

2021

10

# THE SONOKO

Vol.331

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

乱れた食生活に決別。  
食べ方を変えて、人生を変える！

瀧本範子の4週間献立完全実行レポート

SONOKOは今年も  
ピンクリボン活動を支援しています！

毎年完売御礼！

吟味した素材を贅沢に使った  
安心の逸品、こだわりのおせち



予約するなら今！超早割 & 豪華特典付き 氷温乾燥一夜干しセット



NEW  
魚沼産こがねもちの  
御赤飯登場

ザ・ソノコセラム & WB グランクリームで  
年齢肌の悩みを跳ね返し  
揺るぎない肌へ

SONOKOはみがき  
薬用 認証取得しました！

パッケージ  
リニューアル



SONOKOのこだわり

ノンオイル調理だから、もっちり美味しい 肉まん・あんまん

超早割

# 今が一番お得! 毎年完売のおせち&年

数量・期間限定 先行予約受付: 10/1(金)~31(日)

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。  
※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。

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

常蔵凍 送料¥0 単独発送 ※ポイント対象外

年末年始の食卓を華やかに彩るおせち重とグルメセットの  
先行予約がスタートしました! 10月のご予約なら、  
割引率が最も高い早期予約割引に加え、  
こだわりの氷温乾燥一夜干しセットも付いて、一番お得です!



超早割特典

氷温乾燥一夜干しセット

- こまい 200g
- ほっけ 1枚 350g
- 宗八かれい 1枚 150g
- ほっけスティック 200g

プレゼント

北海道沖で漁獲したほっけ、こまい、宗八かれいを  
手作業で加工後、じっくりと氷温乾燥。ふっくらと  
したやわらかな身質がたまりません!



一の重



二の重

濃厚な甘味が特長の希少な足赤海老など  
日本の食文化を大切にしておせち料理を堪能

肉料理を中心に、魚介のごちそうも味わえる  
豪華なオードブルは、祝い酒にもぴったり!

一の重 おしながき

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

二の重 おしながき

- |                 |           |               |
|-----------------|-----------|---------------|
| ⑲ チキンボールトマトソース煮 | ⑳ ローストビーフ | ㉓ くるみの餡炊き     |
| ㉔ 鶏ときのこのパテ      | ㉕ ハムのムース  | ㉖ ローストポーク     |
| ㉗ 豚角煮           | ㉘ 阿波尾鶏照焼き | ㉙ スモークサーモンロール |
| ㉚ 帆立のクリーム煮      | ㉛ 穴子の甘露煮  |               |



伝統的なおせち料理と  
洋風オードブルを  
バラエティ豊かに味わえます!

豪華和洋  
おせち二段重

No.42788 31,800円▼

10月限定特価 28,620円

税込 30,909円

超早割  
10%OFF



超早割  
特典  
氷温乾燥  
一夜干し  
セット



正統派の味わいに  
鯛の西京焼きなどを加えた、  
彩り豊かな祝い重

おせち重

No.42789 22,800円▼

10月限定特価 20,520円

税込 22,161円

超早割  
10%OFF



超早割  
特典  
氷温乾燥  
一夜干し  
セット

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

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。

# 年末始のグルメセットの超早割スタート!



## クリスマス1週間グルメセット

毎年待ちわびるリピーター続出のクリスマス1週間グルメセット。聖夜の食卓にふさわしいローストチキン、ショコラリッチなどのごちそうが目白押しです。オンオイル調理、食品添加物不使用でこんな豪華な料理が楽しめるのはSONOKOだけ!

No.42790 **22,000円**▼  
10月限定特価 **19,800円**  
税込 21,384円 **2,200円** お得!

【セット内容】  
ローストチキン、黒毛和牛ローストビーフ、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ス、北陸甘エビのビスクスープ、ショコラリッチ など

**超早割 10%OFF**  
超早割特典  
氷温乾燥一夜干しセット

## おせち重入り1週間グルメセット

おせち重に、国産天然真鯛の姿焼きや自家製粉そば粉のなま蕎麦、国産牡蠣のまるごとグラタンなどをセット。日本の年越し、お正月に欠かせないメニューが揃いました。「今年一年、健康に」と願いを込めたごちそうを味わいつつ、献立実行も実行できるのが魅力。

No.42791 **30,000円**▼  
10月限定特価 **27,000円**  
税込 29,160円 **3,000円** お得!

【セット内容】  
おせち重、国産天然真鯛の姿焼き、自家製粉そば粉のなま蕎麦、杵つき餅、国産牡蠣のまるごとグラタン、お雑煮の素 など

**超早割 10%OFF**  
超早割特典  
氷温乾燥一夜干しセット

## 価格も特典も超お得なセット!



**豪華和洋おせち二段重 & クリスマス1週間グルメセット**  
【セット内容】  
豪華和洋おせち二段重……… 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.42785  
**53,800円**▼  
10月限定特価 **48,420円**  
税込 52,293円 **5,380円** お得!



**おせち重 & クリスマス1週間グルメセット**  
【セット内容】  
おせち重……… 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.42787  
**44,800円**▼  
10月限定特価 **40,320円**  
税込 43,545円 **4,480円** お得!



**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.42786  
**52,000円**▼  
10月限定特価 **46,800円**  
税込 50,544円 **5,200円** お得!



**豪華4大プレゼント付き!**  
●氷温乾燥一夜干しセット  
ごまい 200g / ほっけ 1枚 350g / 宗八 かねい 1枚 150g / ほっけスティック 200g  
+  
●その子のどら 2個 ●厚切り山型パン 1袋 ●トーストクリーム 6個

## 豪華5大プレゼント付き!



●氷温乾燥一夜干しセット  
ごまい 200g / ほっけ 1枚 350g / 宗八 かねい 1枚 150g / ほっけスティック 200g  
+  
●SONOKO GG 50粒入 1袋  
●その子のどら 2個 ●厚切り山型パン 1袋  
●トーストクリーム 6個



**SONOKO GG付 豪華和洋おせち二段重 & 年末年始グルメセット**  
【セット内容】  
豪華和洋おせち二段重……… 31,800円  
クリスマス1週間グルメセット… 22,000円  
おせち重入り1週間グルメセット… 30,000円  
**豪華5大プレゼント付き**

No.42784  
**83,800円**▶  
10月限定特価 **67,040円**  
税込 72,403円 **16,760円** お得!

**超早割 20%OFF**

※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 ※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。

# 瀧本範子の4週間献立完全実行レポート

## 「食べ方を変えて、人生を変える」ことを目標

不規則な食生活を見直し、正しい食べ方へシフトすることで、カラダ本来のコンディションを整え、心身ともに健やかな明るい明日へ。

瀧本範子がついに実践 /

### 4週間完全実行献立セット

トキノ会便り  
編集長 瀧本範子



### 4週間献立がくれた、 期間を決めることより大切な気づき

平成の初めに献立実行で結果を出して以来、30数年ぶりの真剣勝負と、4週間完全実行献立セットに挑戦。本人も驚くほど順調にスッキリされた経緯や、実行後の思いをお届けします。

メニューの豊富さ、美味しさに驚きつつ、時間や容量も順守  
1食1食丁寧に食べることが、自分を大切にすることに

昨年来SONOKO草創期の製品が復刻し、SONOKOが新たなスタートを切ったことなどを機に、自分ももう一度原点に戻って献立実行しなくてはと思いました。30数年ぶりのチャレンジに、きちんと



和総菜、副菜の種類も豊富。



メニューが豊富で  
驚くほどの  
満足感!



肉総菜も多彩で、  
満足度も◎!

ごはんには  
トキノのりをたっぷり。

実行できるか不安でしたが、

後輩たちが次々と挑戦し、美しく変身している姿が刺激に。やるからには完璧にと覚悟が決まりました。

4週間完全実行献立セットの実行にあたり、ごはんの容量も時間もきっちり守り、それ以外は絶対に口にしないと決めてスタート。いざ始めてみると、驚いたのはメニューが豊富なこと。毎日メニューにわくわくしながら、空腹感に苛まれることもなく楽しく実行できました。コロナ禍のステイホームも、決めた時間に、メニュー通りに食べることに集中する後押しに。私のテーマである「丁寧に生きる」を食事の支度の度に実感し、1食1食に丁寧に向き合うことが、自分を大切にすることだと気づきました。

食べ方を変えるのは「いつか」ではなく「今」  
早く取り組むほど、良い人生に

4週間完全実行献立セットを実行して驚いたのは、満足感があること、そして

結果がスムーズに出ることでした。気づいたのは、期間を決めて実行するのではなく「食べ方を変えて、人生を変える」ことを目標にするべきということ。今後の人生を考える良いきっかけにもなりました。「いつか」ではなく、やるのは「今」ですね。早ければ早いほど、良い人生が待っていると思います。



GGと荘水は、食事を摂ることと同様。  
献立実行の力強い味方に

瀧本範子

GGは発売時から愛飲し続けていますが、今回の実行でもTOKINO G.Gを朝晩5粒ずつと、荘水をしっかり飲みました。GGや荘水を飲むことは、食事を摂ることと同じなので、献立実行するうえで、大きな力になったと思います。



TOKINO G.G 3本セット +  
荘水1本 常蔵凍 ※ポイント対象外 No.42700

- TOKINO G.G 180粒×3
- 荘水 35ml

65,000円▼  
57,000円 税込61,560円

8,000円  
お得!

SONOKO GG 3本セット +  
荘水1本 常蔵凍 ※ポイント対象外 No.42698

- SONOKO GG 180粒×3
- 荘水 35ml

65,000円▼  
57,000円 税込61,560円

8,000円  
お得!

TOKINO G.G+  
荘水1本 常蔵凍 ※ポイント対象外 No.42701

- TOKINO G.G 180粒
- 荘水 35ml

28,000円▼  
25,000円 税込27,000円

3,000円  
お得!

SONOKO GG+  
荘水1本 常蔵凍 ※ポイント対象外 No.42699

- SONOKO GG 180粒
- 荘水 35ml

28,000円▼  
25,000円 税込27,000円

3,000円  
お得!

数量限定 お申し込み受付期間 10/12(火)まで

### 10月の4週間完全実行献立セット

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒー 1袋入 コーヒータイプ ほうじ茶 2袋入 ほうじ茶タイプ

78,000円 税込84,240円 常蔵凍

送料¥0  
単独発送



SONOKO GG 50粒入1袋  
トーストクリーム 3個

お得な

4週間完全実行献立セットの詳細はチラシをご覧ください

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

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。

# に実行!

SONOKO式献立が力強くサポートします!

## 常温グルメ献立セット

人気の常温総菜、サプリを楽しみながら生活、そして人生のリズムを整えましょう

SONOKOの常温総菜の中でも、特に人気の高いメニューをバランスよく集めました! ハンバーグや牛すき丼など食べ応えのあるメニューも入り、我慢せずに美味しく、楽しく献立実行できます。標準セットのありがとう乳酸菌や素ドリンク 月などのサプリを献立通りに摂ることで、よりコンディションを上向きに。サプリのお試しにもおすすめです。調理や保管が手軽なので、誰でも手軽に正しい食べ方を習慣化できます。



常温保存

できる献立セットも大好評!



冷凍庫不要

調理・保管が手軽

サプリメント標準セット

選べるプレゼント



プレミアムコーヒー エメラルドマウンテン1袋

または



がんばれ善玉菌 1箱

数量限定

常温グルメ献立セット

19,800円 税込21,384円 常蔵凍

プレミアムコーヒー  
エメラルドマウンテン 1袋  
No.42743

がんばれ善玉菌  
1箱  
No.42745

常温グルメ献立セット

そのこ米ごはん付

氷温熟成®そのこ米ごはん 19食

22,800円 税込24,624円 常蔵凍

単独発送

プレミアムコーヒー  
エメラルドマウンテン 1袋  
No.42744

がんばれ善玉菌  
1箱  
No.42746



### 私の逸品

#### 常温グルメ献立セット

山本敬子様

“ 保管に便利で、献立実行しやすい! 多彩なメニューも◎ ”

常温グルメ献立セットは保管に便利なのはもちろん、メニューもバラエティ豊かで楽しめ、大満足。サプリがセットになっているのも良かったです。総菜を単品購入すると、好みも偏って自己流になるので、定期的に献立セットを購入、実行することで「やはり献立の効果は凄い!」と実感しました。テレワークが増え、在宅でリスト通りに実行しやすいこともあり、特にウエスト周りがスッキリ。健康診断の数値も良好になり、改めて、健やかに年齢を重ねるためにも献立セットは強い味方だと思いました。

## 希少な魚沼産有機栽培こがねもちの御赤飯、新登場!

NEW



新潟県中魚沼郡の特定農家で有機栽培された、貴重なもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)を使用。ねばり、コシ、風味の良さが特長のこがねもち、有機栽培で育て、甘味や旨味が自然で冷めても美味しいお米です。小粒ながら香り高く、深みのある色合いのときあかりの色素のみで仕上げた自然な味わいが楽しめます。常温で日持ちするので常備食としても重宝します。

料亭風の美味しさをご家庭に。  
お祝いはもちろん、普段の食卓にも

そのこの御赤飯 常蔵凍

3パック  
150g×3 No.42780

1,350円 税込1,458円

1パックあたり  
450円

数量限定

1パック 150g No.42952

480円 税込518円

伝統と機能を融合した曲げわっぱ風!

本体と蓋は電子レンジ、食洗機対応で便利

機能素材を使用しつつ、一つ一つ手作業で塗り仕上げた、味わいのある曲げわっぱ風お弁当箱と箸箱。中蓋、仕切り、バンドが付いて使いやすく、お手入れのしやすさも◎。箸とスプーンは口あたりやさしい天然木を使用。

数量限定

曲げわっぱ風弁当箱小

No.43074 500ml ※ポイント対象外

2,000円 税込2,200円 常蔵凍

数量限定

箸&スプーンセット

No.43076 ※ポイント対象外

1,500円 税込1,650円 常蔵凍

大(800ml)もあります。詳しくは▶12面へ



※写真は水です  
※中身は入っていません

※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 ※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。

# ザ・ソノコ セラム & WB グランクリームで 年齢肌の悩みを跳ね返し、揺るぎない肌へ

SONOKO最高峰のスキンケアアイテム「ザ・ソノコ セラム」と「WB グランクリーム」。美容液とクリーム、両方を使うことで、諦めかけていた肌悩みに力強くアプローチ。より高いスキンケア効果で、今までにないお手入れの満足感をお届けします。

## 濃密に満たして育む

高濃度<sup>\*1</sup>に配合した独自配合成分“クイーンオブホワイト<sup>®\*2</sup>”に加え、シャルドネ果実エキス<sup>\*3</sup>を配合。美容成分を贅沢に配合した美容液を使うことで、角層のすみずみまでしっかりと届け、自ら美しくなろうとする肌を後押しします。

## 包み込んで守る

年齢を重ねるにつれて複雑化していく肌悩みを全方位からケア<sup>\*4</sup>。4つのアプローチで、湧き上がるようなハリや弾力をもたらします。お手入れの最後に使うことで、それまでに与えた美容成分を包み込んで密閉します。

NEW

### ザ・ソノコ セラム

30mL No.42672

22,000円 税込24,200円



WB グランクリーム 4g



THE SONOKO SERUM

#### 24時間の肌リズムに着目

日中は外的要因<sup>\*5</sup>から肌を守り、夜は肌のコンディションを整えて、肌の正しい動きをアシスト。日中用と夜用の美容液を1本で叶え、シャルドネ果実エキス<sup>\*3</sup>が24時間の肌リズムをサポート<sup>\*6</sup>し、ハリ美肌を育みます。

#### 肌本来の美しさを高める

独自配合成分“クイーンオブホワイト<sup>®\*2</sup>”が、次々に現れるエイジングサインに多面的にアプローチ<sup>\*4</sup>。やわらかなテクスチャーで、肌に素早くなじみ<sup>\*7</sup>、肌本来の美しさを引き出します。

#### 使い方のポイント

##### 化粧水で整肌後、乳液、クリームの前に使用

洗顔後、化粧水で整えた肌  
に使用。顔の中心から外側、  
首筋などになじませます。



##### 2〜3プッシュを顔全体に 気になる箇所には重ねづけを

美容液の力を最大限に引き出すには量も  
大切。2〜3プッシュを顔全体になじませ、  
気になる箇所には重ねづけしましょう。



##### 正しい量を正しい使い方で。 手のひらでゆっくり温めましょう

こっくりリッチなテクスチャーが特長のWB  
グランクリーム。手のひらで温めると肌なじ  
みが良くなり、浸透<sup>\*7</sup>力がアップ。



使用量目安(実寸)

##### 手のひらにのぼして やさしくなじませます

手のひらでやさしく包み込むように  
して、顔全体になじませます。



このくらいになるまで温めましょう

### WB グランクリーム

45g No.42676

25,000円 税込27,500円

7%UP +1,750ポイント

#### 紫外線による乾燥から守る

紫外線によって失われたうるおいを与え、ツヤ肌へ。

#### ダメージから守る

ユキノシタエキス<sup>\*3</sup>が肌をダメージから守り、健やかに。

#### ハリ、弾力を守る

たっぷりの美容成分でハリ、弾力がみなぎる肌へ。

#### 肌リズムを守る

理想的な肌リズムを目指し、肌の正しい動きをサポート。

\*1 当社従来品と比較 \*2 混合植物エキス/保湿・整肌成分 \*3 保湿成分 \*4 年齢に応じたスキンケア \*5 乾燥 \*6 朝晩のスキンケア \*7 角質層まで

## 薬用認証取得!

### 鈴木その子が吟味しておつくりした はみがき で 歯周病・歯肉炎を予防!

鈴木その子が「口に入れるものだから」と、低刺激でカラダの負担になりにくい成分にこだわってつくり上げたはみがき。この度、歯肉炎予防に効果があるとして認証を取り、薬用はみがきとしてパッケージをリニューアルいたしました。歯周病や歯肉炎の予防に、自信を持っておすすめいたします。

パッケージ  
リニューアル

#### 薬用になって パッケージが変わりました。

### SONOKO薬用はみがき

常 100g No.41099

1,800円 税込1,980円



#### 中身はそのまま!

ご愛用者様も安心!

#### 配合・味は そのまま

エナメル質を傷めずに磨ける  
マイルドな設計。  
年代を問わず、お子様にも  
おすすめ!

初めての方にも!

#### 薬用でしっかり 口腔ケア

加齢とともに気になる  
歯周病や歯肉炎を  
予防して健康な歯茎を  
守ります。

## 美容寿命講座



Lesson 11 | 知っておきたい美容液とクリームの役割

美容スペシャリスト SAY★GO

### 美容液とクリームのW使用で、 お手入れ効果を最大限に!

乾燥や肌トラブルの改善に役立つ美容液や保湿クリーム。今回は役割の違ひについてご紹介しましょう。美容液の最大のメリットは、美容成分が高濃度に配合されており、肌にしっかりと届けてくれる<sup>\*7</sup>ことです。一方、保湿クリームの最大のメリットは、水分を閉じ込め、乾燥や外敵刺激などから肌を守る効果があること。それぞれ役割が違ひ、両方使うことが大切です。美容液の美容成分で肌悩みをケアし、クリームで水分+美容成分を密閉することで、より高いスキンケア効果を発揮します。この時期は、夏に浴びた紫外線の影響が肌表面に出やすいので、美容液とクリームのダブル使用で、早めの回復を心掛けましょう。

\*8 肌力のある肌を長く保つこと

常 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 冷蔵

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!

肉まん  
あんまんノンオイル調理では難しい、生地均一な“のび”を実現。  
SONOKOならではのカラダにやさしい中華まん

原材料の配合量や調理時の温度に工夫し、  
のびや膨らみに均一性、安定性のある生地を開発

毎年10月になるとお目見えする肉まんにあんまん。楽しみにしている方が多いにも関わらず、パンセットやプレゼントのみでしか手に入れないことに、疑問を持っているお客様も少なくなかったと思います。そこには、SONOKOならではの理由があります。

ノンオイル調理で生地をつくるのは想像以上に困難で、生産数に限度があるため、単品販売は難しい、というのが偽らざる理由です。肉まんにあんまんの生地には、餡を包み込んで蒸すプロセスが欠かせません。この時、生地が均一にのびないと餡が片寄ったり、生地が割れたりしてしまいます。パンは手で包むことができるので、何とか工夫をすることができますが、肉まんにあんまんなら、餡を生地で包み込む工程を機械で行う特性上、生地そのものの均一な“のび”や膨らみの安定性が不可欠なのです。オイルを入れることで簡単に出来るのびのよさを、水分調整やこね上げの温度に細心の注意を払うことでカバー。数十回の試作の末、2010年、満を持して発売にこぎつけましたが、一般的な中華まんに比べ、発酵に時間がかかるなど手間ひまかけた製法のため、残念ながら製造できる数が限られてしまうのです。

もっちりした食感の生地とこだわりの餡  
相性抜群で、食べ応えにも大満足!

ノンオイル調理で仕上げた生地は、もっちりとした食感が醍醐味。国産の小麦粉を使用し、米由来の発酵調味料を使っているため、生地自体にほのかな甘みがあるのも特徴です。食事として、献立に組み込まれることが前提のため、生地と餡は6:4の割合で食べ応えを重視。そうした生地に合うように、餡づくりにもこだわっています。

肉まんの餡には、国産の豚ヒレ肉を使用。玉ねぎとの配合バランスや塩加減を工夫し、適度なやわらかさで、肉そのものの美味しさを感じられるように仕上げることで、しっかりとした食べ応えと満足度をアップ。長ねぎやしょうが、こしょうで香味づけした和風の味つけも好評です。

あんまんには、北海道産の小豆を使用。還元水飴を用いてしっとり感を出したこしあんが、もっちりとした生地とベストマッチ。グラニュー糖を使っているため、甘さのキレが良く、上品な味わいが楽しめます。

毎年10月～1月のセット販売、  
プレゼントをお見逃しなく!

SONOKOの肉まんにあんまんなら、蒸すのはもちろん、電子レンジで温めても、十分に美味しくお召し上がりいただけます。どんな飲み物とも好相性ですが、ほうじ茶とウーロン茶が特におすすめです。生地のほのかな甘みと、お茶の香味が絶妙にマッチし、双方の美味しさが引き立ちます。また、肉まん和風ノンオイルドレッシングも、ぜひ一度お試しください。新しい美味しさに出会えます。

今後も単品販売は難しいかもしれませんが、ノンオイル調理にこだわった、カラダにやさしく、安心・安全の肉まんにあんまんならSONOKOならではの、10月～1月の特別なお楽しみとして、パンセットや中華セット、プレゼントで登場する機会をどうぞお見逃しなく! SONOKOだけの美味しさをご堪能ください。

10月のパンセットでも  
お楽しみいただけます!

数量限定

## 10月のパンセット

常 蔵 凍 No.42750 **3,800円**  
税込 **4,104円**

国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
フレンチトースト 1袋  
極みチョコチップパン 1個  
トーストクリーム 30g×2  
厚切り山型パン 1袋  
極みロールパン 2個  
極みカレーパン 1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 ※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。

“クイーンオブホワイト<sup>®</sup>\*1”を高濃度\*2に配合。SONOKO最高峰の美容液。



ザ・ソノコ セラム 30mL No.42672 22,000円 税込24,200円



人気の多機能マスクが進化。ふっくら弾む透輝肌へ!

ザ・ソノコ ホワイトマスク

90g No.42671 9,000円 税込9,900円



WB ホワイトニングエッセンス 40mL 12,000円 税込13,200円

ザ・ソノコ セラム

肌悩みを全方位からケアするSONOKO最高峰の美容液が誕生!



WB グランクリーム 45g No.42676 25,000円 税込27,500円



GG クレンジングクリームR 120g No.42670 6,500円 税込7,150円

GG ウォッシングフォームR 90g No.42669 6,500円 税込7,150円



GG モイスチャーローション 120mL No.42667 7,500円 税込8,250円

GG エッセンスR 30mL No.42668 13,000円 税込14,300円

GG クリーム 30g No.42666 10,000円 税込11,000円

荘 クレンジングクリーム 2本 12,000円 11,000円

荘 モイスチュアローション 2本 14,000円 13,000円

荘 デイクリーム 2本 18,000円 16,500円

荘 ナイトクリーム 2本 26,000円 24,000円

数量限定 アイテム別にお買い求めできるようになりました!

なめらかなつけ心地で肌になじみ 高い保湿力を発揮。うるぶるの肌へ



スーパーモイスチャークリームR 50g No.42677 25,000円 税込27,500円

SONOKO ファンデーション 5,000円

サインズエッセンス 20g No.42682 10,000円 税込11,000円

3Dデザインセラム 30g No.42687 9,000円 税込9,900円

アイトリートメント 15g No.42683 7,000円 税込7,700円

鈴木その子が 吟味しておつくりしたはみがきで 歯周病・歯肉炎を予防!

リップ トリートメントR 10g No.42686 2,500円 税込2,750円

マイルドコンディショニング シャンプー 2本 9,000円 税込9,900円

GG ディープケア シャンプー 480mL No.42689 3,900円 税込4,290円

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 6,900円 税込7,590円

ヘアカラー トリートメント 200g No.42688 3,000円 税込3,300円

\*1 混合植物エキス/保湿・整肌成分 \*2 自社比 \*3 保湿成分 \*4 年齢に応じたスキンケア \*5 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*6 成分を肌になじませること



初代G.Gの処方を再現しつつ進化。  
カラダを正しく整えたい方に



**TOKINO G.G 6本セット** 常蔵凍

180粒×6  
No.42702

7%UP **114,000円**  
+7,980ポイント 税込 123,120円

有用性を高め、元気度アップ!  
若々しさのための成分もプラス



**SONOKO GG 6本セット** 常蔵凍

180粒×6  
No.42703

7%UP **114,000円**  
+7,980ポイント 税込 123,120円



**TOKINO G.G 3本セット + 荘水1本** 常蔵凍

TOKINO G.G 180粒×3  
荘水 35ml  
No.42700

8,000円お得!  
※ポイント対象外 **65,000円 ▶ 57,000円**  
税込 61,560円



**TOKINO G.G + 荘水1本** 常蔵凍

TOKINO G.G 180粒  
荘水 35ml  
No.42701

3,000円お得!  
※ポイント対象外 **28,000円 ▶ 25,000円**  
税込 27,000円



**SONOKO GG 3本セット + 荘水1本** 常蔵凍

SONOKO GG 180粒×3  
荘水 35ml  
No.42698

8,000円お得!  
※ポイント対象外 **65,000円 ▶ 57,000円**  
税込 61,560円



**SONOKO GG + 荘水1本** 常蔵凍

SONOKO GG 180粒  
荘水 35ml  
No.42699

3,000円お得!  
※ポイント対象外 **28,000円 ▶ 25,000円**  
税込 27,000円

鈴木その子が開発に携わった初代G.Gの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを  
を用い、初代の処方を再現しています。

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。



**GGセット** 常蔵凍

TOKINO G.G 180粒×2  
SONOKO GG 180粒×2  
No.42704

**77,000円**  
税込 83,160円

プレゼント  
SONOKO GG 50粒入

どちらもカラダの中の働きを中心に考えられており、体調  
やお好みで飲み分け、併用もおおすすめです。



**TOKINO G.G+SONOKO GG + 荘水セット** 常蔵凍 ※ポイント対象外 No.42705

TOKINO G.G 180粒  
SONOKO GG 180粒  
荘水 35ml

8,000円お得!  
**48,000円 ▶ 40,000円**  
税込 43,200円

SONOKOが誇るサプリトリオ。初めての方はもちろん、お  
休みされていた方もこの機会にぜひご体感ください。



**SONOKO G.G ロゼ 3本セット + 荘水1本** 常蔵凍 ※ポイント対象外 No.42706

SONOKO G.G ロゼ 150粒×3  
荘水 35ml

8,000円お得!  
**48,000円 ▶ 40,000円**  
税込 43,200円

加齢による美容の悩みもケアするSONOKO G.G ロゼと  
荘水のセット。内側から輝く、ハリのある毎日へ。



**荘水 6本セット+ 荘水 1本** ※ポイント対象外

荘水 35ml×7  
常蔵凍 **53,000円 ▶ 45,000円**  
No.42707 税込 48,600円

8,000円お得!

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。若々しく健康なカラダづくりを応援します。



**GG デイリーブースター 1箱10本** 常蔵凍

50ml×10  
No.42708

4,000円  
税込 4,320円

プレゼント  
GG デイリーブースター 1本

加齢により低下しがちなエネルギー  
サイクルをしっかりサポート。



**ありがとう乳酸菌 2箱** 常蔵凍

10mlx15包(液体タイプ)×2 No.42769

5%UP **11,600円**  
+580ポイント 税込 12,528円

16種類の乳酸菌が分泌するエキスを  
が善玉菌を守り、健やかな毎日へ。



**素ドリンク 透 1本** 常蔵凍

500ml  
No.42709

7%UP **5,500円**  
+385ポイント 税込 5,940円

植物由来の美容成分を配合し  
た、フルーティな美容ドリンク。



**素ドリンク 月 1本** 常蔵凍

500ml  
No.42710

7%UP **5,500円**  
+385ポイント 税込 5,940円

乱れがちな心身のバランスを  
整え、くつろぎをサポート



**数量限定 10月のごちそう 詰め合わせセット**

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  
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)  
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個

常蔵凍 **5,000円**  
No.42751 税込 5,400円



**数量限定 10月のパンセット**

国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
フレンチトースト 1袋  
極みチョコチップパン 1個  
トーストクリーム 30g×2  
厚切り山型パン 1袋  
極みロールパン 2個  
極みカレーパン 1個

常蔵凍 **3,800円**  
No.42750 税込 4,104円



**数量限定 肉の幸セット**

牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
揚げないとりから 150g(6個)  
プレミアムハンバーグ 120g  
豚どんセット 豚肩ローススライス160g・  
タレ50g(2食分)

常蔵凍 **4,400円 ▶ 4,000円**  
No.42755 税込 4,320円

400円お得!



**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.42716

5%UP **2,900円**  
+145ポイント 税込 3,132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 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋**

250g×3  
No.42725

3%UP **3,240円**  
税込 3,499円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫  
るまろやかな照り焼きソースが美味。

※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 ※写真はイメージです



**数量限定**  
**名称変更**  
 常蔵凍  
**北海道産豚ヒレのペッパーズモーク**  
 (旧 燻しペッパーポーク)  
 150g No.42717 **3%UP** **1,500円**  
 税込 **1,620円**  
 豚ヒレ肉をタレに漬け込み、桜チップでスモーク。粗挽き胡椒が利いています。



**数量限定**  
 常蔵凍  
**牛肉と春雨のチャブコギ**  
 2袋 180g×2 No.42779 **3%UP** **2,560円**  
 税込 **2,764円**  
 国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。



常蔵凍  
**プレミアムハンバーグ 3個**  
 120g×3 No.42724 **3%UP** **2,760円**  
 税込 **2,980円**  
 脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用い、肉本来の旨みを引き出した逸品。



常蔵凍  
**越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み**  
 200g No.42734 **3%UP** **900円**  
 税込 **972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。



**数量限定**  
 常蔵凍  
**そのまま美味しい肉まるくん 2袋**  
 114g(12個)×2 No.42778 **3%UP** **1,360円**  
 税込 **1,468円**  
 国産の豚肉をシンプルに味付け。肉の旨みが際立つ蒸しタイプのミートボールです。



常蔵凍  
**揚げないとりから 2袋**  
 150g(6個)×2 No.42776 **3%UP** **2,600円**  
 税込 **2,808円**  
 国産の鶏もも肉を蒸し焼きにし、油で揚げたようなサクサク食感に。



常蔵凍  
**から揚げ風チキン 2袋**  
 180g(6個)×2 No.42777 **3%UP** **2,400円**  
 税込 **2,592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。



常蔵凍  
**手ごねなんこつ入りつくね 3袋**  
 120g×3 No.42715 **3%UP** **1,800円**  
 税込 **1,944円**  
 材料のこねから成型まで手づくりにこだわり、みっちりとした食感が魅力の一品に。



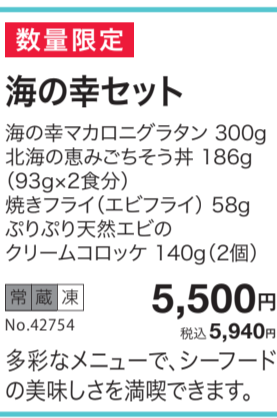
常蔵凍  
**鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋**  
 200g×2 No.42767 **3%UP** **2,400円**  
 税込 **2,592円**  
 しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



**数量限定**  
**高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付)**  
 2袋 70g×2 No.42775 **3%UP** **5,600円**  
 税込 **6,048円**  
 1袋 70g No.42774 **2,800円**  
 税込 **3,024円**  
 高知の養鰻場にて稚魚から出荷まで一括管理の下で育てた希少なうなぎを使用。餌は無薬飼料にこだわり、稚魚時に抗生物質や抗菌剤は使用しておりません。加工前にはきれいな地下水で締め、臭みや余分な脂を取り除き、風味豊かな肉質に。箸でつまんでも崩れないプリプリとした身に仕上げました。



**数量限定**  
**海の幸セット**  
 海の幸マカロニグラタン 300g  
 北海の恵みごちそう丼 186g (93g×2食分)  
 焼きフライ(エビフライ) 58g  
 ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個)  
 常蔵凍 No.42754 **5,500円**  
 税込 **5,940円**  
 多彩なメニューで、シーフードの美味しさを満喫できます。



常蔵凍  
**特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 2袋**  
 120g×2 No.42740 **3%UP** **1,560円**  
 税込 **1,684円**  
 国産牛肉と野菜を使用。保存料を使用せず、甘いタレで濃厚な味わいに仕上げました。



常蔵凍 No.42757 **240円お得!**  
**2,940円 ▶ 2,700円**  
 税込 **2,916円**  
**お魚総菜セット**  
 金華さばのスモーク風味 85g  
 国産真さばの味噌煮 83g  
 国産真いわしのしょうが煮 73g  
 かつを煮 100g  
 まぐろ煮みそ味 100g  
 魚本来の旨みを生かしつつ、風味豊かに仕上げた魚総菜をお得に。



**NEW**  
**国産(青森県)の帆立と野菜の旨み、甘みが格別!**  
**国産帆立のボンゴレ風パスタソース**  
 2袋 100g×2 No.42764 **3%UP** **1,420円**  
 税込 **1,533円**  
 1袋 100g No.42849 **710円**  
 税込 **766円**  
 肉厚でプリプリとした食感が特長の国産(青森県)の帆立を使用。具材の帆立や野菜、グリルトマトの旨みと甘みに加え、ソースには野菜エキスやガーリック、ほのかにえび風味をプラス。パスタソースではとろみや味付けのために、食品添加物が使われることが多い中、ノンオイル調理ながら、素材のコクと旨みを存分に味わえます。



常蔵凍  
**金華さばのスモーク風味 3袋**  
 85g×3 No.42762 **3%UP** **1,950円**  
 税込 **2,106円**  
 金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにもマッチ。



常蔵凍  
**国産真さばの味噌煮 3袋**  
 83g×3 No.42719 **3%UP** **1,440円**  
 税込 **1,555円**  
 SONOKOの追い麴仕立ての生味噌を生かしたみそだれで風味豊かに。



常蔵凍  
**国産真いわしのしょうが煮 3袋**  
 73g×3 No.42718 **3%UP** **1,200円**  
 税込 **1,296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  
**秋鮭の塩麹 漬け焼き 3切**  
 210g(3切) No.42720 **3%UP** **1,440円**  
 税込 **1,555円**  
 北海道で水揚げされた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。



常蔵凍  
**思い出のやさしいミートソース 2袋**  
 140g×2 No.42758 **3%UP** **1,420円**  
 税込 **1,533円**  
 野菜と挽き肉をじっくり煮込み、旨みを凝縮。トマトの美味しさが詰まった本格派。



常蔵凍  
**エビと香りバジルのクリームパスタソース 2袋**  
 92g×2 No.42759 **3%UP** **1,640円**  
 税込 **1,774円**  
 香りの良い国産生バジルとエビとの相性が抜群。



常蔵凍  
**小麦香る生パスタ 3袋**  
 100g×3 No.42763 **3%UP** **1,080円**  
 税込 **1,166円**  
 甘みのある小麦本来の風味、コシがあってもちもちの食感を堪能。

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



**チキンカレー 3袋**  
 辛さ☆☆☆☆  
 200g×3 **3%UP** 1,950円  
 No.42760 税込 2,106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 3袋**  
 辛さ★★★★☆  
 200g×3 **3%UP** 1,950円  
 No.42761 税込 2,106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。



牛肉と野菜がたっぷり入った濃厚な味わい

**ビーフシチュー 3袋**  
 200g×3 No.42726  
**3%UP** 2,400円  
 税込 2,592円

トマトとビーフイオンをベースに、みそでコクを出したこだわりの味。



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 **3%UP** 1,440円  
 No.42737 税込 1,555円

**1袋**  
 160g **3%UP** 480円  
 No.42738 税込 518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。



**ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋**  
 250g×2 **3%UP** 1,800円  
 No.42773 税込 1,944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 **3%UP** 1,350円  
 No.42739 税込 1,458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 **3%UP** 1,350円  
 No.42736 税込 1,458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。



みっちり肉感で食べ応えにも大満足！

**ノンオイル中華肉焼売 2袋**  
 192g(24g×8個)×2 No.42771  
**3%UP** 1,800円  
 税込 1,944円

肉と野菜の旨みがぎゅー。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。



希少な魚沼産有機栽培こがねもちの御赤飯、新登場！

NEW

**そのこの御赤飯 3パック 150g×3 No.42780**  
 1,350円 **1パックあたり 450円**  
 税込 1,458円

新潟県中魚沼郡の特定農家で有機栽培された、貴重なもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)を使用。ねばり、コシ、風味の良さが特長のこがねもち是有機栽培で育て、小粒ながら香り高く、深みのある色合いのときあかりの色素のみで仕上げた自然な味わいで、料亭風の美味しさが楽しめます。常温で日持ちし、常備食にもぴったり！

**数量限定 1パック 150g No.42952**  
 480円 税込 518円



**ノンオイル中華肉餃子 2袋**  
 216g(18g×12個)×2 No.42772  
**3%UP** 1,800円  
 税込 1,944円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。焼いても蒸しても美味。



**ノンオイル中華肉ワンタン 2袋**  
 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3食分)×2 No.42770  
**3%UP** 1,800円  
 税込 1,944円

具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



**ノンオイル中華万能肉味噌 2袋**  
 110g×2 No.42765  
**3%UP** 1,360円  
 税込 1,468円

コクのある八丁味噌とやさしい甘みの麴味噌を混ぜ、深みのある味わいに。



和総菜セット

国産具材の筑前煮 115g  
 真ダコとエビの黄身酢和え 50g  
 きんぴらごぼう 50g  
 すき昆布の土佐煮 50g  
 ひじきの煮物 50g  
 2種のすり身の無リンかまぼこ 200g

**350円お得!**  
 3,350円 ▶ **3,000円**  
 税込 3,240円



**ちらし寿司の素 3セット**  
 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 **3%UP** 1,800円  
 No.42713 税込 1,944円

**1セット**  
 具材50g・寿司酢20ml(1食分) **600円**  
 No.42712 税込 648円



**だしが美味しいおでん 3袋**  
 400g×3 No.42721  
**3%UP** 2,190円  
 税込 2,365円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしおでんもおすすめ！



**数量限定 大豆の甘みと香りが際立つ**

**とうふ 2丁**  
 300g×2 No.42711  
**3%UP** 860円  
 税込 928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。



**真ダコとエビの黄身酢和え 2袋**  
 50g×2 **3%UP** 900円  
 No.42766 税込 972円

サッパリとした味わいの黄身酢和え。



**2種のすり身の無リンかまぼこ 2本**  
 200g×2 No.42741  
**7%UP** 1,980円  
 +138ポイント 税込 2,138円

スケトウダラとイトヨリダイを用いた無リンすり身を贅沢に使用。食感が◎！



**すずまる納豆 2セット**  
 40g×3パック×2 No.42768  
**3%UP** 760円  
 税込 820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。



**玉子焼き 10個(490g)**  
 No.42722  
**3%UP** 1,550円  
 税込 1,674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。



**トキノのり**  
 乾燥・生のり50g No.42723  
**3%UP** 2,920円  
 税込 3,153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。

※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 ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料  
 【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください  
 ●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。  
 ●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。



こだわり抜いた  
味わい、香り

その子ブレンド  
浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.42714  
ポイント3%UP **2,720円**  
税込 2,937円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。  
贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

常 蔵 凍



ホット、アイス  
どちらも美味!

有機ジンジャー  
りんごとすだち

有機しょうがシロップ(濃縮)  
310g(4~6倍希釈) No.42783  
ポイント7%UP **1,500円**  
+105ポイント 税込 1,620円

すべて有機原料を使用した  
生姜ドリンクの素。

常 蔵 凍



果物と野菜の  
栄養がたっぷり

有機フルーツ+  
野菜100 6本

190g×6 No.42781  
ポイント7%UP **1,680円**  
+117ポイント 税込 1,814円

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁  
84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

常 蔵 凍



NEW

ぶどうの栽培、製法にこだわりました。  
爽やかでスッキリとした後味が魅力  
その子美ワインスパークリング白

750ml No.42782  
ポイント3%UP **3,950円**  
税込 4,345円

自然環境にやさしい農法で栽培されたシャルドネを100%使用し、シャンパーニュと同じ瓶内二次発酵で製造。亜硫酸塩の使用も最低限に抑えることにこだわりました。花やナッツを感じる繊細な香りと、ミネラル感と柑橘類を思わせるフレッシュな味わい、辛口でスッキリとした後味が魅力です。



銀座でその子ビール  
6本

6本入りの箱でお届けします。  
330ml×6 No.42733  
ポイント5%UP **3,900円**  
+195ポイント 税込 4,290円

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。

常 蔵 凍



数量限定

昔ながらのレシピで仕上げました。  
しっとり、ふわっふわの食感が人気!

本格カステラ(プレーン) **2,500円**  
1本(12切) No.42728 税込 2,700円

創業者のレシピで仕上げた、卵の味わいが濃厚なしっとりとしたカステラ。



数量限定

せんべい ごま **800円**  
2袋 6枚×2 No.42730 税込 864円  
1袋 6枚 No.42729 税込 800円  
480円お得!

常 蔵 凍



数量限定 スイーツセット

米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)  
米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)  
その子野菜菓子 1個  
チョコゼリーケーキ 2個  
モーニングケーキ 1個  
常 蔵 凍 **4,500円**  
No.42756 税込 4,860円

非定番の人気スイーツが4つも入ったセット。絶妙に異なるふわっふわのスポンジの食感、味わいの食べ比べも楽しめます。



数量限定

和三盆糖の  
上品な甘さが魅力

和三盆のきなこ飴  
2袋

100g×2 No.42727  
ポイント3%UP **1,000円**  
税込 1,080円

阿波和三盆糖\*を使用。やさしい甘さで、口どけの良い仕上がりに。  
\*徳島県産。製品全体の4.4%使用

常 蔵 凍

あんしん野菜セット

常 蔵 凍 単独発送

3~4人用 ※ポイント対象外  
有機JAS認証野菜 7~10種目 **2,300円**  
No.31617 税込 2,484円

1~2人用 ※ポイント対象外  
有機JAS認証野菜 4~5種目 **1,400円**  
No.31616 税込 1,512円  
※10/15(金)発送分最終となります。  
詳しくはwebへ▼ [www.sonoko.co.jp/veggie](http://www.sonoko.co.jp/veggie)

反響のお声続々!!  
食べなさい人は食べなさい。  
鈴木その子 食養理論を、現代の生活習慣や食生活に合わせてアップデートし、36のルールにまとめました。

鈴木その子 **1,400円**  
No.40227 ※ポイント対象外 税込 1,540円  
常 蔵 凍

アイス 常 蔵 凍 送料¥0 単独発送 ※ポイント対象外

白いコーヒー10個 **5,000円**  
120ml×10 No.26741 税込 5,400円

バニラ10個 **4,700円**  
120ml×10 No.10372 税込 5,076円

チョコ10個 **5,300円**  
120ml×10 No.10359 税込 5,724円

バニラ&チョコ各5個 **5,000円**  
バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 税込 5,400円

●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・交換はお受けできません。●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。

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)	●四国	●北海道	●長崎県(一部地域を除く)	
10/13(水) もしくは 10/16(土)	10/13(水)	10/14(木) もしくは 10/17(日)	10/14(木)	10/5(火) まで
10/20(水) もしくは 10/23(土)	10/20(水)	10/21(木) もしくは 10/24(日)	10/21(木)	10/12(火) まで
10/27(水) もしくは 10/30(土)	10/27(水)	10/28(木) もしくは 10/31(日)	10/28(木)	10/19(火) まで
11/3(水) もしくは 11/6(土)	11/3(水)	11/4(木) もしくは 11/7(日)	11/4(木)	10/26(火) まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイスが含まれています



数量限定

伝統と機能を融合した曲げわっぱ風!

箸&スプーン  
セット **1,500円** 税込 1,650円  
No.43076

●箸箱:長さ18.9 幅5.7 高さ2cm、  
箸・スプーン:長さ18cm ●材質 箸箱:  
ABS樹脂、箸・スプーン:天然木 ●箸  
箱・箸:日本製、スプーン:中国製 ●家庭  
用電子レンジ、食器洗浄機使用不可

曲げわっぱ風弁当箱

大 800ml No.43075 小 500ml No.43074  
長さ18.2 幅13.3 高さ5.8cm 長さ15.9 幅11.7 高さ5.4cm  
**2,200円** 税込 2,420円 **2,000円** 税込 2,200円

●材質 本体:PETとABS樹脂の成型品、仕切り:ポリプロピレン ●日本製 ●家庭用電子レンジ対応、食器洗浄機対応(中蓋は非対応)

中蓋、仕切り、  
滑り止め付きバンド

※写真は小です ※中身が入っていません

その子美ワインスパークリング白: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体、裸物に向けて開栓しないでください  
●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  
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

常 蔵 凍

10月のセットのお届けは▶ 11/5(金)まで

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



# 美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

数量限定

## 10月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常蔵凍

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ 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(金)～10/15(金)	10/2(土)～
第2週	10/8(金)～10/22(金)	10/9(土)～
第3週	10/15(金)～10/29(金)	10/16(土)～
第4週	10/22(金)～11/5(金)	10/23(土)～

**プレゼント**



お待たせしました  
今季初登場!

SONOKO GG  
50粒入 1袋  
トーストクリーム 3個



お申し込み受付期間  
10/12(火)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。

## うなぎの蒲焼、多彩な肉料理で“秋バテ”とも無縁!

常蔵凍

数量限定 10月の1週間グルメセットA No.42748 21,000円 税込22,680円

●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)、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク(旧 燻しペッパーポーク)、クリーミーグラタンごろごろチキン、焼きフライ(メンチカツ)、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、ちらし寿司の素、からだ想いの鶏スープ、極みチョコチップパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、そのこの野菜菓子、和三盆のきなこ飴、国産小松菜のみそ汁、蒸し鶏のガーリック風味、ポークカレー、国産具材の筑前煮、手焼きオムレツ、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草の和え物、切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、きんぴらごぼう、釜揚げうどん、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)×2、チョコゼリーケーキ、フルーツゼリー オレンジ

**プレゼント**



板のり 1袋  
フルーツゼリー オレンジ 1個

## 肉総菜、魚総菜が充実! こだわりの美味を満喫できます

常蔵凍

数量限定 10月の1週間グルメセットB No.42749 21,000円 税込22,680円

●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)、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、そのまま美味しい肉まるくん、揚げないとりから、国産真さばの味噌煮、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、北海道産小豆のもっちりあんまん、ちらし寿司の素、北海道ごぼうポタージュ、極みメロンパン、トーストクリーム×2、チョコゼリーケーキ、その子のどら1個、スライスハム、具だくさんミネストローネ、ひじきの煮物、手焼きオムレツ、4種のきのこの煮びたし、すき昆布の土佐煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、国産具材の筑前煮、ごはんを食べ菜彩、らーめん風、角食パン、味見っ子、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、フルーツゼリー オレンジ、せんべい ごま

**プレゼント**



板のり 1袋  
ドリームプリン カスタード 1個

## お一人でのお食事の時も! ライフスタイルに合わせて、手軽に楽しく実行



## 数量限定 10月の朝昼間食セットプラス

No.42752 14,500円 税込15,660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)、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク(旧 燻しペッパーポーク)、焼きフライ(メンチカツ)、牛肉と春雨のチャップコギ、ちらし寿司の素、北海道産小豆のもっちりあんまん、トーストクリーム×2、鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～、金華さばのスモーク風味、国産帆立のボンゴレ風パスタソース、小麦香る生パスタ、手焼きオムレツ、ほうれん草の和え物、ほうれん草としめじのおひたし、国産小松菜のみそ汁、帆立しぐれ煮(小分け)、極みチョコチップパン、厚切り山型パン、せんべい ごま、フルーツゼリー オレンジ、栗まん、ドリームプリン カスタード

**プレゼント**



ぶりぶり天然エビの  
クリームコロッケ 1袋

※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 ※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。





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。



こちらのハガキで  
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

健やかで元気な毎日はGGのおかげ  
神奈川県 河井靖子様



体力に自信のない私でしたが、20代でSONOKOに出会って30年強、GGのおかげで健やかに過ごせています。人体には、人が健康に生き続けるために役立つ、素晴らしい機能が備わっていますが、そのすべての司令塔に着目したその子先生は凄いなと思います。GGの支えに感謝し、これからも元気に過ごしていきたいと思っています。

1990年の発売当初より、長きにわたりご愛用いただき、誠にありがとうございます。GGは、飲まれた会員の皆様の「素晴らしい」というお声が、口伝えに自然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。

に広まりました。30年余りの時を経た今も、人間のカラダを健やかに維持することを第一に考えたサプリメントは、健康で幸せに年を重ねるための原点として、多くの方々に愛され続けております。ずっとSONOKOを支えてくださる皆様に、心より感謝申し上げます。



コールセンター  
大石

トキノコスメコレクションの  
復刻を心から喜んでます

東京都 田沼久美子様



トキノコスメコレクションを購入しました。トキノに入会したての若い頃、ホワイトビューティシリーズは高く手が出ませんでした。

やっと買うことができるようになり、初めて使った時の香りと感触は忘れられません。肌につけるたびに幸せな気分になり、満足して使っていましたが、2回目の注文をしようと思った頃に廃番になり、残念に思っていました。ですから、このたびの復刻は心からうれし、感謝しています。今後ともよろしく願います。トキノコスメは香りも使用感も当時の処方を用いて再現いたしました。困難だった復刻ですが、当時の会員様からこのような嬉しいお声をいただけると、挑戦した甲斐があったと改めて思います。今回は数量限定での生産となっておりますが、一人でも多くの会員様にSONOKOの「原点」を届けられるよう、最後まで心を込めてご案内していきたいと思っています。



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。

ほうれん草のたらこクリームスパゲティ



ご用意するもの

- 国産たらこのクリームパスタソース
- ほうれん草の和え物
- 小麦香る生パスタ・トキノのりまたは板のり

作り方

- ほうれん草の和え物は解凍し、国産たらこのクリームパスタソースは温めておく
- 小麦香る生パスタを調理し、器に盛る。
- 解凍したほうれん草の和え物を上にのせ、温めた国産たらこのクリームパスタソースをかける。
- トキノのりまたは板のりをのせ、よく混ぜながらお召し上がりください。

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(税込)	月1回無料*2

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

ご注文方法

電話 ご注文ダイヤル(通話料無料) **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

オンラインショップ 24時間いつでもご注文! **www.sonoko.co.jp**

店舗 SONOKO銀座店 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F・2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

1個口送料無料で 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%	店内でのご飲食・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(税込)** 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ります(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願います。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、初回ご注文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支払いが可能となります。

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

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 (1個口につき) **全国一律 779円(税込)**  
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・屋曾根地区・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・小長ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・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  
※ ブ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左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。  
※ 返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。  
※ お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。  
右記の場合は 返品・交換をお受けできません。  
■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの  
■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品  
■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品  
■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など  
ご返金について ※ 返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。 ※ クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時  
「お電話が混み合ってつながりにくい」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  
ご相談窓口 担当スタッフ 大石 ※窓口担当の1人です。  
ご予約専用ダイヤル(ご予約制) **0570-03-7800**





10月はピンクリボン月間

## SONOKOは今年もピンクリボン活動を支援しています!

日本では、すべての世代を通じて、8~9人に1人の女性が乳がんになると言われています。

特に、40~60代の女性で、がんの中では乳がんは死亡率1位のがん。年齢が上がるにつれて他のがんにかかる方も増えてくるとはいえ、乳がんはあなどれないがんなのです。60代、70代の閉経後の女性に乳がんが増えているというデータもあります。

乳がんは早期発見で完治するがんなので、定期的に検診を受けるのはもちろんですが、それ以外にも、まずは乳がんになりにくい生活をするのが何よりの予防です。

そのためには、アルコールの摂りすぎや喫煙を

避けたり、

- バランスの取れた食生活
- 適度な運動
- ストレス解消の方法を持っておく

といったことも重要です。

さらに「プレストアウェアネス」というのですが、毎日、自分のバストを触るくせをつけるのもおすすめです。身体を洗うタイミングなどでバストに触れ、自分のバストの状態を覚えておけば、何か異常がおこったときにすぐに気がつくことができます。

気軽な気持ちでわきの下から、乳房、乳首を毎日触るくせをつけておくといいでしょう。

いけした女性クリニック 院長 池下育子先生

会社や人間関係などのストレスで悩む女性たちの相談に本音でアドバイス。女性、心身のトラブル全般について積極的に取り組んでいる。

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す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  
(ブルーベリー&生姜)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

※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## 銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

10/6(水) 1F/2F 終日休業

10/24(日) 1F 11:00~13:00まで

会員様貸切営業/2F 会員様貸切営業

## 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いたします。そのため製品の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: 10/6(水)~10/7(木) ● 銀座店休業: 10/6(水)

お届けについて

お電話ご注文: 10/2(土) 15:59まで

銀座店・オンラインショップご注文: 10/4(月) 15:59まで

10/5(火) 出荷→  
翌日~翌々日お届け

お電話ご注文: 10/2(土) 16:00以降

銀座店・オンラインショップご注文: 10/4(月) 16:00以降

10/8(金) 以降順次出荷→  
翌日~翌々日以降のお届け

## 銀座店23周年アニバーサリー

### ~anniversary 23rd~

2021/11/20(土)・21(日) 受付開始 10:00~ 販売時間 10:30~18:00 会員様 限定貸切

- 豪華来場プレゼント  
(来場でめれなく人気のSONOKO商品がもらえる)
- CAFE: アニバーサリー 特別CAFEメニュー
- 特別販売会  
(雑貨・宝飾)
- アニバーサリー 特別セットの 販売
- その他、人気のサプリが 最大30%OFF、  
化粧品が最大20%OFF、  
食品30%OFF

※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 ※写真、イラストはイメージです

## ピンクリボン月間

週替わりでお得な 商品をご用意

上記ピンクリボン 対象製品 を2万円以上 お買い上げでSONOKO製品を プレゼント

## SONOKO de ハロウィン

10/30(土) 31(日)の 2日間

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

## SONOKO CAFE

menu

特別プレート/ 1日10食 限定

すだち香る ~秋鮭ときのこの焼き浸し 1,800円(税込)

限定プレート内容  
● そのこの御赤飯、みそ汁付き  
販売期間 10/1(金)~31(日)  
※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。

10/22(金)~24(日) お楽しみ付き販売

10/24(日) トキノ会定例会  
講師 製品事業部 宮路 (2022年おせちのご紹介)

予定 11/12(金)~14(日) お楽しみ付き販売

11/14(日) 11月のトキノ会定例会  
ゲスト講師: お水の博士 堀浩道氏

2021  
10

## THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.52

2000年10月、鈴木その子がパリコレにデビューしました。白のパンツスーツ姿で、スポットライトを浴びてランウェイを歩む様は、輝かしい人生の華。しかし、そのわずか数ヶ月後に、天国に旅立られるとは誰が想像できたでしょう。あれから21年の時が流れました。今、世界はコロナ禍の中です。もし鈴木その子が存命なら、何を語るだろうか。思い出を手繰り寄せながら、鈴木その子の言葉を反芻しています。

世界中で頻発する自然災害。日本も毎年のように甚大な災害に襲われています。それでもまだ日本は安全、安心と思われていました。しかし、新しい全く未知の目に見えない敵と戦うコロナ禍は、日本人の甘い幻想を打ち砕きました。マスクを付けて行動するのは当たり前。手洗い、消毒の励行。人と人の距離を置き、密を避ける。食事は1人で黙って食べる等々、感染を抑えるために、日常の行動を子供も大人も粛々と守らなくてはなりません。さらにSNSの浸透は、虚実入り乱れる

情報のつぼになっています。当たり前と思っていた日常が、当然行われると思っていた行事が次々中止され、人々のささやかな楽しみも制限されるように一変した今、私たちはどう生きれば良いのか。

鈴木その子は言いました。「生きること。どんな状況に陥っても生き抜くこと」と。そのためには正しい情報を見極める目が必要です。次々に出てくるフェイクの情報を鵜呑みにしてしまうのは愚の骨頂。何が正しいのか、ウソなのかを自分で判断できるようになること。それには「脳を正しく働かせる食を摂り、感わされない健康な自分をつくるしかないのです」と。鈴木その子はカラダの働きで「酸素」「呼吸」「体温」について、その大切さを教えました。どれひとつ取っても生きていけない、と。今まさにその危険が現実となっています。フル回転する脳を守り、体の機能を落とさない食事がSONOKOに存在するありがたさをかみしめています。



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。