

2022

9

THE SONOKO



Vol.342

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPYシワ改善\*だけじゃない  
透明感\*2・ハリ・うるおいまで

まだ見ぬ感動が、肌へ舞い降りる

THE SONOKO

リペアエッセンス誕生

＼ 素材の恵みがぎゅっ！

人気のパスタソースがリニューアル！  
豆腐も新登場！

Renewal!

国産たらこクリームパスタソース

海老と香りバジルクリームパスタソース



New!

国産大豆の絹豆腐

鈴木その子の水へのこだわりを  
受け継ぎましたカラダがよろこぶ水を、  
バスルームでも！

New!

SONOKO  
クオリティの水を  
全身に！

New!

ウルトラファインバブルの  
シャワーヘッドも  
登場！

覚えておきたい、脳内物質「プラズマローゲン」  
体内に存在するアクティブ成分です

\*1 有効成分ナイアシナミドによる \*2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

W 薬用有効成分配合

シワ改善

ナイアシンアミド

抗炎症<sup>\*1</sup>グルチルリチン酸  
ジカリウム

美しさは、巻き戻せる。薬用

薬用有効成分ナイアシンアミド配合  
抗シワ効果に対応した美容液、ここに誕生!

「白く、薄く、輝く肌」。鈴木その子が描いた理想の美しさへの想いを受け継いで生まれた「THE SONOKO」シリーズに、麗しき美しさへの滴がまた新たに誕生しました。豊かなうるおいで肌を満たすだけでなく、シワを改善<sup>\*2</sup>して、明るく輝くような美しい美しさへと導くエッセンスは、まさに「リペア」の名にふさわしき品質。年齢肌の変化にお悩みの方や「サインズエッセンス」や「GG エッセンスR」をご愛用の方にもきっとご満足いただけることでしょう。「肌の未来は、変えられる」。そんなうれしい予感と感動を、ぜひ一度ご体感ください。

Debut!

NEW

気になるところに深く効く!  
シワを改善<sup>\*2</sup>して明るくなめらかな肌へ

ザ・ソノコ  
リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】

30mL No.46999

12,000円

税込 13,200円

ザ・ソノコ  
リペアエッセンス  
4mL

THE  
SONOKO  
REPAIR  
ESSENCE

リペアエッセンス発売記念

「リペア」の実力を体感していただける  
化粧水と美容液のセットザ・ソノコ  
リペアデビューセット

No.47005

- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】 30mL

19,200円

税込 21,120円

ザ・ソノコ  
セラム・4.5mL  
ザ・ソノコ  
リペアエッセンス  
4mL

より手応えをお求めの方におすすめしたいのが、ローションとエッセンスの重ね使い。ローションに配合されたリンゴ幹細胞エキス<sup>\*3</sup>やフラーレン<sup>\*4</sup>などの成分がエイジングケア<sup>\*5</sup>しながら、ブースター機能で次に使うスキンケアが浸透<sup>\*6</sup>しやすい肌に整えます。さらにエッセンスで、シワ改善<sup>\*2</sup>や色素沈着予防<sup>\*7</sup>成分を取り入れれば、思わずざわりなくなるようなまばゆいハリ美肌へ。

シワを改善<sup>\*2</sup>、色素沈着<sup>\*7</sup>と肌荒れを予防。

大人肌に届けたい2つの薬用有効成分を選び抜いて配合。

「リペアエッセンス」には、薬用有効成分を2種類配合しているのが最大の特長です。

ナイアシンアミドは、表皮と真皮に働きかけてシワを改善する効果がある成分。

色素沈着を予防する<sup>\*7</sup>働きもあるので、年齢肌にはしっかり届けたい成分といえます。

もう一つの薬用有効成分グルチルリチン酸ジカリウムには肌荒れを防ぐ抗炎症作用があります。

「THE SONOKO」シリーズ全品に配合しているクイーンオブホワイト<sup>®\*\*</sup>はもちろんのこと、スクワランやローズマリーエキス、アーチチョーク葉エキス、トウモロコシグリコーゲンなど、「サインズエッセンス」や「GG エッセンスR」で親しまれた保湿成分も加えました。

シワの凹凸にしっかり入り込んで浸透するよう、みずみずしくのびのよいテクスチャーにもこだわりました。

「THE SONOKO」シリーズの優雅な香りとともに、至福のお手入れをお楽しみください。

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍

ご注文は

お電話注文  
(通話料無料) 0120-88-7878

受付時間 (月曜定休) 10:00~18:00 ※IP 電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ  
www.sonoko.co.jpShop 銀座店 営業時間 1F 11:00~20:00  
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。

# シワ改善美容液、ついに完成。

## THE SONOKOシリーズ



### 総合エイジングケア<sup>®</sup>

## 最高濃度<sup>®</sup>のクイーンオブホワイト<sup>®</sup>でSONOKOの最高峰に君臨する美容液

エイジングサインに立ち向かうために、肌にふんだんに届けたい独自配合成分クイーンオブホワイト<sup>®</sup>に加え、28日の肌サイクルに着目したシャルドネ果実エキス<sup>®</sup>も採用しました。昨年の発売以来、お客様からのうれしい反響が続々。今も人気が絶えません。長年親しまれた美容液STEP1とSTEP2を使いやすくまとめたアイテムとして、顔にも首筋にもご愛用ください。

### ザ・ソノコ セラム

30mL No.46997

22,000円 税込24,200円



ザ・ソノコ リペアエッセンス 4mL  
ザ・ソノコ バランシングミルク 10mL



## 美しさをトータルに磨き上げるなら ライン使いがおすすめ

「THE SONOKO」シリーズは、ラインでお使いになると、その真価をますます発揮します。有用成分の相性やバランス、配合量などを、シリーズ全体で設計しているため、より多角的なアプローチが可能になるからです。また、全品に採用したクイーンオブホワイト<sup>®</sup>をたっぷり届けることもできます。このたびのエッセンスに加え、10月にはクレンジングウォーターと美容クリームの登場も予定しています。いよいよ完成に近づく「THE SONOKO」シリーズにどうぞご期待ください。

### リペアエッセンス発売記念

## ザ・ソノコ リペアコレクション

No.47006

- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ セラム 30mL
- ザ・ソノコ リペアエッセンス
- 【薬用シワ改善美容液】30mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL

ザ・ソノコ ホワイトマスクも  
美容液も付いてくる!

51,200円 税込56,320円



ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g  
ザ・ソノコ リペアエッセンス 4mL  
ゴールドポーチ  
サイズ 縦19cm 横12.5cm、素材 ポリエステル

今はこのセットが  
一番お得!



## 私の逸品

### THE SONOKO シリーズ

脇田佳代子様 (52歳)

## “肌荒れせず、明るい肌に! これからも使い続けます”

25年前からSONOKOブランドの化粧品を愛用しています。ザ・ソノコシリーズを使って数カ月、季節の変わり目の肌荒れが気にならず、メイクのノリも透明感もアップ。香りもよく、その子先生の考えが受け継がれていることを実感します。洗顔料は泡立ちと洗い上がりのしっとり感がお気に入り。ホワイトニングローションはさらりと心地よく、リペアローションは吸い込まれるように馴染んでしっとり! ミルクには苦手意識がありましたが、しっとりするのに軽やかで1度使っただけで大好きになりました。

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

\*1 肌荒れを防ぐ \*2 有効成分ナイアシナミドによる \*3 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) \*4 整肌成分 \*5 年齢に応じたスキンケア \*6 角質層まで \*7 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*8 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*9 THE SONOKOシリーズ内における  
※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。

素材の恵みがぎゅっ！

# 人気のパスタソースがリニューアル！豆腐も新登場！

世界的に原料調達の難易度が上がる中、これまでと変わらない美味しさをお届けしたいという想いで力を尽くしてリニューアルしました。原料と味へのSONOKOのこだわりをどうぞ味わってください。

ソースのクリーミーな舌ざわりと  
たらこのぷちぷち食感がたまらない！

北海道産すけとうだらのたらこの旨みと、玉ねぎのほのかな甘みを生かした、やさしい味わいのパスタソースです。着色料や発色剤を加えていないたらこを使用。小麦粉と生クリームを練ってホワイトルウから手づくりしたソースは、バターや調理油を使わないノンオイル調理で仕上げました。たらこのぷちぷちした食感を最大限にお楽しみいただけるよう、ソースとは別に焼いてから最後に加えています。

たらこ本来の風味と粒感が美味！お子様にもおすすめ

国産たらこクリームパスタソース 常蔵凍

2袋 110g×2 No.47093

ポイント **2%UP** 1,540円 税込 1,633円

1袋 110g No.47572

**770円** 税込 831円

簡単アレンジレシピ

ほうれん草入りタラモサラダ

【レシピ】ゆでたじゃがいもに「国産たらこクリームパスタソース」と「ほうれん草としめじのおひたし」をよく混ぜるだけ。マヨネーズ不使用の簡単タラモサラダが完成！

ほうれん草としめじのおひたし  
▶11面へ



リニューアル

爽やかな国産のバジルを  
袋を開けた瞬間から香り立つほど使用

バジルならではの爽やかな香りは乾燥すると失われやすいので、国産のバジルにこだわり、特に香りのよいものだけにこだわりました。小麦粉と生クリームを練ってホワイトルウから手づくりしたソースは、バターや調理油は使わず、隠し味のクルミでコクを出しました。自然な食感を残した海老も美味しさのアクセント。袋を開けた瞬間からはあっと広がるバジルの香りを存分に味わってください。

爽やかなバジルと海老とまろやかなソースが相性◎

海老と香りバジルクリームパスタソース 常蔵凍

2袋 92g×2 No.47094

ポイント **2%UP** 1,760円 税込 1,900円

1袋 92g No.47573

**880円** 税込 950円

簡単アレンジレシピ

真だらのホイル焼き バジルソースがけ

【レシピ】「真だらの味噌漬焼き」とお好みの野菜をホイルで包みオーブンで焼いた後、「海老と香りバジルクリームパスタソース」を大さじ2程度かける。温めた真だらにかけるだけでもOK！

真だらの味噌漬焼き  
▶10面へ



NEW

まずは何もかけずにそのまま  
大豆の味をお楽しみください

国産の中でもやわらかく甘みがある大豆を100%使用。大豆をすりつぶした豆乳を煮たときに吹き出す泡を抑えるための消泡剤は使わず、手間と時間を惜しまず丁寧につくりました。赤城山系の地層で磨かれた水と石垣島の天然本にがりで、大豆の風味を存分に生かしています。

沖縄県 石垣島

簡単アレンジレシピ

中華風冷奴

【レシピ】「有機胡麻ドレッシング」大さじ1、「キムチちゃん」小さじ1、「便利つゆ」小さじ1/2、「砂糖」小さじ1/2をボールに全て加え、よく混ぜます。豆腐にかけてできあがり！お好みの薬味やきゅうりの千切りを添えても美味

キムチちゃん  
▶12面へ



1パック150gで  
食べごたえあり！

使いやすい  
4個の小分けタイプ  
国産大豆の絹豆腐 4パック

150g×4 No.47107 常蔵凍

ポイント **5%UP** 860円 税込 928円  
+43ポイント



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

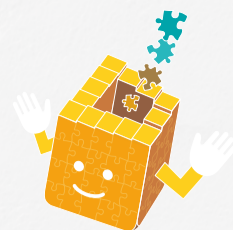
営業時間 1F 11:00~20:00

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。



# 覚えておきたい、脳内物質「プラズマローゲン」 体内に存在するアクティブ成分です



いくつになってもクリアでひらめきのある毎日を送りたい方にぜひお摂りいただきたい「能活生活」。  
配合しているプラズマローゲンについて、研究事情や働きについて詳しくご紹介します。

国連のWHO(世界保健機関)が「健康寿命」を提唱して以来、自立して健康に過ごせる期間をいかに延ばすかが意識されるようになりました。そんな中、有用性が期待されるのが、脳内物質「プラズマローゲン」です。

人間の体内のあらゆる部位に存在するリン脂質に含まれるプラズマローゲンは、約30年前にアメリカの研究で着目された成分。残念ながら当時は試験を可能にする量を抽出する技術がありませんでした。ところが2006年、九州大学の研究グループが安定して抽出する技術を確認。さらに、ホタテ由来のプラズマローゲンがヒト型に近く、より有用であるとして注目されるようになりました。こうして研究が大きく前進し、多くの論文が学会で発表され、サプリメントなどへの配合も実現し、効率的に摂取できるようになりました。

「能活生活」に配合したプラズマローゲンは、良質な国産ホタテから抽出。精製度75%以上という高純度を実現したのが特長です。ホタテ由来のプラズマローゲンには、人間の体内では生成できないDHAやEPAなどの有用な不飽和脂肪酸が結合されているという点でも、健康への有用性が期待できます。

プラズマローゲンは継続摂取が重要です。忘れがちな方は「朝食と夕食の後に摂る」などと決めておき、体調に合わせて増やしてもよいでしょう。

幅広い年代の方の健康維持に役立つため、摂取された方からは、「囲碁や編み物をまた楽しめるようになった」「勉強や仕事を頑張りたい時に欠かせない」「朝すっきり気持ちいい」といった体感が報告されています。いつまでも明るく前向きに過ごしたい方や、趣味を楽しむ心豊かな時間を大切にしたい方を支える成分として、プラズマローゲンをご活用ください。

幅広い年代の方の健康維持に役立つため、摂取された方からは、「囲碁や編み物をまた楽しめるようになった」「勉強や仕事を頑張りたい時に欠かせない」「朝すっきり気持ちいい」といった体感が報告されています。いつまでも明るく前向きに過ごしたい方や、趣味を楽しむ心豊かな時間を大切にしたい方を支える成分として、プラズマローゲンをご活用ください。

プラズマローゲン 成分担当者 水野亮平氏



何だかぼんやり / いまいち冴えない / が気になる方に



今月のおすすめ **能活生活** 常蔵凍  
30粒 No.47038  
7,000円 税込 7,560円 **5%UP** ポイント +350ポイント

ポジティブで若々しい毎日をさらにバックアップ!

### 荘水 & 能活生活セット

常蔵凍 No.47035  
●荘水 35ml 15,000円  
●能活生活 30粒 税込 16,200円 **7%UP** ポイント +1,050ポイント



# SONOKOデー

9/1(木)~30(金)

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

ポイント交換でお得!

### ● SONOKOデーのポイント交換について

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

### ● ポイントが付くタイミングについて

- 銀座店でのお買物の場合 ▶ その場でポイント付与  
お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さいませ。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 数量限定

送料 ¥0 単独発送  
※すべてポイント対象外

<p><b>27,000</b> ポイント</p> <p>ザ・ソノコ セラム &amp; ホワイトマスクセット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ザ・ソノコ セラム 30mL</li> <li>ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g</li> </ul> <p>No.46985 常蔵凍</p> <p>4,000円 相当お得!</p>	<p><b>21,300</b> ポイント</p> <p>スーパーモイスチャー クリームR</p> <p>50g No.46984 常蔵凍</p> <p>3,700円 相当お得!</p>	<p><b>17,800</b> ポイント</p> <p>常温グルメ献立セット</p> <p>詳しくは14面へ No.46996 常蔵凍</p> <p>2,000円 相当お得!</p>	<p><b>11,500</b> ポイント</p> <p>SONOKO G.Gロゼ</p> <p>150粒 No.46983 常蔵凍</p> <p>2,500円 相当お得!</p>	<p><b>7,000</b> ポイント</p> <p>パルファム</p> <p>7mL No.46987 常蔵凍</p> <p>3,000円 相当お得!</p>	<p><b>6,600</b> ポイント</p> <p>3Dデザイン セラム</p> <p>30g No.46988 常蔵凍</p> <p>2,400円 相当お得!</p>	<p><b>3,800</b> ポイント</p> <p>和菓子セット No.46989</p> <p>540円 相当お得!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>桜葉薫る道明寺 200g(4個)</li> <li>ミックスポン菓子 80g</li> <li>みたらし団子 200g(5本)</li> <li>黒豆塩大福 220g(4個)</li> <li>黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)</li> <li>その子のどら 1個</li> </ul> <p>常蔵凍</p>
<p><b>3,500</b> ポイント</p> <p>素ドリンク 透</p> <p>500ml No.46982 常蔵凍</p> <p>2,300円 相当お得!</p>	<p><b>3,500</b> ポイント</p> <p>その子美ワイン スパークリング白</p> <p>750ml No.46995 常蔵凍</p> <p>450円 相当お得!</p> <p>※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。※開栓の前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください。※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください。●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</p>	<p><b>3,000</b> ポイント</p> <p>洋菓子セット No.46991</p> <p>600円 相当お得!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チョコゼリーケーキ 2個</li> <li>ドリームプリン カスタード 78g×2</li> <li>フルーツゼリー 温州みかん 85g×2</li> <li>プチゼリー 葡萄 352g(16個)</li> <li>モーニングケーキ 1個</li> </ul> <p>常蔵凍</p>	<p><b>2,500</b> ポイント</p> <p>板のり 3袋</p> <p>10枚×3 No.46992 常蔵凍</p> <p>500円 相当お得!</p>	<p><b>1,700</b> ポイント</p> <p>国産小松菜のみそ汁 15袋</p> <p>4.5g(フリーズドライ)×15 No.46993 常蔵凍</p> <p>550円 相当お得!</p>	<p><b>1,700</b> ポイント</p> <p>からだ想いの鶏スープ 3袋</p> <p>200g×3 No.46994 常蔵凍</p> <p>580円 相当お得!</p>	<p><b>1,500</b> ポイント</p> <p>副菜盛り合わせセット No.46990 常蔵凍</p> <p>370円 相当お得!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜のそぼろ煮 60g</li> <li>ほうれん草としめじのおひたし 50g</li> <li>鶏そぼろ入りうの花 50g</li> <li>ひじきの煮物 50g</li> </ul>

※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)以上で送料無料で、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。

# 鈴木その子の水へのこだわりを受け継ぎました / カラダ

SONOKOでは長年、「浴室用浄水器」の再販のご要望を多数いただいております。なんとかお作りしたいと奮闘しておりました。水博士の堀 浩道先生にお力添えをいただき、「荘水」の原理も応用し、新しい技術を組み込んで試作を繰り返した結果、自信をもっておすすめできるオリジナル浄水器「THE SONOKO BATHWATER」がついに完成しました。私自身も愛用しており、カドのないまろやかな水質のお風呂を家族と一緒に楽しんでいます。創業者 鈴木その子がこだわり抜いて開発した浄水器を、令和の時代によみがえらせ、皆様にお届けできることを心からうれしく思います。



SONOKO代表 宇田川

## 全身に浴びる水も、湯気までも、SONOKOクオリティに！

まるで湧き水のような天然ミネラル水をご自宅のお風呂に。そんな願いを可能にしたのが、浄水機能と活水機能の2つを併せ持つ「THE SONOKO BATHWATER」です。肌あたりのやさしい水を浴びて心くつろぐ至福のバスタイムを堪能できます。新しい技術によって分子が小さくなった水は、表面張力が弱くなり、浸透力が向上します。スタッフからは「洗った後の肌や髪を触るのが楽しみになった!」「お風呂上がりのぼかぼか感がうれしい」という声も寄せられています。

### 浄水

水道水に残留する塩素やトリハロメタンなどを除去

### ミネラル

複数の天然鉱石でミネラルが溶け込んだ水に

### 活水

複雑な渦によりマイナス電荷を多く含んだ元気な水に

### 塩素やカルキ臭が減る

圧縮することで多量の活性炭を用いた特別なフィルターが、水道水に残留している物質を除去するので、塩素やカルキ臭が軽減。トリハロメタンなども除去します。「湯垢やカルシウムのかたまりがパイプの中に付きにくくなった」などうれしいモニター結果もあります。

### 肌にやさしくピリピリしにくい

残留物質が除去され天然鉱石のミネラルが溶け込んだ水は、分子が小さくなり、遠赤外線効果も加わります。さらに活水器により水の性質が変わり、肌あたりがやわらかいまろやかな水質に。湯上りのぼかぼか感もお楽しみいただけます。

### 洗浄力が高く、心地よい洗い上がり

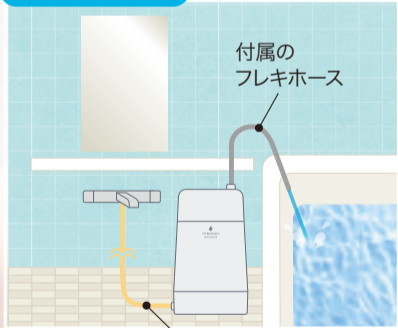
新しい技術によって、分子が小さくなった水は、表面張力が弱くなり、浸透力が向上。水本来の洗浄力が高まり、洗い上がりの心地よさにつながります。



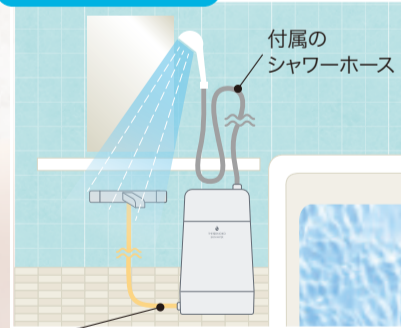
## 工事不要で取り付けが簡単！

ご自宅のシャワーヘッドを外したシャワーホースを浄水器につなぐだけ。シャワーホースを通じて浄水器に給水された水道水が、浄水になります。

### 浴槽でのご使用



### シャワーでのご使用



## 水博士に聞く！

### 湯気を吸い込む浴室だからこそ、水の質を「元気」に

私が考える「元気な水」とは、残留する化学物質が少なく、浸透力や溶解力が高く、ミネラルを多く含み、マイナス電荷（マイナスイオン）が多い水です。「THE SONOKO BATHWATER」は、元気な水をつくり出す新しい技術を組み込んだ画期的な浄水器です。一般的な浄水器には、殺菌を謳っているものもありますが、水道水はすでに殺菌されています。そこで「THE SONOKO BATHWATER」に

は、殺菌装置ではなく、化学物質を吸着する活性炭を採用。さらに天然鉱石でミネラル分を与え、複雑な仕組みを持つ活水器で水の性質を変えるという、さまざまな機能が搭載されています。飲む水だけにこだわる方も多いようですが、水道水には塩素をはじめとする多数の化学物質が含まれており、バスルームでは残留物質が気化して室内に充満します。そのような湯気やシャワーの水分も呼吸により取り込んでいることも忘れてはなりません。家庭でできる健康的な環境づくりの一つとして、「THE SONOKO BATHWATER」をぜひご活用ください。



日本機能水学会  
堀 浩道先生

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 11:00~20:00

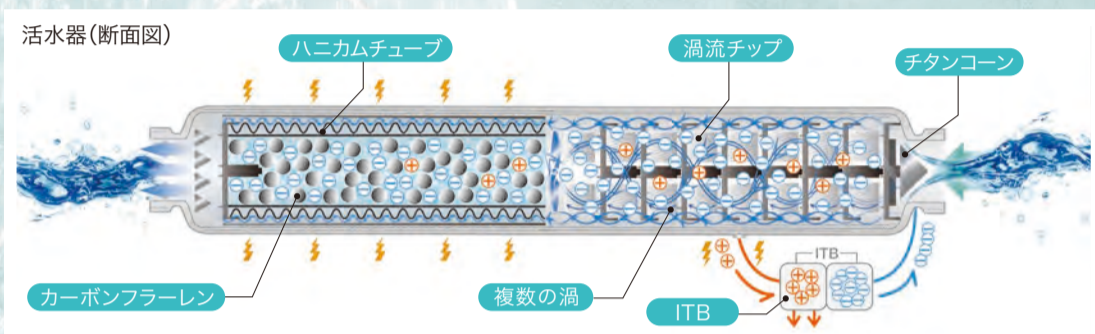
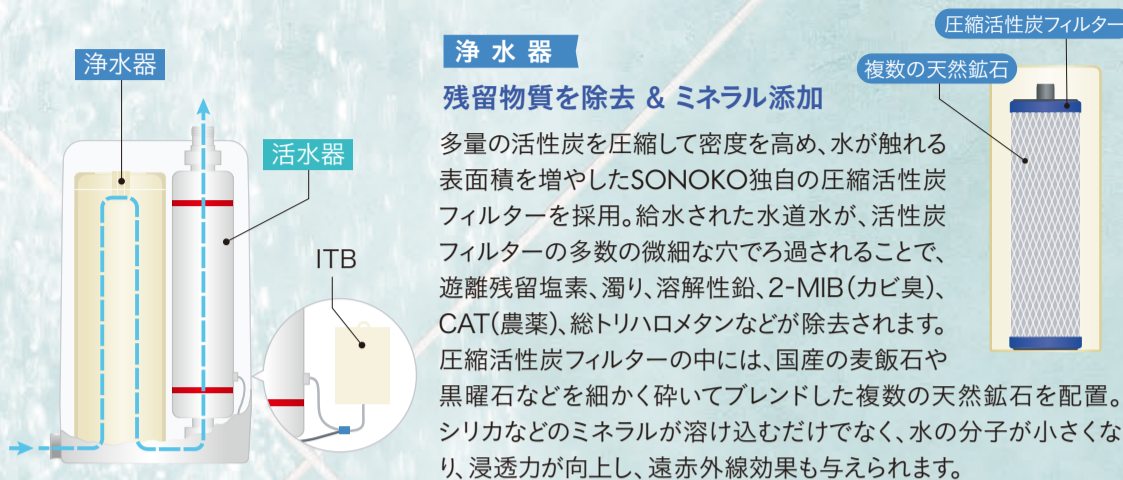
2F 11:00~19:00

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。

# がよろこぶ水を、バスルームでも！

## THE SONOKO BATHWATER が水を元気にする仕組み



### 活水器

複雑な渦を起こして水に力を与えマイナス電荷(マイナスイオン)を増加

#### チタンコーン

活水器の入り口のチタンコーンが高調波を生み出し、流れる水にエネルギーを与えます。

#### ITB

特殊なITB装置が、水の中のプラス電荷(プラスイオン)を外部に放出し、マイナス電荷(マイナスイオン)を残します。

#### ハニカムチューブ

水の流れを渦から波へと変え、本来の自然な水の状態に戻します。

#### 渦流チップ

渦流チップの働きにより、水が自由電子と遠赤外線効果を吸収し、浸透力を高めます。

#### 複数の渦

活水器の中心部分に複数の渦を発生させ、マイナス電荷(マイナスイオン)を増加させます。

#### カーボンフラーレン

特殊なレアアースによる32面の球体(カーボンフラーレン)がさらに活性化を促します。

残留物質を除去するだけでなく  
元気で上質な天然ミネラル水に

浴室用浄水器

THE SONOKO BATHWATER No.47774 常蔵凍



発売記念プレゼント

26,000円  
相当お得!

298,000円

税込 327,800円

送料 ¥0  
単独発送

THE SONOKO  
BATHWATER  
カートリッジフィルター  
(プレゼントは別送です)

サイズ 幅23cm 奥行14cm 高さ38cm (ジョイントA付き)、付属品 シャワーホース フィルターレンチ 浴槽用フレキホース(ジョイントB付き) パッキン予備(2個) 取扱説明書

浄水器と活水器の高い性能を維持するために

THE SONOKO BATHWATER  
カートリッジフィルター

No.47665 常蔵凍 交換の目安:約1年\*

26,000円

税込 28,600円

\*取り換えの推奨ベースは、お住まいの地域の水質、ご家族の人数や使用頻度によって異なります。

交換用ITB  
No.47666

常蔵凍

交換の目安:3年

12,000円

税込 13,200円

オプション「THE SONOKO BATHWATER」に取り付けて  
ウルトラファインバブルのシャワーヘッドで、  
肌とカラダにご褒美を!

### セレクト

ポリーナ アヴァンティ  
シャワーヘッド

No.47667 常蔵凍

NEW



2種類の水流で美しさも  
快適も!

●パワフルモード

空気でボリュームアップしたパワフル泡

●ビューティーモード

毛穴やシワの奥からディープクレンジング

水分をしっかり届けて肌と髪にうるおいを

26,000円 税込 28,600円

サイズ 幅8.6cm 奥行8cm 高さ25.6cm、重量 約255g

白いごはんの約60%は水分。  
実は主食ともいえる水だからこそ  
安全性を徹底的に追求した鈴木その子。

### 水の重要性にいち早く気づいて研究を重ねた鈴木その子

私たちは肉や野菜を食べるとき「肉のたんぱく質や野菜の食物繊維を摂っている」と思いがちです。実は、肉や野菜に多く含まれているのは、水分です。

早くから地球の環境汚染に目を向け、カラダに取り込む水の成分や品質の重要性に気づいていた鈴木その子は、自分自身の足で水のことを調べ、水についての著書を執筆。その中で、「ごはんはごはんではなく、60%が水」であり、「ごはんを食べるということは、水を飲むということ」とであると伝えています。

### 毎日の飲み物や料理と一緒に摂って健康に



荘水 常蔵凍

6本セット 35ml×6 No.47036

45,000円 税込 48,600円

6,000円  
相当お得!



SONOKO GG  
50粒入 1袋

2本 35ml×2 No.47037

16,000円 税込 17,280円

7ポイント  
%UP  
+1,120ポイント

### 鈴木その子がみずから開発した水のサプリメント「荘水」

鈴木その子の水へのこだわりが生み出した製品の中で、もっとも多くの方に親しまれているのが、「荘水」です。完成した1999年に鈴木その子は「とうとうできあがった荘の水」と記し、コンディションが気になる際にも摂り続け、健康を取り戻した後の前向きな心境を「ルンルンの気持ちは次から次へと、新たな挑戦に向けて進んでおります」と綴っています。

「荘水」は、「水」の性質を変えるためのサプリメント。「荘水」を混ぜた水は、水道水に比べて水中に入れたものの酸化を防ぐ働き\*が高いことがわかっています。骨や歯、肌や髪を構成する必須ミネラルであるケイ素が配合されているのも特長です。

「荘水」は、飲料や料理にプラスするほか、食材の下処理にも活用できます。カラダを良質な水で満たし、コンディションを整えるためにお役立てください。

\*体内の働きではありません



※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

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。

化粧品

新登場のシワ改善\*1美容液を加えたセットでエイジングケア\*2の真髄を堪能してください



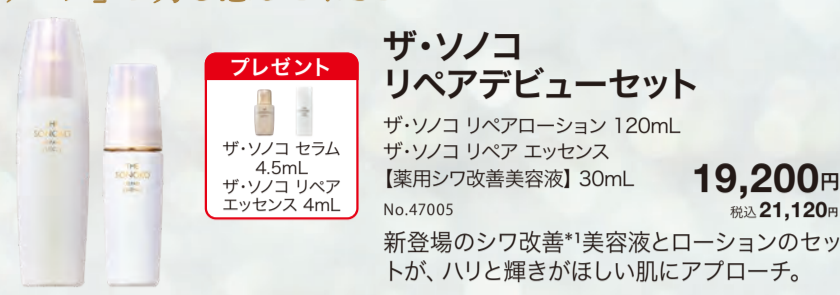
ザ・ソノコ リペアコレクション

- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ セラム 30mL
- ザ・ソノコ リペアエッセンス【薬用シワ改善美容液】30mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL

No.47006 実質 10,600円 税込 56,320円

ナイアシナミドとグリチルリチン酸ジカリウムの2つの有効成分を配合した新登場の美容液や、クイーンオブホワイト®\*3を最高濃度\*4で配合したSONOKO最高峰の美容液など、年齢を重ねた肌に十分に届けたいアイテムをセットでお届けします。「THE SONOKO」シリーズのエイジングケア\*2をたっぷり体感してください。

ローションとエッセンスの重ね使いで「リペア」の力を感じてください



ザ・ソノコ リペアデビューセット

- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
  - ザ・ソノコ リペア エッセンス
  - 【薬用シワ改善美容液】30mL
- No.47005 税込 21,120円

新登場のシワ改善\*1美容液とローションのセットが、ハリと輝きがほしい肌にアプローチ。

NEW シワ改善\*1美容液が ついに完成!



ザ・ソノコ リペア エッセンス

30mL No.46999 税込 13,200円

2つの有効成分が多角的にアプローチ。シワを改善\*1して美しいハリ肌へ。

SONOKOが誇る 最高峰\*5の美容液



ザ・ソノコ セラム

30mL No.46997 税込 24,200円

クイーンオブホワイト®\*3を贅沢に配合\*6。美しい肌の土台づくりを。



ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g No.47000 7,000円 税込 7,700円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりとオフ。洗い上がりはしっとり。



ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.46998 9,000円 税込 9,900円

大人肌のにごり\*7までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。



ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL No.47001 7,200円 税込 7,920円

高い保湿力の薬用美白\*8化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。



ザ・ソノコ リペアローション 120mL No.47002 7,200円 税込 7,920円

美容成分を複合的に配合。肌をうるおし、次に使うスキンケアを浸透\*9しやすく。



ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL No.47003 12,000円 税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*10を配合。美白\*9力と保湿力で、うるおい肌へ。



ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL No.47004 10,000円 税込 11,000円

3種類のセラミド配合\*11。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。



GG クレンジング クリームR 120g No.47007 6,500円 税込 7,150円

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。



3Dデザインセラム 30g No.47026 9,000円 税込 9,900円

形状記憶ジェルが多角的にアプローチ。「めぐらす\*12」ケアで引き締まった肌へ。



アイトリートメント 15g No.47013 7,000円 税込 7,700円

高分子ファイバーの働きで、目元のうるおい・ハリを保持。

BB&ファンデーションセット

ライトアップBB ナチュラルオークル 30g SPF35/PA+++ SONOKOファンデーション オークル

ライトアップBB 30g SPF35/PA+++ SONOKOファンデーション ピンク

しっとりタイプ 15g さっぱりタイプ 12g No.47011 No.47009 各 9,500円 税込 10,450円



ハンド&ネイル トリートメント 50g No.47015 3,200円 税込 3,520円

うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。



SQオイル 28mL No.47014 5,000円 税込 5,500円

サメ由来のスクワラン\*原料を99.95%配合。しっとり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.47023 3,500円 税込 3,850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.47024 2,800円 税込 3,080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.47025 7,000円 税込 7,700円

素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。



バスエッセンス ブーケ 120mL No.47016 2,800円 税込 3,080円

華やかな香りとう美容成分がバスタイムを優雅に演出。しっとり肌へ。



マイルド コンディショニング シャンプー 480mL No.47022 4,500円 税込 4,950円

ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。



GG ディープケア シャンプー 480mL No.47017 3,900円 税込 4,290円

頭皮や髪にやさしい使い心地で、汚れや老廃物をスッキリとオフ。



GG ディープケア トリートメント 200g No.47018 4,500円 税込 4,950円

美容液発想で髪と頭皮に美容成分を届け、新生毛をサポート。



エイジングが気になる髪や 傷んだ髪を集中ケアで 内外から補修します

GG ディープケア ヘアパック 180g No.47019 4,500円 税込 4,950円

髪と頭皮のダメージを補修して、ハリのあるつややかな美髪へ導く。



ヘアカラー トリートメント 2本 ダークブラウン 200gx2 No.47020 6,000円 税込 6,600円

分け目や生え際に自然になじむ明るめのダークブラウン。



ヘアカラー トリートメント 2本 ブラック 200gx2 No.47021 6,000円 税込 6,600円

白髪ケアしながらツヤめく美しい黒髪へ。男性にも好評です。

\*1 有効成分ナイアシナミドによる \*2 年齢に応じたスキンケア \*3 混合植物エキス/保湿・整肌成分 \*4 THE SONOKOシリーズ内における \*5 SONOKO内スキンケアにおいて \*6 自社比 \*7 汚れや古い角質 \*8 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*9 角質層まで \*10 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*11 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 \*12 成分を肌にくめらせること

【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】



サプリメント

**TOKINO G.G**

6本セット 常蔵凍 **14,000円**相当お得! プレゼント  
180粒×6 No.47027 **114,000円**  
税込 123,120円  
\* 荘水1本 SONOKO GG 50粒入1袋

3本セット 常蔵凍 **6,000円**相当お得! プレゼント  
180粒×3 No.47028 **57,000円**  
税込 61,560円  
\* SONOKO GG 50粒入1袋

1本 常蔵凍 **5%UP** **20,000円**  
180粒 No.47029 **+1,000ポイント** 税込 21,600円

**SONOKO GG**

6本セット 常蔵凍 **14,000円**相当お得! プレゼント  
180粒×6 No.47030 **114,000円**  
税込 123,120円  
\* 荘水1本 SONOKO GG 50粒入1袋

3本セット 常蔵凍 **6,000円**相当お得! プレゼント  
180粒×3 No.47031 **57,000円**  
税込 61,560円  
\* SONOKO GG 50粒入1袋

1本 常蔵凍 **5%UP** **20,000円**  
180粒 No.47032 **+1,000ポイント** 税込 21,600円

**荘水** 常蔵凍 **プレゼント**

6本セット  
35ml×6 No.47036

**45,000円** **6,000円**相当お得!  
税込 48,600円

2本 35ml×2 No.47037

**7%UP** **16,000円**  
**+1,120ポイント** 税込 17,280円

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。

SONOKOのロングセラー3品を  
まとめてお得にお試しください

**TOKINO G.G+**  
**SONOKO GG+**荘水セット

TOKINO G.G 180粒  
SONOKO GG 180粒  
荘水 35ml ※ポイント対象外

常蔵凍 No.47033 **4,800円**相当お得!  
**48,000円** ▶ **43,200円**  
税込 46,656円

献立実行中の方にも、コンディションを底上げしたい方にも。

荘水&能活生活セット

荘水 35ml 能活生活 30粒  
No.47035 常蔵凍

**7%UP** **15,000円**  
**+1,050ポイント** 税込 16,200円

**SONOKO G.G口ゼ**

3本セット 常蔵凍  
150粒×3 No.47034

**5%UP** **40,000円**  
**+2,000ポイント** 税込 43,200円

カラダのコンディションを整えることで、ハリのある若々しい毎日へ。

カラダよろこぶ1日1本で  
今日の元気も明日のパワーも補給

ソーエナジー  
**SO ENERGIE** 常蔵凍

2箱20本 50ml×20 No.47042 **8,000円**  
税込 8,640円

1箱10本 50ml×10 No.47041 **4,000円**  
**7%UP** **+280ポイント** 税込 4,320円

「GG デイリーブースター」に高麗人参を配合し、「今」すぐにほしい元気を底上げする頑強ドリンクにパワーアップ! カラダの土台にアプローチし、毎日の元気を応援します。

話題のプラズマローゲンを  
クリアで明朗な毎日のために

**能活生活** 常蔵凍

30粒 No.47038

**5%UP** **7,000円**  
**+350ポイント** 税込 7,560円

記憶する力「脳内物質」に着目し、冴えたポジティブな毎日を応援。

**がんばれ善玉菌** 常蔵凍

5.5g(粉末タイプ) ×30包 No.47040

**3%UP** **3,000円**  
税込 3,240円

善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。

**ありがとう乳酸菌** 2箱 常蔵凍

10ml(液体タイプ) ×15包×2 No.47039

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

「乳酸菌生成エキス」が善玉菌の住みづらい身体環境を整えます。

数量限定

**9月のごちそう 詰め合わせセット**

高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付) 70g  
スパイシーチキン 150g  
海の幸マカロニグラタン 300g  
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)

常蔵凍 **6,000円**  
税込 6,480円 No.47067

数量限定

**9月のパンセット**

フレンチトースト 1袋(2切)  
極みメロンパン 1個  
極みチョコチップパン 1個  
極みスイートレーズンパン 2個  
極み粒あんぱん 1個  
極みカレーパン 1個  
手造りもちりナン 100g×3

常蔵凍 **3,500円**  
税込 3,780円 No.47068

総菜

肉の旨みを  
たっぷり堪能

数量限定

**肉の幸セット**

国産牛100%  
プレミアムミートローフ 120g  
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 120g

常蔵凍 **4,500円**  
税込 4,860円 No.47065

数量限定

**牛肉と春雨のチャブコギ 2袋**

180g×2 No.47064 **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

**国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋**

240g×3 No.47056 **3%UP** **3,240円**  
税込 3,499円

和風だしのまるやかな照り焼きソースが美味。きのこたっぷり。

常蔵凍

**国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個**

120g×3 No.47057 **3%UP** **2,760円**  
税込 2,980円

脂身の少ない牛肉と豚肉で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 ~トマト煮込み~ 2袋**

200g×2 No.47043 **3%UP** **1,800円**  
税込 1,944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**

3袋 114g(12個)×3 No.47044 **3%UP** **2,040円**  
税込 2,203円

1袋 114g(12個) **680円**  
税込 734円

数量限定

常蔵凍

**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.47048 **2,900円**  
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。

常蔵凍

**揚げないとりから 2袋**

150g(6個)×2 No.47052 **3%UP** **2,600円**  
税込 2,808円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。

常蔵凍

**蒸し鶏のガーリック風味 2個**

120g×2 No.47061 **3%UP** **1,400円**  
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。シンプルな味付けにガーリックがアクセント。

常蔵凍

**手さねなんこつ入りつくね 3袋**

120g×3 No.47049 **3%UP** **1,800円**  
税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づくり。みっちりとした食感が魅力。

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)×2 No.47053 **3%UP** **1,800円**  
税込 1,944円

醤油ベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

※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。

**ハンズも具もノンオイル調理**

**数量限定**  
**バーガーセット**

焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 120g  
金華さばのスマーク風味 85g  
バーガーパンズ 3個

常蔵凍 **3,000円**  
No.47069 税込 3,240円

**調**

**豚の味噌焼きセット 2袋**

豚モモスライス160g・タレ50g(2食分)×2  
No.47054 **3%UP 1,560円**  
税込 1,684円

常蔵凍

甘辛味噌だれが豚モモ肉の赤身の美味しさを引き出します。

**焼豚 2袋**

120g×2 No.47055 **2%UP 3,000円**  
税込 3,240円

常蔵凍

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。

**スライスハム 2袋**

80g×2 No.47058 **2%UP 1,400円**  
税込 1,512円

常蔵凍

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。

**無塩せき**  
**ポークウイナー 2袋** 常蔵凍

160g(4本)×2 **3%UP 2,500円**  
No.47050 税込 2,700円

**無塩せき**  
**ポークウイナー**  
**スパイシー 2袋** 常蔵凍

100g(4本)×2 **3%UP 1,600円**  
No.47051 税込 1,728円

**数量限定**  
**海老エビえびセット**

焼きフライ エビフライ 58g  
北陸甘エビのビスケット 180g  
焼きフライ  
海老クリームコロッケ 140g(2個)  
海老と香りバジル  
クリームパスタソース 92g  
ノンオイル中華 海老チリソース 170g

常蔵凍 **4,500円**  
No.47066 税込 4,860円

**数量限定**  
**海老エビえびセット**

焼きフライ エビフライ 58g  
北陸甘エビのビスケット 180g  
焼きフライ  
海老クリームコロッケ 140g(2個)  
海老と香りバジル  
クリームパスタソース 92g  
ノンオイル中華 海老チリソース 170g

常蔵凍 **4,500円**  
No.47066 税込 4,860円

**ココまるクリーミーソースとサクサク衣の絶品ハーモニー**

**焼きフライ 海老クリームコロッケ 2袋**

140g(2個)×2 No.47086 **3%UP 1,800円**  
税込 1,944円

常蔵凍

「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」が隠し味。

**秋鮭の塩麹漬け 3切** 常蔵凍 **調**

240g(3切) **5%UP 1,260円**  
No.47060 +63ポイント 税込 1,360円

常蔵凍

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。

**国産真さばの味噌煮 3袋**

83g×3 **3%UP 1,440円**  
No.47047 税込 1,555円

常蔵凍

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

**数量限定**

**ちらし寿司にもおすすめ!**

**北海の恵みごちそう丼**

3袋 186g(93g×2人前)×3  
No.47063 **3%UP 5,400円**  
税込 5,832円

1袋 186g(93g×2人前)  
No.47062 **1,800円** 税込 1,944円

常蔵凍

**国産真いわしのしょうが煮 3袋**

73g×3 **3%UP 1,200円**  
No.47046 税込 1,296円

常蔵凍

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。

**焼きタイプ**

**秋鮭の塩麹漬け 焼き3切**

210g(3切) **5%UP 1,440円**  
No.47059 +72ポイント 税込 1,555円

常蔵凍

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。

**生タイプ**

**秋鮭の塩麹漬け 3切** 常蔵凍 **調**

240g(3切) **5%UP 1,260円**  
No.47060 +63ポイント 税込 1,360円

常蔵凍

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。

**かつを煮 2袋** 常蔵凍

100g×2 No.47087 **2%UP 1,800円**  
税込 1,944円

**まぐろ煮みそ味 2袋** 常蔵凍

100g×2 No.47088 **2%UP 1,020円**  
税込 1,101円

**NEW** **ただ甘いだけじゃない!**  
**コクと酸味も絡み合う奥深さ**

**ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 3袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×3 No.47081 **2%UP 2,040円** 税込 2,203円

常蔵凍

国産の鶏もも肉をメインに、ノンオイル調理でソテーした国産玉ねぎ、国産にんじんを使用。北海道産の甜菜糖でつくった糖蜜に加えて、りんご果汁、テーツ果汁、マンゴーやパイナップルのフルーツチャツネで奥行きを出しました。コクや酸味も楽しめる風味豊かなカレーをぜひ一度ご堪能ください。

**数量限定** **ココナッツミルクと豆乳が隠し味**  
**旨くて甘くて、じわじわ辛い!**

**ノンオイル調理 タイレッドカレー 2袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×2 No.47076 **2%UP 1,500円**  
税込 1,620円

常蔵凍

7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。

**この価格は今月まで!**

**チキンカレー 2袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×2 No.47082 **2%UP 1,300円**  
税込 1,404円

常蔵凍

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。

**プレゼント**

**黄色いカレー 5袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×5 No.47079 **3,750円**  
税込 4,050円

常蔵凍

旨みたっぷりの辛口カレーで、カレーの醍醐味を満喫。

**プレゼント**

**じゃがいもゴロゴロカレー 5袋** 辛さ☆☆☆☆

230g×5 No.47080 **4,000円**  
税込 4,320円

常蔵凍

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。

**ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 3袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×3 No.47081 **2%UP 2,040円** 税込 2,203円

常蔵凍

国産の鶏もも肉をメインに、ノンオイル調理でソテーした国産玉ねぎ、国産にんじんを使用。北海道産の甜菜糖でつくった糖蜜に加えて、りんご果汁、テーツ果汁、マンゴーやパイナップルのフルーツチャツネで奥行きを出しました。コクや酸味も楽しめる風味豊かなカレーをぜひ一度ご堪能ください。

**数量限定**

**ノンオイル調理 キーマカレー 2袋** 辛さ☆☆☆☆

120g×2 No.47075 **2%UP 1,400円**  
税込 1,512円

常蔵凍

10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉や玉ねぎをじっくり煮込んで旨みを凝縮。

**この価格は今月まで!**

**チキンカレー 2袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×2 No.47082 **2%UP 1,300円**  
税込 1,404円

常蔵凍

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。

**この価格は今月まで!**

**ポークカレー 3袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×3 No.47083 **2%UP 1,950円**  
税込 2,106円

常蔵凍

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。

**この価格は今月まで!**

**クリームカレー 2袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×2 No.47074 **2%UP 1,800円**  
税込 1,944円

常蔵凍

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏もも肉の旨みが絶妙。

**常蔵凍**

**白いカレー 2袋**

辛さ☆☆☆☆

200g×2 No.47073 **2%UP 1,800円**  
税込 1,944円

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

**常蔵凍**

**手造りもちりナン 3枚** **1枚あたり約334円**

100g×3 No.47077 **5%UP 1,000円**  
No.47077 +50ポイント 税込 1,080円

1枚 100g No.47078 **2%UP 380円**  
税込 410円

**常蔵凍**

**肉厚な帆立の旨みと甘み**

**国産帆立のボンゴレ風パスタソース 2袋**

100g×2 No.47091 **3%UP 1,420円**  
税込 1,533円

常蔵凍

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。

**この価格は今月まで!**

**小麦香る生パスタ 2袋**

100g×2 No.47089 **3%UP 720円**  
税込 777円

常蔵凍

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。

**この価格は今月まで!**

**スパゲッティ 3袋**

200g×3 No.47090 **3%UP 780円**  
税込 842円

常蔵凍

レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が◎

**この価格は今月まで!**

**スパゲッティ 3袋**

200g×3 No.47090 **3%UP 780円**  
税込 842円

常蔵凍

レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が◎

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 11:00~20:00 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。



リニューアル

クリーミーなソースと  
たらこのぷちぷち食感  
国産たらこクリームパスタソース

2袋  
110g×2  
No.47093 **2%UP** 1,540円  
税込 1,663円

1袋  
110g  
No.47572 770円  
税込 831円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!



リニューアル

国産のバジルが  
爽やかに香り立つ  
海老と香りバジルクリームパスタソース

2袋  
92g×2  
No.47094 **2%UP** 1,760円  
税込 1,900円

1袋  
92g  
No.47573 880円  
税込 950円

香りのよいバジルと海老とまるやかなソースの美味しいハーモニー。



常蔵凍

国産牛とゴロゴロ野菜の  
ビーフシチュー 2袋

200g×2  
No.47072 **5%UP** 1,600円  
+80ポイント 税込 1,728円

トマトとビーフイオンを基本に、味噌でコクを加えました。



常蔵凍

ミニハンバーグと白菜の  
クリームスープ 2袋

250g×2  
No.47085 **3%UP** 1,800円  
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。



数量限定

常蔵凍

北海道ごぼう  
ポタージュ 3袋

160g×3  
No.47099 **5%UP** 1,440円  
+72ポイント 税込 1,555円

バターは使わず、みそを隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わい。



数量限定

常蔵凍

北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ 3袋

160g×3  
No.47098 **5%UP** 1,440円  
+72ポイント 税込 1,555円

北海道えびすかぼちゃの旨みを活かした濃厚な味わい。



常蔵凍

具だくさん  
ミネストローネ 3袋

150g×3  
No.47096 **5%UP** 1,350円  
+67ポイント 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。



常蔵凍

北海道にんじん  
ポタージュ 3袋

150g×3  
No.47097 **5%UP** 1,350円  
+67ポイント 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。



常蔵凍

淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 3袋

50g×3  
No.47095 **5%UP** 2,040円  
+102ポイント 税込 2,203円

スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎



調

9月限定  
中華総菜お得セット

ノンオイル中華 海老チリソース 170g  
ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)  
ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)  
ノンオイル中華 肉ワンタン 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)

常蔵凍  
No.47070

480円  
お得!

3,980円 ▶ 3,500円  
税込 3,780円



常蔵凍

ノンオイル中華 中華丼 3袋

180g×3  
No.47129 **3%UP** 2,340円  
税込 2,527円

濃厚なあんこ、贅沢に用いた6種の国産具材の食感・旨みを堪能。



常蔵凍

国産具材の筑前煮 2袋

115g×2  
No.47133 **5%UP** 1,360円  
+68ポイント 税込 1,468円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理で仕上げました。



常蔵凍

だしが美味しいおでん 2袋

400g×2  
No.47134 **5%UP** 1,460円  
+73ポイント 税込 1,576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!



NEW

何もかけずに味わいたい  
大豆本来の旨みと甘み  
国産大豆の絹豆腐 4パック

150g×4  
No.47107 **5%UP** 860円  
+43ポイント 税込 928円

やわらかく甘みがある国産大豆を100%使用。赤城山系の地層で磨かれた水と石垣島の天然本にがり、大豆の風味を存分にお楽しみいただけるよう仕上げました。



数量限定

白いごはんに混ぜるだけ!  
ちらし寿司の素  
5セット

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×5  
No.47116 **5%UP** 3,000円  
+150ポイント 税込 3,240円

1セット  
具材50g・  
寿司酢20ml(1食分) 600円  
No.47117 税込 648円

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。



常蔵凍

ほうれん草と  
しめじのおひたし  
2袋

50g×2  
No.47431 **3%UP** 760円  
税込 820円

真ダコとエビの  
黄身酢和え 2袋

常蔵凍  
50g×2  
No.47118 **3%UP** 900円  
税込 972円



常蔵凍

すずまる納豆 2セット

40g×3パック×2  
No.47132 **3%UP** 760円  
税込 820円

小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。

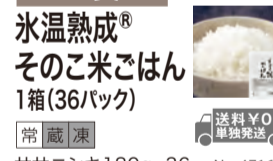


常蔵凍

手焼きオムレツ 3個

100g×3  
No.47128 **3%UP** 2,000円  
税込 2,160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。



主食

水溫熟成®  
そのこ米ごはん  
1箱(36パック)

常蔵凍 送料 ¥0  
単独発送

ササニシキ 180g×36  
No.47167 **5%UP** 10,800円  
+540ポイント 税込 11,664円

5パック 常蔵凍  
ササニシキ 180g×5  
No.47106 **2%UP** 1,500円  
税込 1,620円



この価格は今月まで!

釜揚げ  
うどん 3袋

常蔵凍

250g×3  
No.47689 **3%UP** 780円  
税込 842円

らーめん風  
3袋 常蔵凍

230g(特製スープ付)×3  
No.47679 **3%UP** 1,280円  
税込 1,382円



常蔵凍

極みカレーパン 2個

No.47084 **2%UP** 1,060円  
税込 1,144円

コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。



常蔵凍

トキノのり

乾燥・生のり50g  
No.47109 **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。



常蔵凍

帆立しぐれ煮 2袋

100g×2  
No.47124 **3%UP** 2,000円  
税込 2,160円

国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。



常蔵凍

生わかめ 3袋

200g×3  
No.47130 **5%UP** 2,229円  
+111ポイント 税込 2,407円

乾わかめ 3袋 常蔵凍

30g×3  
No.47131 **5%UP** 2,229円  
+111ポイント 税込 2,407円



常蔵凍

豆ちゃん  
(大豆の煮豆)  
2袋

200g×2  
No.47122 **3%UP** 1,420円  
税込 1,533円

いんげん豆の  
煮豆 2袋 常蔵凍

200g×2  
No.47126 **3%UP** 1,100円  
税込 1,188円



常蔵凍

トキノ海苔の  
佃煮 2個

110g×2  
No.47127 **3%UP** 1,580円  
税込 1,706円

椎茸昆布  
2袋 常蔵凍

100g×2  
No.47120 **3%UP** 1,520円  
税込 1,641円



常蔵凍

北海道産小豆の  
ゆであずき 2個

190g×2  
No.47125 **2%UP** 1,420円  
税込 1,533円

しらす煮  
2袋 常蔵凍

50g×2  
No.47121 **3%UP** 1,300円  
税込 1,404円



常蔵凍

葉唐からし  
2袋

70g×2  
No.47123 **3%UP** 1,400円  
税込 1,512円

茎わかめ煮  
2袋 常蔵凍

100g×2  
No.47119 **3%UP** 920円  
税込 993円

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※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。

調味料

この価格は今月まで!



国産小麦粉 1kg No.47108 3%UP 550円 税込 594円



追いつけ仕立ての生味噌 500g No.47110 3%UP 950円 税込 1,026円

国産小松菜のみそ汁 5袋 4.5g(フリーズドライ)x5 No.47775 税込 810円

再仕込み醤油 3本 360mlx3 No.47111 3%UP 1,880円 税込 2,030円

その子トマト 400g No.47113 3%UP 810円 税込 874円

スパイス香る熟成ウスターソース 360ml No.47112 3%UP 710円 税込 766円



万能だしの素 3袋 120gx3 No.47135 3%UP 1,880円 税込 2,030円

便利つゆ 3本 300mlx3 No.47115 2%UP 2,180円 税込 2,354円

和風ノンオイルドレッシング3本 200mlx3 No.47114 2%UP 1,580円 税込 1,706円

ドリンク

キムチちゃん 2個 155gx2 No.47433 3%UP 1,800円 税込 1,944円

有機胡麻ドレッシング 2本 225gx2 No.47434 1%UP 920円 税込 993円



スペシャルブレンド 深煎りドリップバッグ コーヒー 10gx10袋 No.47101 3%UP 1,360円 税込 1,468円



その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋 挽き豆200gx2 No.47100 3%UP 2,720円 税込 2,937円

緑茶 2袋 5gx5個x2 No.47102 3%UP 2,000円 税込 2,160円

ほうじ茶 2袋 2gx10個x2 No.47103 3%UP 1,700円 税込 1,836円

国産茶葉 プール茶 2袋 2.5gx10個x2 No.47104 3%UP 2,400円 税込 2,592円

国産茶葉 ウーロン茶 2袋 2.5gx10個x2 No.47105 3%UP 2,400円 税込 2,592円

数量限定 レモンサイダー 24本 200mlx24 No.47138 7%UP +537ポイント 7,680円 税込 8,294円

6本 200mlx6 No.47139 3%UP 1,920円 税込 2,073円



有機ジンジャーりんごすとすだち 有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈) No.47136 7%UP +105ポイント 1,500円 税込 1,620円



その子美ワイン 赤 750ml No.47143 常蔵凍 白 750ml No.47144 常蔵凍 スパークリング白 750ml No.47142 5%UP +197ポイント 各 3,950円 税込 4,345円



本格麦焼酎カシノ 2本 720mlx2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.47140 5%UP +280ポイント 5,600円 税込 6,160円



銀座でその子ビール 6本 330mlx6 No.47141 5%UP +195ポイント 3,900円 税込 4,290円



XYZ(サイズダウン) 1箱(500mlx24) No.47137 1%UP 5,712円 税込 6,168円



その子のどら 4個 No.47151 3%UP 1,560円 税込 1,684円



数量限定 トーストクリーム入りパン&洋菓子セット 9月17日(土)より販売開始 トーストクリーム 30g 極厚切り山型パン 3枚切 米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切) 北海道産小豆のゆであずき 190g アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個 No.47071 常蔵凍 3,500円 税込 3,780円

数量限定 ミックスポン菓子 2袋 80gx2 No.47148 5%UP +75ポイント 1,500円 税込 1,620円

数量限定 最中 3袋 6個x3 No.47147 315円お得! 3,150円 ▶ 2,835円 税込 3,061円

数量限定 桜葉薫る道明寺 2袋 200g(4個)x2 No.47152 5%UP +78ポイント 1,560円 税込 1,684円

数量限定 栗まん 3袋 2個x3 No.47154 3%UP 990円 税込 1,069円

せんべいざらめ 2袋 6枚x2 No.47145 3%UP 1,600円 税込 1,728円

みたらし団子 2袋 200g(5本)x2 No.47150 7%UP +106ポイント 1,520円 税込 1,641円

プチゼリー葡萄 2袋 352g(16個)x2 No.47155 3%UP 1,360円 税込 1,468円

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個 No.47153 5%UP +39ポイント 780円 税込 842円

アイス 白いコーヒー10個 120mlx10 No.26741 5,000円 税込 5,400円

アイス バニラ10個 120mlx10 No.10372 4,700円 税込 5,076円

浴室用浄水器 THE SONOKO BATHWATER 298,000円 税込 327,800円

THE SONOKO BATHWATER カートリッジフィルター 26,000円 税込 28,600円

交換用ITB 12,000円 税込 13,200円

ポリナ アヴァンティ シャワーヘッド 26,000円 税込 28,600円

SONOKOアイスお届けカレンダー

ご注文締切日

その子美ワイン: ヴィンテージはご指定できません... ●お酒は20歳になってから... ●通信販売酒類小売業免許を取得しています

今月のセットのお届けは▶ 10/5(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!



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。

## 9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 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	8/31(水)~9/14(水)	9/1(木)~
第2週	9/7(水)~9/21(水)	9/8(木)~
第3週	9/14(水)~9/28(水)	9/15(木)~
第4週	9/21(水)~10/5(水)	9/22(木)~

### プレゼント



トキノ海苔の佃煮 1個



フレンチトースト 1袋



お申し込み受付期間 9/10(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。

※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。

## 海の恵みも肉もたっぷり。多彩にお楽しみください

### 9月の1週間グルメセットA

No.47157 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】中華風鶏のうま煮、牛肉と春雨のチャプコギ、無塩せきポークウインナー、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、焼きフライ 海老クリームコロッケ、金華そばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、ノンオイル調理 キーマカレー、**NEW**ノンオイル調理 マイルドチキンカレー、**リニューアル**海老と香りバジルクリームパスタソース、北海道ごぼうポタージュ、国産小松菜のみそ汁、からだ想いの鶏スープ、ちらし寿司の素、2種のすり身の無リンかまぼこ、ほうれん草としめじのおひたし、鶏そぼろ入りうの花、ごぼうの甘酢ゆず風味、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮(小分け)、切り干し大根、4種のきのこの煮びたし、帆立しぐれ煮(小分け)、小麦香る生パスタ、極みチョコチップパン、極み角食パン、手造りもちもちナン(1枚)、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、チョコゼリーケーキ、そのこの野菜菓子、そのこのどら1個、フルーツゼリー温州みかん

### プレゼント



焼きフライ コロッケ 1袋 その子のどら 2個

## スパイシーチキンやグラタンも入ってパンも充実

### 9月の1週間グルメセットB

No.47158 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 コロッケ、揚げないとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、スライスハム、無塩せきポークウインナー ハーブ、海の幸マカロニグラタン、国産真そばの味噌煮、真だらの味噌漬け焼き、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 肉ワンタン、ノンオイル中華 海老チリソース、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし×2、手焼きオムレツ、帆立しぐれ煮(小分け)、そのこの御赤飯、らーめん風、極み厚切り山型パン、極みメロンパン、極みスイートレーズンパン×2、モーニングスイッチスムージー ベビー(オレンジ&ザクロ)、ミックスポン菓子、その子のどら1個、栗まん、チョコゼリーケーキ、ドリームプリン カスタード、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

### プレゼント



焼きフライ コロッケ 1袋 アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

## 人気のメニューがいっぱい! 朝、昼、間食のセット



※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

## 9月の朝昼間食セットプラス

No.47159 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】スパイシーチキン、牛肉と春雨のチャプコギ、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフライ、ノンオイル調理 タイレッドカレー、焼豚、国産真いわしのしょうが煮、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、からだ想いの鶏スープ、手焼きオムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、すき昆布の土佐煮、らーめん風、極み厚切り山型パン、桜葉薫る道明寺、ミックスポン菓子、チョコゼリーケーキ、フルーツゼリー温州みかん、ドリームプリン カスタード、極みチョコチップパン

### プレゼント



国産帆立のボンゴレ風パスタソース 1袋

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。

献立



エビデンスも取得!

2か月間集中献立で、本気痩せを実現!

送料 ¥0 単独発送

8週間ダイエット献立セット

150,000円 税込 162,000円

3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食

ご用意いただくもの:ごはん/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエットができる献立セットです。

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブリモプラス

3食+間食+夜食×7日分=計35食



常温グルメ献立セット

No.46414 19,800円 税込 21,384円

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

No.46415 22,800円 税込 24,624円

【セット内容】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、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ×2、いんげん豆の煮豆、味見っ子、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、昆布水のもと、板のり、乾わかめ、ドリームプリン カスタード、プチゼリー 葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー 温州みかん、ありがとう乳酸菌×7包、素ドリンク月スティックタイプ×5包

ご用意いただくもの: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

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。

パンや麺がお好きな方におすすめ

その子ちゃん献立セット

No.47163 16,230円 税込 17,528円

3食+間食×7日分=計28食



【セット内容】蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、無塩せきポークウイナー スパイシー、国産肉100%直火焼きハンバーグ、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパン×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根×2、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー 温州みかん

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

プレゼント みたらし団子 1袋

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。

美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

すっきり献立セット デラックス

No.47162 15,000円 税込 16,200円

3食+間食+夜食×7日分=計35食



【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、焼豚、無塩せきポークウイナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、金揚げうどん、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、ノンオイル中華 海老チリソース、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花×2、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮ひたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真ダコとエビの黄金身煎和え、2種のすり身の無リンかまぼこ、昆布水のもと、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイーツムージー キング(いちご&マト)、カシュナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク月スティックタイプ×7包

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

プレゼント プチゼリー 葡萄 1袋

献立に必要なものが揃っているので

ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

すっきりスターター献立セット

No.47161 13,334円 税込 14,400円

3食+間食+夜食×7日分=計35食



【セット内容】越後もちふたのハンバーグ~トマト煮込み~、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みスイートレーズンパン×2、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし×2、ごぼうの甘酢ゆず風味、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、フルーツゼリー 温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

プレゼント 焼きフライ コロッケ 1袋

SONOKO式献立の原点。

規則正しい食生活を送れる

シンプル献立

スタンダード献立セット

No.46413 8,990円 税込 9,709円

3食+間食×7日分=計28食



【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉親親子丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、だしが美味しいおでん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー 温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

新商品情報

NEW

NEW

ザ・ソノコ リペア エッセンス 30mL 12,000円 No.44200 税込 13,200円

THE SONOKO BATHWATER カートリッジ フィルター No.47665 26,000円 税込 28,600円

国産たらこ クリームパスタソース 110g 770円 No.47572 税込 831円

海老と香りバジル クリームパスタソース 92g 880円 No.47573 税込 950円

国産大豆の絹豆腐 4パック 150g×4 860円 No.47663 税込 928円

新定番商品 内容量変更 価格変更 (5/1より) 価格変更 (10/1より) 極みロールパン変更 (5/1より)

名称・パッケージリニューアル なくなり次第リニューアル なくなり次第終了 販売終了

## SONOKO サロン

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。

## SONOKOの食事に切り替えました

福岡県 宮原有紀様



家族が入院して久しぶりの一人暮らしになり、50歳を超えてスタイルが気になっていたで、SONOKOの食事に切り替えました。その子先生の講習会をスマホで見ると、その子先生の大好きな声がかかしく、励まされている気持ちになります。高校生の頃、食べない食生活を続け、体調を崩してしまっていたことがあります。高校が家政科だったので、食習慣や摂食についてのビデオを見せていただき、私に似ていると感じたので鈴木式を始めて元気を取り戻すことができました。今となっては健康的に歳を重ねるために、その子先生にお世話になります。

お手紙ありがとうございます。SONOKOの献立セットはカラダの働きにとって最適なバランスで組み立てられており、メニュー通りに正しく実行していただくことで、年代関係なく良い変化をご実感いただけると思います。定番献立や毎月のグルメセットの他、4週間献立などがラエティ豊かに取り揃えておりますので美味しく、楽しく! ご実行いただけることを応援しております。



銀座店 平野

## 塗り忘れて気付いたファンデのすかさ

北海道 渡辺則子様



長く鈴木式を実行していますが、改めて本物と気付かされる出来事がたびたび起こります。いつもと同じマスクなのに、なぜか当たる部分がかゆくて、職場で辛い日がありました。実はその日、下地まではしっかり塗っていたのに、「SONOKOファンデーション」をすっかり忘れていたのです。それだけでこの違い、本当に驚きました。空気のように軽くて、つけていることも忘れるほど心地よいファンデですが、そのわずかなひと塗りがヴェールとなり、美肌と健康を守り続けているのです。心から信じられるものがそばにある心強さに日々感謝しています。



化粧品担当 北田

うれしいお声ありがとうございます。そして、似顔絵ともお上手ですね。そのご先生もきっと喜んでおられることでしょう! さて、長く鈴木式を実行されておられるなかで、SONOKOファンデーションの良さを今回あらためて実感されたご様子。軽い付け心地でもしっかりお肌を保護してくれるSONOKOファンデーションは、超ロングセラー商品です。これからもSONOKOをご愛顧いただけますと幸いです。

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。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

## 定期便のご案内

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。
- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)
- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

## 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%
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% 13~24回・15% 25回~・20%
送料サービス		いつでも無料	

\*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき \*2 オンラインショップでのご注文は対象外  
■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、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。  
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのご米の定期便のみ1万円以下で承ります。  
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのご米の定期便のみ1万円以下で承ります。

## 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** 通話料無料 24時間受付

郵便 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F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 11:00~20:00  
2F 11:00~19:00  
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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%

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(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元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ※一様のみ ※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。

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、お待ちせず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ません。ご了承ください。

◆ご予約 0120-88-7878 (月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) 0570-03-7800

ご相談窓口  
担当スタッフ 大石  
※窓口担当の1人です。



## イベントのお知らせ

10/8(土) **名古屋** 会場 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ

10/9(日) **大阪** 会場 大阪第一ホテル 6階マーキス

開場・受付 12:30 定例会 13:00~14:30 販売会 14:30~15:30  
 受付終了 15:30 閉場 16:00 ※12:30~13:00もお買い物ができます

事前のご予約で  
うれしい特典  
**事前ご予約特典**  
ご予約はお電話にて

特典1 購入数の制限なく  
極みメロンパンの  
ご予約ができる  
締め切り  
9月15日  
まで  
※キャンセルはできかねますのでご了承ください。  
※お持ち帰り限定です。ご配送はできません。  
※くわしくはお電話にてお問い合わせください。

特典2 \うれしい/  
ご来場  
プレゼント

特典3 美容スペシャリスト  
SAY★GOによる  
肌診断&メイクの体験  
(先着5名様)

※なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方はお早めにご来場ください。

## 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をいたします。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:10/2(日)~10/4(火)

※通販定休日:日・月曜日

●銀座店休業:10/6(木)

お届けに  
ついて

9/30(金)15:59までのご注文  
⇒10/1(土)出荷、翌日/翌々日お届け

9/30(金)16:00以降~  
10/4(火)16:59までのご注文  
⇒10/5(水)以降順次出荷、  
翌日/翌々日以降のお届け

※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 CAFE 11:00~20:00 ※営業時間は変更する場合がございます。  
2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

9/1(木)2F 終日クローズ 9/2(金)1F 17:00まで/2F 終日クローズ

9/3(土)・4(日)1F/2F 終日会員様貸切 9/5(月)2F 終日クローズ

9/18(日)営業時間 11:00~19:00 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業/2F 終日会員様貸切営業

10/6(木)棚卸のため終日休業

SONOKO 48周年創業記念祭

9/3(土)・4(日) 受付 10:00~ 販売会 10:30~18:00 SONOKO創業を記念した特別販売会イベント  
(会員様貸切イベント)を開催いたします

特典1 来場するだけで  
もれなくもらえる  
選べる豪華来場  
プレゼント  
A or B

特典2 銀座店限定!  
創業記念祭  
特別セット

特典3 人気のサプリ  
最大30%OFF  
化粧品  
最大20%OFF  
食品  
30%OFF

特典4 スペシャル  
ゲストによる  
トークショー!  
水の博士 堀 浩道氏 美容スペシャリスト SAY★GO

特典5 CAFE 2日間限りの  
創業記念祭  
特別メニューが登場

※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

SONOKO CAFE

menu 1日10食  
限定 特別プレート!

秋鮭と  
たっぷりきのこの  
豆乳クリームパスタ

1,800円(税込)

●サラダ付き

販売期間 9/1(木)~30(金)

※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。

9/16(金)~18(日)お楽しみ付き販売

9/18(日)9月のトキノ会定例会

ゲスト講師:土屋未来氏

講師:SAY★GO

(新製品のご紹介)

予定 10/14(金)~16(日)お楽しみ付き販売

10/16(日)10月のトキノ会定例会

講師:製品事業部 宮路  
(2023年おせちのご紹介)

2022  
9

## THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.63

水の本を書くと宣言し、鈴木その子が水について教えてくれるまで、恥ずかしながら私は水が何であるのかと深く考えたことがありませんでした。体内に入る水といえば、飲み水や食事から摂るもの。それは呼吸、体液、血液、汗、尿などの水分となるくらいしか思い浮かばなかったのです。

鈴木その子は、水の基本から説明していきます。生きていく上ですべての働きになくはないものが、水であり、体内の働きはもとより本質的な生命維持に欠くことのできないものであると。水の役割、働きを一つずつ解き明かしながら、鈴木その子が一番言いたかったのは脳と水の関係でした。「脳は脳みそと言うほど豆腐のようにやわらかい。その大切な脳を外からは頭蓋骨で、中は脳脊髄液という水に浮かべて守っているんです。お豆腐屋さんの水に浮かぶお豆腐のように」と、わかりやすく例えて教えてくれました。

そして最も大事なことは、その脳を満たす水が、毎日の食事や飲み物で摂取している水分であるということ。その水がきれいで澄んでいるのか、カラダの負担となる有害な成分が含まれて濁っているのかでは、

脳の働きに多大な影響を与えると力説したのです。私たちのカラダの中を流れる水がどのように働いているのか。ここからが、鈴木その子の真骨頂なのです。

原理や仕組みを解説しても、それを解決する具体的な方法を示さなければ意味がありません。鈴木その子は、自ら考え導き出したその方法をまず自分で実行しました。そして、皆様の安心な食事と健康に寄与するために、『鈴木その子のやせる水・太る水』という書籍で発表したのが、鈴木式下処理法です。鈴木その子は、長い料理の経験からすべての食材に水を使う独自の下処理を施す調理法を生み出したのです。

その後、日常の料理に使う肉、魚、野菜すべてにわたってその下処理方法を紹介した『鈴木その子のやせる調理革命』は瞬く間にベストセラーとなり、21世紀までロングセラーとして多くの皆様のお役に立っています。

四半世紀以上も前に「水」についての正しい知識を教えていただいたことに、ただただ感謝しかない私です。



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。