが登場。こだわりの製法はそのままに、新たな製造工場の特性に合わせて原材料を一部見直すことで、外側はさっくりと香ばしく、中はふんわりきめ細やかな仕上がりに。これまで同等の美味しさはもちろん、ほのかに甘く、ソフトな口当りが特長です。

NEW



常 蔵 凍

セレクト
ベルシーク マスカラ
ブラック No.40373 **3,500円**

皮脂や汗、涙に強いのに、お湯ですると落ちるフィルムタイプ。短い毛もしっかり捉え、長時間キープします。

NEW



常 蔵 凍

セレクト
ベルシーク アイブローペンシル
グレイッシュブラウン No.40374 ナチュラルブラウン No.40375 **3,500円**

パウダーをペンシル状に加工。肌に密着し、自然な仕上がりを持続します。さらにウォータープルーフ設計で崩れを防止。

リニューアル

●だしが美味しいおでん

名称・パッケージリニューアル

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。

SONOKO G.G口ゼ
150粒 No.37213 常 蔵 凍 **14,000円**

純米酢
500ml No.38542 常 蔵 凍 **800円**

キムチちゃん (旧キムチの素)
155g No.39761 常 蔵 凍 **900円**

ヘアカラートリートメント
200g No.30483 常 蔵 凍 **3,000円**

価格・内容量変更

原料価格高騰により、4月より値上げさせていただきます

- 玉子焼き 1,550円に値上げ予定
- 昆布水のもと 30g 780円に値上げ予定
- しらす煮 650円に値上げ予定
- 栗まん 350円に値上げ予定
- 栗まん 3袋(定番品に仲間入り) 990円

名称・内容量変更

- 自家製粉そば粉のなま蕎麦 (旧 日本そば) 200g(2食分)

名称変更

- 桜葉薫る道明寺(旧 桜餅)

なくなり次第終了

- 葉唐辛子
- **セレクト** 桜えびめしの素
- **セレクト** 有機えごま茶
- エッセンス ステップ1
- **セレクト** リマナチュラル ピュアリップスティック オランジュ
- **セレクト** フェース インシスト エッセンスマスクラ エlegantロング ブラック
- **セレクト** グリーンノート 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** 洗濯槽 キレイサッパリ
- わかめ煮(リニューアル予定)
- **セレクト** ねばねば海藻サラダ
- **セレクト** 水出しれもん緑茶

販売終了

- おでん
- **セレクト** かけ醤油
- **セレクト** 有機とんかつソース
- **セレクト** 鯛めしの素
- **セレクト** 国産しば漬
- **セレクト** 千葉県産大和芋とろろ
- **セレクト** 生姜でごはん
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイカラー パープル系
- **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** ロゴナ アイライナーペンシル 01ディープブラック
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー ブラウン
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー カートリッジ ブラウン
- **セレクト** B2ヘアセラム(リープインコンディショナー)
- **セレクト** グリーンノート ヘアカラースティック ライトブラウン
- **セレクト** 手作りお菓子(カルシウム入り)
- **セレクト** ささみジャーキー
- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼろ飯
- **セレクト** オイスターソース
- **セレクト** そのままあさり
- **セレクト** 牡蠣めしの素
- **セレクト** 元祖のこだわりなめ茸
- **セレクト** にんにくみそ
- **セレクト** 粗挽がごめ昆布



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。



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事務所 (株)SONOKO 「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

温めるだけで簡単に美味しい魚料理が完成
東京都 相羽香代子様

ふだんの食事にタンパク質が不足していることは分かっているのですが、なかなか毎日魚を焼くなど、手づくりができない状況でした。SONOKOの商品は、食べたい!と思った時に、すぐに大好きな魚料理が安心していただけるので、大変助かっています。温めるだけなので、一人で食事をする高齢の母にも、簡単に美味しく、喜んでもらえています。いつもSONOKOをご利用いただき、ありがとうございます。毎日のお食事で大切なのは、安心・安全なものを選び、バランスよく食べることです。手軽に取り入れていただけるSONOKOの魚総菜の中でも、金華さばのスモーク風味は、銀座店のSONOKOカフェで一番人気のメニューです。パスタやサンドウィッチなどのアレンジも楽しんでいただけますので、是非お試しください。



銀座店 高橋

BBクリームの色が増えたらうれしいです
長野県 福島てる子様

何が正しくて、何が間違っているのか、分からないことが多い世の中ですが、SONOKOにはカラダに良いものを発信し続けて欲しいです。それから、BBクリームに、もう1色明るめの色があればうれしいです。ライトアップBBは、明るい色でピンク系の着色になっております。さらに明るくしたい場合は、ファンデーションのピンクと合わせてご使用いただくとワンランク明るい仕上がりになりますのでお試しください。2月に発売したナチュラルオークルはお試しいただきましたでしょうか? 自然で健康的に仕上がるオークル系の新色です。従来のピンク系に加え、シーンや季節に合わせて使い分けお楽しみください。



化粧品担当 登

ヘアカラートリートメントをもっと使いやすい容器に!
愛知県 中島靖子様

ヘアカラートリートメントを愛用していますが、中味が減ってくると、容器が硬くて出すのが大変なので、ポンプ式のものに変えていただきたいです。いつもありがとうございます。世界一、SONOKOのファンです。容器が硬く、出すのが大変ということで申し訳ありません。ヘアカラートリートメントはクリームが変色しやすい特性があり、肉厚のチューブを使用しておりました。ポンプ容器だと品質の安定が難しく実現できませんでしたが、代替策としてチューブをやわらかい素材に変更いたしました。ポンプではございませんが、従来のチューブに比べて最後まで使いやすくなっています。これからもSONOKOをよろしくお願ひいたします。



化粧品担当 鈴木(崇)

献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には、より美味しさを追求したアレンジレシピがいっぱい!ぜひお試しください。

白いカレーうどん

- ご用意するもの
- ・釜揚げうどん
 - ・白いカレー
 - ・トキノり



つくり方

- ①釜揚げうどんと白いカレーを温めます。
- ②温めた釜揚げうどんを大きめの器に盛ります。
- ③②に温めた白いカレーをかけます。
- ④トキノりをかけて、熱々をお召し上がりください。

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 ※写真はイメージです

ご注文は 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

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 29 — もう一人の自分を正しく働かせることで、健康的な美肌へ —



私の化粧品はアトピー用のホルモン剤入りのものではありません。しかし私の信念は病気を持った肌の方も、病気を持たない肌も、もう一人の自分が作った結果なのです。それを行うもう一人の自分で肌を作るのは同じだということです。
 生きているからなおせる……。もう一人の自分をなだめ、慰め、頼みにして一日も早く美しい輝きのある肌を作って

もらえる様にしなくてはならないのです。そのために考えた私の化粧品の哲学は、アトピー肌を作っていたその方の中の、もうひとりの自分をよみがえらせ、働いてもらえるようになった結果、より良く健康的な肌を作れる様になっただけなのです。

TOKINO(時の新聞)第6号(1994年7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では決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業致します。そのため、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。

- 出荷停止期間: 4/1(木)~4/2(金)
- 銀座店休業: 4/1(木)

お届けについて
 3/30(火) 15:59まで
 ⇒ 3/31(水) 出荷、翌日/翌々日お届け
 3/30(火) 16:00以降
 ⇒ 4/3(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	定期便購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上	
	ポイント		1%		3%	定期ポイント		1~12回・10%
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

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事務所
 (株)SONOKO 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。

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%

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のみご利用いただけます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。
 ※ご注文のつど「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がございますので、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}	○	○
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

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・大塚地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・屋簷根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・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・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡館内村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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
 ※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

返品・交換方法
 返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。
 ※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
 ※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。
 右記の場合は 返品・交換をお受けできません。
 ■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
 ■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
 ■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品
 ■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など
 返品について ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。
 ※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

銀座店初売りレポート



2021年1月3日、銀座店では毎年恒例の新春初売りを開催いたしました。当日は寒空の下、オープン前からお並びくださった方も多くいらっしゃり、たくさんの方と新年のご挨拶ができました。皆様の変わらぬお元気そうな姿に、スタッフも皆うれしく、ホッと安心の思いでした。



初売り会場では、バリスタによる有田焼のセラミックコーヒーフィルターの実演販売が行われたほか、念願の復刻販売を遂げたトキノコスメコレクションが店頭で初並び。発売を心待ちにしてくださっていた方々からは「今晚使うのが楽しみ!」、「その子さんのナイトクリームで救われたことを思い出した」などうれしいお声も。また、当日限定の焼き芋販売も、とても美味しいと大好評! 「来店ただけで豪華な来場プレゼントがもらえ、本当に来てよかった!」と皆様にお喜びいただき、大盛況の一日となりました。



反響のお声続々!!

「間違いだらけのダイエット」を続けたいための36のルール

鈴木その子が他界して20年以上が経ちましたが、今だに間違った食事法や、健康に危害を及ぼしかねないダイエット法が、世の中にはびこっています。本書では、例えば糖質制限やファスティング、ゼロカロリー食品など、昨今注目を集めている食事理論にも言及。そのうえで、現代の環境や習慣のもと、どういった食生活を取り入れることで、健康的にやせることができるのかを解説しました。コロナ禍の今こそ、正しく食べるSONOKOの食事理論を取り入れてください。

鈴木その子式
食へなさい。人よせたい人は

「白米は太る」は誤解です。大切なのは「正しく食べること」。

- 1章 糖質制限は「体がつれるダイエット」
- 2章 多くの人が陥りがちな「カロリー制限の罠」
- 3章 やせやすく、代謝のいい体になるには「白米食」
- 4章 運動してもやせられない
- 5章 健康的な体づくりは一朝一夕にはならず

扶桑社刊 定価1,400円(税別) <https://www.sonoko.co.jp/book>

120万部超を記録した食事理論を大改訂

イベントのお知らせ

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <p>名古屋・大阪・福岡「定例会」のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ●開場・受付 12:30 ●定例会 13:00~14:30 ●販売会 14:30~16:00(受付終了) ●閉場 17:00 | <p>3/13(土) 名古屋定例会
[会場]アパホテル(名古屋錦) EXCELLENT 4F 伊吹
愛知県名古屋市中区錦3-15-30
地下鉄「名古屋」駅より
東山線「栄」駅下車
2番出口より徒歩1分
TEL:052-953-5111</p> | <p>3/14(日) 大坂定例会
[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル 6F マーキス
大阪市北区梅田1-9-20
JR「大坂」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
TEL:06-6341-4411</p> | <p>4/11(日) 福岡定例会
[会場]リファレンス駅東ビル会議室 7F C会議室
福岡市博多区博多駅東1丁目16-14
リファレンス駅東ビル7F
JR「博多」駅・福岡市地下鉄「博多」駅 筑紫口より約4分
TEL:092-432-0058</p> |
|---|--|---|---|

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00 **※行政指導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。**
 3/19(金) 2F 終日クローズ 3/20(土)・21(日) 1F/2F 会員様貸切営業 3/22(月) 2F 終日クローズ
 3/28(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業/2F 会員様貸切営業 4/1(木) 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口) TEL 03-4335-7878

SONOKO CAFE

menu

1日10食限定

特別プレート!

「蒸し鶏と炙りタケノコの豆乳マスタードソース〜レモン風味〜」

限定プレート内容

- サラダ
- ミネストローネ
- ライス

1,480円(税別)

販売期間 3/1(月)~3/31(水)
※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。

日頃の感謝を込めて、多彩なイベントやお買得商品をご用意。この春は銀座店へ!

※日付が変更になりました

銀座店 春の感謝祭

3/20(土)・21(日) 10:30~18:00
(受付 10:00~17:30 会場 SONOKO銀座店1F・2F)

会員様限定貸切 会員様限定貸切営業のためSONOKO CAFEはお休みとさせていただきます。

月末の金曜日はぜひ銀座店へ

3/26(金) プレミアムフライデー特別企画

■対象商品 最大30%OFF

3/26(金)~28(日) ※日付が変更になりました

お楽しみ付き販売

※日付が変更になりました

3/28(日) トキノ会定例会

ゲスト講師 食品担当 宇都宮

予定 **4/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売**

予定 **4/18(日) 4月の定例会**

ゲスト講師 土屋未来氏

春の感謝祭お楽しみBOX

数量限定

豪華宝飾入り

30万円 BOX

宝飾 食品 補助食品 化粧品

数量限定

食品

10万円 BOX

食品 補助食品 化粧品

数量限定

食品

5万円 BOX

食品 補助食品 化粧品

※一部商品をカスタマイズいただけます(宝飾品を除く) 商品は後日お送りいたします。

ご来場プレゼント

ご来店いただくだけで **豪華プレゼントがもらえる!**

特別割引

サブリ**最大30%OFF** 化粧品**最大20%OFF**

人気スイーツサービス

当日限定の人気スイーツを **無料で振る舞いサービス**

CAFE特別メニュー

当日限定の**CAFEオリジナルメニュー**をご用意

特別イベント

「荘の品」特別逸品販売会

ヘアウィッグ試着販売会& SAY★GOによる無料診断チェック

豪華お買い上げプレゼント

5万円 お買い上げで GGGティラープスター 1箱(10本)	7万円 お買い上げで SONOKO GG 50粒入り1袋	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粒入り1袋 粧水 1本	20万円 お買い上げで TOKIKINO G.G 1本	30万円 お買い上げで TOKIKINO G.G SONOKO GG 各1本

※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

2021
3

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.45

3月は年度末、卒業の月でもあります。1年以上に及びコロナ禍も、終息という卒業ができるように、祈りかかないもどかしさ。予測不能の敵に立ち向かうには、気持ちを前向きに保つ努力が不可欠であり、そのためにも負けない気力、体力を養わなければと心しています。一方で、長引くコロナ禍中でそのメリットに目を向ける動きも。その一つが「読書」です。知らなかった世界を発見する感動に心が弾み、逆に、既読本を再読すると、見落としていた内容や新しい発見があり、自分の知識の浅薄さを思い知らされることも。皆様からも同様の体験や感想を伺う機会があり、これは思いがけない人生の自習時間の贈り物ではないかと思っています。

本とえば、鈴木その子は生涯に38冊の本を出版しました。1980年に出版した第一作「やせたい人は食べなさい」は、鈴木その子理論の根本の書であり、鈴木その子渾身の名著だと思っています。読み返すたびに、その時々問題点の解決法に出会えるのです。10年後「新やせたい人は食べなさい」を上梓。食品添加物の害をはじめ、鈴木式理論をさらに深い観点から掘り下げてその正しさを証明しました。それから2000年の逝去まで、食べることで生きることの意味を教え続け、本の中に残しました。私たちが迷った時、そこに必ず答えがありました。

今、私たちは、鈴木その子が生前「21世紀は大変な時代になる」と予言していた通りの大変な時代を生きています。今こそ鈴木その子の教えに学び、あふれる情報に惑わされない正しい視点を持ち、真偽を見抜いて生き抜かなければなりません。逝去から21年後の今年、そうした思いを込めて刊行した一冊が令和版「やせたい人は食べなさい。」です。かつて鈴木その子が論破した、さまざまなダイエット法や健康法の矛盾も、理論的に分かりやすく解説。改めて、SONOKOの理論が普遍的真理であることを、ご理解いただけると信じています。

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。