

2023

3

# THE SONOKO

vol.348

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

肌も心も魅了する  
最高峰にふさわしき輝き

おかげさまでシリーズ誕生1周年

1st Anniversary  
誕生1周年

「朝の肌に感動!」「手放せません」  
魅せられた皆様からの熱いお声が続々!



New!  
ザ・ソノコ スキンケアキット

待望のミニサイズ!  
携帯できる「THE SONOKO」新登場



UVケアなくして  
朝のスキンケアは終わりません

春のSONOKOデー  
ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり

素材の美味しさを存分に引き出した 魚総菜

続けるほどに、麗しく、健やかに  
SONOKOのサプリメント

健やかさに  
満ちた毎日へ

女性はもちろん  
男性にも!

“私の菌”を  
守って応援

“善玉菌のエサ”を  
バランスよく

今日の元気も  
明日のパワーも!



\* SONOKO 最高峰のスキンケア「THE SONOKO」シリーズ

# 1st Anniversary

THE SONOKO

誕生1周年

# おかげさまでシリーズ誕生1周年

登場と同時に、かつてない感動の使い心地が大きな反響を巻き起こした

SONOKOが考える理想の美しさをめざして生まれたSONOKO最高峰のスキンケア「THE SONOKO」シリーズ。さまざまな植物由来成分の恵みを惜しみなく配合したクイーンオブホワイト®\*\*を全品に採用し、各アイテムに合わせて選び抜いたスキンケア成分を加え、理想的なバランスを追求しています。一度お使いになるとその手ごたえに納得され、繰り返しご愛用されたりフルラインでお手入れしたりする方が続々。肌に気持ちよくなじむテクスチャーや使うのが楽しみになる優雅な香りも、肌を慈しむ時間を麗しく彩ります。

## 愛用者の声をご紹介します!

ホワイトニングローションは、すう〜と気持ちよくなじんで、べたつかず、でもしっかりうるおいます。

小林純子様  
東京都 40代

美白美容液なのに保湿もできてしっとり。年齢を感じやすい手の甲にも塗っていて、シミがありません。

大石真由美様  
東京都 50代

目の周りの小じわが気になっていましたが、リペアエッセンスを使っからは、ピン!とハリを感じています。

佐々木直子様  
埼玉県 45歳

リペアローションのやわらかくとろみのあるテクスチャーが気持ちよく、肌なじみのよさも気に入っています。すべすべになりました。

菅沢見奈子様  
千葉県 40代

マスクを外すのが本当に怖かったけれど、リペアエッセンスのおかげで抵抗なくマスクを外せます!!

大泉弘子様  
山形県 50代

リペアローションの落ち着くような香りに豊かな気持ちになれます。リペアエッセンスは補修という名前通り、肌にも確かな手ごたえを実感。

M.M様 50代

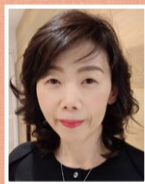
目の下の小じわが気にならなくなりました。この時季は何を塗っても乾いていましたが、リペアエッセンスを使っていると乾燥を感じません。

Y.S様

## 私の逸品

THE SONOKO シリーズ

星野美子様 50代



“ 学生時代の友人に肌を褒められました ”

シリーズで使っています。明るくなり、久しぶりに会った友人にも「変わらないわね」と驚かれ、うれしかったです。「ザ・ソノコ セラム」は肌なじみがとてもよく、お肌もちもち。香りも心地よく安らぎます。「ザ・ソノコ グランクリーム」はなめらかで伸びがよく、前に使った美容液などのよいものを閉じ込めてくれている気がします。保湿効果がとても高く、乾燥肌が長年の悩みでしたが、年齢を重ねた今のほうが気にならないほどにうるおいます。

## 待望のミニサイズ

## 携帯できる「THE SONOKO」新登場

「旅行に持って行きたい!」「いつもと違うタイプを試してみたい」というお声にお応えして、ミニサイズの「THE SONOKO」が新登場。バッグやポーチの中に入れて持ち歩くのに便利なクリアポーチ付きです。プチギフトにもおすすめです。



※写真は「ホワイトニング」です

### ザ・ソノコ スキンケアキット

NEW

ホワイトニング No.49922

- ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】10mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】4.5mL
- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

リペア No.49923

- ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL
- ザ・ソノコ リペアローション 10mL
- ザ・ソノコ リペアエッセンス【薬用シワ改善美容液】4mL
- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

各4,200円 税込 4,620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。

# たくさんの皆様に激愛されています!

「THE SONOKO」シリーズ。ご愛用者の皆様から熱いお声をお寄せいただいています。

もともと荒れやすくデリケートな私にぴったりの美容液。肌の調子が整います。歴代のSONOKO化粧品の中で1~2位を争うお気に入りです。

E.K様  
神奈川県 59歳

大切な予定の前は、連日のマスクケアでワンランクアップ。明るさとハリと弾力を感じられて、大切な逸品。娘にもほめられます。

大久保まゆみ様  
東京都

「THE SONOKO」を初めて使ったら、とてもよかったです。ミルクでしっとり明るくなりました。SONOKOの化粧品に変えてよかったです。

今井紀子様  
千葉県 76歳

ミルクの保湿力に感動!目の周りの乾燥が気にならなくなり、気にせずに思っきり笑顔になれます。目元には重ねづけをしています。

長谷部加津枝様  
千葉県 60代

グランクリームをつけた後のしっとり感が大好きです。毎晩のスキンケアに欠かせません。翌朝のお肌のうるおいにも満足しています。

長岡裕子様 広島県 50代

とっても泡立ちがよく、ふんわりとした泡も気持ちよく、さっと洗い流せるのもラクです。

I.Y様 埼玉県 50代

軽い使い心地なのにメイクがしっかり落ちて、洗い上がりのうるおい感もお気に入りです。

根田知子様  
東京都 50代

SONOKOの歴代のクレンジングを使ってきた中で一番気に入っています。お湯で流したときにべたつくことなくさらさらと流れ落ち、小鼻の黒ずみや汚れもキレイに取れています。乾燥することはありません。

Y.T様 60代

## THE SONOKO 発売1周年記念

なりたい美しさや季節に合わせて選べる  
お得なセット

透明感あふれる  
明るい輝く肌へ

ザ・ソノコ  
ホワイトニングセット No.49527

- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL
- ザ・ソノコ グランクリーム 45g

もっちりうるおう  
ハリツヤ肌へ

ザ・ソノコ  
リペアセット No.49528

- 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
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL
- ザ・ソノコ グランクリーム 45g

なんと  
クレンジングウォーターも  
付いてくる!

各**54,200円**  
税込 59,620円

**7,000円**  
お得!

しっかり落ちて  
肌しっとり♪

ザ・ソノコ  
クレンジングウォーター  
145mL

## UVケアなくして朝のスキンケアは終わりません

紫外線量は3月から急増します。まだUVケアを始めていない方は、今すぐスタートを。朝のスキンケアの最後のUVケアはスキンケアの一部として続けることで、今日のキレイも未来の美しさも守り抜きましょう。

紫外線対策は  
遅くとも3月から!

フェイスとボディの基本のUVケアに  
発光美白<sup>®</sup>肌メイクもばっちり!

UVケアセット

- |   |   |
|---|---|
| <b>ブライトピンク</b> No.49561                 | <b>ナチュラルオークル</b> No.49560                 |
| ●ライトアップBB<br>ブライトピンク 30g<br>SPF35/PA+++ | ●ライトアップBB<br>ナチュラルオークル 30g<br>SPF35/PA+++ |

2タイプ共通

- UVホワイトヴェール【薬用美白下地】30g SPF40/PA+++
- サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++

**7%ポイントUP** 各**13,200円**  
税込 14,520円

ザ・ソノコ  
リペアローション  
10mL

## 美しさ、“つくりのよさ”をまとう、大人のための傘

1日に4mしか織ることのできない甲州織の生地を使用  
明るい花を咲かせるような美しい折りたたみ傘

雨傘 UV  
カット加工  
雨晴  
兼用 軽量

1930年創業の小宮商店謹製  
傘職人が丁寧に作った逸品

数量限定  
和花柄折りたたみ傘 常蔵 凍

各**25,000円**  
税込 27,500円

一級遮光の日傘などもご用意しました

他にも柄・色あります ▶詳細は同封のチラシをご覧ください

あまいろ フリンジドット ボーダー

※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

\*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*2 メイクアップ効果による

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。

# 続けるほどに、いきいきと、健やか

## 豊かな健やかさを 根づかせませんか。

頭皮から手指の先に至るまで、全身のすみずみに張りめぐらされている毛細血管は、歳を重ねるにつれて減少します。すると、手指などの末梢部位に熱が届きにくくなるので、冷えやすくなってしまいます。カメリアサポニンB<sub>2</sub> ユタカミを含むツバキ種子エキスを配合した「YUTAKAMI」は、そんな冷えの悩みに役立つサプリメント。女性だけでなく男性にもおすすめします。

末梢部位の  
血流が  
気になる

手指の  
冷えが  
気になる

ツバキ種子  
エキスの  
機能性関与成分を  
しっかり摂りたい



### いきいきとした毎日を支える 5つの成分

#### ツバキ種子エキス

自然豊かな伊豆諸島や五島列島産のツバキの種子を中心に採用。ツバキ種子エキスには、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>が含まれています。



#### ポリアミン含有 米胚芽エキス

お米の胚芽は、栄養が豊富ですが、硬いので精米で削られやすい部分。その胚芽に存在するポリアミンは、健康維持に役立つとして注目の成分です。



#### 大豆胚芽抽出物 (大豆イソフラボン)

女性に必要という印象を抱きがちですが、実は男性もしっかり摂りたい成分です。

#### エンドウ芽エキス (アナゲインNu)

有機栽培したエンドウの新芽から抽出。アルギニンやたんぱく質などを含んでいます。

#### ガニアシ(昆布仮根)

岩に張りついた昆布の根の下の部分には、ミネラルやアルギン酸などが豊富です。

今月だけ

3カ月分



### ユタカミ YUTAKAMI 2袋

機能性表示食品

135粒×2 No.49572 常蔵凍 **3%UP** **24,000円**  
税込 25,920円

【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。

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。

Q 「SONOKO GG」の  
ツバキ種子エキスと  
どう違うの？

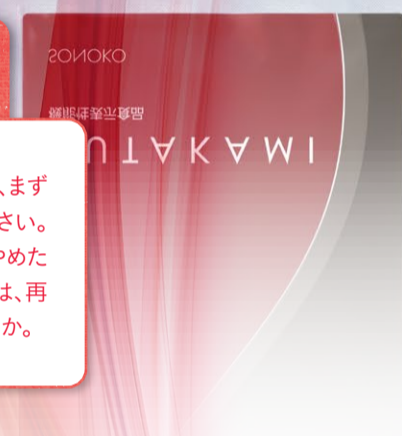
A. 「YUTAKAMI」の機能性関与成分は、ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>です。「YUTAKAMI」には、「SONOKO GG」とは異なる製法で抽出したツバキ種子エキスを配合しています。

Q 摂取しても体感がない場合、  
もっと続けたほうがいい？

A. 体感には個人差がありますが、まずは目安量を基本に毎日お摂りください。一定期間継続された後で摂取をやめたときに「感覚が違う」と思った場合は、再開をご検討されてはいかがでしょうか。

Q 「荘水」などと一緒摂ってもいい？

A. 「YUTAKAMI」は、「荘水」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。また、「TOKINO G.G」「SONOKO GG」はグリコーゲンの摂取が主な目的です。末梢部位の血流が気になる方は「YUTAKAMI」の摂取もおすすめします。



### ユタカミ YUTAKAMI だけの \特別/定期便キャンペーン

ユタカミ  
YUTAKAMI 2袋(3カ月分)の  
定期便をお申込みくださった方に

例えば  
YUTAKAMI 2袋  
3カ月分 24,000円(税別)を  
続けると

毎回  
4,800P  
もらえる

初回お届け!  
ソ-エナジー  
SOENERGIE  
1箱10本プレゼント!



※2回以上の  
継続をお願いします

定期便なら

毎回  
2,400P  
もらえる

初回から/  
10%  
ポイント付与

1~12回目

毎回  
3,600P  
もらえる

13回目から/  
15%  
ポイント付与

13~24回目

25回目から/  
20%  
ポイント付与

25回目~

定期購入

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。

# に。SONOKOのサプリメント。

## “菌”から始める身体環境づくり。

内側からスッキリ整えて軽やかな気持ちで過ごしたい方は、身体環境に大切な“菌”を意識した生活を。“私の菌”を守る視点から開発された「ありがとう乳酸菌」と、善玉菌をサポートする「がんばれ善玉菌」で健康的な環境を育みましょう。

「わたしの菌」に感謝して元気を届けるエキス



乳酸菌が発酵するのに必要な大豆は、農薬不使用の国産大豆を使用しております。



乳酸菌生成エキスで善玉菌を守る  
ありがとう乳酸菌

10ml(液体タイプ)×15包  
常蔵凍 No.49585

5%UP 5,800円  
+290ポイント 税込 6,264円



水溶性食物繊維やオリゴ糖をバランスよく  
がんばれ善玉菌 2箱

5.5g(粉末タイプ)×30包×2  
No.49586 常蔵凍

5%UP 6,000円  
+300ポイント 税込 6,480円



健やかなリズムを整えたい

食生活のバランスが気になる

スッキリ気持ちよく過ごしたい

Q 2つとも摂ったほうがいいですか？

A. 「善玉菌を守る+善玉菌のエサになる」の2つのアプローチにより、善玉菌をしっかりサポートして身体環境を整えることにつながります。

Q いつ摂ればいい？

A. どちらも食品ですのでいつでも摂りいただいても問題ありません。「朝食の前」などタイミングを決めておくと、習慣につながりやすくなります。1日数回に分けてお摂りいただくのもおすすめです。

Q 何かに混ぜていいの？

A. 水やぬるま湯などをはじめ、「莊水」や「ホワイティ」に混ぜるのもおすすめです。液体タイプの「ありがとう乳酸菌」は何かに溶かさずそのままお摂りいただくこともできます。

## 今日の元気も明日のパワーも！

選りすぐりの滋養源をチャージできる1日1本のエナジードリンク。2022年1月に登場して以来、飲みやすさと体感に惹かれ、毎日の習慣になさっているご愛飲者様が多数いらっしゃいます。あなたも元気がほとばしるカラダをめざしませんか。

元気や頑張りが続かなかった

家事や仕事がおっくうではかどらない

鏡を見ると変化を感じてがっかり

今すぐ摂りたい5成分を配合  
カラダよろこぶ1日1本の新習慣



ソエナジー SO ENERJIE 常蔵凍  
3箱30本 50ml×30 No.49583  
7%UP 12,000円  
+840ポイント 税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.49582  
3%UP 4,000円  
税込 4,320円



高麗人参

有用成分サポニンやアミノ酸を含み、韓国の食品医薬品安全処(MFDS)もさまざまな機能を認める高麗人参。そのエキスを抽出しました。

アスパラガスエキス

オレアピータの動きを助けるほか、忙しい人や屋外で運動する人の健康維持に役立ちます。

イノシトール

多くの植物や、人間の体内にも含まれる、ビタミンBに似た成分。オレアピータの動きをサポートします。

オレアピータ

世界中の400種類以上の植物を研究してたどり着いたのが、オレオール酸を含むオリーブ葉抽出エキスです。

ショウガエキス

じんわりしみわたる2種類のエキスを配合。コンディションをサポートします。

Q 1日何本まで飲んでもいい？

A. 食品ですので特に決められた本数はありません。1日1本を目安にお召し上がりください。健康づくりのためには、1日に多量に摂るよりも継続的に摂ることをおすすめします。

Q 一般的なエナジードリンクとどう違うの？

A. 「ソエナジー」には、カフェインを配合していません。健康と元気を日々育んでいくことが目的です。

定期便 は特典が満載！

回数に応じてポイント率がUP!

お届け日・サイクルはお電話で簡単に変更OK

全国どこでも送料無料でお届けします

ご都合に合わせて1回お休みOK

今月だけ 定期便キャンペーン  
「ありがとう乳酸菌」「がんばれ善玉菌」「SO ENERJIE」の定期便を今月申し込んでくださった方は、今月お申し込み分の定期便に限り解約ができます！

※定期便は通常6回以上の継続を願っており、6回未滿で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。今月お申し込み分の定期便に限り、解約されても1カ月分のお支払いが不要です。

定期便なら

例えば ありがとう乳酸菌 2箱と がんばれ善玉菌 1箱を1カ月分 14,600円(税別)を続けると

毎回1,460Pもらえる

毎回2,190Pもらえる

毎回2,920Pもらえる

初回から10%ポイント付与

13回目から15%ポイント付与

25回目から20%ポイント付与

1~12回目 13~24回目 25回目~ 定期購入

定期便につきまして、詳しくはお電話にてお問い合わせいただくか、総合カタログ22ページと31ページをご覧ください。

※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。

# 卵は一つひとつ手で割って。 シンプルな素材だからこそ 丁寧に手づくりしています。

ごまかしのきかないシンプルなお菓子だからこそ、良質な素材と丁寧に製法で。そんな想いを込めた米粉ロールの素材は、米粉、牛乳、砂糖、鶏卵、生クリーム、バニラビーンズだけ。小麦粉に比べると保水力や粘りに欠ける米粉ですが、SONOKOでは配合を工夫することでしっとり仕上げています。鶏卵は一つひとつ手で割り、丁寧に泡立てて。手づくりのカスタードクリームを一本ずつ手で巻いて作りあげた、職人による美しい作品のようなロールケーキをどうぞお楽しみください。



定番品に仲間入り!

4.5cm幅にカット済み  
個包装で食べやすい  
米粉ロールケーキ  
プレーン 1箱(3切)

No.21679  
常 蔵 凍 **1,650円**  
税込 1,782円

# SONOKOデー

**3/1(水)~3/31(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、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ざいます。詳しくはお尋ねください。

● オンラインショップではご利用いただけません

## ポイント交換アイテム

送料 ¥0  
\*すべてポイント対象外

|  |  |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <p><b>44,999</b> ポイント</p> <p><b>スーパービューティーセット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● TOKINO G.G 180粒</li> <li>● スーパーモイスチャークリームR 50g</li> <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.49456 常 蔵 凍</p> <p><b>31,001円</b> 相当お得!</p>  | <p><b>21,300</b> ポイント</p> <p><b>ザ・ソノコ グランクリーム</b></p> <p>45g No.49455</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>3,700円</b> 相当お得!</p>    | <p><b>21,300</b> ポイント</p> <p><b>スーパーモイスチャークリームR</b></p> <p>50g No.49453</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>3,700円</b> 相当お得!</p>                               | <p><b>17,899</b> ポイント</p> <p><b>常温グルメ献立セット</b></p> <p>詳しくは14面へ<br/>No.49458</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>1,901円</b> 相当お得!</p> | <p><b>11,500</b> ポイント</p> <p><b>SONOKO G.Gロゼ</b></p> <p>150粒 No.49470</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>2,500円</b> 相当お得!</p> | <p><b>8,100</b> ポイント</p> <p><b>ザ・ソノコ ホワイトマスク</b></p> <p>90g No.49457</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>900円</b> 相当お得!</p>        |   |
| <p><b>7,200</b> ポイント</p> <p><b>GGシャンプー&amp;トリートメントセット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● GGディーブケアシャンプー 480mL</li> <li>● GGディーブケアトリートメント 200g</li> </ul> <p>No.49448 常 蔵 凍</p> <p><b>1,200円</b> 相当お得!</p>   | <p><b>5,950</b> ポイント</p> <p><b>能活生活</b></p> <p>30粒 No.49469</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>1,050円</b> 相当お得!</p>              | <p><b>5,600</b> ポイント</p> <p><b>オードトワレ SOU</b></p> <p>50mL No.49452</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>1,400円</b> 相当お得!</p>                                    | <p><b>4,399</b> ポイント</p> <p><b>素ドリンク 透</b></p> <p>500ml No.49468</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>1,401円</b> 相当お得!</p>            | <p><b>3,600</b> ポイント</p> <p><b>そのこの御赤飯 9パック</b></p> <p>150g×9 No.49462</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>450円</b> 相当お得!</p>  | <p><b>3,400</b> ポイント</p> <p><b>SO ENERGIE 1箱10本</b></p> <p>50ml×10 No.49471</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>600円</b> 相当お得!</p> | <p><b>3,199</b> ポイント</p> <p><b>その子美ワイン スパークリング白</b></p> <p>750ml No.49466</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>901円</b> 相当お得!</p> <p>※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢いよく飛び出し、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、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 ※20歳未満の飲酒及び20歳未満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><b>数量限定 お菓子セット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● その子のどら 2個</li> <li>● 黒豆塩大福 220g(4個)</li> <li>● 栗まん 2個</li> <li>● カシューナッツクッキー 90g</li> <li>● アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個</li> </ul> <p>No.49461</p> <p><b>540円</b> 相当お得!</p> | <p><b>2,800</b> ポイント</p> <p><b>マイルドボディ シャンプー</b></p> <p>500mL No.49449</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>500円</b> 相当お得!</p>     | <p><b>2,550</b> ポイント</p> <p><b>ヘアカラー トリートメント</b></p> <p>ダークブラウン 200g No.49450</p> <p>ブラック 200g No.49451</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>450円</b> 相当お得!</p> | <p><b>2,400</b> ポイント</p> <p><b>ホワイトティ 2本</b></p> <p>500ml(5倍希釈)×2 No.49463</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>600円</b> 相当お得!</p>    | <p><b>1,800</b> ポイント</p> <p><b>板のり 2袋</b></p> <p>10枚×2 No.49460</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>200円</b> 相当お得!</p>         | <p><b>1,800</b> ポイント</p> <p><b>国産茶葉ウーロン茶 2袋</b></p> <p>2.5g×10個×2 No.49465</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>600円</b> 相当お得!</p>  | <p><b>1,500</b> ポイント</p> <p><b>キムチちゃん 2個</b></p> <p>155g×2 No.49459</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>300円</b> 相当お得!</p>   |
| <p><b>1,549</b> ポイント</p> <p><b>薬用はみがき</b></p> <p>100g No.49454</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>251円</b> 相当お得!</p>   | <p><b>1,300</b> ポイント</p> <p><b>有機フルーツ+野菜 100 6本</b></p> <p>190g×6 No.49464</p> <p>常 蔵 凍</p> <p><b>380円</b> 相当お得!</p> |   |   |   |   |   |

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

ここが  
ミン!

## SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
魚総菜臭いのもとになる部位を丁寧に取り除き  
青魚の美味しさを存分に引き出した総菜

## 苦手だったのに好きになった方も多い青魚の総菜

SONOKOの数々の総菜の中で、「レトルト食品でもこんなに美味しいなんて」「冷凍食品なのに驚いた」というお声をよくお寄せいただく一つに、魚総菜があります。

SONOKOがめざしているのは、「レトルトや冷凍なのに美味しい」ではありません。SONOKOの総菜としてお届けする以上、家庭の手料理のようにやさしいのはもちろんのこと、純粋に美味しいと感じていただけるものだけをご用意したい。そんな想いを大切に、素材の選定から下処理、加熱、味付けまでのあらゆる段階に、独自の視点と工夫を貫いています。その一つひとつは小さな手間にすぎないかもしれませんが、積み重なると大きな違いとなります。「苦手だったのに好きになった」「子どもも食べるようになった」といったご感想が特に多いのが、青魚を使った総菜です。

## 青魚独特の臭みを丁寧に取り除いて食べやすく

旨みと風味が愛される青魚ですが、骨を取り除くのが面倒という方や独特の臭みが苦手という方も多く、調理方法によって差が出やすい素材です。

SONOKOを代表する青魚総菜である「金華さばのスマーク風味」「国産真さばの味噌煮」「国産真いわしのしょうが煮」に使っているのは、三陸沖を中心とした国産の旨みあふれる魚のみ。真さばや真いわしは頭と内臓を一尾ずつ丁寧に手でさばき、血合い部分もできるかぎり除去した後、水洗いしてからさらに冷水に空気を送り込んで水さら

しをすることで、臭いのもととなる血液や残った内臓を取り除いています。

加熱条件にも工夫を重ね、小骨ごと気にせずお召し上がりいただけるように仕上げています。

## 青魚の強い味に負けない風味豊かなタレを追求

青魚を使った総菜は、青魚特有の強い旨みや独特の臭みに負けない濃い味付けになりがちです。SONOKOでは、不要な食品添加物を使わないという基準を守りながら、青魚と相性のよい風味豊かなタレを試行錯誤して追求しています。

「金華さばのスマーク風味」は、身のやわらかさを損なわずに外側にほどよい薫香をまとわせるために、かつお節エキスで風味を付けてから焼き上げ、さらにレトルト処理の高温を利用して味を定着させています。「国産真さばの味噌煮」は、しっかりした甘みの「追い麴仕立ての生味噌」に赤味噌をブレンド。他の調味料は少量しか必要ないほど、シンプルでもしっかりした味わいのタレを完成させました。「国産真いわしのしょうが煮」には、加工食品に使うことが多い外国産のしょうがではなく、刻んだ国産しょうがを加熱直前に入れ、香り立つしょうがを楽しみながらお召し上がりいただけるようにしました。

その他の魚総菜も、魚の種類に合わせて切り方や厚みを変え、素材の個性を見極めた味わいでおつくりしています。白いごはんと一緒に、海が育んだ旨みと栄養を毎日の食卓でお楽しみください。常温でお召し上がりいただけるレトルトタイプは、万々に備えた保存食としても役立ちます。

## 簡単アレンジレシピ

金華さばの  
香味が効いた和風パスタ

【レシピ】しめじ(1/4袋)を「有機すだちポン酢」(大さじ2)、「味の母」(小さじ2)で炒め、ゆでた「小麦香る生パスタ」または温めた「スパゲッティ」(各1袋)と、粗めにほぐした「金華さばのスマーク風味」(1/2個)を入れてからめる。大葉またはお好みのハーブ(適量)をトッピング。



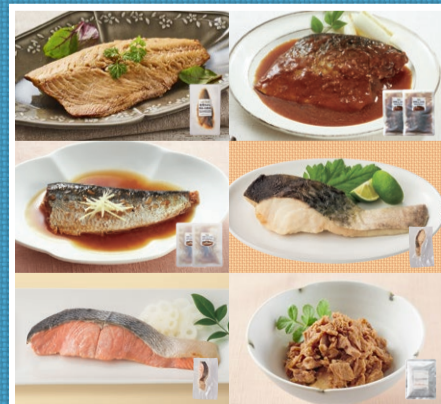
レシピは1人分です。写真は盛り付け例です。

SONOKOの魚総菜がずらり!  
食べ比べをお楽しみください

## お魚大好きセット 常 蔵 凍

No.49616

- 金華さばのスマーク風味 85g
- 国産真さばの味噌煮 83g×2
- 国産真いわしのしょうが煮 73g×2
- 真だらの味噌漬け焼き 焼きタイプ 70g
- 秋鮭の塩麹漬け焼き 焼きタイプ 70g
- まぐろ煮みそ味 100g

4,000円 ▶ **3,500円** **500円** お得!  
税込 3,780円

## さばセット 常 蔵 凍

No.50137

- 金華さばのスマーク風味 85g×3
- 国産真さばの味噌煮 83g×3

3,390円 ▶ **3,000円** **390円** お得!  
税込 3,240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となりません。

化粧品

化粧品

**ザ・ソノコ ホワイトニングセット**  プレゼント

ザ・ソノコ ホワイトニングローション 【薬用美白化粧水】 120mL  
 ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 【薬用美白美容液】 30mL  
 ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL  
 ザ・ソノコ グランクリーム 45g

**7,000円 お得!**

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL 

No.49527 **54,200円** 税込 59,620円

**ザ・ソノコ リペアセット**  プレゼント

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  
 ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL  
 ザ・ソノコ グランクリーム 45g

**7,000円 お得!**

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL 

No.49528 **54,200円** 税込 59,620円

**ザ・ソノコ スキンケアキット**

**ホワイトニング** No.49922

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL  
 ザ・ソノコ ホワイトニングローション 【薬用美白化粧水】 10mL  
 ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 【薬用美白美容液】 4.5mL  
 ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

**リペア** No.49923

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL  
 ザ・ソノコ リペアローション 10mL  
 ザ・ソノコ リペアエッセンス 【薬用シワ改善美容液】 4mL  
 ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

各 **4,200円** 税込 4,620円

**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.49535

**3% UP 7,200円** 税込 7,920円

高い保湿力の薬用美白\*1化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。

**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.49537

**3% UP 12,000円** 税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*2を配合。美白\*1力と保湿力で、うるおい肌へ。

**ザ・ソノコ リペアローション** 120mL No.49536

**3% UP 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\*3しやすく。

**ザ・ソノコ リペアエッセンス** 【薬用シワ改善美容液】 30mL No.49538

**3% UP 12,000円** 税込 13,200円

2つの有効成分が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。

**ザ・ソノコ グランクリーム** 45g No.49532

**3% UP 25,000円** 税込 27,500円

乾燥小じわを目立たなくする\*4エイジングケア\*5クリームで艶めくハリ肌を。

**ザ・ソノコ セラム** 30mL No.49531

**3% UP 22,000円** 税込 24,200円

クイーンオブホワイト®\*6を贅沢に配合\*7。美しい肌の土台づくりを。

**ザ・ソノコ クレンジングウォーター** 145mL No.49540

**3% UP 7,000円** 税込 7,700円

しっかり落とすのにうるおいを残す、ウォータータイプのクレンジング。

**ザ・ソノコ ウォッシングフォーム** 100g No.49534

**3% UP 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。洗上がりははっきり。

**ザ・ソノコ ホワイトマスク** 90g No.49533

**3% UP 9,000円** 税込 9,900円

大人肌のにごり\*8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 バランシングミルク** 80mL No.49539

**3% UP 10,000円** 税込 11,000円

3種類のセラミド配合\*9。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちりハリ肌へ。

**ホワイトストリーム** 30mL No.49541

**3% UP 13,000円** 税込 14,300円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。

**アイトリートメント** 15g No.49558

**3% UP 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。

**ACNローション 2本** 60mLx2 No.49559

**3% UP 5,000円** 税込 5,500円

皮脂をケアしベタつきのないサラリとした肌へ。

**UVホワイトヴェール 2本** 【薬用美白下地】 30gx2 SPF40/PA+++ No.49556

**3% UP 9,800円** 税込 10,780円

美白\*1、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。

**サンプロテクト ボディ&フェイス 2本** 50mLx2 SPF50+/PA++++ No.49555

**3% UP 7,600円** 税込 8,360円

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身・日焼け止め乳液。

**UVケアセット**

**ブライクピンク** No.49561  
 ライトアップBB ブライクピンク 30g SPF35/PA+++

**ナチュラルオークル** No.49560  
 ライトアップBB ナチュラルオークル 30g SPF35/PA+++

2タイプ共通  
 UVホワイトヴェール 【薬用美白下地】 30g SPF40/PA+++  
 サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++

**プレゼント**  
 ザ・ソノコ リペアローション 10mL

**7% UP +924ポイント**  
 各 **13,200円** 税込 14,520円

**SONOKO ファンデーション**

しっとりタイプ 15g  
 ●ピンク No.49554 ●オークル No.49553

さっぱりタイプ 12g  
 ●ピンク No.49552 ●オークル No.49551

**3% UP 各 5,000円** 税込 5,500円

※ファンデーションケースは別売です

**GG ディープケア シャンプー 2本** 480mLx2 No.49548

**2% UP 7,800円** 税込 8,580円

頭皮や髪にやさしい使い心地で、汚れや老廃物をオフ。

**SQオイル** 28mL No.49543

**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美容オイル。  
 \*純度99.7%以上/保湿成分

**3Dデザイン フォーボディ** 200mL No.49542

**3% UP 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。

**ボディクリームR** 220g No.49544

**3,500円** 税込 3,850円

**プレゼント**  
 SQオイル 0.5mL

**バスエッセンス ブーケ** 120mL No.49546

**3% UP 2,800円** 税込 3,080円

**せっけん 3個** 80gx3 No.49568

**2% UP 1,650円** 税込 1,815円

**うるうるリップセット**

**セレクト** ネイチャーズフォー オーガニック モイストリップ 3.6g

**セレクト** ローズラボ ローズリップ美容液 7g

No.49571 **常蔵凍**

**1% UP 3,550円** 税込 3,905円

乾燥しがちな唇をしっかりと守る、成分にこだわったリップセットです。

**ネイチャーズフォー オーガニック モイストリップ** 3.6g No.48863

**常蔵凍**

**1,050円** 税込 1,155円

オーガニック認証取得原料99.5%使用。心地よく唇をうるおします。

**ローズラボ ローズリップ美容液** 7g No.49064

**常蔵凍**

**2,500円** 税込 2,750円

天然由来成分100%使用のリップ美容液。口紅の下地やグロスにも。

**ボディジェル 2本** 150gx2 No.49545

**3% UP 5,600円** 税込 6,160円

**薬用ハンドウォッシュ 2本** 200mLx2 No.49547

**3% UP 2,000円** 税込 2,200円

**マウスウォッシュ** 300mL No.49557

**2% UP 1,800円** 税込 1,980円

\*1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*2 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*3 角質層まで \*4 乾燥による小じわを目立たなくする効果(効能評価試験済み) \*5 年齢に応じたスキンケア  
 \*6 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*7 自社比 \*8 汚れや古い角質 \*9 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分  
**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

**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.49572  
 3ポイントUP **24,000円** 税込 **25,920円**

6カ月分 4袋 135粒×4 No.49573  
 7ポイントUP **48,000円** 税込 **51,840円**  
 +3,360ポイント

【届出表示】本品にはカメラアサボンBが含まれます。カメラアサボンB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。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**

6本セット **20,000円** お得! プレゼント  
 常蔵凍 180粒×6 No.49579  
**114,000円** 税込 **123,120円** TOKINO G.G 1本

3本セット **8,000円** お得! プレゼント  
 常蔵凍 180粒×3 No.49580  
**57,000円** 税込 **61,560円** 荘水 1本

鈴木その子が開発に携わった初代GG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GGのレシピを再現。

**SONOKO GG**

6本セット **20,000円** お得! プレゼント  
 常蔵凍 180粒×6 No.49577  
**114,000円** 税込 **123,120円** SONOKO GG 1本

3本セット **8,000円** お得! プレゼント  
 常蔵凍 180粒×3 No.49578  
**57,000円** 税込 **61,560円** 荘水 1本

カキ肉エキスに、若々しさをサポートする3種類の国産植物エキスを配合。いきいきとした毎日を応援。

**荘水** 常蔵凍

6本セット **8,000円** お得! プレゼント  
 35ml×6 No.49574  
**45,000円** 税込 **48,600円** 荘水 1本

3本セット 35ml×3 No.49575  
 5ポイントUP **24,000円** +1,200ポイント 税込 **25,920円**

1本 35ml No.49576 **8,000円** 税込 **8,640円** 3ポイントUP

生活バランス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。

**SO ENERGIE**

3箱30本 常蔵凍  
 50ml×30 No.49583 **12,000円** +840ポイント 税込 **12,960円** 7ポイントUP

1箱10本 常蔵凍  
 50ml×10 No.49582 **4,000円** 税込 **4,320円** 3ポイントUP

**SONOKO G.G口ゼ** 常蔵凍  
 3本セット **4,000円** お得!  
 150粒×3 No.49581 **40,000円** 税込 **43,200円**

**ありがとう乳酸菌** 常蔵凍  
 10ml(液体タイプ)×15包 No.49585  
**5,800円** 税込 **6,264円** 5ポイントUP +290ポイント

**がんばれ 善玉菌 2箱** 常蔵凍  
 5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.49586  
**6,000円** 税込 **6,480円** 5ポイントUP +300ポイント

**能活生活 2箱** 常蔵凍  
 30粒×2 No.49584  
**14,000円** 税込 **15,120円** 7ポイントUP +980ポイント

**数量限定 3月のごちそう 詰め合わせセット**

スパイシーチキン 150g  
 海の幸マカロニグラタン 300g  
 焼きフライ エビフライ 58g  
 焼きフライ コロッケ 110g(2個)

常蔵凍 **5,500円** 税込 **5,940円** No.49605

**数量限定 3月のパンセット**

極みメロンパン 1個  
 極みチョコチップパン 1個  
 極み厚切り山型パン 3枚切  
 トーストクリーム 30g×4  
 バーガーパンズ 1個  
 極みカレーパン 1個

常蔵凍 **3,200円** 税込 **3,456円** No.49606

**数量限定 プレゼント 春の総菜セット**

そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)  
 無塩せきポークウインナー ハーブ 100g(4本)  
 国産具材の筑前煮 115g  
 玉子焼き 10個(490g)

常蔵凍 No.49604 **3,710円** ▶ **3,300円** 税込 **3,564円** 410円お得!

桜葉薫る道明寺 1袋

**数量限定**

常蔵凍

**コク深い味わいでごはんが進む一品! 牛肉と春雨のチャブコギ 2袋** 180g×2 No.49597  
**2,560円** 税込 **2,764円** 3ポイントUP

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。コクのある辛みと旨みでごはんが進む美味しさです。

**国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個** 120g×3 No.49595  
**2,760円** 税込 **2,980円** 3ポイントUP

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出した逸品。

**国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋** 240g×3 No.49596  
**3,240円** 税込 **3,499円** 3ポイントUP

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。

**数量限定 謝恩BOX**

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

常蔵凍 **11万円** 相当! **6万円** 相当!

**5万円** 謝恩BOX 税込 **54,000円** 容量目安 冷蔵約40個・常温約50個 No.49588

**3万円** 謝恩BOX 税込 **32,400円** 容量目安 冷蔵約40個・常温約45個 No.49587

常蔵凍 TOKINO G.G 180粒  
 常蔵凍 SONOKO GG 50粒入  
 常蔵凍 国産肉100% フレッシュミンチ 120g×2  
 常蔵凍 フレンチドーナツ 1袋(2切)×2  
 常蔵凍 米粉ロールケーキ キヤラメル 1箱(3切)  
 常蔵凍 北海道がはちのデザートポタージュ 160g×2  
 常蔵凍 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g×2  
 常蔵凍 国産豚ヒレ肉のもうちり肉まん 3個  
 常蔵凍 極みメロンパン 1個

**越後もちぶたのハンバーグ 2袋** 200g×2 No.49647  
**1,800円** 税込 **1,944円** 3ポイントUP

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。

**揚げないとりから 2袋** 150g(6個)×2 No.49625  
**2,600円** 税込 **2,808円** 3ポイントUP

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。

**手さねなんこつ入り つくね 3袋** 120g×3 No.49626  
**1,800円** 税込 **1,944円** 2ポイントUP

材料のこねから成形まで手づくり。みっしりとした食感が魅力。

**無塩せきポークウインナー 2袋** 160g(4本)×2 No.49629  
**2,500円** ▶ **2,200円** 300円お得! 税込 **2,376円**

放牧豚の旨み、ジューシーさを堪能。フライパン加熱が◎

**無塩せきポークウインナー スパイシー 2袋** 常蔵凍  
 100g(4本)×2 No.49627 **1,600円** ▶ **1,400円** 税込 **1,512円** 200円お得!

**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.49594  
**1,800円** 税込 **1,944円** 5ポイントUP +90ポイント

醤油ベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

**だし薫るかき玉風 親子丼 3袋** 200g×3 No.49593  
**2,250円** 税込 **2,430円** 3ポイントUP

やわらかな鶏肉ととろとろのたまごはクセになる美味しさ。うどんにも!

**焼豚 2袋** 120g×2 No.49630  
**3,000円** 税込 **3,240円** 2ポイントUP

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。

※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

サブリノ食品





**数量限定**

**ちらし寿司の素 3セット**  
 具材50g・寿司酢20ml (1食分)×3  
 No.49619 **3ポイントUP 1,800円**  
 税込 1,944円

**1セット**  
 具材50g・寿司酢20ml(1食分) **600円**  
 No.49618 税込 648円

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まろやかな寿司酢が美味しく調和。



**この価格は今月まで!**

**切り干し大根 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49703 税込 820円

具材の風味を生かし丁寧に炊き上げた、ほどよい甘さと塩味。



**ひじきの煮物 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49708 税込 820円

すき昆布の柔らかな食感とひじきの風味を生かしたやさしい味わい。



**ごぼうの甘酢ゆず風味 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49709 税込 820円

国産のごぼう、だいこん、昆布、えのきをゆず風味の甘酢であえました。



**すき昆布の土佐煮 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49710 税込 820円

昆布とごぼうの歯応えが楽しめます。



**この価格は今月まで!**

**4種のきのこの煮びたし 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49704 税込 820円

かつお昆布のだしが利いています。



**ほうれん草としめじのおひたし 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49705 税込 820円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。



**鶏そぼろ入りうの花 2袋**  
 50g×2 **1ポイントUP 760円**  
 No.49702 税込 820円

おからにだしがよくしみ込んで、お母さんの手づくりのような味わい。



**すずまる納豆 2セット**  
 40g×3パック×2 **3ポイントUP 760円**  
 No.49615 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。



**国産大豆の絹豆腐 4個**  
 150g×4 **3ポイントUP 860円**  
 No.49650 税込 928円

国産の中でもやわらかく甘みがある大豆を100%使用。



**手焼きオムレツ 3個**  
 100g×3 **2ポイントUP 2,000円**  
 No.49651 税込 2,160円

たまごを手作業でかき混ぜ、一つひとつ丁寧に焼き上げました。



**4月リニューアル予定**

**玉子焼き 10個(490g)**  
 No.49652 **2ポイント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。



**氷温熟成® そのこみごはん 1箱(36パック)**  
 ササニシキ180g×36 No.49590 **7ポイントUP 10,800円**  
 +756ポイント 税込 11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



**さらには! プレゼント そのこの御赤飯 1パック**  
**そのこの御赤飯 9パック**  
 150g×9 No.49624 **4,050円**  
 税込 4,374円

希少な魚沼産有機栽培のもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)を使用。



**釜揚げうどん 3袋**  
 250g×3 **2ポイントUP 800円**  
 No.49622 税込 864円

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわってさらにコシ、弾力のある食感に。



**自家製粉そば粉のなま蕎麦 2袋**  
 200g(2食分)×2 No.49620 **160円お得!**  
**1,560円 ▶ 1,400円**  
 税込 1,512円

挽き立てのそば粉を用いた生タイプならではの風味とど越し。



**昆布水のもと 2袋**  
 30g×2 No.49649 **2ポイントUP 1,560円**  
 税込 1,684円

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。



**3月お得な佃煮セット**  
 トキノ海苔の佃煮 110g  
 味見っ子 100g  
 椎茸昆布 100g  
 節味菜 50g  
 ごはんを食べ野菜 30g  
 No.49603 **490円お得!**  
**3,490円 ▶ 3,000円**  
 税込 3,240円



**生わかめ 2袋**  
 200g×2 No.49657 **2ポイントUP 1,486円**  
 税込 1,604円

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。



**乾わかめ 2袋**  
 30g×2 No.49668 **2ポイントUP 1,486円**  
 税込 1,604円

味噌汁やスープにそのまま入れても美味しい一品です。



**やわらか紀州梅干し 3パック**  
 100g×3 No.49656 **3ポイントUP 2,700円**  
 税込 2,916円

まるやかな酸味と、とろける美味しさがやみつきに。



**北海道産小豆のゆであずき 2個**  
 190g×2 No.49663 **2ポイントUP 1,420円**  
 税込 1,533円

国産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出した上品な味わい。



**豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋**  
 200g×2 No.49660 **2ポイントUP 1,420円**  
 税込 1,533円

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。



**ごはんを食べ野菜 2袋**  
 30g×2 No.49673 **3ポイントUP 960円**  
 税込 1,036円

梅の酸味としその豊かな香りでお箸が進むドライタイプのふりかけ。



**しらす煮 2袋**  
 50g×2 No.49676 **2ポイントUP 1,300円**  
 税込 1,404円

国産のしらすを飴煮にしたしっとり甘い佃煮。



**葉唐からし 2袋**  
 70g×2 No.49661 **5ポイントUP 1,400円**  
 +70ポイント 税込 1,512円

佃煮特有の甘い味付け、ピリッとした辛みと歯応えのある食感が◎



**帆立しぐれ煮 2袋**  
 100g×2 No.49662 **3ポイントUP 2,000円**  
 税込 2,160円

**椎茸昆布 2袋**  
 100g×2 No.49659 **2ポイントUP 1,520円**  
 税込 1,641円



**追い麴仕立ての生味噌 2個**  
 500g×2 No.49670 **2ポイントUP 1,900円**  
 税込 2,052円

一度仕上がった味噌に米麴を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。



※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

食品／ホーム／雑貨



米麴と酒粕のあま酒 6袋

160g×6 No.49674 **3%UP** **2,100円** 税込 **2,268円**

手づくりの米麴の食感をそのままお楽しみいただけるよう、粒をあえてつぶしていないので、飲みごたえたっぷり。米麴の配合割合を見直し、米麴、米、酒粕で風味豊かに仕上げました。温めて生姜やレモン汁を入れても美味しくお飲みいただけます。

常蔵凍

その子美ワイン  
スパークリング白 2本  
750ml×2 No.49675

**7%UP** **8,200円**  
+574ポイント 税込 **9,020円**

シャルドネを100%用い、シャンパーニュと同じ発酵法で製造。

常蔵凍

有機フルーツ+野菜100  
30本 190g×30 No.49689

**7%UP** **7,980円**  
+558ポイント 税込 **8,618円**

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

常蔵凍

その子酒 2本  
720ml×2 No.49690

**3%UP** **8,160円**  
税込 **8,976円**

清酒 アルコール分17度

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麴の濃厚な純米原酒。

常蔵凍

有機ジンジャー  
りんごとすだち 2本  
310g(4~6倍希釈)×2 No.49688

**7%UP** **3,000円**  
+210ポイント 税込 **3,240円**

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。

常蔵凍

本格麦焼酎力松 2本  
720ml×2 No.49691

**3%UP** **5,600円**  
税込 **6,160円**

焼酎乙類(麦) アルコール分25度

国産の二条大麦と麦穂、地下深層水を使用。キレの良い味わい。

数量限定

レモンサイダー  
24本 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 No.49591

**7%UP** **7,680円**  
+537ポイント 税込 **8,294円**

1本 常蔵凍 **320円**  
200ml No.49592 税込 **345円**

菓子

数量限定

あんこざんまい  
セット

北海道産小豆のゆであずき 190g  
その子のどら 2個  
桜葉薫る道明寺 200g(4個)  
黒豆塩大福 220g(4個)  
極み粒あんぱん 1個

**610円** お得!  
常蔵凍 No.49607 **3,610円** ▶ **3,000円** 税込 **3,240円**

数量限定

桜葉薫る道明寺 **460円** お得!  
3袋 200g(4個)×3 No.49681 **2,340円** ▶ **1,880円** 税込 **2,030円**

1袋 200g(4個) 常蔵凍 No.49680 **780円** 税込 **842円**

常蔵凍

黒蜜風味  
ようかん 2袋  
240g(20g×12本)×2 No.49678

**2%UP** **1,560円**  
税込 **1,684円**

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

常蔵凍

栗まん 6袋  
2個×6 No.49677

**3%UP** **1,980円**  
税込 **2,138円**

やさしい甘さの白あんと、栗の甘露煮が好相性。香ばしい生地も美味。

常蔵凍

黒豆塩大福 2袋  
220g(4個)×2 No.49679

**3%UP** **1,760円**  
税込 **1,900円**

黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。



3月から定番品に仲間入り!

シンプルな素材だからこそ  
丁寧に手づくりしています

米粉ロールケーキ  
プレーン 1箱(3切)

No.21679 **1,650円**  
税込 **1,782円**

小麦粉を使用せず、しっとりとした生地仕上げました。卵は一つひとつ手で割り、職人が丁寧に作りあげたロールケーキをお楽しみください。

数量限定

カシューナッツ  
クッキー 2袋  
90g×2 No.49683

**2%UP** **1,500円**  
税込 **1,620円**

カシューナッツを贅沢に使用したサクサククッキー。凝縮されたナッツの旨みと独特の食感がクセになると好評です。  
※カシューナッツ4%以上配合

常蔵凍

クリームプリン  
カスタード 6個  
78g×6 No.49684

**3%UP** **2,400円**  
税込 **2,592円**

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

この価格は今月まで!

常蔵凍

アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル  
4個 **3%UP** **1,560円**  
No.49682 税込 **1,684円**

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ、絶妙な食感で香味が広がる!

常蔵凍

カカオ飴 3袋  
50g×3 No.49686

**3%UP** **900円**  
税込 **972円**

カカオの風味が濃厚な大人も満足な手作り飴。

常蔵凍

ちゅらしお飴 3袋  
50g×3 No.49687

**3%UP** **900円**  
税込 **972円**

宮古島産の塩を手早く練り込みました。甘じょっぱさがクセに。

常蔵凍

フルーツゼリー  
温州みかん 6個  
85g×6 No.49685

**3%UP** **2,160円**  
税込 **2,332円**

愛媛県産温州みかんの上品な甘みと爽やかな酸味を堪能。

常蔵凍

アイス

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

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

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

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

常蔵凍

アイスは送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

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) | ●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く) | ●北海道・青森県・秋田県・岩手県     | ●長崎県(一部地域を除く)・鹿児島県(一部地域を除く) |            |
| 3/15(水) もしくは 3/18(土) | 3/16(木) もしくは 3/19(日)   | 3/17(水) もしくは 3/19(日) | 3/17(水) もしくは 3/19(日)        | 3/7(水) まで  |
| 3/22(水) もしくは 3/25(土) | 3/23(木) もしくは 3/26(日)   | 3/24(金) もしくは 3/26(日) | 3/24(金) もしくは 3/26(日)        | 3/14(水) まで |
| 3/29(水) もしくは 4/1(土)  | 3/30(木) もしくは 4/2(日)    | 3/31(金) もしくは 4/2(日)  | 3/31(金) もしくは 4/2(日)         | 3/21(火) まで |
| 4/5(水) もしくは 4/8(土)   | 4/6(木) もしくは 4/9(日)     | 4/7(金) もしくは 4/9(日)   | 4/7(金) もしくは 4/9(日)          | 3/28(水) まで |

※オンラインショップでの取扱いとは異なります ※アイスの表示価格は保存容器・ドライアイス代が含まれています

ホーム／雑貨

あらいぐまシリーズ 身体と環境に配慮しながらスッキリ清潔

洗濯用石けん 2本  
600mL×2 No.49567

**2%UP** **2,400円**  
税込 **2,640円**

食器用石けん  
300mL No.49565

**2%UP** **1,200円**  
税込 **1,320円**

バスクリナー  
300mL No.49564

**2%UP** **1,200円**  
税込 **1,320円**

洗濯用仕上げ剤  
600mL No.49566

**2%UP** **1,200円**  
税込 **1,320円**

キッチンクリーナー  
300mL No.49562

**2%UP** **1,200円**  
税込 **1,320円**

トイレクリーナー  
300mL No.49563

**2%UP** **1,200円**  
税込 **1,320円**

その子美ワイン:ヴィンテージはご指定できません。スパークリングワイン: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、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 ※20歳未満の飲酒及び20歳未満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ダ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 ※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**

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。

今月のセットのお届けは▶ **4/6(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**

## 3月の4週間完全実行献立セット

送料 ¥0 単独発送

**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   | 3/2(木)～3/16(木)  | 3/3(金)～         |
| 第2週   | 3/9(木)～3/23(木)  | 3/10(金)～        |
| 第3週   | 3/16(木)～3/30(木) | 3/17(金)～        |
| 第4週   | 3/23(木)～4/6(木)  | 3/24(金)～        |

**プレゼント**



お申し込み受付期間 **3/11(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。

## 肉総菜をたっぷりお楽しみください

常蔵凍

**数量限定 3月の1週間グルメセットA** No.49694 **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)付き



## ウィズボーンチキンカレーに極みメロンパンも!

常蔵凍

**数量限定 3月の1週間グルメセットB** No.49695 **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)付き



## 今月は同時購入が断然お得!

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

グルメセットA

プレゼント

+

グルメセットB

プレゼント

+

SONOKO GG 50粒入1袋

3月の1週間グルメセットA  
3月の1週間グルメセットB  
SONOKO GG 50粒入 1袋

常蔵凍 No.49696 **48,000円▶ 2,000円お得!** **46,000円** 税込 49,680円

【セット内容】スパイシーチキン、中華風鶏のうま煮、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、スライスハム、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ 海老クリームコロッケ、かつを煮、真だらの味噌漬け焼き、ノンオイル調理 キーマカレー、からだ想いの鶏スープ、北海道産小豆のもっちりあんまん、ノンオイル中華 中華丼、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、切り干し大根、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、いんげん豆の煮豆(小分け)、ひじき煮(小分け)、らーめん風(特製スープ付き)、極み厚切り山型パン、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、その子のどら 1個、みたらし団子、フルーツゼリー温州みかん、ソフトクッキー チョコレート味

【セット内容】ウィズボーンチキンカレー、牛肉と春雨のチャプコギ、焼きフライ コロッケ、揚げないとりから、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、焼きフライ エビフライ、金華さばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、国産たらこクリームパスタソース、国産小松菜のみそ汁、国産豚しほ肉のもっちり肉まん、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、手焼きオムレツ、いんげん豆の煮豆(小分け)、ごはんを食べ菜彩、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、小麦香る生パスタ、バーガーパンズ、極みロールパン2個×2、極みメロンパン、極みスイートレーズンパン×2、トーストクリーム×2、その子のどら 1個、そのこの野菜菓子、プチゼリー 葡萄

## 人気の総菜やパンを、朝、昼、間食で楽しみながら健康に!



## 数量限定 3月の朝昼間食セットプラス

No.49697 **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)付き

【セット内容】中華風鶏のうま煮、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャプコギ、鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～、国産真いわしのしょうが煮、まぐろ煮みそ味、海の幸マカロニグラタン、黄色いカレー、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、北海道産小豆のもっちりあんまん、国産具材の筑前煮、釜揚げうどん、極み厚切り山型パン、極みスイートレーズンパン×2、トーストクリーム×2、栗まん、カシューナッツクッキー、フルーツゼリー温州みかん



※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

献立

**エビデンスも取得!** **2カ月全56日間の集中献立で、おいしく食べて本気やせダイエット!**

**8週間ダイエット献立セット** 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食 送料 ¥0 単独発送

150,000円 税込 162,000円

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

ご利用いただくもの: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。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず。ダイエット\*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

※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。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。\*8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構造を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。\*結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

**プレゼント** TOKINO G.G 1本

S・Hさん (47歳)※当時

**ウエスト -12cm**

START 8週間後

|      |        |        |
|------|--------|--------|
| 体重   | 66.1kg | 64.7kg |
| 体脂肪率 | 37.1%  | 35.7%  |
| BMI  | 25.8   | 25.3   |
| ウエスト | 91.0cm | 79.0cm |
| ウエスト | 86.0cm | 74.0cm |
| ウエスト | 83.9%  | 82.4%  |
| ウエスト | 62.1kg | 62.1kg |

Before After

**常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブプリもプラス**

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

**常温グルメ献立セット** No.49504 **19,800円** 税込 21,384円 常 蔵 凍

**常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付** 単独発送 No.49505 **22,800円** 税込 24,624円 常 蔵 凍

氷温熟成\*そのこ米ごはん19食

【セット内容】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、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、味噌汁、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、プーチゼリー葡萄、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

ご利用いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

**パンを中心に、和洋中とバラエティー豊かなメニュー。**

**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.49502 **16,230円** 税込 17,528円 常 蔵 凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、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、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

ご利用いただくもの: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

**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.49500 **15,000円** 税込 16,200円 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】焼きフライ コロケ、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、釜揚げうどん、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種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真タコとエビの黄身酢和え、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)、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月 スティックタイプ×7包

ご利用いただくもの: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

**献立に必要なものが揃っているので**

**ごはん+飲み物を用意するだけで手軽にスタート!**

**すっきりスター献立セット** No.49501 **13,334円** 税込 14,400円 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜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)

ご利用いただくもの: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

**SONOKO式献立の原点。**

**規則正しい食生活を送れる**

**シンプルな献立**

**スタンダード献立セット** No.49503 **8,990円** 税込 9,709円 常 蔵 凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、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)

ご利用いただくもの: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

※画像は1日分の食事イメージです

**新商品情報**

**大好評! 定番品に仲間入りしました!**

**米粉ロールケーキ プレーン1箱(3切)** No.21679 **1,650円** 税込 1,782円

小麦粉を使用せず、しっとりとした生地仕上がりになりました。卵は一つひとつ手で割り、職人が丁寧に作りあげたロールケーキをお楽しみください。

**ザ・ソノコ スキンケアキット** 常 蔵 凍 各 **4,200円** 税込 4,620円

※写真は「ホワイトニング」です

**ホホワイトニング** No.49922

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL  
ザ・ソノコ ホワイトニングローション  
【薬用美白化粧水】10mL  
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス  
【薬用美白美容液】4.5mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

**リペア** No.49923

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL  
ザ・ソノコ リペアローション 10mL  
ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】4mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

**価格変更(4/1より)**

- まぐろ煮みそ味 510円 → 550円(税込594円)
- 秋鮭の塩麹漬け焼き3切 1,440円 → 1,500円(税込1,620円)
- 秋鮭の塩麹漬け焼き 540円 → 580円(税込626円)
- 真だらの味噌漬け焼き3切 1,440円 → 1,500円(税込1,620円)
- 真だらの味噌漬け焼き 540円 → 580円(税込626円)
- 鶏そぼろ入りうの花 380円 → 420円(税込453円)
- 切り干し大根 380円 → 420円(税込453円)
- ひじきの煮物 380円 → 420円(税込453円)
- ごぼうの甘酢ゆず風味 380円 → 420円(税込453円)
- すき昆布の土佐煮 380円 → 420円(税込453円)
- 4種のきのこの煮びたし 380円 → 420円(税込453円)
- ほうれん草としめじのおひたし 380円 → 420円(税込453円)
- その子ブレンド浅煎り珈琲 1,360円 → 1,540円(税込1,663円)
- その子酒 4,080円 → 4,380円(税込4,818円)
- 本格麦焼酎力松 2,800円 → 2,900円(税込3,190円)
- アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個 780円 → 800円(税込864円)
- カカオ飴 300円 → 330円(税込356円)
- ちゅらしお飴 300円 → 330円(税込356円)
- セレクト ひじき白あえの素 280円 → 330円(税込356円)
- セレクト ソーダマルチスパークルII 6,800円 → 8,164円(税込8,980円)
- セレクト こだわりのジロ吉ごはんだよ! オールステージ繊維少なめ小粒 2,400円 → 2,600円(税込2,860円)

※税込価格は軽減税率にて計算しております。

**新定番品**

- 米麹と酒粕のあま酒 2袋
- セレクト ネイチャーズフォー オーガニックモイストリップ
- セレクト ローズラボ ローズリップ美容液
- YUTAKAMI 2袋

**名称・パッケージリニューアル**

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。

- ライトアップBB プライアントピンク

**なくなり次第終了**

- 焼きフライ 海老クリームコロケ
- 真だらの味噌漬け3切
- WB グランクリーム
- GG エッセンスR
- 秋鮭の塩麹漬け3切
- WB ホワイトニングエッセンス
- GG クレンジングクリームR
- GG クリーム

**なくなり次第リニューアル**

- 玉子焼き

**販売終了**

- リップトリートメントR

**総合カタログをお持ちですか?**

会報誌に掲載のないすべての定番商品をご購入いただける総合カタログをお届けします。商品をご注文される際に会報誌と一緒に活用ください。また、お手元に置いて保存ください。

ご請求はお電話またはオンラインショップへお問い合わせください。

0120-88-7878

# 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を写真で紹介いたします。

## 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お願いします。



こちらのハガキで  
ご応募ください!

〒104-0045 東京都中央区築地4-4-12  
築地OSビル7F  
(株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」

メール [thesonoko@sonoko.co.jp](mailto: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。

### ホワイトニングに感謝しています

愛知県 小田島あさみ様  
年齢や季節の変化で、愛用してきたSONOKOの製品が合わないと感じることも。そこで、新しく発売された「ザ・ソノコ」シリーズのホワイトニングを試したところ、改めてSONOKOの製品の素晴らしさに感謝しています。古きよき考えを残したうえで、新しさも取り入れ、さらなるよい品を届けてくれて、ありがとうございます。

うれしいお便りありがとうございます。「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だ「ザ・ソノコ」シリーズ。WBシリーズをベースに、独自配合成分クレンジングホワイト®(混合植物エキス/保湿・整肌成分)とGGコスメシリーズの美容成分を全品に配合したSONOKO最高峰スキンケアラインです。これからどうぞ愛顧ください。

化粧品担当 登

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。

## SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業致します。そのため、お届けができない日がございます。お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒、ご理解とご協力をいただけますようよろしくお願い申し上げます。

- 出荷停止期間：4/2(日)～4/4(火)
- 銀座店休業：4/3(月)

### お届けについて

3/31(金) 15:59まで  
⇒ 4/1(土) 出荷、翌日/翌々日お届け

3/31(金) 16:00以降  
⇒ 4/5(水)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

### 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か月に1回または2か月に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か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]<br>20万円(税別)未満 | [プラチナ会員]<br>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]<br>20万円(税別)未満 | [プラチナ会員]<br>20万円(税別)以上 |
|--------|-----------|-----------------------|------------------------|
|        | 定期ポイント    | 1～12回・10%             | 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、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。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。なお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。そのお米の定期便のみ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  
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)

**FAX** **0120-48-7717** 通信料無料  
24時間受付

**郵便** 104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F  
(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)**を申し受けましてのご了承ください。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みご利用になります(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、初回ご購入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       | ○           | ○    | ○      | ○   | ○<br>※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。

### 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。

#### お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
- ③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

**0120-07-7878** 受付時間/10:00～18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等上記電話番号がご利用いただけない場合は  
TEL:03-4335-7750

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

#### 返品・交換方法

### 返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。  
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は  
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がございます。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しまう」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。



## 2023年初売りレポート

2023年1月3日、毎年恒例の銀座店新春初売りイベントを開催いたしました。今年は3年ぶりにコロナ禍の制限がない中で開催となったこともあり、朝早くからたくさんの方のご来場されました。皆様が変わらずお元気なお姿に安堵するとともに、年始のご挨拶をさせていただくことができました。初売りの特別イベントでは、1月に新発売した『YUTAKAMI』を製品事業部の宮路より紹介させていただ

き、待望のサプリメントということもあり多くの方が興味深く聞き入っている様子が印象的でした。豪華ご来場プレゼントに、初売り特製まぐろちらしプレートのお食事、ふるまいあま酒などもご好評いただき大盛況で新年がスタートしました。今年も皆様楽しんでいただけるイベントを企画して参ります。ぜひ銀座店へお出かけください。皆様のお越しをお待ちしております。



き、待望のサプリメントということもあり多くの方が興味深く聞き入っている様子が印象的でした。豪華ご



### イベントのお知らせ

#### 4/8(土) 大阪

※前回と会場が異なります。ご注意ください。

**会場** ホテルグランヴィア大阪  
20階 桐の間  
大阪市北区梅田3丁目1番1号  
JR大阪駅中央口を出て、右手すぐ  
TEL:0570-06-1235

**開場・受付** 12:00 **定例会** 12:15~13:45 **販売会** 13:45~15:30  
**受付終了** 15:15 **閉場** 15:30 ※12:00~12:15もお買い物いただけます

#### 4/9(日) 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

**開場・受付** 12:00 **定例会** 12:15~13:45 **販売会** 13:45~15:30  
**受付終了** 15:15 **閉場** 15:30 ※12:00~12:15もお買い物いただけます

#### 事前ご予約特典

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

締切  
3月15日  
まで

特典2

うれしい!  
ご来場  
プレゼント

当日は会場限定のお買い得商品が満載!

※ご予約なしのご来場でも定例会参加やお買いものはお楽しみいただけます。なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方は早目にご来場ください。

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

3/2(木)・3(金)・6(月) 2F休業 3/4(土)・5(日) 会員様貸切営業  
3/26(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  
4/3(月) 棚卸しのため休業

## SONOKO銀座店 春の感謝祭 3/4(土)・5(日)

受付 10:00~  
販売会開始 10:30~18:00

### 豪華来場プレゼント

ご来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

CAFEでは  
当日限定のCAFEオリジナルメニュー  
ふるまいドリンクをご用意

特別トークショー  
SAY★GO 春のトキメキ  
ビューティー講座

銀座店限定春の感謝祭セット

- ・サプリセット
- ・コスメセット
- ・オリジナル献立セット

お買得!!

人気のサプリ最大**30%OFF** 化粧品最大**20%OFF**  
人気の食品最大**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

■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

1日10食  
限定

特別プレート/  
【春野菜と真だらのレモンクリームソース】

限定プレート内容 1,800円(税込)

- 春野菜 ●真だら ●にんじんポタージュ
- ライス または ロールパン

販売期間 3/1(水)~31(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。

---

3/24(金)~26(日) お楽しみ付き販売  
3/26(日) 3月のトキノ会定例会

ゲスト講師: スポーツ医科学アドバイザー 土屋未来氏

---

予定 4/14(金)~16(日) お楽しみ付き販売  
4/16(日) 4月のトキノ会定例会

ゲスト講師: (株)イワタ代表取締役 岩田アリチカ氏  
・日本睡眠学会会員・日本睡眠環境学会会員

2023

3

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.69

3月弥生は、雛祭りです。鈴木その子の人形好きは、知る人ぞ知る情報でしたが、取材やインタビューなどから、世の中に知られるようになりました。中でも雛祭りは、特に女性の祭りという思いも強く、いつしか会員の皆様を鈴木その子特製の雛祭りのお食事でおもてなしし、楽しいひとときを過ごすのが恒例行事となり、鈴木その子にとっても忙しさを忘れる癒しのひとときとなりました。

スタッフもこの日が楽しみでしたが、スタッフの中には反応の違う人がいたのです。聞いてみると「人形が怖い」というのです。確かに人形達は今にも話し出しそうな表情。鈴木その子がこよなく愛した西洋人形、ビスクドールなども、大きな目に吸い寄せられそうです。

人形のそもそもは、人間を形作るもの。似ていることこそ価値がありますが、似ているから怖いとは同じ物を見ても全く違う感覚があることを知った瞬間でした。私は人形は可愛いもの、愛すべきものと信じて育ち、幼い頃のミルク飲み人形から始まり、ダッコちゃん人形等流行のたびに買ってもらった記憶があります。雛人形は祖父から贈られたというものが、物心ついた時からありました。私の生活の中には存在していたと思います。それでもお客様の多くは

私と同じような感覚の方が多く、人形を鈴木その子と一緒に愛でていました。そして鈴木その子が愛した様々な人形達は会員様のもとに嫁して行き、今も大切にされています。その子達を見るとまさに、鈴木その子が居ると感じるのには私だけでしょうか。

3月は春分の日を境に、いよいよ陽光が増し春本番へ。コロナ禍にあっても前向きな気持ちは忘れたいものです。「ダイエットも好結果が得られやすい時」と鈴木その子は言っています。

新しい季節に自分の力で、本物の健康を作るチャンスととらえ、SONOKOを活用していただければ必ず結果が後からついてくると信じています。鈴木その子が愛した人形と雛祭りを祝いながら、この春も献立実行に頑張ります。

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。