

2024

4

THE SONOKO

vol.361

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



もう歳だからとあきらめていませんか？
美しさはいつでも咲かせられます

SONOKOのサプリメントで
「人生をより豊かに、より快適に」

SONOKO新入社員が体験しました



\\ A・Bセットなら新商品「TOKINO G.G 50粒入」付き /
始めませんか 1週間グルメセット



New
TOKINO G.G 50粒入



New
濃厚ガトーショコラ

\\ ながら美容 / でスペシャルケア
浸透*ホワイトマスクで
バスタイムに晴れやかなツヤ美肌へ！



SONOKOのこだわり

「調理に油脂を使わない」だけに終わらない とりから・むねとりから

HAPPYが続く50周年

5万円(税別)以上お買い上げの方に
プレゼント



4月のHAPPY /
鈴木その子
アクリルスタンド
イエロー

*角質層まで

SONOKOのサプリメントで

献立を実行する方を支えるGGから始まったSONOKOのサプリメント。皆様に元気で

SONOKOの
GG製品で
最高濃度の
カキ肉エキス!

創業50周年メモリアル

ついに誕生した50粒入で
いつでも「GGタイム」を!

鈴木その子が初代GGを開発するにあたり、さまざまな原料を検証した上でたどり着いたのがカキでした。エネルギー源となるグリコーゲンが豊富で、大切な亜鉛やアミノ酸なども含有するすぐれた食品ですが、毎日食べるのは現実的ではありません。鈴木その子は、カキの産地や収穫時期、製造方法などのすべてを自身の目で確認した上で初代GGを完成させたのです。「TOKINO G.G」は、抽出精度を高めたカキ肉エキスを採用。初代GGにも使われた玉葱、椎茸、グアバに由来するエキスも配合しています。

from STAFF

1990年に誕生してから400万本以上もお飲みいただいている、SONOKOが世界に誇るGGは、多くの方の健康の維持・改善に役立ってきました。50周年という節目の年、「幸せの原点は健康」という創業者の言葉に向き合い、お求めいただきやすく持ち運びに便利な50粒パックをご用意いたしました。これから先もGGの力が多くの方の支えになることを願ってやみません。
SONOKO代表 宇田川



NEW

TOKINO G.G
50粒入 常蔵凍

2袋 50粒×2 No.55396
3%UP 12,000円
税込 12,960円



1袋 50粒 No.54415 6,000円 税込 6,480円

TOKINO G.G 3本 &
荘水 2本セット

TOKINO G.G 180粒×3
荘水 35ml×2
No.55398 常蔵凍 ※ポイント対象外

73,000円▼
57,000円 16,000円
税込 61,560円 お得!



「水を変える一滴」で未来をみずみずしく満たす

いつも良質な水をお摂りいただきたいという鈴木その子の願いから生まれた「荘水」は、大切な必須ミネラルケイ素も含有。トキノ会便り編集長 瀧本範子も、GGと一緒にバッグの中に常備して、いろんなシーンでちょこちょこ摂っています。

荘水 6本 35ml×6 No.55402 常蔵凍



45,000円
税込 48,600円



TOKINO-G.G
50粒入 1袋

食事にも
飲み物にも
お好きな
タイミングで

70～80℃の
お湯に粒を10分ほど
入れ溶かしてから
飲んでもOK

3種類の国産植物エキスが
ハリのある毎日をサポート

カキ肉エキスをベースに、独自にブレンドした3種類の国産植物エキス(ツバキ種子エキス末、紫菊花粉末、サクラの花抽出物)もプラス。献立を実行中の方、生活習慣が気になる方や美容も気をつけたい方などにおすすめします。

SONOKO GG 3本 & 荘水 2本セット

SONOKO GG 180粒×3
荘水 35ml×2
No.55397 常蔵凍 ※ポイント対象外

73,000円▼
57,000円 16,000円
税込 61,560円 お得!



ご愛飲中の
GGにプラスして
飲まれる方も
多いサプリ

天然由来の有用成分で
キレイも元気もあきらめない!

カキ肉エキスに、南米アマゾンに自生するキャックローから熱水抽出で濃縮したAC-11(エーシーイレブン)、白い生ニンニクを自然発酵させた黒ニンニクなどを配合。加齢による変化や美容の気がかりが増えてきた方に人気です。

SONOKO G.Gロゼ 3本 &
荘水 1本セット

SONOKO G.Gロゼ 150粒×3
荘水 35ml
No.55399 常蔵凍 ※ポイント対象外

48,000円▼
40,000円 8,000円
税込 43,200円 お得!



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。

SONOKO
奇跡の
献立実行部
Reports



SONOKO新入社員が体験しました



生チョコのような「濃



\ A・Bセットなら新商品「TOKINO G.G 50粒入」付き / 始めませんか 1週間グルメセット

SONOKO新入社員が1週間グルメセットを通してSONOKO式を体験した感想や結果をご紹介します!
4月のグルメセットは新商品「濃厚ガトーショコラ」入り! 皆様もぜひ実行しませんか。

「TOKINO G.G」&
「素ドリンク月」と一緒に
1月の1週間グルメセットを
完全実行!

REPORT
1

1日2食だった私は
品数にも量にも
びっくりでしたが...



SONOKOスタッフ 鈴木



たくさん食べるのが苦手で、ここ数年は1日2食の不規則な生活。グルメセットは楽しみでしたが、毎食きちんと食べられるか、特に朝食が心配でした。メニュー表を初めて見たときは、品数が多くてびっくり。朝食のチョコチップパンやメロン



開始前

ドキドキワクワクしながらメニュー表を眺める初体験の3人

パンがとても大きいにも驚き、全部食べられるかな?と思ったものの、冷凍とは信じられないほど美味しくてべろりと食べてしまいました。なめらかで濃厚なトーストクリームも気に入り、最終日の朝は

少し温めてパンに塗って味わいました。「白いカレー」は小食な私がおかわりしたくなるほど大好きに。中でも感激するほど美味しかったのは、大きなホタテやエビにホワイトソースが絡んだ「海の幸マカロニグラタン」と、これからも毎日食べたいと思って購入した「乾わか

エビフライは「本当に揚げてないの?」と疑ってしまったほど

1日目

夕食

め。「ごぼうの甘酢ゆず風味」では、苦手なごぼうを美味しくさっぱりいただきました。コンディションはもともとよく、朝も気持ちよく迎えていたものの、3日目くらいから気持ちよく過ごせていたのを体感。初めて摂ったGGのおかげもあるかもしれません。リズムや気持ちが気がかりな日もいい感じに乗り切れました。「素ドリンク月」のよさは、一日だけ飲み忘れた日にわかりました。こんなふうに、毎食を楽しんでいたらあっという間に1週間が終わってしまいました。

お水で割って



6日目

夕食

苦手なしめじも美味しく感じた「鶏肉のやわらか煮 オレンジ風味」

REPORT
2

もう我慢しない!
1日5食、
食べてもいいなんて!



SONOKOスタッフ 石川

これまでいろんな食事法を試してきた私ですが、満足も納得もできず、ひたすら空腹を我慢するだけの自己流の食事法になり、昼過ぎの1日1食が習慣でした。

そんな私の概念を覆したのが、入社して読んだ鈴木その子の著書。1日1食の私が5食も食べるようになったらどうなるの?と思ひながら1週間グルメセットを体験しました。「朝からこんなに食べ



1日目

夕食

こんなに美味しいごはんを我慢せずに食べられて幸せ

てもいいの?」「1日5回も食べるなんて大革命!」と毎日が衝撃続き。朝食を摂る習慣がなく、パンが苦手な私でも完食できたパンの美味しさにまずびっくり。超豪華な「北海の恵みごちそう丼」



食べて幸せ!

に感動し、大きな大きな「焼きフライハーブ豚とんかつ」で満腹感だけでなく幸福感まで味わううちに、「我慢せずにこんなに美味しいものを食べながら健康になれるなんて!」と驚きが喜びに。最初はお腹いっぱいになって無理して食べた日もあり

2日目

朝食

品数が多くきちんとした食生活は実家を出て以来20年ぶり

ましたが、規則正しくきちんとエネルギーを取り入れているせいか、いつもコンディションがよく、充実感に満たされ、空腹感ありません。実行したのは寒い2月でしたが、薄着でいきいきと過ごすこともできました。そして何より、1日5回も食を楽しめているのに、若々しく美しい自分に感激。温めるだけで調理の手間がかからないのもありがたかったです。



3日目

夕食

切らないとお皿に乗らないほどの豚カツを食べてもいい!



毎食を同じ時間帯に意識して食べたおかげで、生活リズムが整いました。心配していた食事量も、余計なものが入っていない料理だからか、カラダに負担を感じませんでした。カラダが健やかに働いているのを感じます!



「食事は自分のカラダをつくっている」。当たり前のことですが、この1週間を通してよくわかりました。これまでの食事法とは違い、毎日を元気に活動的に過ごせたのも驚きです。これからも正しい1日5食を続けます。

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

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。



厚ガトーショコラ入り! SONOKOの美味を楽しみながら健康に

数量限定
4月の1週間グルメセットA
 常蔵凍 No.55535
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
 詳しくは▶**13面**へ





数量限定
4月の1週間グルメセットB
 常蔵凍 No.55536
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
 詳しくは▶**13面**へ



数量限定 \GG 50粒付きでお得/
4月のグルメセットA・B & TOKINO G.G 50粒入セット
 常蔵凍 No.55537
 ●4月の1週間グルメセットA
 ●4月の1週間グルメセットB
 ●NEW TOKINO G.G 50粒入
48,000円▼
42,000円 税込**45,360円**
 A プレゼント トーストクリーム 4個
 B プレゼント トーストクリーム 4個
6,000円 お得!



REPORT
3
しっかり食べたら お腹がすいて 朝も気持ちいい!



銀座店 片寄

朝の気分がすっきりせずお腹もすいていないので、朝食を抜く日がほとんどで、シフト勤務のため日によって食事の時間が変わることも。毎食きちんと摂れるのかなという不安と、しっかり食べる習慣をつくりたいという期待を抱いてスタート



苦手な帆立なのに意外にもごはんが進んだ「帆立のしぐれ煮」



挟むだけで簡単にハンバーガー! ソースをかけなくても美味

しました。初めて見たメニュー表は説明が丁寧でわかりやすく、こんなに豊富なメニューがノンオイル調理なんて!と実行が楽しみにになりました。初日の夜の「北海の恵みごちそう丼」はいろんな海の幸が入っていて「これが冷凍!？」とびっくりの美味しさ。ごちそう丼をかけたごはんを「板のり」で挟むと手巻き寿司みたいでした。「ノンオイル調理 キーマカレー」をつけめんやピラフにするアレンジには




感服。「和膳きざみ昆布の土佐煮」を食べて、積極的に食べる食材ではなかった昆布が好きになりました。ごはんの量がこれまでより多かったので心配でしたが、いざ実行してみるとちょうどよい量で、しっかり食べてちゃんとお腹がすくという健康なリズムで過ごせました。GGとさっぱりした梅風味の「素ドリンク月」もしっかり摂取。朝を気持ちよく迎えられました。一番のお気に入り「極みココナッツパン」。ふわふわで甘く、ココナッツの味と香りをしっかり楽しんで、ココナッツフレークとパンの相性も絶品。これからは常にストックしておきます!



魚派なのでごはんによく合う「国産真いわしの生煮蒸」も大好き

しっかり摂る朝食、いつもより多い量のごはん、食べごたえのある大きなエビフライなどを前に、食べ切れるのか心配でしたが、毎食きちんと摂っていると、内側から健康に整うのを感じました。朝もすっきりします!



※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

スタッフが献立と一緒に体験! **気がかりが多い方や忙しい方のくつろぎに**
素ドリンク月
 61種類の植物発酵物や ETAS®(アスパラガス抽出物)を配合
 スティックタイプ
 500ml No.55408 常蔵凍
 8g×30包 No.55410 常蔵凍
7ポイントUP +406ポイント
 各**5,800円** 税込**6,264円**



SONOKOだからおつくりできました! こんなにリッチにチョコを配合したケーキ

「濃厚」の名を冠したチョコレートケーキの主役に選んだのは、苦みと甘みのバランスのよさを堪能いただけるカカオを55%も使った国産クーベルチュール。配合時重量23%のリッチな配合で、膨張剤や油脂を加えず、泡立て方や焼き方のすべての工程で工夫を重ね、生チョコのような口どけに仕上げました。



4月のグルメセットで味わえます

まるで生チョコ! カカオの香りと口どけにうっとりしてください
NEW 濃厚ガトーショコラ
 1個 No.55753 常蔵凍
1,600円 税込**1,728円**

SONOKOのケーキはやっぱり違う! と実感いただけるセットです



数量限定
濃厚ガトーショコラ & 米粉ロールケーキセット
 NEW 濃厚ガトーショコラ 1個
 米粉ロールケーキチョコ 1箱(3切)
 米粉ロールケーキキャラメル 1箱(3切)
 米粉ロールケーキ抹茶 1箱(3切)
 米粉ロールケーキプレーン 1箱(3切)
7,300円 税込**7,884円**
 No.55441 常蔵凍

季節限定 「ショコラノール」との味の違いもお楽しみください。

プレゼントがとても豪華な今月こそ実行しませんか



常温グルメ献立セット
 No.55539 常蔵凍 **19,800円** 税込**21,384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
 詳しくは▶**14面**へ



国産牛の極旨牛すき丼 1袋 だし薫るかき玉風親子丼 1袋
 ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 1袋

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
 No.55540 常蔵凍 単独発送
22,800円 税込**24,624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
 詳しくは▶**14面**へ



国産牛の極旨牛すき丼 1袋 だし薫るかき玉風親子丼 1袋
 思い出のやさしいミートソース 1袋
 ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 1袋 じゃがいもゴロゴロカレー 1袋



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

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。

ながら美容で

スペシャルケア

浸透*ホワイトマスクで

バスタイムに晴れやかなツヤ美肌!



バスルームなら “洗い”のケアがラク



“ながらマスク”で“待ち時間”なし! お風呂で手軽に角質ケア & 保湿ケア



クレンジング

乾いた手のひらにとり、顔全体にのばします。目元やリップなどのポイントメイクにはたっぷり使って丁寧に。首やデコルテにものばしましょう。

W洗顔は必須

その後のスキンケアがきちんと浸透*するよう、肌に残った汚れを洗顔料でしっかりオフしてまっさらな肌に。バスルームならすすぎも簡単です。



冬の乾燥や角質でくすんだ肌に「ホワイトマスク」で光輝きのケア



ローションをお忘れなく!

洗顔後、ローションでお肌を整えてからホワイトマスクをお使いください。「ホワイトマスク」の美容成分を角質層へ十分に届けることができます。

ホワイトニングローション リペアローション



洗い流すと現れる ぷるぷるのうるツヤ肌!

「マスクは時間がかかるしすぐのが面倒」と思っている方に活用していただきたいのが、バスタイムです。マスクを塗った後に、カラダを洗ったりヘアパックをしたり湯船につかったりすれば、あっという間に5分経過! 浴室なのですぐのも簡単です。

クリーミーな濃密泡が汚れを吸着 うるおいを残して洗い上げる

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 2本

100g×2 No.55415

ポイント5%UP **14,000円** +700ポイント 税込 **15,400円**

クレンジングウォーターは ▶8面をご覧ください

バスタイムの“ながら美容”で 肌がうるっと輝くスペシャルケア

お風呂でホワイトマスクセット



ホワイトニングタイプ

No.55412

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g

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 ホワイトマスク 90g

リペアタイプ

No.55413

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g

ザ・ソノコ リペアローション 120mL

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

ボディシャンプーがもらえる!



マイルド ボディシャンプー 500mL

3,300円 お得!

各 **23,200円**

税込 **25,520円**

※写真はリペアタイプです



カラダを流すときに マスクも洗い流せば時短に♪

ぬるま湯でやさしく

シャワーの強い水圧や熱いお湯は肌の負担になるおそれがあるので、「ホワイトマスク」は手に取ったぬるま湯で洗い流しましょう。お風呂上がりはすぐに保湿するのを忘れずに。



* 角質層まで

忘れていませんか?

UV対策は365日休みなし

「まだ春だから」と油断してUV対策をさぼっていませんか? 紫外線は春から本番。シミやくすみ、乾燥やシワの原因にもなります。

紫外線対策は 365日欠かせません

朝のスキンケアの最後は「UVホワイトヴェール」をしっかり塗り、「ライトアップBB」を重ねつけ。新製品「UVスキンプロテクター」はのびがよくさらっと軽いつけ心地で、白浮きせずお肌の透明感がアップするのを感じられるので、首から下にしっかりと。“うっかり焼け”しやすい手の甲や足の甲、首の後ろにも忘れずに!



銀座店 店長 高橋

顔もデコルテも美しく整える

紫外線を防ぐだけでなく、スキンケア成分でうるおしながら美白*1もできる欲ばりな下地。ファンデーションも美しく仕上がります。

UVホワイトヴェール 2本

【薬用美白下地】

SPF40/PA+++

30g×2 No.55426

ポイント3%UP **9,800円** 税込 **10,780円**

美白*1も 保湿もできる UV下地

ひと塗りで発光*2美肌! 1本でお出かけOK

ファンデーションを使わない日の肌色補正とUV対策ならこれ。くすみや毛穴をカバー*2しながら、リッチなツヤとうるおいを与えます。

ライトアップBB

SPF35/PA+++ 30g

ブライトピンク No.55427

ナチュラルオークル No.55428

ポイント3%UP 各 **4,500円** 税込 **4,950円**

ファンデを使わない日の 美肌演出



服を着ていても 紫外線は届きます!

紫外線は衣類を通過して肌に届きます。外出時は必ず「UVスキンプロテクター」を塗って、ボディの肌を紫外線から守りましょう。

UVスキンプロテクター 2本

【薬用日焼け止め乳液】

SPF50+/PA++++

45mL×2 No.55425

ポイント3%UP **8,000円** 税込 **8,800円**

ご家族で使いたい 全身用



*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2メイクアップ効果による

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。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
とりから
むねとりから

「本当に揚げていないのですか？」 そんなお声が絶えない揚げないからあげ

「調理に油脂を使わない」だけに終わらない焼きフライ

油(脂質)は大切な栄養素のひとつですが、炭水化物やたんぱく質よりもカロリーが高く、摂り過ぎると健康に悪影響を及ぼすこともあります。実は脂質は、肉や魚、大豆などの野菜にも含まれており、調理に油脂を使わなくても脂質を摂ることができます。そして、一般的な加工食品の多くにも、加工しやすくしたり見た目をよくしたりするために油脂が使われており、知らないうちに脂質を摂りすぎてしまう原因になりかねません。

皆様をご存じのように、鈴木その子は調理に油脂を使わないノンオイル調理により、オリジナリティあふれる美味を生み出しました。単に油脂を使わないことだけが目的ではなく、その根底にあったのは、健康によい上に美味しいメニューを通して皆様に幸せを届けたいという想い。油脂を使えば簡単に安価で完成するメニューでも、油脂を使わないのはもちろんのこと、吟味した食材を使い、手間と工夫を惜しまず、丁寧につくりあげていました。揚げていないのに揚げているような大きなエビフライも、そのひとつ。レストランの人気メニューとして話題を呼びました。

国産の鶏むね肉の美味しさを生かす工夫

まるで揚げたかのような焼きフライと同じく、「健康に気を遣っていても揚げ物を食べたい」というお声にお応えする総菜として、SONOKOでは2種類のからあげもお届けしています。どちらも産地や味を吟味して選んだ国産の鶏肉を使い、皮や脂身を手作業で丁寧に取り除くところからスタート。鮮度を損なわないうちにカットします。素材本来の食感や旨みをできるか

ざり生かしたいから、増量目的の大豆たんぱくも、結着性を高める“つなぎ材”のリン酸塩(Na)も、食感をよくするための加工でんぷんも、調味料(アミノ酸等)などと表示される添加物の調味料も一切使っていません。

そのため、素材同士のつなぎや成形、調味料の組み合わせや隠し味、火加減の調整など、すべての工程においてSONOKOならではの手間と工夫が詰まっています。

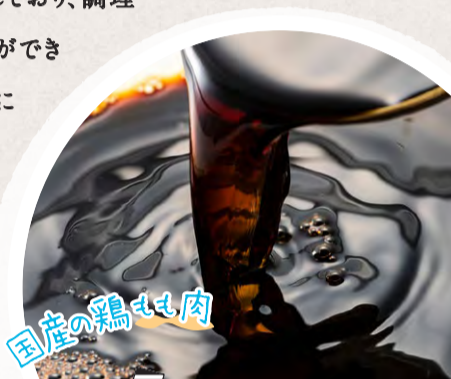
竜田揚げのような食感を実現

食べごたえがありお子様のお弁当のおかずとしても大人気の「揚げないとりから」の深いコクは、たまり醤油、青森県産にんにく、しょうがなどでつくったタレに鶏もも肉を一晩じっくりと漬けているから。衣をつける直前にもう一度タレを表面に和えているので、表面と内側に味の差が生まれ、表面のタレの甘さを先に味わっていただけます。

さっぱりとした味わいが魅力の「揚げないむねとりから」は、塩麴がタレの決め手です。硬くてばさばさすると感じる方もいらっしゃる鶏むね肉を、塩麴やしょうがを使ったタレに漬けることで、しっとりやわらかな肉質に。味も中までしみ込みます。

丁寧に下ごしらえを重ねた2種類の美味しい鶏肉にまよわせるのは、コーングリッツ、上新粉、片栗粉でつくった衣。複数回に分けてまぶしながら蒸すように焼き、最後の焼きを入れる直前にもまぶしてから一気に焼き上げ、竜田揚げのようなサクサク食感に仕上げています。

肉そのものの旨みも、タレの風味も、揚げたような食感も。すべてにエピソードが詰まった、まるで美味しい物語のようなSONOKOのからあげには、「本当に揚げていないのですか？」というお声が絶えません。



国産の鶏もも肉



コクうま醤油
たまり醤油、清酒、
砂糖、しょうが、
にんにく etc.



国産の鶏むね肉



さっぱり塩麴
塩麴(米麴・食塩)、
清酒、しょうが、
砂糖、食塩 etc.

やわらかくてしっとりジューシー!
濃厚でコク深いタレも大好評

揚げないとりから 2袋

150g(6個)×2 No.55474

常蔵凍

3%UP
2,600円
税込 2,808円



塩麴がしみてしっとりやわらか!
さっぱり美味しい大人のとりから

揚げないむねとりから 2袋

150g(6個)×2 No.55473

常蔵凍

3%UP
2,600円
税込 2,808円

3%UP
2,600円
税込 2,808円



今日ほどの鶏肉にする?

鶏肉好きさんのためのセット

- 揚げないとりから 150g(6個)
- 揚げないむねとりから 150g(6個)
- だし薫るかき玉風親子丼 200g
- 鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 200g
- 蒸し鶏のガーリック風味 120g

No.55626 常蔵凍

5,250円▼

4,700円

税込 5,076円

550円
お得!

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



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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



TOKINO G.G 3本 & 荘水 2本セット 常 蔵 凍

TOKINO G.G 180粒×3
荘水 35ml×2
No.55398
※ポイント対象外

16,000円
お得!

73,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

カキ肉エキスと植物エキスではつつと



SONOKO GG 3本 & 荘水 2本セット 常 蔵 凍

SONOKO GG 180粒×3
荘水 35ml×2
No.55397
※ポイント対象外

16,000円
お得!

73,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

年齢とともに増える美容の悩みに



SONOKO G.G ロゼ 3本 & 荘水 1本セット 常 蔵 凍

SONOKO G.G ロゼ 150粒×3
荘水 35ml
No.55399
※ポイント対象外

8,000円
お得!

48,000円 ▶ **40,000円**
税込 43,200円

NEW ついに誕生した50粒入でいつでも「GGタイム」を!



TOKINO G.G 50粒入 常 蔵 凍

2袋 50粒×2 No.55396
3%UP 12,000円
税込 12,960円

1袋 50粒 No.54415
6,000円
税込 6,480円

良質な水でカラダを満たして健康に



荘水 6本 常 蔵 凍

35ml×6
No.55402

45,000円
税込 48,600円

プレゼント
TOKINO G.G 50粒入 1袋

カラダに必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しい印象のカラダづくりを応援します。

機能性表示食品 常 蔵 凍



YUTAKAMI

2袋 90日分
135粒×2 No.55404
5%UP 24,000円
+1,200ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分
135粒 No.55405
3%UP 12,000円
税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメラアサニンBが含まれます。カメラアサニン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と報告されています。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。

ソーエナジー
SO ENERGIE 常 蔵 凍
3箱30本
50ml×30 No.55401
12,000円
税込 12,960円

プレゼント
SO ENERGIE 6本

1箱10本
50ml×10 No.55400
4,000円
税込 4,320円

プレゼント
SO ENERGIE 1本

能活生活 常 蔵 凍
30粒 No.55406
7,000円
税込 7,560円

3%UP

記憶する力「脳内物質」に着目。
冴えとひらめきにアプローチ。

ありがとう乳酸菌 2箱 常 蔵 凍
10ml(液体タイプ)×15包×2 No.55403
11,600円
税込 12,528円

7%UP +812ポイント

「乳酸菌生成エキス」が善玉菌の
住みづらい身体環境に整えます。

がんばれ善玉菌 常 蔵 凍
5.5g(粉末タイプ)×30包 No.55411
3,000円
税込 3,240円

3%UP

善玉菌のエサとなる栄養素を
SONOKO独自のバランスで配合。

素ドリンク 透 常 蔵 凍
500ml No.55407
5,800円
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

スティックタイプ 常 蔵 凍
8g×30包 No.55409
5,800円
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

素ドリンク 月 常 蔵 凍
500ml No.55408
5,800円
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

スティックタイプ 常 蔵 凍
8g×30包 No.55410
5,800円
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

食品

数量限定
**4月のごちそう
詰め合わせセット**

焼きフライ ハーブ豚とかつ 135g
そのまま美味しい肉まるくん
114g(12個)
海の幸マカロニグラタン 300g
焼きフライ 海老クリームコロッケ
140g(2個)
焼きフライ コロッケ 110g(2個)

常 蔵 凍
5,800円
税込 6,264円

No.55445

数量限定
4月のパンセット

極みココナッツパン 1個
フレンチトースト 1袋(2切)
極みメロンパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極み特大粒あんぱん 1個
バーガーパンズ 2個
トーストクリーム 30g×2

常 蔵 凍
4,500円
税込 4,860円

No.55446

数量限定
**牛肉と春雨の
チャプコギ 3袋**

180g×3 No.55449
3,840円
税込 4,147円

5%UP +192ポイント

国産の牛もも肉や玉葱、に
んじん、春雨、にらを、「キ
ムチちゃん」を用いたタレ
でコクと深みのある味わい
に仕上げました。

**焼きフライ
極旨メンチカツ**

10個
85g×10 No.55512
5,980円
税込 6,458円

1個あたり
598円

5%UP +299ポイント

6個
85g×6 No.55511
3,980円
税込 4,298円

1個あたり
約664円

3%UP

**国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 5袋**

240g×5
No.55447
5,400円
税込 5,832円

5%UP +270ポイント

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫
るまるやかな照り焼きソースが美味。

**国産肉100%
直火焼きハンバーグ 5個**

120g×5
No.55448
4,600円
税込 4,968円

5%UP +230ポイント

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。

常 蔵 凍
**国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 3袋**

200g×3
No.55450
2,400円
税込 2,592円

5%UP +120ポイント

トマトとビーフイオンを基本
に、味噌でコクを加えました。

常 蔵 凍
**越後もちぶたのハンバーグ
〜トマト煮込み〜 3袋**

200g×3
No.55451
2,700円
税込 2,916円

5%UP +135ポイント

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。

常 蔵 凍
スライスハム 2袋

80g×2
No.55478
1,400円
税込 1,512円

3%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。

常 蔵 凍
**無塩せきポーク
ウインナー 2袋**

160g(4本)×2
No.55476
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◎

常 蔵 凍
**無塩せきポーク
ウインナー
スパイシー 2袋**

100g
(4本)×2
No.55475
1,600円
税込 1,728円

3%UP

常 蔵 凍
**無塩せきポーク
ウインナー
ハーブ 2袋**

100g
(4本)×2
No.55477
1,600円
税込 1,728円

3%UP

さらにもう1袋/
プレゼント
常 蔵 凍
**だし薫るかき玉風
親子丼 5袋**

200g×5
No.55479
3,750円
税込 4,050円

ふんわりとろとろかきたま風、鶏
肉とたまごのやさしい味わい。

※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

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なりません。

副菜セット
やわらか紀州梅干し 100g
ごはんを食べ野菜 30g
しらす煮 50g
節味菜 50g
ひじき煮 100g
いんげん豆の煮豆 200g

常蔵凍 No.55444

420円
お得!

3,720円 ▶ **3,300円**
税込 3,564円

だしが美味しいおでん
2袋 400g×2 No.55504

常蔵凍

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。

国産大豆の絹豆腐
4個 150g×4 No.55503

常蔵凍

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。

小田原かまぼこ白
2本 230g×2 No.55625

常蔵凍

セレクト

1%UP **3,200円**
税込 3,456円

旨みあふれる魚の身を蒸し上げた絶妙のプリプリ食感。

この価格は今月まで

ひじき煮 2袋 100g×2 No.56095

常蔵凍

3%UP **1,260円**
税込 1,360円

食欲をそそるひじき煮はほんのり甘いお袋の味。

茎わかめ煮 2袋 100g×2 No.55498

常蔵凍

3%UP **920円**
税込 993円

コリッとした食感と和風だしがしっかり染み、ごはんのお供に◎

トキノり 2袋 乾燥生のり50g×2 No.55484

常蔵凍

5%UP **6,560円**
+328ポイント 税込 7,084円

トキノ海苔の佃煮 2個 110g×2 No.55497

常蔵凍

3%UP **1,700円**
税込 1,836円

数量限定

うぐいす豆の煮豆 2袋 200g×2 No.55496

常蔵凍

3%UP **1,420円**
税込 1,533円

1袋 200g No.55495 **710円**
税込 766円

青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。

いんげん豆の煮豆 2袋 200g×2 No.55494

常蔵凍

3%UP **1,100円**
税込 1,188円

ホクホクとした食感で、ねっとり甘く豆の豊かな風味が美味。

やわらか紀州梅干し 2パック 100g×2 No.55499

常蔵凍

2%UP **1,800円**
税込 1,944円

大粒で肉厚。梅のフルーティーな香り、とろける食感、まるやかな酸味を存分にお楽しみください。

数量限定

極みチョコチップパン 5個 No.55442

常蔵凍

2,750円
税込 2,970円

ココアパウダーを使った生地にベルギー産のチョコチップをふんだんに入れました。チョコ好きさんにはたまらないパンです。

氷温熟成® そのこごはん 1箱 36パック ササニシキ180g×36 No.55500

常蔵凍

7%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そのままパックに。

そのこの御赤飯 6パック 150g×6 No.55501

常蔵凍

3%UP **2,700円**
税込 2,916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。

この価格は今月まで

素麺 2袋 300g(50g×6束)×2 No.55493

常蔵凍

2%UP **1,880円**
税込 2,030円

麺を伸ばす際に油を使わず、低温でじっくりと熟成させながら人の手で丁寧に伸ばした素麺は、のどごしがよく深い味わいです。

和風ノンオイルドレッシング 3本 200ml×3 No.55485

常蔵凍

3%UP **1,580円**
税込 1,706円

どんな素材とも相性抜群なしょうゆベースのドレッシング。

自家製粉そば粉のなま蕎麦 2袋 200g(2食分)×2 No.55502

常蔵凍

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のど越し。

追い麴仕立ての生味噌 2個 500g×2 No.55491

常蔵凍

2%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。

万能だしの素 6袋 120g×6 No.55483

常蔵凍

5%UP **3,760円**
+188ポイント 税込 4,060円

あさり風味が効いただしの素。ひと振りすれば料理の味がグンとアップ。

昆布水のもと 2袋 30g×2 No.55487

常蔵凍

3%UP **1,560円**
税込 1,684円

トレーサビリティのしっかりとした北海道産の真昆布を細切りにしました。水で戻した後もお料理に使いやすくなっています。

便利つゆ 3本 300ml×3 No.55492

常蔵凍

2%UP **2,180円**
税込 2,354円

吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

万能ハーブガーリックソルト 2個 35g×2 No.55481

常蔵凍

3%UP **1,800円**
税込 1,944円

肉料理をはじめ、サラダ、パスタ、豆腐、卵料理にも。

国産小麦粉 2袋 1kg×2 No.55486

常蔵凍

5%UP **1,160円**
+58ポイント 税込 1,252円

産地が明確な国産小麦100%。小麦本来の味わいで料理に最適。

季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個 150g×2 No.55513

常蔵凍

5%UP **1,960円**
+98ポイント 税込 2,116円

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。

自然のめぐみ 国産はちみつ 2個 160g×2 No.55514

常蔵凍

3%UP **3,300円**
税込 3,564円

有機や自然農法の農家の受粉を助けながら蜜蜂が集めた花の蜜を濃縮させた蜂蜜です。パンにつけるほか、調味料としても。

北海道みるくジャム 2個 150g×2 No.55515

常蔵凍

5%UP **1,960円**
+98ポイント 税込 2,116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.55516

常蔵凍

5%UP **2,160円**
+108ポイント 税込 2,332円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

その子酒 2本 720ml×2 清酒 アルコール分17度 No.55480

常蔵凍

プレゼント
椎茸昆布 1袋

8,760円
税込 9,636円

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。

その子美ワイン スパークリング白 750ml No.55742

常蔵凍

3%UP **4,100円**
税込 4,510円

爽やかでスッキリとした後味が魅力。

●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 ※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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

お届けは 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

お届ける



**香り高い2種を
ご堪能ください**

珈琲飲み比べセット

その子ブレンド浅煎り珈琲
挽き豆200g
その子珈琲深煎りブレンド
挽き豆200g

常蔵凍 No.55928
ポイント3%UP
3,340円
税込 3,607円

常蔵凍
**その子ブレンド
浅煎り珈琲 3袋**
挽き豆200g×3 No.55507
ポイント5%UP
4,620円
+231ポイント 税込 4,989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。

常蔵凍
**その子珈琲
深煎りブレンド 3袋**
挽き豆200g×3 No.55508
ポイント5%UP
5,400円
+270ポイント 税込 5,832円

アラビカ種の豆が織りなす、ほどよいコ
クと苦味、豊かな香り、クリアな後味。



**その子珈琲
アイスブレンドコーヒー**

1本あたり
1,300円

6本
1000ml×6
No.55510
ポイント5%UP
7,800円
+390ポイント 税込 8,424円

2本
1000ml×2
No.55509
ポイント2%UP
3,000円
税込 3,240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。

常蔵凍
**国産茶葉
ウーロン茶**
2袋
2.5g×
10個×2
No.55506
ポイント2%UP
2,400円
税込 2,592円

数量限定
常蔵凍
レモンサイダー
24本
200ml×24
No.55521
送料¥0
単独発送
ポイント7%UP
8,160円
+571ポイント 税込 8,812円

国産レモン果汁とこだわりの天然水
を使った、すっきり爽やかな飲み口。

常蔵凍
ホワイトティ 2本
500ml(5倍希釈)×2
No.55517
ポイント3%UP
3,000円
税込 3,240円

安定剤無添加でつくった、
さわやかな甘みの乳性飲料。

常蔵凍
有機フルーツ+野菜100
1箱30本
190g×30
No.55520
ポイント7%UP
7,980円
+558ポイント 税込 8,618円

6本
常蔵凍
190g×6
No.55519
ポイント3%UP
1,680円
税込 1,814円

常蔵凍
**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.55518
ポイント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
**国産有機みかん
ジュース 2本**
610g×2
No.55522
ポイント2%UP
2,330円
税込 2,516円

苦みや酸味の少ない甘くて美味しい果
汁を厳選したストレートジュースです。



NEW

**SONOKOのケーキはやっぱり
美味しいと感動してください**

数量限定
**濃厚ガトーショコラ&
米粉ロールケーキ セット**

常蔵凍 No.55441
ポイント2%UP
7,300円
税込 7,884円

NEW 濃厚ガトーショコラ 1個
米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)



NEW

まるで生チョコのような口どけと
カカオの香りがリッチなケーキ

濃厚ガトーショコラ
1個 No.55753
1,600円
税込 1,728円

カカオを55%も使った、苦みと甘みのバランスのよさ
をご堪能いただける国産クーベルチュールが主役。膨張剤
や油脂を加えず、すべての工程で細やかな工夫を重ね、
生チョコのような口どけに仕上げました。



数量限定
常蔵凍
カシューナッツクッキー
2袋
90g×2
No.55523
ポイント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。*カシューナッツ4%以上配合

数量限定
常蔵凍
桜葉薫る道明寺
3袋 200g(4個)×3
No.55533
460円お得!
2,340円 ▶ 1,880円
税込 2,030円

1袋 200g(4個)
No.55532
ポイント3%UP
780円
税込 842円

国産のもち米と小豆を使用し、
香り高い桜葉で巻きました。

常蔵凍
**アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル**
6個
No.55526
ポイント5%UP
2,400円
+120ポイント 税込 2,592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
**ドリームプリン
カスタード 4個**
78g×4
No.55524
ポイント2%UP
1,600円
税込 1,728円

卵の味いにリキュールでコ
クをプラス。キャラメルソース付。

常蔵凍
**フルーツゼリー
温州みかん 4個**
85g×4
No.55525
ポイント2%UP
1,440円
税込 1,555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
みたらし団子 2袋
200g(5本)×2
No.55527
ポイント7%UP
1,520円
+106ポイント 税込 1,641円

国産うるち米を使用。風味豊かな
団子に、甘い夕しをたっぷり。

常蔵凍
栗まん 6袋
1袋(2個)×6
No.55534
ポイント3%UP
1,980円
税込 2,138円

しっとりした生地とやさしい甘さ
の白あん、栗の甘露煮が好相性。

常蔵凍
アイス

食用植物油、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。

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

※ポイント対象外

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

数量限定
常蔵凍
せんべい ごま
2袋 6枚×2
No.55529
480円お得!
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円

1袋 6枚 No.55530
800円 税込 864円

常蔵凍
せんべい しょうゆ 2袋
6枚×2 No.55528
480円お得!
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円

伝統の製法で焼き上げた
香ばしいしょうゆせんべい。

常蔵凍
せんべい ざらめ 2袋
6枚×2 No.55531
480円お得!
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円

しょうゆだれが引き立てる
懐かしいざらめの甘さ。

ホーム / 雑貨
セレクト
FER ピレカロール
【医薬部外品】
250mL
No.55439
常蔵凍
ポイント2%UP
2,090円
税込 2,299円

玄関・網戸やベッド周り等に。
天然の虫除け+殺虫スプレー。

●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5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)	
4/10(水) もしくは 4/13(土)	4/11(木) もしくは 4/14(日)	4/2(火)まで
4/17(水) もしくは 4/20(土)	4/18(木) もしくは 4/21(日)	4/9(火)まで
4/24(水) もしくは 4/27(土)	4/25(木) もしくは 4/28(日)	4/16(火)まで
5/1(水) もしくは 5/4(土+祝)	5/2(木) もしくは 5/5(日+祝)	4/23(火)まで
5/8(水) もしくは 5/11(土)	5/9(木) もしくは 5/12(日)	4/30(火)まで

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



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」。
 バリ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 TOKINO G.G付き
4月の4週間完全実行献立セット
 ●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

数量限定 SONOKO GG付き
4月の4週間完全実行献立セット
 ●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

常蔵凍 各98,000円▶**78,000円** 税込84,240円

3食+間食+夜食×7日分×4週間=計140食

浅煎りコーヒータイプ または ほうじ茶タイプ 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

お申し込み受付期間
4/11(木)まで

送料¥0 単独発送

20,000円 お得!

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	4/1(月)～4/15(月)	4/2(火)～
第2週	4/8(月)～4/22(月)	4/9(火)～
第3週	4/15(月)～4/29(月・祝)	4/16(火)～
第4週	4/22(月)～5/6(月・振)	4/23(火)～

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
 ※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。

「大山どりのローストチキン」をお楽しみいただけます!

数量限定 4月の1週間グルメセットA No.55535 **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



【セット内容】大山どりのローストチキン、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ 極旨メンチカツ、越後もちぶたのハンバーグ ～トマト煮込み～、スライスハム、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、焼きフライ 海老クリームコロッケ、金華さばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、ウイズボンチキンカレー、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、小麦香る生パスタ、うぐいす豆の煮豆、和膳ひじきの煮物、和膳切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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x2、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、ちらし寿司の素、極みココナツパン、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム、桜葉薫る道明寺、**NEW**濃厚ガトーショコラ、フルーツゼリー温州みかん

プレゼント
 トーストクリーム 4個

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

「天然鯛入り餡かけしんじょう」も「濃厚ガトーショコラ」も!

数量限定 4月の1週間グルメセットB No.55536 **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



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ コロッケ、スパイシーチキン、揚げないとりから、海の幸マカロニグラタン、**NEW**天然鯛入り餡かけしんじょう、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル中華 海老チリソース、ノンオイル中華 肉ワンタン、国産具材の筑前煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、和膳ひじきの煮物、和膳きんぴらごぼう、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、ごはんを食べ野菜、しらす煮、帆立しぐれ煮(小分け)、極みメロンパン、極みロールパンx2、トーストクリーム、らーめん風、フレンチトースト、**NEW**濃厚ガトーショコラ、せんべい ごま、プチゼリー葡萄

プレゼント
 トーストクリーム 4個

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

今月は同時購入が断然お得!

数量限定 **グルメセット A・B & TOKINO G.G 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

+

NEW

TOKINO G.G
50粒入1袋

4月の1週間グルメセットA
 4月の1週間グルメセットB
 TOKINO G.G 50粒入 1袋

48,000円▼
42,000円 **6,000円 お得!**
 税込 45,360円

常蔵凍 No.55537

お付き合いの外食が増える新年度の食生活を整えませんか



数量限定 4月の朝昼間食セットプラス

No.55538 **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】大山どりのローストチキン、牛肉と春雨のチャブコギ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、スライスハム、**NEW**天然鯛入り餡かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬焼き、焼きフライ 海老クリームコロッケ、金華さばのスマーク風味、からだ想いの鶏スープ、ノンオイル中華 万能肉味噌、和膳きんぴらごぼう、パーガーパンズ、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、釜揚げうどん、**NEW**濃厚ガトーショコラ、せんべい ごま、栗まん

※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。

プレゼント
 みたらし団子 1袋

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

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)及び品数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
 ●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

献立

エビデンスも取得! 2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 送料¥0 単独発送

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、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。

体重 91.0cm → 86.0cm (ウエスト **-12cm**)

体脂肪率 37.1% → 35.7%

BMI 33.9% → 33.9%

ウエスト 66.1kg → 64.7kg

ウエスト 25.8 → 25.3

ウエスト 62.1kg

S.H.さん (47歳) ※当時

Before After

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプリもプラス

常温グルメ献立セット

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

No.55539 **19,800円 税込 21,384円**

- 国産牛の極旨牛すき丼 1袋
- だし薫るかき玉風親子丼 1袋
- ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 1袋

常温グルメ献立セット そのこみごはん付

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

水温熟成®そのこみごはん19食

No.55540 **22,800円 税込 24,624円**

単独発送

- 国産牛の極旨牛すき丼 1袋
- だし薫るかき玉風親子丼 1袋
- 思い出のやさしいミートソース 1袋
- ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 1袋
- じゃがいもゴロゴロカレー 1袋

【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、金華さばのスモーク風味、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、からだ想いの鶏スープ、貝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、味噌っ子、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

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

No.55063 **16,230円 税込 17,528円**

【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、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、極みスイーツレーズンパンx2、極みロールパン2個x3、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、貝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、和膳切り干し大根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、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

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

No.55062 **15,000円 税込 16,200円**

【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、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、極み特大粒あんぱん、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、和膳切り干し大根x2、和膳ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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

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

No.53814 **13,334円 税込 14,400円**

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ 〜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、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、貝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、極みスイーツレーズンパンx2、極み特大粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、国産小松菜のみそ汁、和膳切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたしx2、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

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

No.50994 **8,990円 税込 9,709円**

【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

※画像は1日分の食事イメージです

新商品・リニューアル情報

NEW

TOKINO G.G

50粒入 No.54415

常蔵凍

6,000円 税込 6,480円

NEW

濃厚ガトーショコラ

1個 No.55753

常蔵凍

1,600円 税込 1,728円

総合カタログをお持ちですか?

本誌に掲載されていないすべての定番商品をご購入いただけます。ご購入はお電話または銀座店頭にて。

オンラインショップからPDFがご覧いただけます。

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

新定番商品

- 極み特大粒あんぱん
- 天然鯛入り餡かけしんじょう
- その子珈琲深煎りブレンド

名称・パッケージリニューアル

- 有機ジンジャーりんごとすだち
- 焼海苔(旧:板のり・4月下旬頃)

価格変更

- セレクト にしん甘露煮(2023/12/1より) 626円 → 680円(税込734円)
- セレクト XYZ 単品価格(2024/2/1より) 238円 → 260円(税込280円)
- セレクト XYZ ケース価格(2024/2/1より) 5,712円 → 6,240円(税込6,739円)

価格変更(4/1より)

- ノンオイル中華 肉焼売 900円 → 950円(税込1,026円)
- ノンオイル中華 肉餃子 900円 → 950円(税込1,026円)
- ノンオイル中華 肉ワンタン 900円 → 920円(税込993円)
- チキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
- ポークカレー 680円 → 700円(税込756円)
- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
- ノンオイル調理 タイレッドカレー 750円 → 780円(税込842円)
- 純米酢 820円 → 880円(税込950円)
- 純米酢 3本セット 2,300円 → 2,480円(税込2,678円)

価格変更(5/1より)

- 素麺 940円 → 980円(税込1,058円)
- 無塩せきポークウインナー 1,250円 → 1,300円(税込1,404円)
- 無塩せきポークウインナー スパイシー 800円 → 840円(税込907円)
- 無塩せきポークウインナー ハーブ 800円 → 840円(税込907円)
- スライスハム 700円 → 740円(税込799円)
- ひじき煮 630円 → 660円(税込712円)

販売停止

- その子美ワインスパークリング白(5〜10月販売停止、次回は11月)

なくなり次第終了

- サンプルテクト ボディ&フェイス

SONOKO サロン

お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。皆様からお寄せいただいたお声や写真を紹介いたします。**お写真やエピソード大募集!**

おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともに送ってください。

1000Pプレゼント こちらのハガキで応募ください!

郵送 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 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。

ホワイマスクを使わなかったら・・・

岐阜県 松浦昭子様

「肌がキレイ」とよく言われ、自分でも透明感に満足していました。ですが、しばらく怠っていたせいか、なんとなくどんよりして、「年齢のせい?」とあきらめていました。そして、「ホワイマスクを長い間きちんと使っていなかったからだ」と反省。年齢を重ねるのは仕方なくても、肌は美しくありたいので、またきちんと使って美しくなりたいです。

うれしいお便りをありがとうございます。忙しいときこそ「落とす」と「与える」を両方叶えるホワイマスクがおすすめです。その後、エッセンスなどをお使いください。今後も皆様の「キレイでいたい!」にお応えできるよう、よりよい製品をお届けしてまいります。

化粧品担当 高橋

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お願い申し上げます。

●出荷停止期間：4/1(月)～4/2(火)
●銀座店休業：4/1(月)

お届けについて

お電話注文・銀座店	3/29(金) 営業終了まで	⇒ 3/30(土)
オンラインショップ	3/29(金) 23:59まで	⇒ 出荷、翌日/翌々日お届け
お電話注文・銀座店	3/30(土)以降	⇒ 4/3(水)
オンラインショップ	3/30(土) 0:00以降	⇒ 出荷、翌日/翌々日お届け

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カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)
- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上	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
	ポイント	1%	3%		定期ポイント	1～12回・10%	13～24回・15%
	送料サービス	779円*1(税込)	月1回無料*2		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

ご注文ダイヤル(通話料無料)

電話 **0120-88-7878** 受付時間 / 10:00～18:00 (月曜定休)
 IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750

FAX **0120-48-7717** 通話料無料 24時間受付

郵便 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!

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

店舗 SONOKO銀座店
 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F
 TEL:03-4335-7878
 営業時間 / 1F 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。

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%

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

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

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。

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

クレジットカード(ご本人名義)

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

*銀座店でのご購入時のご利用になります(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。

※ご注文のつと「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○*	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

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

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

15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
 ③SONOKO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。

送料 (1個口につき) **全国一律 779円(税込)**

お電話注文は1件*のお届け商品合計が30,000円(税別)以上、オンラインショップは1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料でとなります。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。
 ※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。

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。

右記の場合は返金・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つながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。

ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。

※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください。

◆ご予約 **0120-88-7878** (月曜定休) 10:00～18:00

◆ご相談専用ダイヤル(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。

今日はどちらの気分ですか？
浅煎り派？ 深煎り派？

アイス派は12面へ!

\\どちらも味わえてうれしい/
珈琲飲み比べセット

その子ブレンド浅煎り珈琲
挽き豆200g
その子珈琲深煎りブレンド
挽き豆200g

●鈴木その子がこだわって選び抜いた豆を使用
●6種類の豆を単独で焙煎してそれぞれの美味しさを最大限に引き出してからブレンド
●浅煎りなのに奥深い味わい

●吟味したアラビカ種の豆だけを使ってブレンド
●伝導熱と熱風による半熱風式でじっくり丁寧に焙煎
●豊かな香り、ほどよいコクと苦味、クリアな後味

常蔵凍 3%UP 3,340円
No.55928 税込 3,607円

イベントのお知らせ

4/6(土) 名古屋 | **4/7(日) 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」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

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

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
(なくなり次第終了)

当日は会場限定のお買い得商品が満載!
※ご予約なしで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。ご希望の方はお早目にご来場ください。

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。

4/1(月) 棚卸のため1F・2F休業
4/2(火)~4/6(土) 1F空調工事のため休業 ※2Fフロアは営業します
4/14(日) 会員様貸切営業 / 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
4/22(月) 1F・2F 休業

GWフェア 4/26(金)~5/6(月・休)

お楽しみ1 人気のアイテムをお得にご用意! その他人気の商品が最大30%OFF

お楽しみ2 期間中、1万円(税別)ごとに1回がチャチャン! 人気の製品が当たるかも!?

お楽しみ3 CAFEにて特別メニューをご用意!

献立実行部 ~春の4週間献立実行キャンペーン~
銀座店限定 **お得な特典** が付いてくる!

特典1 銀座店献立実行部4献チャレンジ申し込みで割引または豪華プレゼントの特典付き♪

特典2 実行中、CAFEご来店時、莊水入りドリンクとGG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

特典3 週に1回(計4回)間食をCAFE特製スイーツにチェンジ!

特典4 実行達成したらCAFEお食事券(1回分)をプレゼント!

体調を崩しやすい季節の変わり目、献立実行部と一緒に整えましょう♪

※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

※お詫びと訂正のご案内 SONOKOプラチナクラブメンバーズカード裏面に記載されている電話番号は現在お使いいただけません。お問い合わせは ☎0120-07-7878 までご連絡ください。

■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/
【九条ねぎと真鱈の豆乳クリームパスタ】

限定プレート内容 1,800円(税込)
●サラダ付き
販売期間 4/7(日)~30(火)
※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

4/12(金)~14(日) お楽しみ付き販売
4/14(日) 4月のトキノ会定例会
新製品のご紹介:美容スペシャリスト SAY★GO

予定 5/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売
5/19(日) 5月のトキノ会定例会
ゲスト講師:健康運動指導士 黒田恵美子氏

2024 **4 THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.82

4月です。幼い昔のように春を手放しで喜ばず、憂鬱で悲しい気持ちになるのは年齢を重ねたせいばかりではないようです。もはや春のお約束となっている花粉症は、立春を過ぎた頃から始まり、3月から4月にはピークに。花粉症が低年齢化し、幼児の罹患が増えているとのデータもニュースになっています。

90年代、トキノに入社して間もない頃、鈴木その子に一つのデータを見せられました。それは農業従事者のアレルギー罹患率のデータでした。平成になった直後の当時は花粉症の人がそれほど多くはいなかった気がしますが、そのデータは、花や果物、鶏卵等の生産に携わっている方々の割合が高いというものでした。

「思っていた通りです。虫除けや生育のために薬品などを使用しなければならぬからだだと思いますよ」という鈴木その子の言葉を今もはっきりと覚えています。

鈴木その子は花粉症ではなく、幸い私も未だに花粉症ではありませんが、近年の春は、花粉症の人にとって本当に辛い季節であるのを目の当たりにするばかりとなりました。一方で「SONOKO式を始めて、春を気持ちよく過ごしています」というお声もよくお聞きします。正しくきちんと働くカラダを自分の力でつくるしかないのです。

記念すべきSONOKO50周年に入り、あっという間に迎える春。私には、桜と鈴木その子のシーンが蘇ります。あの最期の年の春。満開の桜が咲き誇る青山を

抜け、帰路はまた満開の千鳥ヶ淵の桜を車中から見ながら「綺麗ねえ。今年も桜が見られてよかった」と、思わず声に出されたかのようなつぶやきが聞こえてきたのです。あまりそうした感情を出されることがなかったからか、とても驚きました。

あのとき先生は何を思われていたのだろう、どんな気持ちだったのだろう、答えは聞けないまま、24年間同じ問いかけをしているのです。

90年代の最後の最後まで全力でトキノを育て上げた鈴木その子。思えば2000年は、創業から26周年で、50周年までにはあと24年の時間が必要です。そのためのSONOKOの礎は、26年の間にすべて築かれていたことを、後に残された者たちは知るので。創業者の死闘によって今があることを思うと、心からの感謝で胸が一杯になります。

4月は新しく始める月。心新たに心身の健康をめざし、献立実行に取り組もうと決意しています。

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。