

2023

9

THE SONOKO



vol.354
SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

「明日も素敵に生きたい人に
「荘水」と「能活生活」



トキノ会便り 編集長

瀧本範子の1日に密着 /

わたしの荘水

Life



New!
焼きフライ 極旨メンチカツ



New!
焼きフライ 海老クリームコロッケ



揚げてないのにサクサク!
焼きフライに新メニュー

SONOKOのこだわり

未来の美しい輝きも引き出す クレンジングと洗顔料

夜も朝も欠かせない高機能美容液
「ザ・ソノコ セラム」で続ける
STEP1 & STEP2



美しい輝きの
ファンデーションケースが新登場

続けるほどに素敵な明日へ！

こんなときも！ あんなものにも！

ちょこちょこ「荘水」で つねに良質な水を

私たちは飲み物だけでなく食材や料理からも多くの水分を摂取しています。体内を健やかに整えるために良質な水を摂ってほしいという鈴木その子の願いから生まれた「荘水」を、いろいろなシーンで役立てましょう。

大切な必須ミネラル「ケイ素」を含有！
いつお飲みいただいてもOK!



サビないってホント？

※ピーカー内の試験であり、体内の作用ではありません

酸化還元電位計を用い、ある地域の水道水を計測



水道水は440mV

荘水を入れて5分後、
339mVまで低下した

3日間クリップを入れ観察



荘水入り水道水

水道水

もちろん毎日の
昆布水に！*



表面張力が小さい、つまり抽出力が高いのも「荘水」の特長の一つ。寝る前につくる昆布水に滴下するのを習慣に！

水分補給は
「荘水」も一緒に



水分をこまめに摂ることが増える夏。ついごくごく飲んでしまうという方は、飲む前に「荘水」を忘れずに滴下しましょう。

水分たっぷりの
白いごはんにも



水をたっぷり使う炊飯も、「荘水」を滴下するチャンス！毎日食べる主食こそ、良質な水を使って美味しく炊き上げましょう。

スープなどの汁物や
煮込み料理に



「具だくさんミネストローネ」などのスープをはじめ、味噌汁、煮込み料理など、いろんな料理で「荘水」を摂れます。

*昆布水は必ず冷蔵庫で保管してください。

SONOKOのロングセラー「水を変える一滴」

荘水 常蔵凍
6本セット
35ml×6 No.52232



6,000円
お得!



45,000円 税込 48,600円

2本
35ml×2 No.52233



5%ポイント
+800ポイント

16,000円
税込 17,280円

荘水と一緒に摂りたいサプリメント

鈴木その子のレシピを
受け継いで飲みやすく再現
TOKINO G.G 6本セット

180粒×6 No.52223 常蔵凍



14,000円
お得!

114,000円 税込 123,120円

初代GGのレシピを基本に
3種類の植物エキスをプラス
SONOKO GG 6本セット

180粒×6 No.52226 常蔵凍



14,000円
お得!

114,000円 税込 123,120円

わたしの荘水 Life



トキノ会便り 編集長
龍本範子の1日に密着

「荘水」をはじめとする
SONOKOのサプリメントはもちろん、
総菜や化粧品もSONOKO尽くし！
そんな龍本のある日のようすを
たっぷりにご紹介します。

START

am 07:00



今は4週間完全実行献立セットをお休み中ですが、毎日の食事を献立風に自分流アレンジ。「TOKINO G.G」は起きてすぐに5粒摂るのが習慣。水にも味噌汁にもコーヒーにも、水分には必ず「荘水」を入れます。

am 11:00



イベントに参加するため銀座店へ。コロナ禍が明けた銀座は、観光客や買物客で大にぎわい。この街に来ると鈴木その子の思い出が鮮やかによみがえり、「姿勢よくきちんと」という教えも浮かび、背筋が伸びます。

pm 01:00



鈴木その子からもらったサングラスをバッグに忍ばせて。左目の部分のキズも大切な思い出です。

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。

「荘水」&「能活生活」

クリアでひらめきのある毎日へ

1日2粒の「能活生活」で 明るく心弾む人生を

近年注目の脳内物質プラズマローゲンをご存じですか? 「能活生活」には、国産ホタテから抽出したプラズマローゲンを配合。DHAやEPAなどの有用成分も含まれています。歳を重ねてもポジティブでありたい方に。

何だかぼんやり…

いまいち冴えない…
が
気になっていませんか?



パズルやゲームが
好きな方に



趣味の時間が
さらに充実

大好きな趣味で、心までいきいきと。「編み物や囲碁をまた楽しめるようになった」というお声も届いています。



前向きで
豊かな毎日を

次はどこに行こうかと計画したりアートを楽しんだり…。そんなときめきをいつまでも大切にしたい方をサポートします。



すらすらスムーズに楽しめるとうれしくなりますよね。ひらめきのある毎日を送りたい方の健康づくりを応援します。



向上心を
忘れたくない

新しいことに取り組みたい方にもおすすめ。ご愛飲者様からは「仕事や勉強を頑張りたいときに欠かせない」というお声も。

前向きに頑張る方におすすめの
プラズマローゲンを配合

能活生活

30粒 No.52230 常蔵凍

2%ポイントUP 7,000円
税込 7,560円

能活生活と一緒に摂りたいサプリメント

摂るときの水に荘水を滴下
荘水&能活生活セット

- No.52231 常蔵凍
- 荘水 35ml
- 能活生活 30粒

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



素ドリンク 月
スティックタイプ
5包

内側からスムーズに健やかに
荘水&ありがとう乳酸菌セット

- No.52398 常蔵凍
- 荘水 35ml
- ありがとう乳酸菌 10ml(液体タイプ)×15包

7%ポイントUP
+966ポイント 13,800円
税込 14,904円



素ドリンク 透
スティックタイプ
5包

私の逸品

荘水・能活生活

天辰友香様 (73歳)



“「能活生活」を摂るときも
「荘水」を入れます”

「荘水」の発売当初から20年以上毎日飲んでいました。飲み始めた当時、スッキリ感に驚きました。昆布水、ごはんを炊くときのお水、水出しのお茶やほうじ茶など、毎日の飲み物に必ず入れます。「能活生活」を摂るときも「荘水」を入れた飲み物です。ごはんも美味しいです。実は「能活生活」を摂るのをしばらく休んでいたことがあるのですが、銀座店でアドバイスをもらい、やはり飲んだほうがよさそうと思い、夫婦で朝晩1粒ずつを続けています。最近、気がかりが少なくなった気がします。これからも元気に過ごすために続けていきます。



つねに摂りたいGGや「荘水」はどこに行くにも一緒の相棒。創業40周年記念のピルケースを今でも大事に使っています。ファンデーションの重ね使いは鈴木その子から伝授された方法。ベースにしっとりオークル、仕上げのパウダーがわりにさっぱりオークルを。駅ビルで買ったライト付きミラーが最近のお気に入り。

pm 03:00

鈴木その子のパネルの前で一緒にパチリ♪銀座店を出ると、かつてSONOKOの店舗があった松坂屋銀座店の跡地に建つ「銀座シックス」が見えます。



Good Night

pm 09:00

夜もサブライタイムを欠かしません。いつまでも艶めく毎日を過ごしたいから、今年新登場の「YUTAKAMI」も愛飲中。

pm 07:00



忙しい一日だったので「国産肉100%直火焼きハンバーグ」で元気をチャージ。もちろん昆布も添えました。

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

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

揚げないのにサクサク! 焼きフライに新メニュー

その昔、レストランに行列をつくったノンオイル調理のエビフライは、皆様の健康を願った鈴木その子による伝説の品。味にも調理法にも妥協しないというその原点を大切に守って完成させた、2つの新しい焼きフライをご紹介します。

NEW こんなに「肉!!」な
メンチカツに驚いてください

国産の牛肉と豚肉、玉葱、卵などのシンプルな素材をしょうゆと和風だしで素朴な風味に仕上げたパティを先に加熱することでしっかりした食感と旨みを閉じ込め、SONOKO特製パン粉をまぶして焼き上げました。肉好きの方にはたまらない贅沢感とサクサクした食感を楽しめる食べごたえたっぷりの一品です。

いつでもお求めいただける
定番商品になりました

焼きフライ 極旨メンチカツ 常蔵凍

10個 85g×10 No.52778 **5%UP** +299ポイント
5,980円 税込 6,458円 1個あたり **598円**

6個 85g×6 No.52777 **3%UP** 1個あたり **約664円**
3,980円 税込 4,298円

1個 85g No.52854 **750円** 税込 810円

NEW 自然な食感を残した海老と
やさしい風味のクリームソース

「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」「万能だしの素」と味噌が隠し味のクリームソースは、家庭料理のようなやさしい味わい。手作業で分割して、リン酸塩(保水剤)無添加の海老を入れ、一つずつ丁寧に成形。SONOKOの特製パン粉のサクサク感をお楽しみいただけるよう、ローストしてからまぶしています。

隠し味の深みがあるから
何もかけなくても美味!

焼きフライ 海老クリームコロッケ

140g(2個) No.52852 常蔵凍
1,080円 税込 1,166円

ひとふりのだしスープで
いつもの料理が格別に!

「焼きフライ 海老クリームコロッケ」の隠し味に使った「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」は、さまざまな素材の旨みをぎゅっと閉じ込めたスープ。実は、「万能だしの素」の洋風バージョンやパイオンのような調味料としてご愛用なさる方が多いのをご存じですか?いつもの料理にまずは軽くひとふり入れてみてください。味に奥行きが出て、ぐんと美味しく仕上がります。

味噌汁やポトフ、炒め物にも!
淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ 3袋

50g×3 No.52302 常蔵凍
2,040円 **5%UP**
税込 2,203円 +102ポイント



大人にもお子様にもうれしいセット
新登場の2品もお楽しみください

数量限定

こだわり焼きフライセット

- **NEW** 焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
- 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
- 焼きフライ コロッケ 110g(2個)
- 焼きフライ エビフライ 58g

No.52241 常蔵凍 **4,500円** 税込 4,860円



2つのとりからを
食べ比べてみませんか
揚げないとりセット

- 揚げないとりから 150g(6個)×2
- 揚げないむねとりから 150g(6個)×2

No.52242 常蔵凍



500円
お得!

5,200円 ▶ **4,700円** 税込 5,076円

Pasta Fair パスタフェア

みんな大好き! 素材が豊かに香るパスタソース

袋を開けた瞬間から広がる
国産バジルの爽やかな香り

海老と香りバジル
クリームパスタソース 2袋

92g×2 No.52274 常蔵凍
3%UP 1,760円
税込 1,900円

発売 1周年

手づくりのクリームソースに
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.52273 常蔵凍
3%UP 1,540円
税込 1,663円

野菜とひき肉をコトコト
煮込んで旨みを凝縮

思い出の
やさしいミートソース 2袋

140g×2 No.52272 常蔵凍
3%UP 1,420円
税込 1,533円

プリッと肉厚な帆立の
旨みと甘みがたまらない!

国産帆立の
ボンゴレ風パスタソース 2袋

100g×2 No.52271 常蔵凍
3%UP 1,420円
税込 1,533円



やさしくまろやかな
クリームソースが大好評
クリームパスタセット

海老と香りバジル
クリームパスタソース 92g×3
国産たらこ
クリームパスタソース 110g×3

No.52596 常蔵凍

4,950円 税込 5,346円



小麦香る
生パスタ 1袋

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※ **セレクト** は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※ 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 **0120-88-7878**

(通話料無料) 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。



SONOKOスタッフが紹介！ / 子どもが大好きなお弁当



SONOKOの総菜は調理油を使っていないので冷めても美味！

息子が中学生になり、毎日のお弁当づくりが始まりました。SONOKOの総菜は温めるだけなので簡単、冷めても美味しく、安心して使っています。育ちざかりなので、栄養バランスも彩りも考え、飽きないように工夫しています。今日のお弁当は、副菜を混ぜたごはんのおにぎり、「万能だしの素」とすりごまのにんじんシリシリ、「思い出のやさしい玉子焼」、息子のお気に入りの「揚げないとりから」や「そのまま美味しい肉まるくん」など。いつもお弁当箱を空っぽにして帰ってきます。

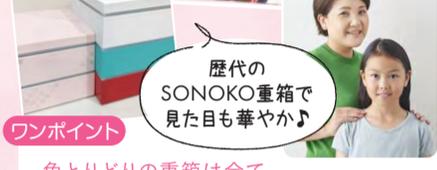


ワンポイント
照り焼きにした「そのまま美味しい肉まるくん」とズッキーニをピンチョスに。「思い出のやさしい玉子焼」には「和膳きんぴらごぼう」を挟みました。

銀座店 寺田

運動会の5段弁当がSONOKOの総菜で1時間以内に完成

運動会にはじいじとばあばも来るので、ボリュームも品数も必要です。そんなときもSONOKOの総菜が大活躍。「国産具材の筑前煮」と、「スライスハム」を挟んだ「極み角食パン」は、世代を問わず大好評でした。おにぎりには、水で戻して塩をふった「乾わかめ」、「しらす煮」や「ひじき煮」を混ぜて。スパイシー以外の「無塩せきポークウインナー」には娘にわかるようスティックを刺して目印に。「やわらか紀州梅干し」を乗せてシソを添えた「手ごねなんこつ入りつくね」はじいじたちが大絶賛でした。



ワンポイント
歴代のSONOKO重箱で見た目も華やか♪
色とりどりの重箱は全てSONOKOで販売されたもの。容器がカラフルだと彩りもアップします。来年の重箱ももちろん楽しみにしています。

SONOKOスタッフ 鈴木

ウスターソースやその子トマトをかけても美味

数量限定 この価格は今月まで!

そのまま美味しい肉まるくん 常蔵凍



3袋
114g(12個)×3 No.52249
2,040円 税込 **2,203円**

1袋 114g(12個) No.52250
680円 税込 **734円**

刻んでごはんに乗せたり中に副菜を挟んでアレンジも

思い出のやさしい玉子焼 2袋

10個(500g)×2 No.52251 常蔵凍
3%UP 3,100円 税込 **3,348円**

カットしてハムで巻いたりおにぎりやおにぎらずの具に手ごねなんこつ入りつくね 2袋

120g×2 No.52254 常蔵凍
3%UP 1,200円 税込 **1,296円**



そのまま味わうのはもちろんジャーマン風ポテトにも

無塩せきポークウインナー 常蔵凍

2袋 160g(4本)×2 No.52278
3%UP 2,500円 税込 **2,700円**

スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.52279
3%UP 1,600円 税込 **1,728円**

ハーブ 2袋 100g(4本)×2 No.52280
3%UP 1,600円 税込 **1,728円**



ごはん混ぜるだけで彩りも美味しさもアップ!

混ぜて美味しい副菜セット 常蔵凍

●やわらか紀州梅干し 100g ●ごはんを食べべ菜彩 30g
●しらす煮 50g ●節味菜 50g ●ひじき煮 100g No.53002



3,170円 ▶ 2,780円 税込 **3,002円**

390円 お得!

SONOKOデー

9/1(金)~30(土)

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
- ※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 数量限定

送料 ¥0
※すべてポイント対象外

275,000 ポイント **23,000円** 相当お得!

ザ・ソノコ THE SONOKO バスフオーター BATHWATER 【浴室用浄水器】

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 No.52373

単独発送 常蔵凍

27,000 ポイント

ザ・ソノコ セラム & ホワイトマスクセット

- ザ・ソノコ セラム 30mL
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

No.52374 常蔵凍

4,000円 相当お得!

21,600 ポイント

ユタカミ YUTAKAMI 2袋

機能性表示食品 135粒×2 No.52372 常蔵凍

2,400円 相当お得!

21,300 ポイント

スーパーモイスチャークリームR

50g No.52375 常蔵凍

3,700円 相当お得!

17,800 ポイント

常温グルメ献立セット

詳しくは14面へ No.52376 常蔵凍

2,000円 相当お得!

11,500 ポイント

SONOKO G.Gロゼ

150粒 No.52377 常蔵凍

2,500円 相当お得!

7,000 ポイント

パルファム

7mL No.52378 常蔵凍

3,000円 相当お得!

6,600 ポイント **2,400円** 相当お得!

3Dデザインセラム

30g No.52379 常蔵凍

5,000 ポイント **2,000円** 相当お得!

オードトワレSOU

50mL No.52380 常蔵凍

3,850 ポイント **250円** 相当お得!

その子美ワイン スパークリング白

750mL No.52384 常蔵凍

※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、顔や体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

3,700 ポイント **620円** 相当お得!

お菓子セット No.52381

- カシューナッツクッキー 90g
- 栗まん(2個)
- その子のどら 2個
- 黒豆塩大福 220g(4個)
- みたらし団子 200g(5本)
- アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

常蔵凍

3,500 ポイント **2,300円** 相当お得!

素ドリンク 透

500ml No.52382 常蔵凍

3,500 ポイント **2,300円** 相当お得!

素ドリンク 月

500ml No.52383 常蔵凍

1,800 ポイント **340円** 相当お得!

カレーセット

●NEW! ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g 辛さ★★★★

●ポークカレー 200g 辛さ★★★★

●ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g 辛さ☆☆☆☆

No.52387 常蔵凍

1,750 ポイント **500円** 相当お得!

国産小松菜のみそ汁 15袋

4.5g(フリーズドライ)×15 No.52385 常蔵凍

1,750 ポイント **530円** 相当お得!

からだ想いの鶏スープ 3袋

200g×3 No.52386 常蔵凍

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※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。
●別送品やすべて送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

夜も朝も欠かせない高機能美容液

「ザ・ソノコ セラム」で続けるSTEP1 & STEP2

使うほどに美しく輝く肌へ導く
SONOKO最高峰の高機能美容液

未来の美しさを育むための夜の美容液STEP1。ハリとうるおいを
与えてメイクをしたときに、より一層の美しさを演出する朝の美容液
STEP2。2つのコンセプトや成分を受け継いで生まれたのが、「ザ・
ソノコ セラム」です。「ザ・ソノコ」シリーズ最高濃度のクイーンオブ
ホワイト^{※1}に加え、年齢肌のコンディションに着目したシャルドネ果
実エキス^{※2}も採用しました。朝晩ともに2〜3プッシュが目安。首筋
にもものばし、気になる部分にはもう1プッシュをお使いください。

数量限定

\「ザ・ソノコ セラム」誕生2周年記念／

ザ・ソノコ
バースデーコレクション

- 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 リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL

No.52197

【使用順】①②③④⑤

今月はこのセットが
お得!!
銀座店 店長 高橋

51,200円 税込 56,320円

10,600円
相当お得!ザ・ソノコ ホワイトマスクも
美容液も付いてくる!サイズ 縦12.5cm 横19cm
素材 ポリエステルザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
ザ・ソノコ リペアエッセンス 4mL
シャンパンピンクポーチ3ファスナーが
うれしい♪

*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *2 整肌成分 *3 有効成分ナイアシナミドによる *4 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

お客様のお声

入会歴37年、SONOKOのサブリメ
ントと化粧品は欠かしたことがなく、初代
STEP1&STEP2の頃から愛用しています。最
近は「ザ・ソノコ セラム」と「グランクリーム」が
特に気に入ります。ツヤ・ハリ・明るさなど、今の方
が「いい感じ」と思えるのは、この2アイテムを
毎日朝晩、特に夜はたっぷり使い、首まで
つけているからだと思います。

栗原節子様 (75歳)

2nd
Anniv.ザ・ソノコ
セラム

30mL No.52198

3%UP 22,000円
税込 24,200円4,200円
お得!ザ・ソノコ スキンケアキット
リペアシワを改善^{※3}、色素沈着^{※4}を予防する
大人肌のための美容液でさらに輝く肌へザ・ソノコ
リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】

30mL No.52192

5%UP 12,000円
+600ポイント 税込 13,200円1st
Anniv.

\NEW 美しい輝きのファンデーションケースが新登場／

使うたびに心までときめくようなラグジュアリーなゴールドカラーにリニューアル!

\薄く&軽く/
コンパクトになりました

秋冬はケースも「衣替え」! 使い分けにも

ファンデーションケース

1個(スポンジ付き) No.52117

1,500円 税込 1,650円

※ファンデーションは別売です



/スポンジ付き/

from STAFF

しっとりタイプとさっぱり
タイプの重ね使いが基本な
ので、新しいケースが加わると、
「これはしっとり」「さっぱりはポー
チ」と見分けやすくなりますね。

トキノ会 編集長 瀧本

いつものファンデーションが
新しいケースとセットでお得に
ファンデーション &
ケースセット

- SONOKOファンデーション 1個
- NEWファンデーションケース 1個
(スポンジ付き)

ファンデーションを1つお選びください

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.52200

●オークル No.52201

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.52202

●オークル No.52203

各6,500円▼

6,400円 税込 7,040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 ※体験には個人差があります

ご注文は

お電話注文 0120-88-7878

(通話料無料) 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。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
クレンジングと
洗顔料



未来の美しい輝きも引き出す SONOKOのクレンジングと洗顔料

10年先、20年先も美しい肌で過ごすために

カラダ全体の営みを通して健やかな美しさを見つめていた鈴木その子は、「今、美しい肌をつくる」だけでなく、「未来の自分のことを念頭におく」ことも重視。本来持っている美しさを引き出すとともに、10年先、20年先も自信を持って生きられるようにとの願いで化粧品を開発していました。

トキノ会 編集長の瀧本も、68歳の鈴木その子から「80歳のときのことを考えなさい」と教えられたと話します。そんな鈴木その子がメイク落としや洗顔において繰り返して説いていたのは、摩擦や“はがす”ケアなどで肌をいじめないということ、そしてダブル洗顔の大切さでした。

しっかり落とすのにうるおいは残す2種類のクレンジング

最近ではクレンジングや洗顔を極力控える“落とさない”美容法も見受けられます。肌の汚れの原因はメイク以外にも、大気中の微小な物質や外的な接触などが挙げられ、皮脂は寝ている間も分泌します。肌に溜まった汚れを鈴木その子は著書で「フライパンについたしつこい油汚れ」に例えていたほど。首やデコルテの汚れもしっかり落とし切る必要があります。

SONOKOでは、不要な汚れを朝晩きちんと落とす必要があるからこそ、汚れ落ちに加え、うるおいと低刺激を追求。摩擦の原因となる過度なマッサージをしなくても毛穴に入り込んでメイクや皮脂にさとなじむテクスチャーにもこだわり、2種類のクレンジングを開発しました。

なめらかで厚みのあるテクスチャーの「ザ・ソノコ クレンジングクリーム」には、30種類もの美容成分を配合。5種類のオイルや2種類の高分子成分などの組み合わせで、やさしい肌あたりながらメイクをすりと浮かせてすっきり落とす心地よさを実現しました。リッチなうるおい感とべたつかない洗い上がりの両立は、シアバター^{*1}やスクワラン^{*1}などによるものです。

「ザ・ソノコ クレンジングウォーター」は、ほどよくとろみのあるみずみず

しいテクスチャーのウォータータイプ。構造の異なる2種類の洗浄成分が肌の凹凸や毛穴にいきわたり、メイクや皮脂汚れをふわりと浮き上がらせて包み込みます。どちらのクレンジングも、心までとろけるような肌なじみとうるおいに満ちた洗い上がりにとりしていただけることでしょう。

弾力ある濃密泡が古い角質や皮脂汚れを吸着してオフ

汚れを包み込んだクレンジング剤をきれいに流し去るのが、洗顔料の役目です。「ザ・ソノコ ウォッシングフォーム」は、弾力のあるクリーミーでキメ細かな濃密泡が汚れをしっかり吸着しながら、肌に必要なうるおいは残します。よく泡立てたら顔全体にのせ、皮脂の分泌が盛んな額や鼻にかけてのTゾーンは特に念入りに洗いましょう。すぎはしっかりと丁寧に。髪の毛の生え際やフェイスライン、首やあごまで忘れずに洗い流し、清潔なタオルでそっと押さえて水分を吸い取ります。

SONOKO最高峰のスキンケアであるザ・ソノコシリーズの全品には、クイーンオブホワイト^{**2}を配合しています。これは、鈴木その子が採用していた美容成分を中心に、100種類以上の植物由来成分を徹底的に検証して選び抜き、絶妙なバランスで組み合わせた独自配合成分です。洗い流してしまうクレンジングや洗顔料にもこのクイーンオブホワイト^{**2}を配合したのは、ただ単に汚れを落とすだけのアイテムではなく、輝く肌を育むスキンケアのスタートとして位置づけていることの表れ。鈴木その子の香りへのこだわりも受け継ぎ、花々の優雅な芳香をまとわせています。

NEW

シアバターやスクワラン配合
とろ〜りリッチなしっとり感

ザ・ソノコ
クレンジングクリーム 2本
120g×2 No.52196

7%UP
+980ポイント
14,000円
税込 15,400円

美容液のようなとろみと
みずみずしいうるおい感

ザ・ソノコ
クレンジングウォーター
145mL No.52195

5%UP
+350ポイント
7,000円
税込 7,700円

弾力みっりの濃密泡が
古い角質や汚れをしっかりとオフ

ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム
100g No.52188

5%UP
+350ポイント
7,000円
税込 7,700円

*1 保湿成分 *2 混合植物エキス(保湿・整肌成分)

※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 ホワイトマスク」(現品)や美容液やポーチも付いたスペシャルなセット

今月はこのセットが
お得!!
銀座店 店長 高橋

10,600円
相当お得!

ザ・ソノコ ホワイトマスクも
美容液もついてくる!

プレゼント



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
シャンパンピンクポーチ
サイズ 縦12.5cm 横19cm、素材 ポリエステル



数量限定

ザ・ソノコ誕生2周年記念 /
ザ・ソノコ
バースデーコレクション

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 No.52197
ザ・ソノコ リペアローション 120mL
ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL
51,200円
税込 56,320円

NEW とろりとリッチなテクスチャーで
うるおしながらしっかり落とす

ザ・ソノコ
クレンジングクリーム 2本

120g×2
No.52196

7%UP
+980ポイント
14,000円
税込 15,400円

とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮膚の汚れをすりと浮かせて落とします。



ザ・ソノコ
リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL
No.52192

5%UP
+600ポイント
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。

プレゼント



ザ・ソノコ
セラム

30mL
No.52198

3%UP
22,000円
税込 24,200円

クイーンオブホワイト[®]*1を贅沢に配合*2。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.52195
5%UP
+350ポイント
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.52188
5%UP
+350ポイント
7,000円
税込 7,700円
濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗いがりはしっとり。

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.52189
3%UP
7,200円
税込 7,920円
高い保湿力の薬用美白[®]3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.52191
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[®]4を配合。美白[®]5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.52190
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[®]しやすく。

ザ・ソノコ
ホワイトマスク
90g No.52199
3%UP
9,000円
税込 9,900円
大人肌のにぎり[®]6までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。

NEW 美しく輝くゴールドカラーの
ファンデーションケースが新登場

9/1(金)よりご予約開始
9/15(金)以降のお届け

ファンデーションケース
1個(スポンジ付き) No.52117
1,500円
※ファンデーションは別売りです。税込 1,650円

ファンデーション & ケースセット
SONOKOファンデーション 1個
NEW ファンデーションケース 1個
(スポンジ付き)
ファンデーションを1つお選びください

しっとりタイプ 15g
ピンク No.52202 オークル No.52203

さっぱりタイプ 12g
ピンク No.52200 オークル No.52201

各 6,500円 ▶ 6,400円
税込 7,040円

ザ・ソノコ
バランシングミルク
80mL No.52193
3%UP
10,000円
税込 11,000円
3種類のセラミド配合[®]7。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。

ザ・ソノコ
グランクリーム
45g No.52194
3%UP
25,000円
税込 27,500円
乾燥小じわを目立たなくする[®]8エイジングケア[®]9クリームで艶めくハリ肌を。

3Dデザインセラム
2個 30g×2 No.52207
5%UP
+900ポイント
18,000円
税込 19,800円
形状記憶ジェルで、ピンッと引き締まったハリ肌に整えます。

アイトリートメント
15g No.52206
5%UP
+350ポイント
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。

ライトアップBB
ナチュラルオークル 2本
SPF35/PA+++
30g×2 No.52205
5%UP
+450ポイント
9,000円
税込 9,900円

ライトアップBB
ブライトピンク 2本
SPF35/PA+++
30g×2 No.52204
5%UP
+450ポイント
9,000円
税込 9,900円

SQオイル
2個 28mL×2 No.52212
10,000円
税込 11,000円

3Dデザイン
フォーボディ 2本
200mL×2 No.52208
5%UP
+700ポイント
14,000円
税込 15,400円

ボディ
クリームR
220g No.52215
5%UP
+175ポイント
3,500円
税込 3,850円

ボディジェル
150g No.52216
5%UP
+140ポイント
2,800円
税込 3,080円

ハンド&ネイル
トリートメント
50g No.52213
5%UP
+160ポイント
3,200円
税込 3,520円

バスエッセンス
ブーケ
120mL No.52214
5%UP
+140ポイント
2,800円
税込 3,080円

ユタカミ
YUTAKAMI
シャンプー 2本
400mL×2 No.52217
7,800円
税込 8,580円
髪と頭皮に刺激の少ない成分ですっきり洗浄。

ユタカミ
YUTAKAMI
ヘアパック 2本
180g×2 No.52219
9,600円
税込 10,560円
髪と頭皮の内部[®]10に浸透してダメージを補修。

ユタカミ
YUTAKAMI
コンディショナー 2本
400mL×2 No.52218
9,000円
税込 9,900円
キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。

マイルド
コンディショニング
シャンプー 2本
480mL×2 No.52211
5%UP
+450ポイント
9,000円
税込 9,900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。

ヘアカラー
トリートメント
※写真はブラックです。
ダークブラウン 2本
200g×2 No.52209
ブラック 2本
200g×2 No.52210
5%UP
+300ポイント
各 6,000円
税込 6,600円

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 2本 常蔵凍
3.6g×2 No.52221
1%UP
2,100円
税込 2,310円

セレクト
ローズラボ
ローズリップ
美容液 2本 常蔵凍
7g×2 No.52222
1%UP
5,000円
税込 5,500円

*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *2 自社比 *3 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *4 L-アスコルビル酸2-グルコシド(有効成分) *5 角質層まで *6 汚れや古い角質 *7 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分
*8 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) *9 年齢に応じたスキンケア *10 頭皮は角質層まで

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



TOKINO G.G. 14,000円お得! 6本セット 常蔵凍 180粒x6 No.52223 114,000円 税込 123,120円

プレゼント 荘水 1本 SONOKO GG 50粒入

3本セット 常蔵凍 180粒x3 No.52224 57,000円 税込 61,560円 1本 常蔵凍 180粒 No.52225 5%UP 20,000円 +1,000ポイント 税込 21,600円

カキ肉エキスと植物エキスではつらつと



SONOKO GG 14,000円お得! 6本セット 常蔵凍 180粒x6 No.52226 114,000円 税込 123,120円

プレゼント 荘水 1本 SONOKO GG 50粒入

3本セット 常蔵凍 180粒x3 No.52227 57,000円 税込 61,560円 1本 常蔵凍 180粒 No.52228 5%UP 20,000円 +1,000ポイント 税込 21,600円



SONOKO G.G.口ゼ 3本セット 常蔵凍 150粒x3 No.52229 5%UP 40,000円 +2,000ポイント 税込 43,200円



荘水 常蔵凍 6本セット 35mlx6 No.52232 6,000円お得! 45,000円 税込 48,600円 2本 35mlx2 No.52233 5%UP 16,000円 +800ポイント 税込 17,280円



荘水&能活生活セット 常蔵凍 荘水 35ml 能活生活 30粒 No.52231 7%UP 15,000円 +1,050ポイント 税込 16,200円



荘水&ありがとう乳酸菌セット 常蔵凍 荘水 35ml ありがとう乳酸菌 10ml(液体タイプ)x15包 No.52398 7%UP 13,800円 +966ポイント 税込 14,904円

SO ENERGIE 常蔵凍 3箱30本 50mlx30 No.52235 7%UP 12,000円 +840ポイント 税込 12,960円 1箱10本 50mlx10 No.52234 3%UP 4,000円 税込 4,320円

YUTAKAMI 2袋 常蔵凍 機能性表示食品 3カ月分 135粒x2 No.52238 3%UP 24,000円 税込 25,920円

能活生活 常蔵凍 30粒 No.52230 2%UP 7,000円 税込 7,560円

ありがとう乳酸菌 2箱 常蔵凍 10ml(液体タイプ)x15包x2 No.52236 5%UP 11,600円 +580ポイント 税込 12,528円

がんばれ善玉菌 常蔵凍 5.5g(粉末タイプ)x30包 No.52237 3%UP 3,000円 税込 3,240円

食品

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・山椒付き) 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 チョコ 1箱(3切) 常蔵凍 No.52244 6,500円 税込 7,020円

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 2個 極みスイートレーズンパン 2個 極みチョコチップパン 2個 極み厚切り山型パン 3枚切 常蔵凍 No.52245 3,300円 税込 3,564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 牛肉と春雨のチャブコギ 180g 焼きフライハーブ豚とんかつ 135g 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g 常蔵凍 No.52243 4,600円 税込 4,968円

数量限定 放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付) ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g 5%UP 2,900円 +145ポイント 税込 3,132円

数量限定 牛肉と春雨のチャブコギ 2袋 180gx2 No.52260 3%UP 2,560円 税込 2,764円

この価格は今月まで! 数量限定 そのままで美味しい肉まるくん 3袋 114g(12個)x3 No.52249 5%UP 2,040円 +102ポイント 税込 2,203円 1袋 114g(12個) No.52250 680円 税込 734円

数量限定 国産牛の極旨牛すき丼 2袋 180gx2 No.52248 2%UP 1,760円 税込 1,900円

常蔵凍 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 2袋 240gx2 No.52257 3%UP 2,160円 税込 2,332円

常蔵凍 国産肉100% 直火焼きハンバーグ 2個 120gx2 No.52258 3%UP 1,840円 税込 1,987円

常蔵凍 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 2袋 200gx2 No.52282 3%UP 1,600円 税込 1,728円

常蔵凍 豚どんセット 2袋 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)x2 No.52256 3%UP 1,800円 税込 1,944円

常蔵凍 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)x2 No.52276 3%UP 1,560円 税込 1,684円

常蔵凍 焼豚 2袋 120gx2 No.52277 2%UP 3,000円 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。



NEW 焼きフライ 極旨メンチカツ

10個 85g×10 No.52778 **1個あたり 598円**
5%UP **5,980円** 税込 6,458円
 +299ポイント

6個 85g×6 No.52777 **1個あたり 約664円**
3%UP **3,980円** 税込 4,298円

1個 85g No.52854 **750円** 税込 810円

国産の牛肉と豚肉、玉葱、卵などのシンプルな素材をしょうゆと和風だしで仕上げ、特製パン粉をまぶして焼き上げた、食べごたえたっぷりの一品です。



NEW 焼きフライ 海老クリームコロッケ

140g(2個) No.52852 **1,080円** 税込 1,166円

家庭料理のようなやさしい味わいのクリームソースに、リン酸塩不使用の海老を入れました。



だし薫るかき玉風親子丼

30袋 200g×30 No.52295 **22,500円** 税込 24,300円

3袋 200g×3 No.52294 **2,250円** 税込 2,430円
3%UP



2つのとりからを食べ比べ 揚げないとりセット

揚げないとりから 150g(6個)×2
 揚げないむねとりから 150g(6個)×2

常蔵凍 **5,200円** 税込 5,076円
500円 **お得!**



鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋

200g×2 No.52259 **2,400円** 税込 2,592円
3%UP

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



手ごねなんこつ入りつくね 2袋

120g×2 No.52254 **1,200円** 税込 1,296円
3%UP

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。



数量限定 こだわり焼きフライセット

NEW 焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
 焼きフライ コロッケ 110g(2個)
 焼きフライ エビフライ 58g

常蔵凍 No.52241 **4,500円** 税込 4,860円



無塩せきポークウインナー 2袋

160g(4本)×2 No.52278 **2,500円** 税込 2,700円
3%UP

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

100g(4本)×2 No.52279 **1,600円** 税込 1,728円
3%UP

放牧豚の赤身肉にスパイシーなチリペッパーを加えた、ピリ辛仕上げ。



無塩せきポークウインナーハーブ 2袋

100g(4本)×2 No.52280 **1,600円** 税込 1,728円
3%UP

ノンスモークなので5種のハーブの爽やかな風味が生きています。



数量限定 えびセット

焼きフライ エビフライ 58g
 北陸甘エビのビスクスープ 180g
 ノンオイル中華
 海老チリソース 170g
 海老と香り
 バジルクリームパスタソース 92g

常蔵凍 No.52247 **4,200円** 税込 4,536円



数量限定 バーガーセット

国産肉100%
 直火焼きハンバーグ 120g
 国産豚肉100%ミートオムレツ 100g
 金華さばのスモーク風味 85g
 バーガーパンズ 3個

常蔵凍 No.52246 **3,390円** 税込 3,240円
390円 **お得!**



スライスハム 2袋

80g×2 No.52281 **1,400円** 税込 1,512円
2%UP

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。



秋鮭の塩麹漬け焼き3切

210g(3切) No.52285 **1,500円** 税込 1,620円
2%UP

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。



数量限定 北海の恵みごちそう丼

3袋 186g(93g×2食分)×3 No.52289 **6,600円** 税込 7,128円
3%UP

1袋 186g(93g×2食分) No.52288 **2,200円** 税込 2,376円

北海道の海で獲れた海鮮をだし入りしょうゆで味付け。



国産真さばの味噌煮 3袋

83g×3 No.52284 **1,440円** 税込 1,555円
3%UP

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。



国産真いわしのしょうが煮 3袋

73g×3 No.52283 **1,200円** 税込 1,296円
3%UP

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。



かつを煮 2袋

100g×2 No.52287 **1,800円** 税込 1,944円
2%UP

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。



真だらの味噌漬焼き3切

210g(3切) No.52286 **1,500円** 税込 1,620円
2%UP

北海道で獲れた真だらを生味噌とみりんで調味。甘辛さが絶妙。



NEW ノンオイル調理 黄色いビーフカレー

辛さ★★★★ **さらにもう1袋! プレゼント**
 30袋 200g×30 No.52775 **23,400円** 税込 25,272円

2袋 200g×2 No.52265 **1,560円** 税込 1,684円
2%UP

牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



数量限定 ノンオイル調理 タイレッドカレー 2袋

200g×2 No.52264 **1,500円** 税込 1,620円
2%UP

7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。



数量限定 ノンオイル調理 キーマカレー 2袋

120g×2 No.52263 **1,400円** 税込 1,512円
2%UP

国産の豚肉や玉葱など、のべ30種類以上の食材による奥深い味。



数量限定 ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 30袋

辛さ☆☆☆☆ **さらにもう1袋! プレゼント**
 200g×30 No.52268 **20,400円** 税込 22,032円

2袋 200g×2 No.52267 **1,360円** 税込 1,468円
2%UP

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

白いカレー
2袋 常蔵凍 **辛さ★★★★★**

200g×2 No.52261 **2%UP** **1,800円**
税込 1,944円

じゃがいもゴロゴロカレー
2袋 常蔵凍 **辛さ☆☆☆☆☆**

230g×2 No.52266 **2%UP** **1,600円**
税込 1,728円

チキンカレー
2袋 常蔵凍 **辛さ☆☆☆☆☆**

200g×2 No.52269 **2%UP** **1,360円**
税込 1,468円

思い出のやさしいミートソース
2袋 常蔵凍

140g×2 No.52272 **3%UP** **1,420円**
税込 1,533円

海老と香りバジルクリームパスタソース
2袋 常蔵凍

92g×2 No.52274 **3%UP** **1,760円**
税込 1,900円

数量限定

小麦香る生パスタ 2袋 100g×2 No.52275 **2%UP** **720円**
税込 777円

クリームカレー
2袋 常蔵凍 **辛さ★★★★★**

200g×2 No.52262 **2%UP** **1,800円**
税込 1,944円

ポークカレー
2袋 常蔵凍 **辛さ★★★★☆**

200g×2 No.52270 **2%UP** **1,360円**
税込 1,468円

極みナン 常蔵凍

6枚 No.52291 **5%UP** **2,000円**
税込 2,160円

3枚 No.52290 **3%UP** **1,000円**
税込 1,080円

国産帆立のボンゴレ風パスタソース
2袋 常蔵凍

100g×2 No.52271 **3%UP** **1,420円**
税込 1,533円

国産たらこクリームパスタソース
2袋 常蔵凍

110g×2 No.52273 **3%UP** **1,540円**
税込 1,663円

甘みのある小麦本来の風味、コシがあってもちもちの食感を堪能。

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋

250g×2 No.52255 **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。

北海道にんじんポタージュ 3袋

150g×3 No.52299 **5%UP** **1,350円**
税込 1,458円

+67ポイント

にんじんと玉葱の甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。

具だくさんミネストローネ 3袋 150g×3 No.52298

5%UP **1,350円**
税込 1,458円

+67ポイント

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。

からだ想いの鶏スープ 30袋 200g×30 No.52776

22,800円
税込 24,624円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。

さらにもう1袋! プレゼント

からだ想いの鶏スープ1袋

やさしくまろやかなクリームソースが大好評

クリームパスタセット プレゼント

小麦香る生パスタ1袋

海老と香りバジルクリームパスタソース 92g×3
国産たらこクリームパスタソース 110g×3

常蔵凍 **4,950円**
税込 5,346円

数量限定

北海道かぼちゃのデザートポタージュ 3袋

160g×3 No.52300 **5%UP** **1,440円**
税込 1,555円

+72ポイント

ほっくり肉厚の北海道産えびすかぼちゃを丁寧に裏ごししたなめらかな口あたり。

数量限定

北海道ごぼうポタージュ 3袋

160g×3 No.52301 **5%UP** **1,440円**
税込 1,555円

+72ポイント

バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わいに。

国産小松菜のみそ汁 30袋 4.5g(フリーズドライ)×30

No.52339 **5%UP** **4,500円**
税込 4,860円

+225ポイント

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

ノンオイル中華中華丼 3袋

常蔵凍 180g×3 No.52306 **3%UP** **2,340円**
税込 2,527円

ノンオイル中華肉焼売 2袋

常蔵凍 192g(24g×8個)×2 No.52252 **3%UP** **1,800円**
税込 1,944円

だしが美味しいおでん 2袋 400g×2 No.52322

2%UP **1,460円**
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。冷やしも◎!

この価格は今月まで!

国産具材の筑前煮 2袋 115g×2 No.52321

2%UP **1,360円**
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法で仕上げました。

思い出のやさしい玉子焼 2袋 常蔵凍

10個(500g)×2 No.52251 **3%UP** **3,100円**
税込 3,348円

すずまる納豆 2セット 常蔵凍

40g×3パック×2 No.52320 **2%UP** **760円**
税込 820円

ほうれん草としめじのおひたし 2袋 常蔵凍

50g×2 No.52314 **2%UP** **840円**
税込 907円

真ダコとエビの黄身酢和え 2袋 常蔵凍

50g×2 No.52318 **2%UP** **900円**
税込 972円

国産大豆の絹豆腐 4個 150g×4 No.52315

3%UP **860円**
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。

数量限定

ちらし寿司の素 3セット 常蔵凍

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.52317 **3%UP** **1,800円**
税込 1,944円

1セット 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.52316 **600円**
税込 648円

氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱 36パック

送料YO 単独発送 常蔵凍

ササニシキ180g×36 No.52297 **5%UP** **10,800円**
税込 11,664円

+540ポイント

3パック 常蔵凍

ササニシキ180g×3 No.52313 **2%UP** **900円**
税込 972円

釜揚げうどん 6袋 常蔵凍

250g×6 No.52292 **5%UP** **1,600円**
税込 1,728円

+80ポイント

らーめん風 6袋 常蔵凍

230g(特製スープ付)×6 No.52293 **5%UP** **2,600円**
税込 2,808円

+130ポイント

昆布水のもと 2袋 常蔵凍

30g×2 No.52362 **3%UP** **1,560円**
税込 1,684円

椎茸昆布 2袋 常蔵凍

100g×2 No.52308 **2%UP** **1,520円**
税込 1,641円

トキノのり 2袋 常蔵凍

乾燥・生のり50g×2 No.52304 **5%UP** **6,560円**
税込 7,084円

+328ポイント

トキノ海苔の佃煮 2個 常蔵凍

110g×2 No.52312 **3%UP** **1,700円**
税込 1,836円

乾わかめ 2袋 常蔵凍

30g×2 No.52305 **2%UP** **1,486円**
税込 1,604円

生わかめ 2袋 常蔵凍

200g×2 No.52319 **2%UP** **1,486円**
税込 1,604円

リニューアル

昆布やごぼう、えのきの和総菜

和膳さざみ昆布の土佐煮 2袋

50g×2 No.52822 **2%UP** **840円**
税込 907円

1袋 50g No.52819 **420円**
税込 453円

いんげん豆の煮豆 2袋 常蔵凍

200g×2 No.52311 **3%UP** **1,100円**
税込 1,188円

しらす煮 2袋 常蔵凍

50g×2 No.52309 **2%UP** **1,300円**
税込 1,404円

混ぜておいしい副菜セット

やわらか紀州梅干し 100g
ごはんを食べ菜彩 30g
しらす煮 50g
節味菜 50g
ひじき煮 100g

常蔵凍 No.53002 **390円** **2,780円**
税込 3,002円

ごはんにも混ぜても美味。

帆立しぐれ煮 2袋 常蔵凍

100g×2 No.52310 **3%UP** **2,000円**
税込 2,160円

茎わかめ煮 2袋 常蔵凍

100g×2 No.52307 **2%UP** **920円**
税込 993円

この価格は今月まで!

北海道産小豆のゆであずき 2個 常蔵凍

190g×2 No.52347 **3%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。

追いつけ仕立ての生味噌 2個 常蔵凍

500g×2 No.52340 **3%UP** **1,900円**
税込 2,052円

一度仕上がった味噌に米麹を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。

万能だしの素 6袋 常蔵凍

120g×6 No.52303 **5%UP** **3,760円**
税込 4,060円

+188ポイント

和風ノンオイルドレッシング 3本 常蔵凍

200ml×3 No.52342 **2%UP** **1,580円**
税込 1,706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。

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
50g×3 No.52302
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◎

この価格は今月まで!
再仕込み醤油 3本
360ml×3 No.52343
3%UP **2,040円**
税込 2,203円

便利つゆ 3本
300ml×3 No.52345
2%UP **2,180円**
税込 2,354円

スパイス香る熟成ウスターソース 2本
360ml×2 No.52341
3%UP **1,460円**
税込 1,576円

その子 トマト 2本
400g×2 No.52344
3%UP **1,660円**
税込 1,792円

キムチちゃん 2個
155g×2 No.52346
3%UP **1,800円**
税込 1,944円

国産小麦粉
1kg No.52338
3%UP **580円**
税込 626円

七色唐辛子 2個
25g×2 No.52600
2%UP **2,340円**
税込 2,527円

あらびき黒こしょう 2個
30g×2 No.52599
2%UP **1,460円**
税込 1,576円

本格麦焼酎 力松 2本
720ml×2 No.52323
焼酎乙類(麦)アルコール分25度
5%UP **5,800円**
+290ポイント 税込 6,380円

銀座でその子ビール 6本
330ml×6 No.52324
5%UP **3,900円**
+195ポイント 税込 4,290円

その子珈琲 アイスブレンドコーヒー 6本
1000ml×6 No.52327
5%UP **7,800円**
+390ポイント 税込 8,424円

香り高いアラビカ種コーヒー豆100%。濃厚なコクとクリアな後味。

オーガニックシュガーシロップ 2袋
120g(8個)×2 No.52296
554円
税込 598円

有機栽培サトウキビのやさしく自然な甘み。

その子ブレンド浅煎り珈琲 2袋
挽き豆200g×2 No.52326
3%UP **3,080円**
税込 3,326円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

その子美ワイン スパークリング白 2本
750ml×2 No.52325
7%UP **8,200円**
+574ポイント 税込 9,020円

シャルドネとピノワールをブレンド。洗練された辛口。

米麹と酒粕のあま酒 12袋
160g×12 No.52894
5%UP **4,200円**
+210ポイント 税込 4,536円

6袋
160g×6 No.52893
3%UP **2,100円**
税込 2,268円

緑茶 2袋
5g×5個×2 No.52330
3%UP **2,000円**
税込 2,160円

ほうじ茶 2袋
2g×10個×2 No.52331
3%UP **1,700円**
税込 1,836円

数量限定
レモンサイダー 24本
200ml×24 No.52336
7%UP **8,160円**
+571ポイント 税込 8,812円

6本
200ml×6 No.52337
2%UP **2,040円**
税込 2,203円

有機ジンジャー りんごとすだち 2本
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.52334
5%UP **3,000円**
+150ポイント 税込 3,240円

有機原料を使用した生姜ドリンクの素。

有機フルーツ+野菜100 6本
190g×6 No.52329
5%UP **1,680円**
+84ポイント 税込 1,814円

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

この価格は今月まで!
国産有機みかんジュース 2本
610g×2 No.52328
1%UP **2,300円**
税込 2,484円

みかんの果汁そのものの味わい。

XYZ(サイズダウン) 1箱 24本
500ml×24 No.52335
1%UP **5,712円**
税込 6,168円

水の分子集団を小さくした天然水。

国産茶葉 プール茶 2袋
2.5g×10個×2 No.52332
3%UP **2,400円**
税込 2,592円

国産茶葉 ウーロン茶 2袋
2.5g×10個×2 No.52333
3%UP **2,400円**
税込 2,592円

数量限定
ミックスポン菓子 2袋
80g×2 No.52356
5%UP **1,580円**
+79ポイント 税込 1,706円

1袋 80g
No.52357
3%UP **790円**
税込 853円

昔ながらの手作りで、程よい甘さと軽い食感に仕上げました。

せんべい しょうゆ 2袋
6枚×2 No.52353
3%UP **1,600円**
税込 1,728円

せんべい ざらめ 2袋
6枚×2 No.52352
3%UP **1,600円**
税込 1,728円

数量限定
桜葉薫る道明寺 2袋
200g(4個)×2 No.52360
3%UP **1,560円**
税込 1,684円

国産のもち米、北海道産の小豆、北海道産のグラニュー糖であっさりした甘さに仕上げ、香り高い桜葉で巻きました。

みたらし団子 3袋
200g(5本)×3 No.52358
7%UP **2,280円**
+159ポイント 税込 2,462円

国産うるち米を使い、独自の製法で歯切れよいコシのある食感に仕上げ、丁寧に煮込んだ甘辛いタレをたっぷりかけました。

栗まん 6袋
2個×6 No.52361
3%UP **1,980円**
税込 2,138円

やさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。香ばしい生地も美味。

その子のどら 4個
No.52359
3%UP **1,560円**
税込 1,684円

特製粒あんを、油脂無配合で焼いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。

数量限定
せんべい ごま 2袋
6枚×2 No.52354
3%UP **1,600円**
税込 1,728円

1袋 6枚
No.52355
800円
税込 864円

せんべい しょうゆ 2袋
6枚×2 No.52353
3%UP **1,600円**
税込 1,728円

せんべい ざらめ 2袋
6枚×2 No.52352
3%UP **1,600円**
税込 1,728円

数量限定
みたらし団子 3袋
200g(5本)×3 No.52358
7%UP **2,280円**
+159ポイント 税込 2,462円

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

バニラ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

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

食用植物油脂、増粘安定剤不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。

●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。

SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

この価格は今月まで!

黒蜜風味 ようかん 2袋
240g(20g×12本)×2 No.52348
3%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。

季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個
150g×2 No.52351
3%UP **1,800円**
税込 1,944円

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。

北海道みるくジャム 2個
150g×2 No.52349
3%UP **1,800円**
税込 1,944円

北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。

北海道みるくジャム チョコ 2個
150g×2 No.52350
3%UP **2,000円**
税込 2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。

SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●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)	9/13(水)もしくは 9/16(土) 9/20(水)もしくは 9/23(土・日) 9/27(水)もしくは 9/30(土)
		9/14(木)もしくは 9/17(日) 9/21(木)もしくは 9/24(日) 9/28(木)もしくは 10/1(日)
		9/5(火)まで 9/12(火)まで 9/19(火)まで
		10/4(水)もしくは 10/7(土) 10/5(木)もしくは 10/8(日)
		9/26(火)まで

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

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



美味しく、しっかり食べて、スッカリ美人に!



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 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 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 x 7日分 x 4週間 = 計140食

コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ 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	8/30(水) ~ 9/13(水)	8/31(木) ~
第2週	9/6(水) ~ 9/20(水)	9/7(木) ~
第3週	9/13(水) ~ 9/27(水)	9/14(木) ~
第4週	9/20(水) ~ 10/4(水)	9/21(木) ~

お申し込み受付期間
9/12(火)まで



※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。

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



ウィズボーンチキンカレーや高知県産うなぎの蒲焼入り!

常蔵凍

数量限定 9月の1週間グルメセットA No.52363 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 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】ウィズボーンチキンカレー、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、蒸し鶏のガーリック風味、スライスハム、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、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、真だらの味噌漬焼き、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、ノンオイル中華 万能肉味噌、ちらし寿司の素、国産豚肉100%ミートオムレツ、和膳きんぴらごぼう、ひじきの煮物、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、北海道産小豆のゆであずき、帆立しぐれ煮(小分け)、茎わかめ煮、釜揚げうどん、極み厚切り山型パン、極みナン 1枚、極みロールパン2個、極みメロンパン、せんべい ごま、ミックスポン菓子、その子のどら1個、フルーツゼリー温州みかん、ドリームプリン カスタード

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



お肉のごちそう、魚介の美味、和総菜も大充実

常蔵凍

数量限定 9月の1週間グルメセットB No.52364 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 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】スパイシーチキン、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、**NEW** 焼きフライ 極旨メンチカツ、焼豚、無塩せきポークウインナー、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真さばの味噌煮、かつを煮、北陸甘エビのビスクスープ、からだ想いの鶏スープ、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、和膳きんぴらごぼう、ごぼうの甘酢ゆず風味、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) x 2、帆立しぐれ煮(小分け)、らーめん風、フレンチトースト、極みナン 1枚、極みロールパン2個、極みメロンパン、極みチョコチップパン、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、桜葉薫る道明寺、ドリームプリン カスタード、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



夜の外出が多い方や夕食は家族と一緒に楽しみたい方に



数量限定 9月の朝昼間食セットプラス

No.52365 14,500円 税込15,660円 常蔵凍

2食+間食 x 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】ウィズボーンチキンカレー、**NEW** 焼きフライ 極旨メンチカツ、牛肉と春雨のチャブコギ、スライスハム、北海の恵みごちそう丼、国産真いわしのしょうが煮、真だらの味噌漬焼き、ノンオイル調理 タイレッドカレー、国産帆立のボンゴレ風パスタソース、北陸甘エビのビスクスープ、国産小松菜のみそ汁、からだ想いの鶏スープ、和膳きんぴらごぼう、国産豚肉100%ミートオムレツ、小麦香る生パスタ、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、極みナン 1枚、ミックスポン菓子、せんべい ごま、栗まん(2個)

※和風ノンオイルドレッシングや付け合わせ(わかめ/のり)、夜食、昆布水などはセットに含まれません。



※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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで



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

3食+間食+夜食 × 7日分 × 8週間 = 計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

150,000円 税込162,000円

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。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、地域や天候・道路・交通事情によりご希望に添えない場合がございます。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。*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週間後の体構成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。



常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブリもプラス

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.52781 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

氷温熟成*そのこ米ごはん19食

22,800円 税込24,624円

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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、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、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタx2、からだ嬉しい鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁x2、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、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、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)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタードx2、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフルx2、素ドリンク 月スティックタイプ5包、ありがとう乳酸菌7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.52368 16,230円 税込17,528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



【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパンx2、極みスイートレーズンパンx2、極みロールパン2個x3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根x2、ほうれん草としめじのおひたし、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん(2個)、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

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



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.52367 15,000円 税込16,200円

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 コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、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ンナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、かつを煮、秋鮭の塩麹漬焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、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x2、切り干し大根x2、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、リニューアルと膳さきみ昆布の土佐煮、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x3、真ダコとエビの黄身酢和え、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



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! すっきりスター献立セット

No.52366 13,334円 税込14,400円

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】越後もちふたのハンバーグ ~トマト煮込み~、国産牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、金華さばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、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、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパンx2、極み粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、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、ほうれん草としめじのおひたし、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、しらす煮、栗まん(2個)x2、黒蜜風味ようかん、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/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献立 スタンダード献立セット

No.50994 8,990円 税込9,709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



【セット内容】国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、だしが美味しいおでん、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

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



焼きフライ 極旨メンチカツ

10個 85g×10 No.52856 1個あたり598円 税込6,458円

6個 85g×6 No.52855 1個あたり約664円 税込4,298円

1個 85g No.52854 750円 税込810円



焼きフライ 海老クリームコロッケ

140g(2個) No.52852 1,080円 税込1,166円



ファンデーションケース

1個(スポンジ付き) No.52117 1,500円 税込1,650円



和膳さきみ昆布の土佐煮

50g No.52819 420円 税込453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 ※税込価格は軽減税率にて計算をしております。

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

価格変更(4/1より)

- まぐろ煮みそ味 510円 → 550円(税込594円)
- 秋鮭の塩麹漬焼き3切 1,440円 → 1,500円(税込1,620円)
- 秋鮭の塩麹漬焼き 540円 → 580円(税込626円)
- 真だらの味噌漬焼き3切 1,440円 → 1,500円(税込1,620円)
- 真だらの味噌漬焼き 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)
- 本格麦焼酎カシ 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)
- カカオ餡 300円 → 330円(税込356円)
- ちゅらしお餡 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 こだわりのシロ吉ごはんだよ! 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)

価格変更(5/1より)

- トキノり 2,920円 → 3,280円(税込3,542円)
- 板のり 1,000円 → 1,280円(税込1,382円)
- トキノ海苔の佃煮 790円 → 900円(税込918円)
- セレクト FERビレカロール 1,900円 → 2,090円(税込2,299円)

価格変更(7/1より)

- セレクト 味の母 810円 → 850円(税込918円)
- セレクト 麴屋基平・浅漬の素 398円 → 460円(税込496円)
- セレクト ノンオイル有機玉葱ドレッシング 600円 → 620円(税込669円)

価格変更(10/1より予定)

- 極み角食パン 530円 → 550円(税込594円)
- 極み粒あんぱん 460円 → 550円(税込594円)
- 極みカレーパン 530円 → 550円(税込594円)
- 季節のめくみ国産いちごジャム 900円 → 980円(税込1,058円)

- 北海道みるくジャム 900円 → 980円(税込1,058円)
- 北海道みるくジャム チョコ 1,000円 → 1,080円(税込1,166円)
- 再仕込み醤油3本 2,040円 → 2,180円(税込2,354円)
- 再仕込み醤油 720円 → 780円(税込842円)
- 国産具材の筑前煮 680円 → 730円(税込788円)
- 北海道産小豆のゆであずき 710円 → 780円(税込842円)
- その子美ウイン赤 4,100円 → 4,500円(税込4,860円)
- その子美ウイン白 4,100円 → 4,500円(税込4,860円)
- 黒蜜風味ようかん 780円 → 800円(税込864円)
- セレクト 味の母 850円 → 925円(税込999円)
- セレクト 国産有機みかんジュース 1,150円 → 1,165円(税込1,258円)
- セレクト オーガニックスポーツドリンク1箱24本 4,080円 → 4,320円(税込4,665円)
- セレクト オーガニックスポーツドリンク 170円 → 180円(税込194円)

新定番

- ノンオイル調理黄色いピーパカレー
- 揚げないむねとりから
- 国産豚肉100%ミートオムレツ
- その子珈琲アイスブレンドコーヒー
- 米粉ロールケーキプレーン1箱(3切)
- セレクト オーガニックシュガーシロップ
- ザ・ソノコ スキンケアキット
- YUTAKAMIシャンプー
- YUTAKAMIコンディショナー
- 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
- 国産牛の極旨牛すき丼
- 和膳さきみ昆布
- 思い出のやさしい玉子焼
- 米麹と酒粕のあま酒 2袋
- セレクト 国産有機みかんジュース
- ザ・ソノコ クレンジングクリーム
- YUTAKAMI 2袋
- YUTAKAMIヘアパック

名称・パッケージリニューアル

- ライトアップBB ライトピンク(旧:ライトアップBB)
- 黄色いカレー
- 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 ディープケアヘアパック
- 国産牛の極旨牛すき丼
- WB グランクリーム
- GG エッセンスR

販売終了

- 秋鮭の塩麹漬焼き3切
- モーニングケーキ
- リップトリートメントR
- GG ディープケアシャンプー
- 真だらの味噌漬焼き3切
- ソフトクッキー チョコレート味
- ファンデーションケース ピンク
- GG ディープケアトリートメント

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、ご注文品を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。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。

● 出荷休止期間：10/3(火)

● 銀座店休業：10/2(月)

お届けについて

9/29(金) 15:59までのご注文
⇒ 9/30(土) 出荷、翌日/翌々日お届け

9/29(金) 16:00以降のご注文
⇒ 10/4(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] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	3%
送料サービス	779円*1(税込)	月1回無料*2	

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

ポイントの有効期限について ●最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。●ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)	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。	1個口 送料無料 毎月10-20-30日は 2%ポイントUP オンライン限定の Sale 不定期で実施
	FAX	0120-48-7717 通話料無料 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		

商品・サービスの 利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

代金引換

商品配達時に代金を
お支払いいただく方法です。

商品合計金額30,000円(税別)未満の代金引換につきましては、個数口ごとに代引手数料として300円(税込)を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。
[お支払い回数]一括/リボ・2回分割・ボーナス払い*・分割払いからお選びください。

*銀座店でのご購入時のご利用になれます(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、ご確認くださいます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	○	○	○	○	○ ^{※一括のみリボ不可}	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

※1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2:分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より
※3:3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

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返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は
返品・交換を
お受けできません。

- サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
- 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
- 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の返品
- 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

「お電話が混み合っつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。
ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。
※ご予約が殺した場合は、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。



イベントのお知らせ

10/8(日) **名古屋**

10/9(月・祝) **大阪**

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

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



事前
ご予約特典

「うれしい/
ご来場
プレゼント」

数量限定販売 極みメロンパン
ご予約締切 **9/14(木)**
とさせていただきます

開場・受付 11:45 定例会 12:15~13:45 販売会 13:45~15:30
受付終了 15:15 閉場 15:30 ※11:45~12:15もお買い物ができます

当日は会場限定のお買い得商品が満載!

ご予約いただくと特典がございますが、ご予約いただかなくてもご入場いただけます。
商品には限りがございますので、お早めにご来場ください。



お肌のSOSサイン
見逃していませんか?

SAY★GOおすすめ! **銀座店で「肌分析」実施中!**

季節の変わり目は、乾燥や気温の変化などで肌揺らぎがちです。肌の状態を知ることは、正しいスキンケアの第一歩。トラブルのない健やかな肌でこの冬を乗り切りましょう。

「判定結果がケータイでいつでも確認できます!」



- 額・頬・口元の3か所をチェック
- 水分量と油分量が直ぐに判定
- 毛穴・キメ・シミ・色みが測定
- お持ちのスマホと連動で、結果をいつでも閲覧可能

肌分析は完全予約制です。ご予約は銀座店まで。

03-4335-7878

摂食障害でお悩みの方
ご相談ください

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから「この悲劇を二度と起こしてはならない」という強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは実際に克服された方々の体験談やSONOKO式食養理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。

お気軽にご相談ください

電話 ●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) 詳しくはこちら
0570-03-7800

メール info@sonoko.co.jp

銀座店 スタッフへお気軽にお声がけください



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。
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(金)2F 終日CLOSE 9/2~3(土・日)終日会員様貸切営業
9/4(月)2F 終日CLOSE
9/17(日)【トキノ会定例会】1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
2F 終日会員様貸切営業

SONOKO 49周年創業記念祭

9/2(土)・3(日) 受付 10:00~ 販売会 10:30~18:00 SONOKO創業を記念した会員様貸切の特別販売会を開催いたします

特典1 来場するだけでもれなくもらえる
豪華来場プレゼント

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
最大**30%OFF**

特典4 **スペシャル**
ゲストによる
トークショー!



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

■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

特別プレート/
ノンフライ国産肉100%メンチ&クロquetteと秋香る炊き込みごはんプレート

限定プレート内容 1,800円(税込)
●炊き込みごはん、味噌汁付き

販売期間 9/1(金)~30(土)
※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。

9/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売
9/17(日) 9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 10/13(金)~15(日) お楽しみ付き販売
10/15(日) 10月のトキノ会定例会

2024年おせちのご紹介 製品事業部 宮路敦子

2023

9

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.75

9月は「敬老の日」、そして鈴木その子の最後の定例会講演の月として、毎年さまざまな思いで迎えています。「敬老の日」はもはや時代にそぐわないのではないかと感ずるを得ないほど、世の中のマジョリティーが高齢者になっている実態を日々実感しています。先日、話題のベストセラー『102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方』の著者のドキュメンタリー番組を見て、100歳を越えて悠々と生きる姿やその日常に感動しました。

周囲の人への感謝を忘れず言葉で伝え、何事も前向きに捉えて乗り越え、新聞を毎朝読む旺盛な好奇心を持ち、訪れる人のために家の周りの雑草を丹念に引き抜く優しさ…。淡々と映し出される映像の随所で、著者の心の在り方に触れ、本当に胆の据わった人間のお手本を見たように感じたのです。

そして、歳を重ねたときにどんな人間になっているのが理想形なのかと鈴木その子が話していた言葉が浮かんできました。それは「周囲の人に愛される可愛いおばあちゃんになること」。その頃の私は正直「簡単なことだ」と思っていました。しかし、歳をとるにつれ、若く経験値が異なる人たちと人間関係を上手に保つには知恵が必要であり、「愛される」には、そうなるように努力しなくては叶わないと感じる場面が増えました。

鈴木その子が示したような幸福で素直なお年寄りの在り方の実例を見せてくれた著者の生き方。少しでもそれに近付ける心を持ちたいと強く思いました。

一方でこの夏、興味深いニュースが。それは人工甘味料として広く使用されている「アスパ

ルテーム」が発がん性の可能性があるとの見解を世界保健機関(WHO)などが示したことです。人工甘味料をはじめとする食品添加物の影響については、鈴木その子が早くから注意喚起してきました。近年ようやく社会の意識も高まったのを感じています。

最近では、有機フッ素化合物(PFAS)の健康への影響も指摘されています。実は「やせたい人は食べなさい」がベストセラーとなり、油を使わない料理をつくる人として鈴木その子が注目された頃、大手の食器メーカーのフッ素加工フライパンのCMへの出演依頼がありました。単純な私は「それは凄いな」と思ったのですが、鈴木その子は丁重にお断りしたのです。「どうしてですか?」と聞いた私に、「将来こうしたフライパンに何か問題が起きたら私の料理までダメになります。私は鉄のフライパンを使っています」と答えたその言葉が脳裏によみがえりました。

未知の物質は長いスパンで確かめて見極める。鈴木その子が教えてくれたこの大切な考え方をSONOKOが今も引き継いでいくことに、心から感謝しています。



トキノ会便りのご案内 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。