

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<sup>(税別)</sup>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ト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。

# 「人生をより豊かに、より快適に」

美しくお過ごしいただきたいという鈴木その子の言葉を思い出しながらお役立てください。

1回に1包  
1日に1~2回  
つねに届ける  
ことが大切



## 16種類の乳酸菌がお互いに 助け合って仲間を守る

清らかな水と空気に包まれた環境で化学肥料などを使わず大切に育てた国産大豆を、1年間発酵・熟成させた「乳酸菌生成エキス」が、善玉菌を守ります。味を飲みやすく調え、品質を維持するために、梅酢を配合しました。

### ありがとう乳酸菌 2箱

10ml(液体タイプ)×15包×2 No.55403 **常蔵凍**  
**7%UP** **11,600円** 税込 **12,528円**  
+812ポイント



外出先や  
旅行先でも  
お水やお湯に  
溶かして補給!

## 「ありがとう乳酸菌」と 一緒に摂ってさらに“よい森”へ!

善玉菌の働きを助ける水溶性食物繊維と、乳酸菌やビフィズス菌の働きを助けるオリゴ糖を、SONOKO独自のバランスで配合。原料の品質にもこだわり、水溶性食物繊維は有機栽培のアガベという食物由来のアガベインを採用しました。

### がんばれ善玉菌

5.5g(粉末タイプ)×30包 No.55411 **常蔵凍**  
**3%UP** **3,000円** 税込 **3,240円**



自然環境豊かな  
伊豆諸島や五島列島で  
栽培されたツバキの  
種子を中心に選定

## カメラアサポニンB<sub>2</sub>で 花冷えの季節も健やかに

ツバキ種子エキスに含まれるカメラアサポニンB<sub>2</sub>は、手指などの末梢部位の血流を増加させる働きがある成分。ポリアミン含有米胚芽抽出物など、植物の根や芽をぐんぐん成長させる成分もプラスしました。健やかさをめぐらせたい方に。

機能性表示食品  
**YUTAKAMI** **常蔵凍**  
機能性表示食品

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

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ポニンB<sub>2</sub>が含まれます。カメラアサポニン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。



献立を  
続けるカラダの  
土台づくりにも  
おすすめ!

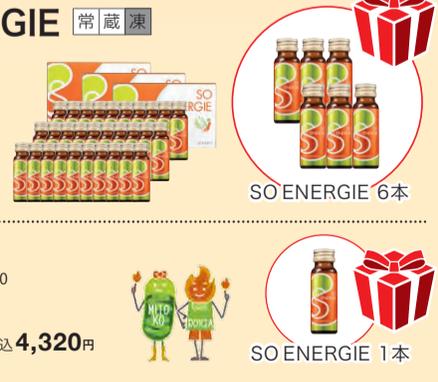
## みなぎる元気を手軽にチャージ 美味しい1本でカラダにご褒美

400種類以上の植物エキスをスクリーニングして選んだオレアビータ(オリーブ葉抽出物)、その働きをサポートするアスパラガスエキス、サポニンやアミノ酸を含む高麗人参などの植物由来成分が、アクティブに過ごしたい方を支えます。

### SO ENERGIE **常蔵凍**

3箱30本  
50ml×30 No.55401  
**12,000円** 税込 **12,960円**

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



## 研究が進む脳内物質に着目 毎日をポジティブに楽しく!

プラズマローゲンは、体内のあらゆる部位に存在するリン脂質の一種。いきいきと能動的な毎日に役立つとして研究が進んでいます。いくつになっても仕事や学びをあきらめたくない方や心豊かな毎を送りたい方におすすめします。

### 能活生活

30粒 No.55406 **常蔵凍** **3%UP** **7,000円** 税込 **7,560円**



国産ホタテ貝から  
独自の製法で  
抽出した  
プラズマローゲン



フラボノイドの一種  
アントシアニンの量を  
規格化したベリー混合  
エキス入り

## 飲む美容液といえばこれ! 若々しくクリアな輝きへ

野菜、野草、果物など61種類の植物発酵物や、天然の美容成分アルブチンを含むリンゴンベリー抽出物などを配合。水を一滴も加えず、フルーティーな甘さのドリンクに仕上げました。うるおいに満ちた美しさを育みます。

### 素ドリンク 透

500ml No.55407 **スティックタイプ**  
8g×30包 No.55409 **常蔵凍**  
**7%UP** **5,800円** 税込 **6,264円**  
+406ポイント



北海道産の  
アスパラガス  
酵素処理で抽出した  
エキスを配合

## 1日の終わりは1杯の 「素ドリンク月」でゆったりと

「素ドリンク 透」と同じく61種類の植物発酵物を配合。忙しく過ごす方の毎日に役立つとして注目されるETAS<sup>®</sup>(アスパラガス抽出物)やGABAも加えました。くつろぎを大切にしたい方や気持ちよく朝を迎えたい方に人気です。

### 素ドリンク 月

500ml No.55408 **スティックタイプ**  
8g×30包 No.55410 **常蔵凍**  
**7%UP** **5,800円** 税込 **6,264円**  
+406ポイント

※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。

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 鈴森



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のに驚き、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。



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」

お水で割って



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!

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

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

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

6,000円 お得!

A プレゼント B プレゼント

トーストクリーム 4個

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



2日目 昼食  
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」



3日目 昼食  
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



一番のお気に入り! 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!



6日目 朝食  
魚派なのでごはんによく合う「国産真いわしの生煮」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

61種類の植物発酵物や ETAS®(アスパラガス抽出物)を配合

素ドリンク月

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

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。

## 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)

No.55441 常蔵凍 7,300円 税込 7,884円

## 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

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

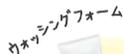


クレンジング

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。



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増す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

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。



# 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。



コクうま醤油  
たまり醤油、清酒、砂糖、しょうが、にんにく etc.



さっぱり塩麹  
塩麹(米麹・食塩)、清酒、しょうが、砂糖、食塩 etc.

### 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、塩麹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、塩麹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。

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



塩麹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



### 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

## 化粧品

## 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



マイルドボディシャンプー 500mL

※写真はリペアタイプです

## 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

各**23,200円**  
税込 **25,520円**

## ザ・ソノコ

## クレンジングウォーター 2本

145mL×2 No.55416

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

とろみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

## ザ・ソノコ

## クレンジングクリーム 2本

120g×2 No.55417

**5%UP** **14,000円**  
+700ポイント 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、メイクや皮脂をすく。

## ザ・ソノコ

## ウォッシングフォーム 2本

100g×2 No.55415

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

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗い上がりはしっとり。



## ザ・ソノコ

## ホワイトニングローション 2本

【薬用美白化粧水】120mL×2 No.55418

**5%UP** **14,400円**  
+720ポイント 税込 **15,840円**

高い保湿力の薬用美白<sup>1</sup>化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。



## ザ・ソノコ

## リペアローション 2本

120mL×2 No.55419

**5%UP** **14,400円**  
+720ポイント 税込 **15,840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<sup>2</sup>しやすく。



## ザ・ソノコ

## ホワイトニングエッセンス 2本

【薬用美白美容液】30mL×2 No.55420

**5%UP** **24,000円**  
+1,200ポイント 税込 **26,400円**

明るい肌へ導くビタミンC誘導体<sup>3</sup>を配合。美白<sup>1</sup>力と保湿力で、うるおい肌へ。

SONOKO最高峰のエイジングケア<sup>4</sup>美容クリーム

## ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.55423

**5%UP** **25,000円**  
+1,250ポイント 税込 **27,500円**

クイーンオブホワイト<sup>5</sup>をはじめ、美容成分を惜しみなく配合。乾燥による小じわを目立たなくする効果が効能評価試験にて検証された美容クリームです。

## SONOKOが誇る最高峰の美容液



## ザ・ソノコ セラム

30mL No.55424

**5%UP** **22,000円**  
+1,100ポイント 税込 **24,200円**

長年支持されてきたSTEP1とSTEP2の美容成分を受け継ぎながら、クイーンオブホワイト<sup>5</sup>をシリーズ最高濃度で配合。さまざまな肌悩みに応えます。



## ザ・ソノコ

## リペアエッセンス 2本

【薬用シワ改善美容液】30mL×2 No.55421

**5%UP** **24,000円**  
+1,200ポイント 税込 **26,400円**

2つの有効成分<sup>6</sup>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

## パラフィンミルク 2本

80mL×2 No.55422

**5%UP** **20,000円**  
+1,000ポイント 税込 **22,000円**

3種類のセラミド配合<sup>7</sup>。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。

## NEW す〜っとのびて心地よく守る全身用日焼け止め乳液が誕生



## 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

**3%UP** **8,000円**  
税込 **8,800円**

塗り心地うっとり、紫外線防御はしっかり。炎症を防ぐ有効成分<sup>8</sup>や、数々の保湿成分を配合。

美白<sup>1</sup>成分も配合した高いUVケア効果の下地

## UVホワイトヴェール 2本

【薬用美白下地】  
SPF40/PA+++  
30g×2  
No.55426

**3%UP** **9,800円**  
税込 **10,780円**

美白<sup>1</sup>、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。エイジングケア<sup>4</sup>しながら肌を美しく見せます。

うるおいも艶めきもエイジングケア<sup>4</sup>も!

## ザ・ソノコ ホワイトマスク 2本

90g×2 No.55414

**3%UP** **18,000円**  
税込 **19,800円**

乾燥や古い角質による大人のくすみやにざり肌に、うるっと艶めく輝きのケアを。お風呂でのご使用もおおすすめです。



ザ・ソノコ ホワイトニングローション 10mL 2本



## スーパーモイスタークリームR 50g No.55430

**3%UP** **25,000円**  
税込 **27,500円**

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌へ。



## ライトアップBB プライツピンク

SPF35/PA+++ 30g No.55427

**3%UP** **4,500円**  
税込 **4,950円**

透明感<sup>9</sup>のある明るく華やかな印象の肌を演出。



## ライトアップBB ナチュラルオーク

SPF35/PA+++ 30g No.55428

**3%UP** **4,500円**  
税込 **4,950円**

自然なカバー力でナチュラルなツヤ肌を演出。



## ボディクリームR 2本

220g×2 No.55435

**5%UP** **7,000円**  
+350ポイント 税込 **7,700円**

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。



## ボディジェル

150g No.55434

**2%UP** **2,800円**  
税込 **3,080円**

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしいつけ心地のジェルタイプクリーム。



## 3Dデザインフォーボディ 2本

200mL×2 No.55436

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



## マイルドコンディショニングシャンプー 2本

480mL×2 No.55431

**5%UP** **9,000円**  
+450ポイント 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 ブラック 2本

200g×2 No.55432

**2%UP** **6,000円**  
税込 **6,600円**

白髪ケアしながら艶めく美しい黒髪へ。男性にも好評です。



## ヘアカラー トリートメント ダークブラウン 2本

200g×2 No.55433

**2%UP** **6,000円**  
税込 **6,600円**

分け目や生え際に自然になじむ明るめのダークブラウン。



## 薬用はみがき 2本

100g×2 No.55429

**5%UP** **3,600円**  
+180ポイント 税込 **3,960円**

2種<sup>10</sup>の有効成分が歯周病・歯肉炎を予防。医薬部外品。



## 薬用ハンドウォッシュ

200mL No.55437

**2%UP** **1,000円**  
税込 **1,100円**

しっかり殺菌・消毒しながら、手肌しっとり。



## せっけん 6個

80g×6 No.55438

**3%UP** **3,300円**  
税込 **3,630円**

家族みんなで使える全身用せっけん。

\*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*2角質層まで \*3レスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*4年齢に応じたスキンケア \*5混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*6ナイアシナミド、グリチルリチン酸ジカルウム  
\*7セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 \*8グリチルリチン酸ジカルウム(抗炎症有効成分) \*9保湿により肌が明るく見えること \*10イソプロピルヒメチルフェノール、グリチルリチン酸ジカルウム

【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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて【常】

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。

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

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

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らつと



SONOKO GG 3本 & 荘水 2本セット

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口ゼ 3本 & 荘水 1本セット

SONOKO G.G口ゼ 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

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

1袋からご購入いただけるようになりました!

【国産表示】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 3箱30本 50ml×30 No.55401 12,000円 税込 12,960円

能活生活 30粒 No.55406 7,000円 税込 7,560円

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

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

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

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

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

能活生活 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 「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌の 住みづらい身体環境に整えます。

がんばれ善玉菌 善玉菌のエサとなる栄養素を SONOKO独自のバランスで配合。

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

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

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 ハーブ豚とんかつ 135g そのままで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) 5,800円 税込 6,264円

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 4,500円 税込 4,860円

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

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

6個 85g×6 No.55511 3,980円 税込 4,298円

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

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

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

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

スライスハム 2袋 80g×2 No.55478 1,400円 税込 1,512円

無塩せきポーク ウィナー 2袋 160g(4本)×2 No.55476 2,500円 税込 2,700円

無塩せきポーク ウィナー スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.55475 1,600円 税込 1,728円

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

※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

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。



### 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

常蔵凍 No.55626 **550円お得!**  
5,250円 ▶ **4,700円**  
税込 5,076円



揚げないとりから 2袋 150g(6個)×2 No.55474  
**3%UP** 2,600円  
税込 2,808円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。



揚げないむねとりから 2袋 150g(6個)×2 No.55473  
**3%UP** 2,600円  
税込 2,808円

塩麴で中はしっとりやわらかく。外はサクサク食感に仕上げました。



蒸し鶏のガーリック風味 2個 120g×2 No.55472  
**3%UP** 1,400円  
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。シンプルな味付けにガーリックがアクセント。



天然鯛入り餡かけしんじょう 2袋 120g×2 No.55623  
**2%UP** 2,160円 税込 2,332円  
上品な旨みの天然鯛、筍、椎茸、にんじんを入れたつみれに、やさしい風味の餡を絡めました。



秋鮭の塩麹漬け焼き3切 2袋 210g(3切)×2 No.55468  
**5%UP** 3,000円 +150ポイント  
税込 3,240円

北海道で獲れた秋鮭を塩麴で味付け。やわらかく旨みたっぷり。



真だらの味噌漬焼き3切 2袋 210g(3切)×2 No.55469  
**5%UP** 3,000円 +150ポイント  
税込 3,240円

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。



金華さばの スモーク風味 3袋 85g×3 **3%UP** 1,950円  
税込 2,106円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。



国産真さばの 味噌煮 3袋 83g×3 **3%UP** 1,440円  
税込 1,555円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。



にしん甘露煮 2袋 80g(2枚)×2 No.55467  
**1%UP** 1,360円 税込 1,468円

北海道で獲れた希少なにしんを上品に味付けした甘露煮。

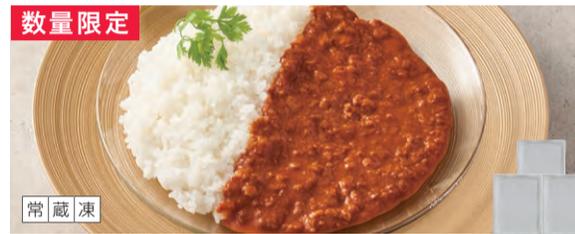


秋鮭スモークスライス 2パック 80g×2 **1%UP** 1,600円  
税込 1,728円

さっぱりした身質に甘みのある北海道沖の秋鮭。



ノンオイル調理 タイレッドカレー 3袋 辛さ★★★★☆  
200g×3 No.55458 **5%UP** 2,340円 +117ポイント  
税込 2,527円  
旨くて甘くてじわじわ辛い! ココナッツミルクや豆乳が隠し味。



ノンオイル調理 キーマカレー 3袋 辛さ★★★☆☆  
120g×3 No.55459 **5%UP** 2,100円 +105ポイント  
税込 2,268円  
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。



ノンオイル調理黄色いビーフカレー 3袋 辛さ★★★★★  
200g×3 No.55456 **5%UP** 2,340円 +117ポイント  
税込 2,527円  
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。



ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 3袋 辛さ★★★☆☆ 200g×3 No.55457  
**5%UP** 2,100円 +105ポイント  
税込 2,268円

甘いだけじゃない! フルーツのコクと酸味も複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。



チキンカレー 2袋 辛さ★★★☆☆ 200g×2 No.55453  
**3%UP** 1,400円 税込 1,512円

多彩なスパイスでチキンと野菜からコクと旨みを引き出しました。



ポークカレー 2袋 辛さ★★★★☆ 200g×2 No.55454  
**3%UP** 1,400円 税込 1,512円

かつおだしやしょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。



クリームカレー 3袋 辛さ★★★★★ 200g×3 No.55455  
**5%UP** 2,700円 +135ポイント  
税込 2,916円

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏もも肉の旨みが絶妙。



海老と香りバジルクリームパスタソース 5袋 92g×5 No.55463 **4,400円**  
税込 4,752円

香りのよいバジルと海老とまろやかなソースの美味しいハーモニー。



国産たらこクリームパスタソース 5袋 110g×5 No.55462 **3,850円**  
税込 4,158円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!



思い出のやさしいミートソース 5袋 140g×5 No.55464 **3,550円**  
税込 3,834円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



国産帆立のボンゴレ風パスタソース 5袋 100g×5 No.55465 **3,550円**  
税込 3,834円

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



小麦香る生パスタ 5袋 100g×5 No.55466 **1,800円**  
税込 1,944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。



北海道ごぼうポタージュ 2袋 160g×2 No.55461 **2%UP** 960円  
税込 1,036円

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。



ノンオイル中華 海老チリソース 2袋 170g×2 No.55490 **3%UP** 2,560円  
税込 2,764円

自然な食感を残した海老を辛すぎないチリソースで。



ノンオイル中華 中華丼 3袋 180g×3 No.55489 **5%UP** 2,340円 +117ポイント  
税込 2,527円

濃厚なあんこ、贅沢に用いた6種の国産具材の食感・旨みを堪能。



ノンオイル中華 万能肉味噌 3袋 110g×3 No.55488 **5%UP** 2,040円 +102ポイント  
税込 2,203円

八丁味噌とやさしい麴味噌をブレンドし、深みのある味わいに。



淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋 50g×3 No.55482 **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◎



からだ想いの鶏スープ 3袋 200g×3 No.55460 **3%UP** 2,280円  
税込 2,462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。



国産小松菜のみそ汁 50袋 4.5g(フリーズドライ)×50 No.55443 **550円お得!**  
7,550円 ▶ **7,000円**  
税込 7,560円

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

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



### 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  
**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  
**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  
**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

常蔵凍 No.56095

**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。

常蔵凍 No.55498

**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

**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

常蔵凍 110g×2 No.55497

**3%UP** 1,700円  
税込 1,836円

数量限定

常蔵凍

### うぐいす豆の煮豆 2袋

200g×2 No.55496

**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。

常蔵凍 No.55494

**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

**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

常蔵凍

### 極みチョコチップパン 5個

No.55442

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。

常蔵凍

送料 ¥0  
単独発送

**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。

常蔵凍 No.55501

**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。



### 素麺 2袋

300g(50g×6束)×2 No.55493

**2%UP** 1,880円  
税込 2,030円

麺を延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延ばした素麺は、のどごしがよく深い味わいです。

常蔵凍 No.55502

**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。

常蔵凍 No.55491

**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。

常蔵凍 No.55483

**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。

常蔵凍 No.55485

**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。



### 昆布水のもと 2袋

30g×2 No.55487

**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いくなっています。

常蔵凍 No.55492

**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。

常蔵凍 No.55481

**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。

常蔵凍 No.55486

**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。

常蔵凍 No.55513

**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

**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。

常蔵凍 No.55515

**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。

常蔵凍 No.55516

**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。

常蔵凍 No.55480

**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。

常蔵凍 No.55742

**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

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。



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

3%UP **3,340円**  
税込 3,607円



その子ブレンド  
浅煎り珈琲 3袋

挽き豆200g×3 No.55507

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。



その子珈琲  
深煎りブレンド 3袋

挽き豆200g×3 No.55508

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  
5%UP **7,800円**  
+390ポイント 税込 8,424円

2本 1000ml×2 No.55509  
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。

国産茶葉  
ウーロン茶  
2袋 常 蔵 凍  
2.5g×10個×2 **2,400円**  
No.55506 税込 2,592円

数量限定  
常 蔵 凍  
レモンサイダー  
24本 送料 ¥0 単独発送  
200ml×24 No.55521

常 蔵 凍  
ホワイトティ 2本  
500ml(5倍希釈)×2 No.55517

有機フルーツ+野菜100  
1箱30本 常 蔵 凍 送料 ¥0 単独発送  
190g×30 No.55520 **7%UP 7,980円**  
+558ポイント 税込 8,618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

常 蔵 凍  
セレクト  
国産有機みかん  
ジュース 2本  
610g×2 No.55522 **2%UP 2,330円**  
税込 2,516円

国産茶葉  
プーアル茶  
2袋 常 蔵 凍  
2.5g×10個×2 **2,400円**  
No.55505 税込 2,592円

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。

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。

6本 常 蔵 凍  
190g×6 No.55519 **3%UP 1,680円**  
税込 1,814円

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。

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。



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  
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)  
常 蔵 凍  
No.55441 **7,300円**  
税込 7,884円



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。



カシューナッツクッキー

数量限定  
常 蔵 凍  
カシューナッツクッキー  
2袋 90g×2 No.55523 **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  
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 **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。

アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル

数量限定  
常 蔵 凍  
アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル  
6個 **5%UP 2,400円**  
No.55526 +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 **2%UP 1,600円**  
税込 1,728円  
卵の味わ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 **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 **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 **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  
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  
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。  
●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。

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 **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。

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)	●北海道・青森県・秋田県・岩手県	4/2 (火) まで
●四国・九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●長崎県(一部地域を除く)・鹿児島県(一部地域を除く)	4/9 (火) まで
4/10(水) もしくは 4/13(土)	4/11(木) もしくは 4/14(日)	4/16(火) まで
4/17(水) もしくは 4/20(土)	4/18(木) もしくは 4/21(日)	4/23(火) まで
4/24(水) もしくは 4/27(土)	4/25(木) もしくは 4/28(日)	4/30(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

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 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** **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  
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】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、金華さばのスモーク風味、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×2、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、ちらし寿司の素、極みココナッツパン、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

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  
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】国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライコロケ、スパイスチキン、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×2、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

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 + グルメセットB + **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!  
常蔵凍 No.55537 税込 45,360円

## お付き合いの外出が増える新年度の食生活を整えませんか



※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5日まで

## 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、金華さばのスモーク風味、ウイズボンチキンカレー、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×2、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。

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。

S・Hさん (47歳) ※当時

Before After

体重 体脂肪率 BMI ウエスト

START 8週間後

ウエスト **-12cm**

91.0cm	86.0cm
37.1%	35.7%
66.1kg	64.7kg
25.8	25.3
79.0cm	62.1kg
33.9%	24.3

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブ日もプラス

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

常蔵凍 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 単独発送 No.55540 **22,800円** 税込 **24,624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
- 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×2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁×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、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×2、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×2、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

常蔵凍

### その子ちゃん献立セット

No.55063 **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、バーガーパンズ×2、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、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、和膳切り干し大根×2、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

常蔵凍

### すっきり献立セット デラックス

No.55062 **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×2、和膳切り干し大根×2、和膳ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざめ昆布の土佐煮、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、ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

常蔵凍

### すっきりスター献立セット

No.53814 **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、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×2、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×2、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)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、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/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

常蔵凍

### 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・リニューアル情報

NEW

### TOKINO G.G 50粒入

50粒 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**

皆様の熱いご要望にお応えして「TOKINO G.G」の50粒入が新登場。外出やご旅行にぜひ!

リッチにチョコを配合しながら、膨張剤や油脂を加えず、まるで生チョコのような口どけに。

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がご購入いただけます。ご請求はお電話または銀座店店頭にて。

オンラインショップからPDFがご覧いただけます。

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すとすだち
- 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

●サンプロテクト 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。

## ホワイト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、「ホワイト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ト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

- 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。

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)

- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

## ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	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% 25回~・20%	
送料サービス		いつでも無料	

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

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、お届け日の10営業日前までにご連絡ください。)  
※定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。  
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。  
※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。

## 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) <b>0120-88-7878</b> 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)	オンラインショップ <b>www.sonoko.co.jp</b>	24時間いつでもご注文!	1個口送料無料 FREE	毎月10-20-30日は 2%ポイントUP	オンライン限定の Sale
	FAX	<b>0120-48-7717</b> 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					
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ります(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。

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

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

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○*	○	○
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に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？



**その子ブレンド浅煎り珈琲**

- 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



**その子珈琲深煎りブレンド**

- 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

＼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

常蔵凍 3%UP **3,340円** (税込 3,607円)  
No.55928

アイス派は12面へ！

## イベントのお知らせ

### 4/6(土) 名古屋

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



### 4/7(日) 大阪

**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回がチャジャンス！  
人気の製品が当たるかも！  
※写真はすべてイメージです

**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お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

**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ない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。