

末梢部位の血流を改善するサプリメント、新登場！  
美しさをめぐらせる「YUTAKAMI」  
ユタカミ

美しく生きる知恵とともに、  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。



良質な水でカラダ満たして健康に  
飲むもの、食べるものに、  
足して荘水生活

一度実行したら、また実行したくなりました  
4週間献立の  
「ここがすごい!」「ここが変わる!」  
SAY★GO



エイジングケア<sup>\*2</sup>の真骨頂は、  
クリームです  
グランクリームを使わない  
お手入れなんて

ネイチャーズフォー オーガニックモイストリップ

New!



New!



ローズラボ ローズリップ美容液

SONOKOのこだわり

ふっくら艶やかな髪を育む **ヘアケア製品**

\*1 本品にはカメリアサポニンB<sub>2</sub>が含まれます。カメリアサポニンB<sub>2</sub>は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています \*2 年齢に応じたスキンケア

# 末梢部位の血流に着目した機能が報告されているカメリアサポニンB<sub>2</sub>含有/ 人生を豊かな健やかさで満たす「YUTAKAMI」

SONOKO初の機能性表示食品「YUTAKAMI」の2年以上に及ぶ開発を振り返ります。



NEW

髪型・メイク・服装がキマると、幸せな気持ちになり、自信が持てます。「YUTAKAMI」開発のきっかけは、2020年にさかのぼります。皆様から冷えや頭髪の見た目に関するお悩みをお聞きし、末梢部位の血流に着目した機能が報告されているカメリアサポニンB<sub>2</sub>に注目しました。私やスタッフはもちろん、同じ悩みを持つ友人知人にもモニターとして協力してもらい、2年以上の開発期間を経て、女性にも男性にもおすすめできる、SONOKOならではの機能性表示食品が完成しました。「YUTAKAMI」という命名にもこだわり、「豊富」や「豊か」に由来しています。「YUTAKAMI」が多くの方の心も身体も、そして人生までも豊かにするお手伝いできれば何よりです。



SONOKO代表 宇田川

## 末端まで栄養や熱を届ける毛細血管が減ることが 冷えの大きな原因

岡田：「冷え」は寒い季節の悩みという印象があるかもしれませんが、夏でも手足が冷えて眠れないという人は珍しくありません。



宮路：男性は冷えを体感しにくいともいわれています。「自分は関係ない」と思っている、自粛生活で身体活動量が減った人や夏にクーラーが効いた空間で過ごす人は、隠れ冷え性の可能性もあります。

岡田：手指などの末梢部位が冷える大きな原因として考えられるのが、血液の循環の悪化です。私たち人間の体内には、毛細血管がすみずみまで張りめぐらされていますが、加齢とともに毛細血管が減ってしまいます。血管を流れる血液には、栄養や熱を全身に届ける働きがあるので、年齢を重ねると冷えやすくなるのです。

宮路：必要な栄養や熱がしっかり届かないと、全身の健康に影響を及ぼす場合もあります。ですが、健康問題として真剣に考える人はまだ少ないようです。

岡田：実は厚生労働省が定期的に行う健康調査に「手足が冷える」という項目がある\*ほど、冷えは明確な不調のひとつです。年齢を重ねるにつれて、手足の冷えに悩む人が増えていることがわかります。

宮路：SONOKOでも、冷えにまつわるお声を多くいただいていた。そこで2年もの開発期間を経て完成させたのが、末梢部位の血流を改善する働きがあると報告されているカメリアサポニンB<sub>2</sub>を配合した「YUTAKAMI」です。

\*「国民生活基礎調査」における世帯員の健康状況

## 摂取により頭皮と手指の血流増加が確認された ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>

岡田：「YUTAKAMI」の機能性関与成分として選んだのは、「SONOKO GG」にも配合されているツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>です。

宮路：ただし、血流改善に特化した「YUTAKAMI」には、「SONOKO GG」とは異なる製法で抽出したツバキ種子エキスを配合しています。

岡田：カメリアサポニンB<sub>2</sub>には、血流の調節にかかわる血管内皮細胞で生み出される一酸化窒素を増やす働きがあることが報告されています。さらに、カメリアサポニンB<sub>2</sub>を含むツバキ種子エキスの摂取により、頭皮と手指の末梢部位の血流が増加することも確認され、低下した手指の温度の回復を高めることが報告されています。



宮路：頭皮や手指などの末梢部位の血流を増加させる働きがある点が、SONOKOの製品にふさわしいと考えました。

岡田：原料の品質にもこだわり、豊かな自然環境に恵まれた伊豆諸島や五島列島で栽培されたツバキの種子を中心に選定しています。

宮路：もちろん、「SONOKO GG」をはじめとするSONOKOのサプリメントと併用していただける配合設計で製品化しています。

## ポリアミン含有米胚芽抽出物など 植物の根や芽をぐんぐん成長させる成分をプラス

岡田：「YUTAKAMI」には、お米由来の有用成分も配合しています。

宮路：お米の中には、やがて成長して芽になる「胚芽」があります。栄養が豊富であるものの、硬いので精米で削られやすい部分です。

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

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 1F 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。

# ついに誕生



ユタカミ開発担当  
岡田

SONOKO  
食品担当 宮路

試作を繰り返すのはもちろん、  
入念なモニター試験を3回実施するなど、  
2年もの開発期間を経て  
ようやく完成に至った「YUTAKAMI」を、  
ユタカミ  
健やかで美しい毎日のために  
ご活用ください

岡田: その胚芽に存在するポリアミンは、健やかさの維持に役立つ注目の成分。ポリアミン含有米胚芽抽出物の摂取は、精米で取り除かれがちな胚芽の栄養を摂ることもつながるので、お米の栄養を丸ごと食べたいという方にもおすすめです。



宮路: ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>は、科学的根拠を基に健康の維持及び増進に役立つことが期待できる機能性関与成分。ポリアミン含有米胚芽抽出物に含まれるポリアミンも研究が進む有用成分で、これを主軸に設計されたサプリメントもあるほどです。ツバキ種子エキスとポリアミン含有米胚芽抽出物の2成分だけでも十分に製品化できるレベルですが、皆様にしっかり体感していただける品質を追求するために、SONOKOではさらに有用成分を加えました。

岡田: 有機栽培したエンドウ豆の新芽から抽出した水溶性エキス末であるエンドウ芽エキス(アナゲインNu)、ミネラルが豊富なガニアシ(昆布仮根)、実は男性もしっかり摂りたい大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)を、数十種類の候補から選びました。植物の成長に必要な栄養を蓄え、芽や根がぐんぐん伸びるために欠かせない部分に由来する成分ばかりです。

岡田: 有機栽培したエンドウ豆の新芽から抽出した水溶性エキス末であるエンドウ芽エキス(アナゲインNu)、ミネラルが豊富なガニアシ(昆布仮根)、実は男性もしっかり摂りたい大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)を、数十種類の候補から選びました。植物の成長に必要な栄養を蓄え、芽や根がぐんぐん伸びるために欠かせない部分に由来する成分ばかりです。

## 頭皮や末梢部位の血流改善に大切なのは バランスのよい食生活や湯船に浸かって温まる習慣

宮路: 頭皮や末梢部位の血流を改善するには、生活習慣も重要です。

岡田: まずは、栄養バランスのとれた食生活が不可欠です。そして、入浴で全身を内外から温めることも大切。入浴はシャワーで済ませず、40℃程度の高すぎない湯温でゆっくりと浸かるのがおすすめです。

宮路: 血流の促進は、SONOKO式の食事に取り入れた栄養をカラダのすみずみまでいきわたらせることにもつながります。より健やかに美しく生きたい方の毎日に、「YUTAKAMI」がお役に立つことを願っています。

## SONOKO初の機能性表示食品「YUTAKAMI」で 豊かな健やかさを根づかせませんか

こんな方におすすめします  
 末梢部位の血流が気になる  
 手指の冷えが気になる  
 科学的根拠のある成分を摂りたい

〈一日摂取目安量〉3粒  
 〈摂取方法〉1日3粒を目安に水またはぬるま湯とともに噛まずにお召し上がりください。

### 機能性表示食品

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB<sub>2</sub>が含まれます。カメリアサポニンB<sub>2</sub>は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

## 機能性関与成分カメリアサポニンB<sub>2</sub>配合 健やかさをめぐらせて保ちたい方へ

まずは  
3か月から!

NEW YUTAKAMI 常蔵凍

3か月分  
2袋 135粒×2 No.48640  
24,000円 税込26,400円

発売記念豪華プレゼント  
GG ディープケア トリートメント 1本  
4,500円 お得!

しっかり体感したい方におすすめ

6か月分  
4袋 135粒×4 No.48641  
48,000円 税込52,800円  
ポイント5%UP +2,400ポイント

発売記念豪華プレゼント  
GG ディープケア シャンプー 1本  
GG ディープケア ヘアパック 1本  
8,400円 お得!

ユタカミ  
私たちも「YUTAKAMI」を  
続けています



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

4週間完全実行献立セット

SONOKO  
奇跡の  
献立実行部  
Reports

# 一度実行したら、また実行したくなりました 4週間献立の「ここがすごい!」「ここが変わる!」

8月に4週間完全実行献立に初チャレンジ。実行中だけでなくその後の食事や生活でも大きな変化を実感したので、1カ月のお休み期間を経て再開しました! 新しい年の初めに皆様も実行しませんか。

美容スペシャリスト  
SAY★GO (52歳)



## 大石のアドバイス

- 4週間献立は、続けるほどに変化が出て楽しみになります。SAY★GOのように折を見てまたスタートしたり、1週間セットを活用したり、メニュー表を参考に献立を意識した食事を続けたりすることをおすすめします。
- 4週間献立の実行を通して食の好みや量がよい方向に変化することで、以前は大好きだったものを美味しく感じなくなったというケースは珍しくありません。「正しく食べる」は、「正しく寝る」ことにもつながり、カラダも生活習慣も自然と整います。
- カラダの中のことは目には見えませんが、負担をかけない食事です自身をいたわり、元気と若々しさを維持してください。



SONOKO式実行相談窓口  
大石



### POINT 1

#### 「足りないかも?」という心配は最初だけ

決められたものだけを食べる献立生活に「お腹が空くかも…」という不安があったのは事実。でも、朝昼晩の3食に加え、間食+夜食でしっかり楽しめるので、2週目には物足りなさを感じなくなりました。喉が渴けば水を飲み、大好きなコーヒーも味わえるし、口さびしいときにつまむ「トキノのり」にも助けられました。総菜を小鉢や小皿に盛って見た目のボリュームを増やす技は、献立終了後も役立っています。



### POINT 2

#### 味覚や嗜好ががらりと変わった

4週間献立を実行したら、食材の味と香りをじっくり楽しめるようになり、嗜好ががらりと変化。大好きだったこってりラーメンを食べたいと思わなくなり、お酒も控えるようになりました。そのほかにも、献立のメニューでおなじみの豆類や海藻を積極的に食べたいかなど、よい変化がたくさん生まれました。



### POINT 3

#### 単に食事を変えるだけに終わらない

イメージを整えるという目標を達成できて大満足でしたが、それ以外にもうれしい結果が。それは、規則正しい食生活の影響で、就寝や起床を含めた一日の生活リズムが自然に整い、毎日をコンディションよく過ごしていること。4週間献立は食事を変えるだけに終わらず、カラダと生活全体を健康にしてくれると実感しました。

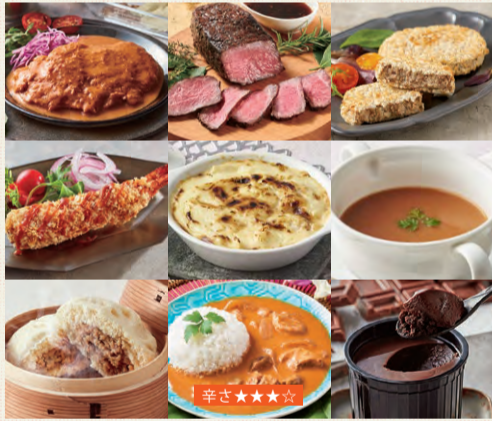
## 献立を意識した食生活におすすめです!



SAY★GOおすすめ食品セット 常蔵凍 No.48789

【セット内容】●SONOKO GG 50粒入 1袋 ●国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 240g ●国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g ●金華さばのスモーク風味 85g ●ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g **辛さ☆☆☆** ●板のり 10枚 ●ひじき煮 100g ●豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g ●プチゼリー-葡萄 352g(16個)

1,230円 お得!  
12,230円▼  
**11,000円**  
税込 11,880円



お申し込み受付期間 **1/14 (土) まで**  
数量限定

## 1月の4週間完全実行献立セット

常蔵凍 送料¥0 単独発送 **78,000円** 税込 84,240円  
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

**SONOKO GG 50粒入 1袋**  
**ありがたう乳酸菌 1箱**  
**米粉ロールケーキ キャラメル 1箱 (3切)**

## SONOKOのあったか総菜でカラダも心もぽかぽかに

冷え込む朝に、忙しい一日の終わりに、SONOKOのあったか総菜はいかがですか。やさしい滋味がカラダにじんわりとしみわたります。

人気の味が大集合!  
冬の美味しい常備品

数量限定

あったか  
スープセット **420円**  
No.48734 常蔵凍  
**3,720円▶3,300円**  
税込 3,564円

北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160gx2  
北海道ごぼうポタージュ 160gx2  
北海道にんじんポタージュ 150gx2  
具だくさんミネストローネ 150gx2

味わい深い鶏肉と  
野菜だしが上品な料亭風

数量限定 お雑煮の素 常蔵凍

5袋 170g(1食分)×5 No.48686  
**5%UP** **2,750円**  
+137ポイント 税込 2,970円

3袋 170g(1食分)×3 No.48687  
**3%UP** **1,650円**  
税込 1,782円  
※粋つき餅は別売です

野菜たっぷりの塩ベース  
ごはんや素麺にかけても◎

からだ想いの  
鶏スープ 3袋  
200gx3 No.48736 常蔵凍  
**3%UP** **2,280円** 税込 2,462円

奈良県産の希少な本葛湯\*で  
とろ〜りほろ甘な1杯を

数量限定

ほっと葛湯 2袋  
6個×2 No.48692 常蔵凍  
**1,600円** 税込 1,728円

白菜の甘さが際立つ  
濃厚スープが美味

ミニハンバーグと白菜の  
クリームスープ 3袋  
250gx3 No.48735 常蔵凍  
**3%UP** **2,700円** 税込 2,916円

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

ご注文は

お電話注文  
(通話料無料)

**0120-88-7878**

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

オンラインショップ

**www.sonoko.co.jp**

Shop

銀座店

営業時間 1F 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。

# 良質な水でカラダ満たして健康に / 飲むもの、食べるものに、足して荘水生活。



皆様に愛されて20年以上。「荘水」は、体内を健やかに整えてほしいという考えから生まれました。サプリメントを飲む水にはもちろん、料理や飲み物にも手軽に足してカラダを満たしてください。

**ドリップするお湯にも**



好きな飲み物に滴下するのが、「荘水」のもっとも手軽な使い方。サプリメントを飲むときの水にもどうぞ。

**ポトフや肉じゃがに**



コトコト煮込む肉じゃがなどにも、「荘水」がおすすめ。味をしっかりとしみ込ませて美味しく仕上げましょう。

**炊飯の水や鍋・味噌汁に**



水をたっぷり使う鍋料理や炊飯も、「荘水」の出番です。家族みんなが摂る水を良質な水に変えましょう。

**アク抜きなどの下処理に**



野菜のアク抜きなど、食材の下処理の水に「荘水」を。調理に使う水の品質にもこだわりましょう。



大切な必須ミネラルを配合した「水を変える一滴」

荘水 **常蔵凍**

6本セット ※ポイント対象外 35ml×6 No.48648

**8,000円 お得!**

45,000円 税込 48,600円



荘水 1本

3本 35ml×3 No.48647

24,000円 税込 25,920円

**5%UP** +1,200ポイント

## 荘水と一緒に摂りたい基本のサプリメント

しっかり配合したカキ肉エキスが元気の毎日を応援



TOKINO G.G

**常蔵凍**

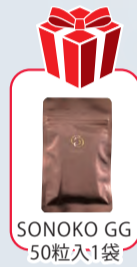
3本セット

180粒×3 No.48642

57,000円

税込 61,560円

**6,000円 お得!**



SONOKO GG 50粒入1袋

1本 180粒 No.48643

**3%UP** 20,000円 税込 21,600円

グリコーゲンに亜鉛や葉酸をプラスしてバランスよく



SONOKO GG

**常蔵凍**

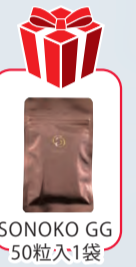
3本セット

180粒×3 No.48644

57,000円

税込 61,560円

**6,000円 お得!**



SONOKO GG 50粒入1袋

1本 180粒 No.48645

**3%UP** 20,000円 税込 21,600円



TOKINO G.G.+ 荘水セット

**常蔵凍** ※ポイント対象外 No.48653

● TOKINO G.G. 180粒×2  
● 荘水 35ml

48,000円

税込 51,840円

**8,000円 お得!**



荘水 1本



SONOKO GG + 荘水セット

**常蔵凍** ※ポイント対象外 No.48654

● SONOKO GG 180粒×2  
● 荘水 35ml

48,000円

税込 51,840円

**8,000円 お得!**



荘水 1本

## 大好評! SONOKO浴室用浄水器

バスルームもカラダがよろこぶ水で満たしませんか

「お湯がやわらかい!」「バスタイムがますます快適になった」と大好評です

**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

**お風呂用浄水器 THE SONOKO BATHWATER**

No.47774 **常蔵凍**

298,000円

税込 327,800円

送料 ¥0 単独発送

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

**お客様の声**  
初代のバスルーム浄水器も発売以来20年ほど愛用し、今回の進化したバスウォーターも楽しみでした。浴槽に初めてお湯をためたとき、まるで湧き水のように澄んだ透明感に、「えー!」と思わず声が出てしまいました。お湯がとてもやわらかく思え、半身浴もシャワーの後も快適。家族もよろこんで入浴しています。トリートメントをする前の髪の毛も指通りがよくなめらか。バスウォーターを使い続けるのが楽しみです。  
河 正姫様(50代)

「THE SONOKO BATHWATER」に取り付けOK! 超微細泡が頭皮や肌の汚れを洗い出し水分をしっかり届けてツヤとうるおいUP

ポリナが生み出す泡のサイズ

**髪と頭皮と肌にうれしい2つの水流**

- 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ブクレンジング
- 水分をしっかり届けて肌と髪にうるおいを

**セレクト**  
**ポリナ アヴァンティ シャワーヘッド** No.47667 **常蔵凍**

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

※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外となります。





# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
ヘアケア製品

## 鈴木その子がめざした豊かな黒髪や ふっくら艶やかな髪を育むヘアケア製品



### 頭皮の健康や髪のボリュームを大切にした鈴木その子

鈴木その子と美容と聞くと、世の多くの人は化粧品を思い浮かべるかもしれませんが、髪へのこだわりもまた格別でした。明るいツヤ肌と血色のよい唇、そして黒髪。トキノ会便り 編集長の瀧本いわく、この3つは女性の美しさを織りなす大切な要素であり、黒髪は印象を引き締める大切な存在であると鈴木その子は考えていました。髪の毛をみずからカットし、髪のボリュームを出すための逆毛の立て方をスタッフに教えていたという逸話も残されています。

肌と同じように頭皮や髪を美しく健康に保つことも重視しており、豊かな黒髪のための日々のお手入れとして紹介していたのが、「トキノ美髪法」です。それは、ウォッシングフォーム（洗顔料）でシャンプーして髪のうるおいを守りながら頭皮の皮脂をやさしく取り除いた後、ホワイトニングマスクでリンスするという方法。頭皮や髪のお手入れを、まさにスキンケアと同じように考え、実践していた証といえるでしょう。

### スキンケアと同じ考え方でヘアケア製品を開発

初めてのヘアケア製品である「ヘアシャボン」がついに完成したのは、1996年のことでした。石けん成分でできたこのシャンプーは、当時流行っていた“朝シャン”による洗いすぎからくるトラブルを危惧していた鈴木その子が、力を尽くして開発したものでした。



皆様に“だるま”の愛称で親しまれた赤い容器の「コンディショニング

グシャンプー」などを経て、現在のSONOKOでは、シャンプー、トリートメント、ヘアパックの3品を展開するGG ディープケアシリーズをお届けしています。

ヘアケアをスキンケアと同じように捉えていた鈴木その子の考えを受け継ぎ、頭皮も皮膚の一部と位置付けて開発されたのが、GG ディープケアシリーズの大きな特長。石油系界面活性剤・防腐剤\*1・合成香料・合成着色剤・鉱物油・紫外線吸収剤の6つの無添加を貫いています。

また、アミノ酸由来やシルク由来のマイルドな洗浄成分を採用するとともに、髪をエイジングケア\*2するという視点で選んだ成分も惜しみなく配合。頭皮環境を整えながら、傷んだ髪を補修して、美しい髪を育みます。

### スペシャルケアもできるGG ディープケアシリーズ

スキンケア発想というコンセプトや、頭皮と髪をいじめないという考えは、GG ディープケアシリーズの使い方からもおわかりいただけます。「GG ディープケアシャンプー」は、単に洗髪するという使い方以外にも、予洗いの後にシャンプーでつくったたっぷりの泡で髪を包み込んでパックすれば、美容成分がしっかり浸透して髪もすっきり。「GG ディープケアトリートメント」も「GG ディープケアヘアパック」も、髪だけでなく頭皮にもたっぷりつけてパックするスペシャルケアをおすすめしています。このような使い方をご提案できるのは、成分と品質に自信があるからにほかなりません。

「ふっくらした髪の毛、艶やかな髪の毛は、きっと皆様を幸せな気分にしてくれることと思います」という鈴木その子の言葉を思い出しながら、鈴木その子が好んだフルーティフローラルの香りとともに、上質なヘアケアの時間をどうぞお楽しみください。

美髪を育む土台である頭皮を清浄に整える

ボリュームやうるおい不足の髪を健やかに

傷みが気になる髪を集中ケアで内外から補修



#### GG ディープケア シャンプー 2本

480mLx2 No.48658

7,800円  
税込 8,580円

7%ポイント  
+546ポイント



#### GG ディープケア トリートメント 2本

200gx2 No.48659

9,000円  
税込 9,900円

7%ポイント  
+630ポイント



#### GG ディープケア ヘアパック 2本

180gx2 No.48660

9,000円  
税込 9,900円

7%ポイント  
+630ポイント

\*1 フェノキシエタノールを除く \*2 年齢に応じたヘアケア

※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。





サプリメント

**NEW** 人生を豊かな健やかさで満たす「YUTAKAMI」、ついに誕生

ユタカミ YUTAKAMI 機能性表示食品 常蔵凍

**3カ月分** 2袋 135粒×2 No.48640 **4,500円** お得! **24,000円** 税込 26,400円

**プレゼント** GG ディープケア トリートメント 1本

**6カ月分** 4袋 135粒×4 No.48641 **8,400円** お得! **48,000円** 税込 52,800円

**プレゼント** GG ディープケアシャンプー 1本 GG ディープケアヘアパック 1本

ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>は、摂取により末梢部位の血流増加が確認されています。SONOKOでは、冷えや血流の悩みに向き合い、末梢部位の血流に着目した機能が報告されているカメリアサポニンB<sub>2</sub>を配合した「YUTAKAMI」を完成させました。男性にも女性にもおすすめです。

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB<sub>2</sub>が含まれます。カメリアサポニンB<sub>2</sub>は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。/本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。/食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

**TOKINO G.G** 常蔵凍

**3本セット** 180粒×3 No.48642 **6,000円** お得! **57,000円** 税込 61,560円

**プレゼント** SONOKO GG 50粒入

**1本** 180粒 No.48643 **3%UP** **20,000円** 税込 21,600円

**TOKINO G.G+** 常蔵凍

**荘水セット** TOKINO G.G 180粒×2 荘水 35ml No.48653 **8,000円** お得! **48,000円** 税込 51,840円

※ポイント対象外

**SONOKO GG** 常蔵凍

**3本セット** 180粒×3 No.48644 **6,000円** お得! **57,000円** 税込 61,560円

**プレゼント** SONOKO GG 50粒入

**1本** 180粒 No.48645 **3%UP** **20,000円** 税込 21,600円

**SONOKO GG+** 常蔵凍

**荘水セット** SONOKO GG 180粒×2 荘水 35ml No.48654 **8,000円** お得! **48,000円** 税込 51,840円

※ポイント対象外

大切な必須ミネラルを配合 「水を変える一滴」

荘水 常蔵凍

**6本セット** 35ml×6 No.48648 **8,000円** お得! **45,000円** 税込 48,600円

**プレゼント** 荘水 1本

**3本セット** 35ml×3 No.48647 **5%UP** **24,000円** 税込 25,920円

※ポイント対象外

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 GGロゼ** 常蔵凍

**3本セット** 150粒×3 No.48646 **3,000円** お得! **40,000円** 税込 43,200円

カラダのコンディションを健やかに整えることで、美しさを引き出し、ハリのある若々しい毎日へ。

**プレゼント** ホワイティ 2本

追い込みシーズン、クリアで明朗な毎日を送るために

**能活生活 2箱** 常蔵凍

30粒×2 No.48655 **5%UP** **14,000円** 税込 15,120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。

**SO ENERGIE** 常蔵凍

**3箱30本** 50ml×30 No.48652 **7%UP** **12,000円** 税込 12,960円

**プレゼント** SO ENERGIE 6本

**1箱10本** 50ml×10 No.48651 **3%UP** **4,000円** 税込 4,320円

ツリーエナジー

**ありがとう乳酸菌** 常蔵凍

10ml(液体タイプ) ×15包 No.48649 **5%UP** **5,800円** 税込 6,264円

「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌の住みづらい身体環境に整えます。

**がんばれ善玉菌** 常蔵凍

5.5g(粉末タイプ) ×30包 No.48650 **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。

**数量限定** **1月のごちそう 詰め合わせセット**

牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
海の幸マカロニグラタン 300g  
焼きフライ エビフライ 58g  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)

常蔵凍 No.48791 **6,000円** 税込 6,480円

**数量限定** **1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(2切)  
極みメロンパン 1個  
極み厚切り山型パン 3枚切  
トーストクリーム 30g  
極みチョコチップパン 1個  
極みカレーパン 1個  
手造りもちりナン(1枚) 100g×3

常蔵凍 No.48792 **4,000円** 税込 4,320円

**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 No.48694 **4,500円** 税込 4,860円

**数量限定** **黒毛和牛 ローストビーフ**

200g No.48691 **4,800円** 税込 5,184円

脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭で香ばしく焼き上げました。サラダにするのもおすすめです。

**数量限定** **そのまま美味しい 肉まるくん 2袋**

114g(12個)×2 No.48722 **2%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。

※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

サプリメント/食品







今月のセットのお届けは ▶ **2 / 9 (木) まで**

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



# 美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!



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 1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	1 / 5 (木) ~ 1 / 19 (木)	1 / 6 (金) ~
第2週	1 / 12 (木) ~ 1 / 26 (木)	1 / 13 (金) ~
第3週	1 / 19 (木) ~ 2 / 2 (木)	1 / 20 (金) ~
第4週	1 / 26 (木) ~ 2 / 9 (木)	1 / 27 (金) ~



**お申し込み受付期間 1 / 14 (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。

## チャプコギもウイズボーンチキンも楽しめます

常蔵凍

数量限定 1月の1週間グルメセットA No.48794 **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】ウイズボーンチキンカレー、牛肉と春雨のチャプコギ、そのまま美味しい肉まるくん、焼きフライコロケ、蒸し鶏のガーリック風味、スライスハム、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ エビフライ、国産真さばの味噌煮、真だらの味噌漬け焼き、からだ想いの鶏スープ、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、ごぼうの甘酢ゆず風味×2、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし、真ダコとエビの黄身酢和え、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、そのこの御赤飯、らーめん風、極みロールパン2個×2、バーガーパンズ、フレンチトースト、極みチョコチップパン、トーストクリーム×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)、モーニングケーキ、その子のどら1個、せんべい ざらめ、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん



## バラエティー豊かな肉総菜と魚総菜にメロンパンも!

常蔵凍

数量限定 1月の1週間グルメセットB No.48795 **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、国産牛100%プレミアムミートローフ、スパイシーチキン、焼きフライハーブ豚とんかつ、揚げないとりから、無塩せきポークウインナー、ノンオイル中華 海老チリソース、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、黄色いカレー、ちらし寿司の素、思い出のやさしいミートソース、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、切り干し大根、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、手焼きオムレツ、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、釜揚げうどん、極み厚切り山型パン、極みロールパン2個、極みメロンパン、トーストクリーム×2、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、フルーツゼリー温州みかん、桜葉薫る道明寺、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル



## 新年会などで外食が増える時期こそ、朝、昼、間食で食生活を調整!



## 数量限定 1月の朝昼間食セットプラス

No.48796 **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】国産牛100%プレミアムミートローフ、スパイシーチキン、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、焼きフライ エビフライ、国産たらこクリームパスタソース、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、ごぼうの甘酢ゆず風味、帆立しぐれ煮(小分け)、ノンオイル中華 海老チリソース、小麦香る生バスタ、極み厚切り山型パン、極みロールパン2個、トーストクリーム×2、チョコゼリーケーキ、カシューナッツクッキー、栗まん



※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。





明けましておめでとうございます。  
 本年もお電話注文をよろしくお願ひいたします。  
 昨年ご愛顧の感謝をこめて、お買い上げ金額毎に  
 期間限定のプレゼントをいたします。

**お電話注文限定 お買い上げ金額毎にプレゼント!**

ご注文期間 1月4日(水)~1月10日(火) お届け期間 1月14日(土)まで

お買い上げ  
1万円  
(税別)



フルーツゼリー・温州みかん 1個

お買い上げ  
3万円  
(税別)



板のり 1袋

お買い上げ  
5万円  
(税別)



ハンド&ネイルトリートメント 1本

※ご予約品・単独発送品・定期便・ギフト・浄水器関連品・入荷待ち品は対象外となります。詳しくはご注文時にお尋ねください。  
 ※お電話注文限定のプレゼントとなります。銀座店・オンラインショップでのご注文は対象外となります。

イベントのお知らせ

**1/14(土) 名古屋**

会場 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ  
 愛知県名古屋市中区錦3-18-21  
 地下鉄「東山線」「名城線」  
 栄駅から徒歩約2分  
 TEL:052-955-1001



**1/15(日) 大阪**

会場 大阪マルビル 大阪第一ホテル 6階マークス  
 大阪府大阪市北区梅田1-9-20  
 JR「大阪」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



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

※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。

1/1(日・祝)・2(月・休) 休業 1/3(火) 初売りのため特別営業 1/4(水) 2F 終日CLOSE  
 1/22(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業

**2023 新春初売り** 2023年1/3(火) 10:30~18:00  
 受付 10:00~17:30 会員様限定貸切  
※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

**1 豪華来場プレゼント** 来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

**2 新春振る舞い&特別メニュー**  
 振る舞い 特別メニュー  
 特製あま酒 お雑煮 開運おしるこ

**3 新春トークショー**  
 1月新商品のご紹介 浴室浄水器のご紹介  
 製品事業部 宮路 美容スペシャリスト SAY★GO

**4 銀座店限定 福袋**  
 内外ビューティーセット 銀座スペシャル Mixセット

**5 その他にも 新春のお買得品がぞくぞく!!**  
 人気のサブリ 化粧品 食品  
 最大 **30% OFF** 最大 **20% OFF** 最大 **30% OFF**

**献立実行部 ~新春4週間献立実行キャンペーン~**  
 スタッフと一緒に献立実行してあなたもミラクルチェンジ♪  
 今なら4週間完全実行献立を銀座店にてご注文いただくと、**お得な特典**が付いてくる!

**特典1** CAFEご来店時、庄水入りドリンクとSONOKO GG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

**特典2** 4週間完全実行献立を続けてもう一度お申し込みいただきますと、献立実行部継続特典で最大10%OFF!または庄水1本プレゼント

**特典3** 週に1回(計4回)CAFEでオリジナル間食にチェンジ、特製スイーツをご用意いたします。

**特典4** 見事!目標達成したらCAFEお食事券(1回分)をプレゼント!



※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

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

SONOKO CAFE

menu 1日10食 限定プレート!

**「まぐろのアヒボキ丼プレート」1,800円(税込)**  
 限定プレート内容  
 ●旨味まぐろの醤油漬け、アボカド、トキノのり  
 ●肉団子入り春雨スープ ●ミックスサラダ  
 販売期間 1/4(水)~1/15(日)

**1日10食 限定**

**「にしんそばプレート」1,600円(税込)**  
 限定プレート内容  
 ●にしんそば ●玉子焼き  
 ●ほうれん草のごま和え ●かまぼこ  
 販売期間 1/16(月)~1/31(火)  
※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。

1/20(金)~22(日) お楽しみ付き販売  
 1/22(日) 1月のトキノ会定例会  
 ゲスト講師:橋爪謙一郎氏  
一般社団法人グリーンサポート研究所代表

予定 2/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売  
 2/19(日) 2月のトキノ会定例会  
 テーマ「真珠のように、もともと輝いている自分を好きになる」  
 ゲスト講師:谷興征氏  
有限会社谷真珠 代表取締役

2023 **THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.67

令和5年の新春、明けましておめでとうございます。新しい年のお正月を、お健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

令和も5年となる今年は卯年、1月は創業者鈴木その子の生誕91年を数えます。

振り返れば、令和のほとんどがコロナ禍にあるという想定外の事態。まさに寄せては返す波のように繰り返されるコロナ感染者の増減。しかし時間が長引くと人々はそうした事態や、それに伴う恐怖心にも慣れ、緊張感が次第に薄れてくるように見えます。鈴木その子がもし今、この状況を見たらなんと言うだろう、何をせよと言うだろう、と思わない日はありません。まずは用心第一と徹底した対策をとるのは間違いなく、同時に油断大敵と、皆様に日々の暮らし、行動を、特に正しい食の摂り方を、何度でも言ってくれるのではないかと思います。


そして今年、株式会社SONOKOは創業49周年を迎えます。銀座店はこの地に開業して25周年を数えます。銀座の中心ともいわれる場所で、四半世紀の時と歴史を刻むことができましたのも、ひとえにトキノ会の皆様の熱く力強い支えとご支援の賜物と、深く感謝申し上げます。鈴木その子の理論を風化させず、何よりもその正しさを証明して下さった皆様こそ、SONOKOのかけがえのない宝物なのです。

今は歴史の中に生きている「鈴木その子」について、近年様々な方から「どんな女性であり、経営者だったのか」「彼女の理論はどのようにして生まれ、それは今、SONOKOのどこにあるのか」などの考察が盛んに行われ、尋ねられます。考えてみれば没後23年の今、当時産まれた

人達はZ世代と称されるとか。その親世代には、美白の鈴木その子として認知されています。初めての著書『やせたい人は食べなさい』が「おばあちゃんの家になりました」と言われる方も少なくなく、改めて半世紀に迫る時間に、隔世の感を強くするのです。

50年の次は100周年、いかにして守るのか、それが私たちに課せられた責務であると心深く期しています。もちろん、それを見ることはありませんが。しかし、遠くをただ見るだけでは何も変わらないことは、誰よりも鈴木その子が一番熟知していました。「目の前の一日一瞬を大切に生きる。自分の心とカラダに真剣に真っ直ぐに向き合い、自分で自分を健康に保つ努力をしていく以外にない」と。足元を確かめながらこの当たり前の平凡な日常の繰り返しこそ、幸せな人生の基盤であると鈴木その子は皆様に教え続けていました。

卯年の卯の字は、門が開く様な新たな物事のスタートを意味し、兎に例えて「飛躍、向上」する年といわれます。SONOKOも皆様に喜びと幸せをお届けするために力を尽くしてまいります。今年が皆様にとって跳躍の年となりますようお願いいたします。



**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。