

2025

3

# THE SONOKO

vol.372

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

朝から笑顔が弾むような  
花々が咲き誇る季節の到来です

# SO LIFTIE

ソーリフティ

*Debut*

機能性表示食品

いきいきと心弾む  
ハリのある毎日の習慣に



SO LIFTIE  
肌弾力を維持\*  
膝の違和感を軽減\*  
【機能性表示食品】  
\*1 肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ  
\*2 膝関節の不快感を持つ方の  
起床時の膝の違和感を軽減  
機能性成分と成分：サケ軟骨由来  
プロテオグリカン 10mg  
果汁44%  
SONOKO



New!  
ルアモ ナチュラルリップカラー

美容スペシャリスト SAY★GOの美肌レッスン 春のキレイはリップで簡単!

リップが映える土台は  
“白く、薄く、輝く肌”!

リップだけで印象を簡単チェンジ  
シーンに合わせて  
使い分け!



春のSONOKOデー ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり

赤身肉から脂身を取り除きノンオイル調理で仕上げた **黒毛和牛**

SQオイル パッケージリニューアル

試さないなんてもったいない!  
1本で全身うるおいケア



おうちにもバッグにも! 「SQオイル」が使いやすいサイズにリニューアル



季節の変わり目も元気に  
春いきいきサプリメント



新生活の節目の食卓にぴったり  
ハレの日お祝いセット

# 1日1本、弾む肌\*への新習慣

\*肌弾力の維持

# SO LIFTIE

ソーリフティ

機能性表示食品

肌弾力の  
維持

肌の健康

日常生活の  
膝の動きを  
改善

起床時の  
膝の違和感を  
軽減



## 笑顔が弾む！いつも健やかな弾力肌へ

肌の弾力が気になって仕方がない、肌の健康をキープしたい…。

加齢とともに深くなる悩みの原因の一つとして、真皮の中に存在するプロテオグリカンの減少に着目したSONOKOは

肌弾力を維持して肌の健康に役立つ機能がある機能性関与成分“サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン”、

さらにカツオ由来の“エラスチンペプチド”や“リンゴンベリー抽出物”を配合したドリンク「SO LIFTIE」を完成させました。

膝関節の可動性や日常生活における膝の動きにも役立ち、ハリのあるしあわせな毎日をサポートします。

常凍 常温・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](http://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。

こんなこと  
気になりませんか？

- ☑ 肌の弾力をキープしたい
- ☑ 心まで弾む毎日を過ごしたい
- ☑ 久しぶりの友達に会う  
自信がない
- ☑ フットワーク軽く楽しみたい
- ☑ 趣味や外出を満喫したい

エラスチン  
ペプチド

プロテオグリカン  
10,000 $\mu$ g

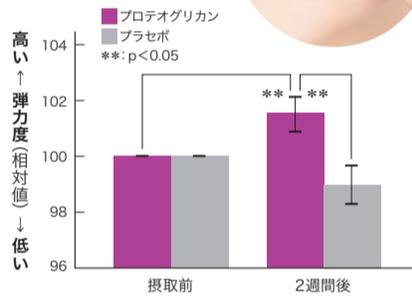
リンゴンベリー  
抽出物

肌と膝がよろこぶ成分を1本に \\ ぎゅっ // と配合



## 肌弾力を維持する機能が報告されている サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン

プロテオグリカンは糖たんぱく質の一種で、真皮の細胞外基質の主成分の一つ。コラーゲンやエラスチン繊維、ヒアルロン酸などとともに真皮を構成しています。2週間の継続摂取により、肌の弾力を維持して肌の健康に役立つ機能が報告されています。また、プロテオグリカンは関節の軟骨などにも存在する成分であり、継続摂取により膝関節に不快感を持つ成人の軟骨成分の分解を抑えることで、膝関節の可動性や日常生活における膝の動きの改善に役立つ機能も報告されています。SONOKOが採用したサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンは、北海道を中心とする国産のサケの氷頭という部位から抽出したものです。氷頭はサケ1匹から1%にも満たない量しかとれない珍味で、平安時代に朝廷に奉納されたという記録も残っています。



プロテオグリカンによる弾力度の変化

※最終製品の試験結果ではありません

## カラダに欠かせない大切な成分 カツオ由来エラスチンペプチド

エラスチンは、カラダを構成する大切な成分。全身に存在しており、健康づくりのために積極的に摂りいただきたい成分です。SONOKOでは、カツオ1匹からわずか1~2gしか抽出できない希少なエラスチンペプチドを選びました。

## 天然のアルブチン含有する リンゴンベリー抽出物

「素ドリンク 透」にも採用しているリンゴンベリーエキスも配合しました。天然のアルブチンを含むリンゴンベリーエキスは、美容への意識が高い方に注目されている成分です。



### ブルーベリー風味



ブルーベリー果汁にレモン果汁をプラス。甘すぎないさっぱりした風味に仕上げました。

一足早く試しました! /

スタッフの声 | 40代

ソーフティ  
肌の弾力が気になっていましたが、「SO LIFTIE」を飲むようになって調子が維持できています。立つことが多い仕事なので、膝関節の健康をキープするためにも飲み続けたいです!

銀座店 店長 高橋

スタッフの声 | 40代

肌の弾力がいい感じにキープできています。朝から気持ちよく過ごせます。

SONOKOスタッフ 平林

スタッフの声 | 50代

とても美味しくてごくごく飲んじゃいました! 肌の弾力が保たれているように感じます。これからも摂り続けます。

SONOKOスタッフ 鈴木

スタッフの声 | 50代

膝関節に気を使わずに階段を上っていることに最近気づきました! どんどんお出かけしたいです!

SONOKOスタッフ 風見

NEW

ソーフティ

SO LIFTIE

機能性表示食品 常凍

3箱30本

30ml×30  
No.60011

3%UP  
15,000円  
税込 16,200円



ホワイティ 1本



1箱10本

30ml×10  
No.57292

5,000円  
税込 5,400円

【届出表示】本品にはサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンには肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能、また、膝関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立ち、膝関節の可動性、日常生活における膝の動き(階段の上り下り、歩く、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている)の改善に役立ち、起床時の膝の違和感を軽減する機能が報告されています。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※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。



# 春のキレイはリップで簡単!

新しいリップで  
楽しくお出かけしませんか

## Lesson 1 リップが映える土台は“白く、薄く、輝く肌”!

お気に入りのリップを魅力的に引き立たせる肌づくりの基本をお教えます!

### STEP 1

**リップが際立つ美しき白肌に!**  
澄みわたる白い肌はリップの色を美しく際立たせます。美白ケアはローションとエッセンスでしっかりと。みずみずしくうるおすことで透明感が増します。

### STEP 2

**しっかり保湿でメイク崩れ対策**  
肌の乾燥は、メイクのノリが悪くなるだけでなくメイク崩れの原因に。スキンケアの仕上げは「グラクリーム」で保湿して、メイクをキープさせましょう。

### STEP 3

**UVカットで白さを守り抜く**  
乾燥した冬を過ごした肌を、久しぶりに浴びる春の強い紫外線から守りましょう。ベースメイクの最初には念入りにUVカットを。全身にも忘れずに。

### STEP 4

**なめらかに輝く肌に整える**  
ひと塗りの「ライトアップBB」で内側から光を放つような白肌\*に整えた後は、「ファンデーション」のダブル使いがおすすめ。しっとりタイプをコンシーラーのように、さっぱりタイプをパウダーの代わりとして使ってみてください。色ムラのない輝く肌は、リップが美しく映えます。

### STEP 1, 2 はこのセット

#### ザ・ソノコ ホワイトニングセット

- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL
  - ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL
  - ザ・ソノコ グラクリーム 45g
- No.60157



44,200円 税込48,620円

### STEP 3 はこのセット

#### 全身UVケアセット

- UVスキンプテクター【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL
  - UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】SPF40/PA+++ 30g
  - ライトアップBB【SPF35/PA+++ 30g】
- ※写真はピンクタイプです



7%UP 各13,400円 税込14,740円 +938ポイント

### STEP 4 はこのセット

#### SONOKO ファンデーション



- しっとりタイプ 15g
  - ピンク No.60181
  - オークル No.60182
- さっぱりタイプ 12g
  - ピンク No.60183
  - オークル No.60184

3%UP 各5,000円 税込5,500円 ※ファンデーションケースは別売です

SAY★GOのおすすめはこちら  
素肌を美しく魅せる血色リップ  
年齢を問わず使いやすいカラーです。



## Lesson 2 リップだけで印象を簡単チェンジ シーンに合わせて使い分け!

いつものアイメイクでも、リップの色を変えるだけでイメージが変わります

ピンクベージュ

ほんのりパール感の落ち着いた上品カラー

レッド

肌を明るく魅せる深みのある鮮やかな赤

ブロンズ

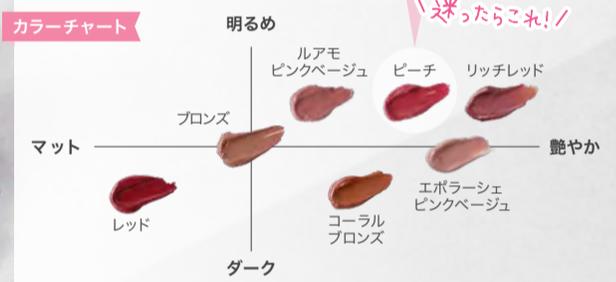
肌なじみシアーな輝きの洗練カラー

コーラルブロンズ

フレッシュでヘルシーな肌なじみカラー

ピーチ

どなたにも似合いやすいツヤと血色感



**NEW** セレクト ルアモ ナチュラルリップカラー

- ピンクベージュ No.60296
- レッド No.60294
- ブロンズ No.60295
- コーラルブロンズ No.60298
- ピーチ No.60297

※写真はピーチです

各3,200円 税込3,520円

荒れやすい唇にやさしくフィットして彩る/  
「ルアモ ナチュラルリップカラー」新登場

天然由来の素材から生まれた美しい発色とオーガニック植物由来の美容成分が、するするのびる軽いつけ心地ながら、唇にリッチなうるおいを与えてふくら。ナチュラル・オーガニックコスメ認証「ネイトゥルー」取得。

縦ジワが目立ちにくいふくら立体的な唇に  
セレクト エポラーシェ モイスチャーリップ

※写真はリッチレッドです

- ピンクベージュ No.60145
- リッチレッド No.60144

1%UP 各3,800円 税込4,180円

\*美白・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと \*白く薄く輝くとは汚れや古い角質などのくすみがなく、柔らかくなめらかでキメの整ったハリ・うるおいがありツヤのある肌のこと

# SONOKOデー

ポイント交換でお得! 3/1(土)~3/31(月)  
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!

<p><b>数量限定</b> ポイント交換アイテム</p> <p>送料¥0 ※すべてポイント対象外</p>	<p>280,000 ポイント</p> <p>ザ・ソノコバスター <b>THE SONOKO BATHWATER</b> 【浴室用浄水器】 No.60197 常凍</p> <p>サイズ:幅23×奥行14×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・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</p> <p>18,000円相当お得!</p>	<p>170,000 ポイント</p> <p>ザ・ソノコウォーター <b>THE SONOKO WATER</b> 【キッチン用浄水器】 No.60196 常凍</p> <p>サイズ:幅18.4×奥行6.9×高さ23.1cm/付属品:切替コック・切替コック取付用アダプター・給水ホース2本・ミネラルボックス・ミネラルボックスカバー・カートリッジ・ITB・取扱説明書</p> <p>10,000円相当お得!</p> <p>※ミネラルボックス・ミネラルボックスカバー・カートリッジ・ITBは本体ユニット内にセットされています</p>	<p>27,000 ポイント</p> <p>ザ・ソノコセラム&amp;ホワイトマスクセット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ザ・ソノコセラム 30mL</li> <li>●ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g</li> </ul> <p>No.60191 常凍</p> <p>4,000円相当お得!</p>	<p>21,600 ポイント</p> <p>ユタカミ <b>YUTAKAMI 2袋</b> 機能性表示食品 90日分 135粒×2 No.60194 常凍</p> <p>2,400円相当お得!</p> <p>【届出表示】本品にはカメリアサポニンBが含まれます。カメリアサポニン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、食量のバランスを、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。</p>	<p>21,300 ポイント</p> <p>スーパー <b>モイスチャークリームR</b> 50g No.60190 常凍</p> <p>3,700円相当お得!</p>
---	---	--	--	---	--

常凍 常温・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凍

# おうちにもバッグにも! 「SQオイル」が使いやすいサイズにリニューアル 試さないなんてもったいない! 1本で全身うるおいケア

さらりとした塗り心地なのに  
深い<sup>\*</sup>うるおいで守る美容オイル

スクワランとは、角質層の表面を守る皮脂膜に含まれているスクワレンの安定性を高めた成分。SONOKOの「SQオイル」は、サメ由来の高純度スクワラン<sup>\*</sup>2原料を99.95%配合。さらりとしたテクスチャーが肌にすうとなじんで浸透<sup>\*1</sup>し、しっとりなめらかな肌に導きます。ベタつかない塗り心地で全身にお使いいただけるので、秋冬はもちろん一年中どうぞ。

\*1 角質層まで \*2 純度99.7%以上/保湿成分

肌をすこやかに満たす  
天然由来の濃密なうるおい

価格・パッケージ・内容量リニューアル

## SQオイル

2本  
20mL×2 No.60180

3%UP **7,600円** 税込 8,360円



SQオイル  
0.5mL 2袋

1本  
20mL No.60833

**3,800円** 税込 4,180円



SQオイル  
0.5mL 1袋

家族みんなの全身に!



腕

片腕に5~10滴が目安  
気になる肘には念入りに



足

粉をふきやすい脛はもちろん  
膝やかかさかかかにも



手指

手に残ったオイルは  
指の関節や爪のまわりに



髪

ドライヤーの熱で乾燥しやすい  
髪にうるおいとツヤを



全身丸ごと保湿+エイジングケアで  
ハリ・ツヤ・うるおい・輝きを!

## ボディケアセット

- NEW リペアボディセラム  
【薬用ボディ用美容液】200mL
- ボディクリームR 220g
- 価格・パッケージ・内容量リニューアル SQオイル 20mL

No.60150



サイズはメッシュで通気性◎

♪華やかな花柄でスパやジムを楽しく♪

フラワースパバッグ 1個  
サイズ:約20×24×10cm/素材:  
ポリエステル・綿混(ラミネート加  
工)、ポリエステル

3%UP **14,300円**  
税込 15,730円

ご使用順



なりたい肌や仕上がりに合わせて  
「SQオイル」と組み合わせてください

シワ、色素沈着\*、ハリ不足に悩む  
ボディの肌のためのエイジングケア美容液

\* シミ・そばかすのこと



NEW

## リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】2本

200mL×2 No.60146

3%UP **14,000円** 税込 15,400円

敏感肌パッチテスト済み  
※すべての人に刺激が起こらないというわけではありません

肌のバリア機能を助けるセラミド\*配合  
乾燥を防いでしっとりすこやかな肌へ

\* セラミド3/保湿成分



## ボディクリームR

220g No.60151

2%UP **3,500円** 税込 3,850円

## 私の逸品

### SQオイル

片沼雅子様 56歳

“自信を持っておしゃれを楽しめる肌を保っています”

お風呂上がりに毎日愛用中。肘・膝・かかと・くるぶしなど、年齢の出やすい部分は入念なお手入れを心がけ、足の爪までしっかり保湿しています。「SQオイル」だけでなく「ボディクリームR」も重ねているおかげで、冬でもかかとはつるつる、薄着の夏も肘のくすみ\*などの悩みを気にせず、自信を持っておしゃれを楽しめます。朝は髪全体につけると、まとまりよくスタイリングできます。娘もお気に入りです。

\*乾燥によるくすみ

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと

### ●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円での値引きとしてのみご利用可能です。
- 2 ポイント相当額の金額を現金やクレジットカードでのお支払いでお求めいただくこと(たとえば、10,000ポイントの代わりに現金やクレジットカードで1万円のお支払いなど)はできませんので、あらかじめご了承くださいませ。

### ●ポイントが付くタイミングについて

- |                         |                 |                      |
|-------------------------|-----------------|----------------------|
| 銀座店でのお買物の場合             | その場でポイント付与      | お買物の直後からご利用いただけます    |
| お電話注文やオンラインショップでのお買物の場合 | 商品が届いた時点でポイント付与 | 商品がお手元に届き次第ご利用いただけます |
- ※プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もございます。詳しくはお尋ねください ●オンラインショップではご利用いただけません

17,800 ポイント  
常温グルメ献立セット  
詳しくは14面へ  
No.60187  
常凍



2,000円  
相当お得!

11,500 ポイント  
SONOKO GGロゼ  
150粒 No.60199  
常凍



2,500円  
相当お得!

7,000 ポイント  
パルファム  
7mL No.60188  
常凍



3,000円  
相当お得!

6,600 ポイント  
3Dデザインセラム  
30g No.60200  
常凍



2,400円  
相当お得!

5,000 ポイント  
オードトワレ SOU  
50mL No.60193  
常凍



2,000円  
相当お得!

5,000 ポイント  
TOKINO.G.G  
50粒入  
50粒 No.60195  
常凍



1,000円  
相当お得!

5,000 ポイント  
SONOKO GG  
50粒入  
50粒 No.60198  
常凍



1,000円  
相当お得!

2,000 ポイント  
ノンオイル調理  
黄色いビーフカレー  
3袋 辛さ★★★★  
200g×3 No.60189  
常凍



340円  
相当お得!

1,750 ポイント  
からだ想いの  
鶏スープ 3袋  
200g×3 No.60192  
常凍



530円  
相当お得!

1,300 ポイント  
有機フルーツ+  
野菜100 6本  
190g×6 No.60186  
常凍



380円  
相当お得!

※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外となります。

# 季節の変わり目も元気に / 春いきいきサプリメント

花々が咲き、草木が芽吹く時季。生活の変化などで揺らぎやすい季節の変わり目に負けず、楽しく元気に過ごしましょう!

## 心地よい毎日の習慣にしたい 善玉菌を守る「乳酸菌生成エキス」

「食生活には気をつけているのに何となく冴えない」「毎日すっきり過ごしたい」という方は身体環境を整えてみませんか。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。

目安は  
1日に1~2回  
1回に1包

**ありがとう乳酸菌**  
10ml(液体タイプ)×15包  
No.60003 常凍

ポイント  
5%UP **5,800円** 税込 **6,264円**  
+290ポイント

機能性関与成分  
カメリアサポニンB<sub>2</sub>  
配合

## 健やかさをめぐらせて 花冷えの季節も元気に!

ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>\*は、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やエンドウ芽エキス(アナゲインNu)、ガニアシ(昆布仮根)、大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)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。

\*機能性関与成分

ユタカミ  
**YUTAKAMI** 機能性表示食品 常凍

2袋 **90日分** 135粒×2 No.60004

ポイント  
5%UP **24,000円** 税込 **25,920円**  
+1200ポイント

1袋 **45日分** 135粒 No.60005

ポイント  
3%UP **12,000円** 税込 **12,960円**

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



忙しい  
男性にも  
実は人気!

## イベントが増える春先のカラダに みなぎる元気を手軽にチャージ

注目のオレアピータ(オリーブ葉抽出物)をはじめ、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、今すぐ摂りたい植物由来成分を配合。キレイも元気も気持ちも上向きに!

ソーエナジー  
**SO ENERGIE** 常凍

3箱30本  
50ml×30  
No.60013

**12,000円**  
税込 **12,960円**

1箱10本  
50ml×10  
No.60012

**4,000円**  
税込 **4,320円**

ソーエナジー  
SO ENERGIE  
1本

## ハレの日お祝いセット

新生活の節目のお祝いが多い  
春の食卓を美味しく彩ります



数量限定

## ハレの日お祝いセット

No.60119 常凍

- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g×2
- 鶏とマッシュルームの  
マカロニグラタン 320g×2
- ちらし寿司の素  
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×2
- セレクト 秋鮭スモークスライス 80g
- 米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切

新生活の節目の春。笑顔あふれる季節を豪華に彩るお得なセットをご用意しました。ちらし寿司、ハンバーグ、スモークスライス、グラタン、米粉ロールなど人気の品ばかり。心浮きたつ春を楽しみたい日のにぎやかな食卓にもぴったりです。

**6,800円** 税込 **7,344円**

常凍 常温・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のこだわり

今月のPICK UP!  
黒毛和牛



## 黒毛和牛の赤身肉から脂身を取り除き ノンオイル調理で格別な味わいに

### 流通量の少ない「国産牛」の中でも 人気の「黒毛和牛」

現在、日本国内に流通する牛肉の約60%は輸入肉\*。残りのほとんどは「国産牛」に分類されますが、そのすべてが「和牛」というわけではありません。「国産牛」とは、品種とは関係なく、国外より国内での飼育期間が長い牛のこと。「和牛」とは、日本で長い年月をかけて品種改良を重ねてきた4品種とそれらの交雑種のみで、「国産牛」の50%以下しか流通していません。

「和牛」の中でも人気の「黒毛和牛(黒毛和種)」は、きめ細かくやわらかな肉質で、ほどよく締まった赤身の肉の味わいをしっかりお楽しみいただけるのが特長。SONOKOでも、黒毛和牛の美味しさを生かしたメニューをお届けしています。

\*令和3年の重量ベース(農林水産省「食料需給表」)

### バターを使わず味わい深い ハヤシソースを完成

2024年秋の登場以来、瞬く間に人気製品になった「黒毛和牛のビーフハヤシ」の主演はもちろん国産の黒毛和牛。もも肉を中心とした赤身から脂身をできるかぎりカットし、1袋あたり30g(配合時換算)も使っているのが自慢です。

黒毛和牛を存分に味わっていただきたいから、他の具材はシンプルに。玉葱で甘みを、マッシュルームで食感をプラスしました。どなたにもお召し上がりいただけるよう、トマトの酸味を控えめに、ブラウンルーのコクを生かし、味噌や醤油、「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」、

カナダ産メープルシロップなどで風味に広がりを出しました。

SONOKOの基本である、調理に油脂を使わないノンオイル調理を貫いているので、バターや食用植物油を使わずに、吟味した17種類の素材を合わせて煮込むことで、味わい深いハヤシソースを完成させました。

### 葛切りの原材料まで 国産を貫いた牛すき丼

皆様に愛された「国産牛の極旨牛すき丼」の名前を変えて今月からお届けするようになったのが、「黒毛和牛の極旨牛すき丼」です。「黒毛和牛のビーフハヤシ」と同様に、赤身肉の脂身をできるかぎり取り除き、1袋あたり59g(生肉換算)も使っています。

玉葱とごぼうも国産、葛切りは原材料の馬鈴薯でんぷんと本葛粉まで国産です。食べごたえのある黒毛和牛を中心に、それぞれの具材の異なる食感が、美味しく楽しいハーモニーを奏でます。甘辛い

特製のタレは、砂糖とみりんをベースに椎茸と昆布の旨みを加え、日本酒ではなく

赤ワインで味を調えました。

「これほどまでに贅沢感のある牛丼は初めて」というお声も珍しくない自信の味。すでにご愛食いただいている方も、まだお召し上がりになっていない方も、この機会に改めて味わってみませんか。

## 黒毛和牛の美味しさを存分にご堪能ください

### 黒毛和牛のビーフハヤシ & 極旨牛すき丼セット

- 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g×5
- 名称変更** 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×5

No.60116 常凍

9,800円  
税込 10,584円



氷温熟成<sup>®</sup>  
そのこまごはん  
5パック



## 黒毛和牛と国産牛の美味を選びすぐりました

### 数量限定

### ぎゅうぎゅうセット

- 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g
- 名称変更** 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g
- 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g
- ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g 辛さ★★★★
- 牛肉と春雨のチャブコギ 180g

No.60118 常凍

4,940円  
税込 5,335円



国産肉100%  
直火焼き  
ハンバーグ  
1個



※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。

化粧品

化粧品

### ザ・ソノコ リペアセット

ザ・ソノコ リペアローション 120mL  
ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】 30mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 45g

なんと  
現品がもらえる!

ザ・ソノコ  
クレンジング  
クリーム 120g

No.60156  
**44,200円**  
税込 48,620円

### ザ・ソノコ ホワイトニングセット

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

なんと  
現品がもらえる!

ザ・ソノコ  
クレンジング  
クリーム 120g

No.60157  
**44,200円**  
税込 48,620円

**プレゼント**

ザ・ソノコ セラム  
4.5mL 2個

### ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.60166 **25,000円**  
税込 27,500円

乾燥小じわを目立たなくする\*1エイジングケアクリームで艶めくハリ肌を。

**プレゼント**

ザ・ソノコ グランクリーム  
4.5g 2個

### ザ・ソノコ セラム

30mL No.60164 **22,000円**  
税込 24,200円

クイーンオブホワイト®を贅沢に配合\*2。美しい肌の土台づくりを。

**プレゼント**

ザ・ソノコ アイゾーンクリーム  
【薬用シワ改善部分用クリーム】

2本 20g×2 No.60168 **20,000円**  
税込 22,000円

3%UP

深く効いてシワを改善。ふっくらしっとり明るい目元へ。

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### ザ・ソノコ クレンジング ウォーター

145mL No.60165 **7,000円**  
税込 7,700円

3%UP

### ザ・ソノコ ウォッシング フォーム

100g No.60167 **7,000円**  
税込 7,700円

3%UP

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### 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.60161 **7,200円**  
税込 7,920円

みずみずしくうるおしながら、透明感あふれる白く輝く肌へ。

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### ザ・ソノコ リペアローション

120mL No.60158 **7,200円**  
税込 7,920円

肌をうるおし、ハリを与えて次に使うスキンケアを浸透しやすく。

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### ザ・ソノコ ホワイトマスク

90g No.60160 **9,000円**  
税込 9,900円

3%UP

乾燥や古い角質による大人のくすみやにごり肌に、艶めきと輝きを。

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### 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.60162 **12,000円**  
税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*3と高い保湿力で、輝く肌へ。

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】  
30mL No.60159 **12,000円**  
税込 13,200円

2つの有効成分\*4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 リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### ザ・ソノコ バランシングミルク

80mL No.60163 **10,000円**  
税込 11,000円

3種類のセラミド配合\*5。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちりハリ肌へ。

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### ホワイト ストリーム

30mL No.60148 **13,000円**  
税込 14,300円

3%UP

### ACNローション

2本 60mL×2 No.60185 **5,000円**  
税込 5,500円

3%UP

**プレゼント**

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個

### UVホワイトヴェール

【日中用薬用美白下地】  
2本 SPF40/PA+++  
30g×2 No.60178 **9,800円**  
税込 10,780円

3%UP

美白、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。

### 全身UVケアセット

ピンクタイプ No.60153  
UVスキンプロテクター 【薬用日焼け止め乳液】  
SPF50+/PA++++ 45mL  
UVホワイトヴェール 【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g  
ライトアップBB プライムピンク  
SPF35/PA+++ 30g

オークルタイプ No.60154  
UVスキンプロテクター 【薬用日焼け止め乳液】  
SPF50+/PA++++ 45mL  
UVホワイトヴェール 【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g  
ライトアップBB ナチュラルオークル  
SPF35/PA+++ 30g

\*写真はピンクタイプです

**7%UP** 各 **13,400円**  
+938 ポイント 税込 14,740円

### SONOKO ファンデーション

さっぱりタイプ 12g  
● ピンク No.60183 ● オークル No.60184

しっとりタイプ 15g  
● ピンク No.60181 ● オークル No.60182

**3%UP** 各 **5,000円**  
税込 5,500円

\*ファンデーションケースは別売です

**NEW**

### ルアモ ナチュラルリップカラー

● ブロンズ No.60295  
● コーラルブロンズ No.60298  
● ピンクベージュ No.60296  
● ピーチ No.60297  
● レッド No.60294

各 **3,200円**  
税込 3,520円

**セレクト**

### エポラーシェ モイスチャーリップ

● ピンクベージュ No.60145  
● リッチレッド No.60144

**1%UP** 各 **3,800円**  
税込 4,180円

\*写真はリッチレッドです

### 1本で全身うるおいケアできる美容オイルが使いやすいサイズに!

**SQオイル**  
2本 20mL×2 No.60180 **7,600円**  
税込 8,360円

**3%UP**

1本 20mL No.60833 **3,800円**  
税込 4,180円

**2%UP**

### 全身丸ごと保湿+エイジングケアでハリ・ツヤ・うるおい・輝きを!

**ボディケアセット**

**NEW** リペアボディセラム  
【薬用ボディ用美容液】 200mL  
ボディクリームR 220g  
【価格・パッケージ・内容量リニューアル】  
SQオイル 20mL

No.60150 **14,300円**  
税込 15,730円

**3%UP**

フラワー スババッグ 1個  
サイズ:約20×24×10cm/  
素材:ポリエステル・綿混(ラミネート加工)、ポリエステル

**NEW**

### リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】  
2本 200mL×2 No.60146 **14,000円**  
税込 15,400円

**3%UP**

シワ、色素沈着\*6、ハリ不足に悩む、ボディの肌のためのエイジングケア。

### ボディジェル 2本

150g×2 No.60149 **5,600円**  
税込 6,160円

**3%UP**

### ボディ クリームR

220g No.60151 **3,500円**  
税込 3,850円

**2%UP**

### UVスキン プロテクター

【薬用日焼け止め乳液】  
2本 SPF50+/PA++++ 45mL×2 No.60179 **8,000円**  
税込 8,800円

**3%UP**

### せっけん 3個

80g×3 No.60155 **1,650円**  
税込 1,815円

**2%UP**

### 薬用ハンド ウォッシュ 2本

200mL×2 No.60137 **2,000円**  
税込 2,200円

**5%UP**  
+100ポイント

### バスエッセンス ブーケ

120mL No.60152 **2,800円**  
税込 3,080円

**3%UP**

ユタカミ

### YUTAKAMIヘアケア

シャンプー 2本 400mL×2 No.60176 **7,800円**  
税込 8,580円

**3%UP**

ヘアパック 2本 180g×2 No.60175 **9,600円**  
税込 10,560円

**3%UP**

コンディショナー 2本 400mL×2 No.60177 **9,000円**  
税込 9,900円

**3%UP**

### マウス ウォッシュ

300mL No.60147 **1,800円**  
税込 1,980円

**2%UP**

### 薬用はみがき 2本

100g×2 No.60138 **3,600円**  
税込 3,960円

**2%UP**

せっけん 1個

**この価格は今月まで!**

藍色 2本 No.60133  
朱色 2本 No.60134  
山吹色 2本 No.60136  
若草色 2本 No.60135

サイズ(約):長さ18.5×最大幅1.3×毛の高さ1.0cm

**1%UP** 各 **2,000円**  
税込 2,200円

\*エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと ※浸透とは角質層まで ※クイーンオブホワイト®とは混合植物エキス(保湿・整肌成分)  
\*1 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み) \*2 自社比 \*3 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*4 ナイアシンアミド、グリチルリチン酸ジカリウム \*5 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*6 シミ・そばかすのこと

サプリメント

**NEW** いきいきと心弾む  
ハリのある毎日の習慣に



ソーリフティ  
**SO LIFTIE**  
3箱30本  
30ml×30  
No.60011

機能性表示食品 常凍

1箱10本  
30ml×10  
No.57292

15,000円  
税込 16,200円

5,000円  
税込 5,400円

ホワイティ 1本

真皮の中のプロテオグリカンの減少に着目。肌弾力を維持して肌の健康に役立つ機能がある機能性関与成分\*を配合したドリンクが完成しました。  
\*サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン

【届出表示】本品にはサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンには肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能、また、膝関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立ち、膝関節の可動性、日常生活における膝の動き(階段の上り下り、歩く、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている)の改善に役立ち、起床時の膝の違和感を軽減する機能が報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

**TOKINO G.G** 常凍

6本  
180粒×6 No.60006

114,000円  
税込 123,120円

TOKINO G.G 1本

3本  
180粒×3 No.60007

57,000円  
税込 61,560円

TOKINO G.G 50粒入 1袋



**SONOKO GG** 常凍

6本  
180粒×6 No.60009

114,000円  
税込 123,120円

SONOKO GG 1本

3本  
180粒×3 No.60010

57,000円  
税込 61,560円

SONOKO GG 50粒入 1袋



**荘水** 常凍

6本  
35ml×6 No.59996

45,000円  
税込 48,600円

荘水 1本

3本  
35ml×3 No.59997

24,000円  
税込 25,920円

5%UP +1,200ポイント

1本  
35ml No.59998

8,000円  
税込 8,640円

3%UP



機能性表示食品 常凍

コタカミ  
**YUTAKAMI**

2袋 90日分 135粒×2 No.60004

24,000円  
税込 25,920円

5%UP +1,200ポイント

1袋 45日分 135粒 No.60005

12,000円  
税込 12,960円

3%UP

**SONOKO G.G**  
口ゼ 3本 常凍

150粒×3 No.60008

40,000円  
税込 43,200円

SO ENERGIE 1箱10本

【届出表示】本品にはカメリアサポニンBが含まれます。カメリアサポニン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。

ソーエナジー  
**SO ENERGIE** 常凍

3箱30本  
50ml×30 No.60013

12,000円  
税込 12,960円

SO ENERGIE 5本

1箱10本  
50ml×10 No.60012

4,000円  
税込 4,320円

SO ENERGIE 1本

**素ドリンク 透** 常凍

500ml No.59999

5,800円  
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

植物由来の美容成分を配合した、フルーティーな甘さの美容ドリンク。



**素ドリンク 月** 常凍

500ml No.60001

5,800円  
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

**スティックタイプ** 常凍

8g×30包 No.60000

5,800円  
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

能活生活 2箱 常凍

30粒×2 No.59995

14,000円  
税込 15,120円

7%UP +980ポイント

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** 常凍

10ml(液体タイプ)×15包 No.60003

5,800円  
税込 6,264円

5%UP +290ポイント

「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌の住みづらい身体環境に整えます。

**がんばれ善玉菌** 常凍

2箱 5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.60002

6,000円  
税込 6,480円

5%UP +300ポイント

善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。



食品

数量限定

**3月のごちそう 詰め合わせセット**

大山どりの中華風うま煮 160g  
海の幸マカロニグラタン 300g  
国産牡蠣のまるごとグラタン 1袋(2個)  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
トーストクリーム 30g  
バーガーパンズ 1個

常凍 No.60128

6,000円  
税込 6,480円



数量限定

**3月のパンセット**

極みメロンパン 1個  
極みココナッツパン 1個  
極みチョコチップパン 1個  
極み厚切り山型パン 3枚切  
トーストクリーム 30g×4

常凍 No.60127

3,500円  
税込 3,780円



新生活の節目のお祝いが多い  
春の食卓を美味しく彩ります

数量限定

**ハレの日お祝いセット**

国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g×2 常凍 No.60119  
鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 320g×2  
ちらし寿司の素 1食分(食材50g・寿司酢20ml)×2  
セレクト 秋鮭スモークスライス 80g  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切

6,800円  
税込 7,344円



数量限定

**焼きフライセット**

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 極旨メンチカツ 85g×2  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 100g(2個)×2

常凍 No.60078

5,200円  
税込 5,616円



数量限定

**牛肉と春雨のチャブコギ 2袋**

180g×2 No.60070

2,800円  
税込 3,024円

3%UP

国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。

数量限定

**そのまま美味しい肉まるくん**

3袋 114g(12個)×3 No.60108

2,280円  
税込 2,462円

5%UP +114ポイント

1袋 114g(12個) No.60107

760円  
税込 820円



数量限定

**ぎゅうぎゅうセット**

黒毛和牛のビーフハヤシ 180g  
名称変更 黒毛和牛の極旨牛すき井 180g  
国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g  
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g  
辛さ★★★★  
牛肉と春雨のチャブコギ 180g

常凍 No.60118

4,940円  
税込 5,335円

国産肉100%直火焼きハンバーグ 1個



数量限定

**国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋**

240g×3 No.60060

3,360円  
税込 3,628円

3%UP

国産の牛肉・豚肉と和風だし薫るまろやかな照り焼きソースで。

数量限定

**国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個**

120g×3 No.60059

2,880円  
税込 3,110円

3%UP

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出しました。



※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 ※体験には個人差があります

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします!

数量限定 お1人様につき各1点限り

# 謝恩BOX

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

送料¥0 単独発送 常凍 ※ポイント対象外 ※商品は一例です

皆様へ日頃の感謝の気持ちを込めて、今年も人気の製品の数々をふんだんにお入れた特別なBOXをご用意しました! GGサブリなどの必須アイテムや通常販売していない人気の製品が倍額以上入ったお得なBOXは毎年売り切れ必至! 何が入っているかは開けてからのお楽しみ! この機会にぜひお役立てください!

銀座店 高橋

**11万円相当!**

**5万円 謝恩BOX**

税込 54,000円 No.60125

**6万円相当!**

**3万円 謝恩BOX**

税込 32,400円 No.60126

SONOKO GG TOKINO G.G. SONOKO GG 50粒入

がんばれ 善玉菌 ありがとう乳酸菌 能活生活

大山どりのローストチキン TOKINO G.G.×2 国産肉100% 直火焼きハンバーグ 天然鯛入り 館かけしんじょう 焼きフライ 極旨メンチカツ 国産肉100% プレミアムミートローフ 北海道がほちゃの テザートポタージュ 北海道ごぼう ポタージュ トーストクリーム 極みメロンパン 米粉ロールケーキ キャラメル 米粉ロールケーキ キャラメル 黒毛和牛のビーフハヤシ フレンチトースト トーストクリーム 桜葉薫る道明寺 極みチョコチップパン 桜葉薫る道明寺 米粉ロールケーキ キャラメル ノンオイル調理 マイルドチキンカレー

常凍

**焼きフライ 極旨メンチカツ**

10個 85g×10 No.60044

5%UP **6,180円**

+309ポイント 税込 6,674円

6個 85g×6 No.60043

3%UP **4,130円**

税込 4,460円

**黒毛和牛のビーフハヤシ& 極旨牛すき丼セット**

黒毛和牛のビーフハヤシ 180g×5 **名称変更**

黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×5

常凍 No.60116

9,800円 税込 10,584円

プレゼント

氷温熟成\* そのこ米ごはん 5パック

常凍

**黒毛和牛のビーフハヤシ 2袋**

180g×2 No.60056

3%UP **2,160円**

税込 2,332円

ごはんにもパンにも、パスタにもよく合うコク旨ソース。

名称変更

常凍

**黒毛和牛の極旨牛すき丼 2袋**

180g×2 No.60055

3%UP **1,760円**

税込 1,900円

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い特製のタレはごはんによく合う逸品。

常凍

**越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~ 2袋**

200g×2 No.60074

3%UP **1,800円**

税込 1,944円

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。

常凍

**ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋**

250g×2 No.60079

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。

常凍

**国産豚肉100% ミートオムレツ 3個**

100g×3 No.60061

2%UP **2,000円**

税込 2,160円

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。

常凍

**豚どんセット 2袋**

2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×2 No.60033

5%UP **1,800円**

+90ポイント 税込 1,944円

しょうゆベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

常凍

**焼豚 2袋**

120g×2 No.60042

2%UP **3,000円**

税込 3,240円

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。

常凍

**無塩せきポークウインナー プレーン 2袋**

100g(4本)×2 No.60019

**スパイシー 2袋**

100g(4本)×2 No.60021

**ハーブ 2袋**

100g(4本)×2 No.60020

各定価1,680円 ▶ **1,500円**

税込 1,620円

180円お得!

この価格は今月まで!

常凍

**鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 2個**

320g×2 No.60066

5%UP **3,700円**

+185ポイント 税込 3,996円

鶏むね肉とマカロニのボリューム感が大人気。

常凍

**揚げないとりから 2袋**

150g(6個)×2 No.60016

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。

常凍

**揚げないむねとりから 2袋**

150g(6個)×2 No.60015

3%UP **2,600円**

税込 2,808円

塩麹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。

常凍

**手ごねなんこつ入りつくね 3袋**

120g×3 No.60048

2%UP **1,800円**

税込 1,944円

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。

常凍

**だし薫るかき玉風親子丼 3袋**

200g×3 No.60097

3%UP **2,250円**

税込 2,430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。

数量限定

常凍

**北海の恵みごちそう丼 2袋**

2食分(93g×2)×2 No.60026

2%UP **4,800円**

税込 5,184円

1袋 2食分(93g×2) No.60025

**2,400円**

税込 2,592円

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。

**お魚大好きセット**

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

常凍 No.60123

400円お得!

定価4,200円 ▶ **3,800円**

税込 4,104円

この価格は今月まで!

常凍 盛り付け例

**天然鯛入り館かけしんじょう 2袋**

120g×2 No.60035

3%UP **2,160円**

税込 2,332円

上品な旨みの天然鯛や野菜を入れたつみれに、やさしい風味の館を絡めて。

常凍

**秋鮭の塩麹漬け焼き3切**

210g(3切) No.60047

3%UP **1,600円**

税込 1,728円

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。

常凍

**真だらの味噌漬け焼き3切**

210g(3切) No.60039

3%UP **1,600円**

税込 1,728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。

常凍

**金華さばのスモーク風味 2袋**

85g×2 No.60068

2%UP **1,300円**

税込 1,404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。

常凍 常温・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凍

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop 銀座店 営業時間 1F 11:00~20:00 2F 11:00~19:00 お問い合わせ 03-4335-7878 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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

**国産真さばの味噌煮**  
2袋 常凍  
83g×2 No.60062  
ポイント2%UP **960円**  
税込 1,036円

**かつを煮**  
2袋 常凍  
100g×2 No.60121  
ポイント2%UP **1,800円**  
税込 1,944円

**数量限定**  
常凍  
ノンオイル調理  
タイレッドカレー 5袋  
辛さ★★★★☆ 200g×5 No.60085  
ポイント7%UP **3,900円**  
+273ポイント 税込 4,212円

**数量限定**  
常凍  
ノンオイル調理  
キーマカレー 5袋  
辛さ★★★☆☆ 120g×5 No.60086  
ポイント7%UP **3,500円**  
+245ポイント 税込 3,780円

**白いカレー**  
2袋 常凍  
200g×2 No.60031  
辛さ★★★★★  
ポイント3%UP **1,800円**  
税込 1,944円

常凍  
ノンオイル調理  
黄色いビーフカレー 5袋  
辛さ★★★★★ 200g×5 No.60083  
ポイント7%UP **3,900円**  
+273ポイント 税込 4,212円

**国産真いわしのしょうが煮**  
3袋 常凍  
73g×3 No.60063  
ポイント2%UP **1,200円**  
税込 1,296円

**まぐろ煮みそ味**  
2袋 常凍  
100g×2 No.60080  
ポイント2%UP **1,100円**  
税込 1,188円

7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。

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。

**クリームカレー**  
2袋 常凍  
200g×2 No.60117  
辛さ★★★★★  
ポイント3%UP **1,800円**  
税込 1,944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。

この価格は今月まで!

常凍  
ポークカレー 5袋  
辛さ★★★★☆ 200g×5 No.60081  
ポイント7%UP **3,500円**  
+245ポイント 税込 3,780円  
かつおだししょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

常凍  
ノンオイル調理  
マイルドチキンカレー 5袋  
辛さ★☆☆☆☆ 200g×5 No.60084  
ポイント7%UP **3,500円**  
+245ポイント 税込 3,780円  
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。

常凍  
チキンカレー 5袋  
辛さ★☆☆☆☆ 200g×5 No.60096  
ポイント7%UP **3,500円**  
+245ポイント 税込 3,780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。

常凍  
極みカレーパン 2個  
No.60069  
ポイント2%UP **1,140円**  
税込 1,231円  
コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

常凍  
海老と香りバジルクリーム  
パスタソース 3袋  
92g×3 No.60073  
ポイント3%UP **2,700円**  
税込 2,916円

常凍  
思い出のやさしい  
ミートソース 3袋  
140g×3 No.60052  
ポイント5%UP **2,130円**  
+106ポイント 税込 2,300円

**数量限定**  
常凍  
北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ 3袋  
160g×3 No.60024  
ポイント3%UP **1,440円**  
税込 1,555円  
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**  
常凍  
北海道ごぼうポタージュ 3袋  
160g×3 No.60023  
ポイント3%UP **1,440円**  
税込 1,555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。

常凍  
からだ想いの鶏スープ 3袋  
200g×3 No.60120  
ポイント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。

常凍  
国産小松菜のみそ汁 15袋  
4.5g(フリーズドライ)×15 No.60064  
ポイント3%UP **2,250円**  
税込 2,430円  
お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

常凍  
ノンオイル中華  
肉焼売 2袋  
192g(24g×8個)×2 No.60089  
ポイント2%UP **1,900円**  
税込 2,052円  
挽き肉は豚もも肉と鶏むね肉に限定し、しょうゆベースで味付け。

常凍  
ノンオイル中華  
肉餃子 2袋  
216g(18g×12個)×2 No.60088  
ポイント2%UP **1,900円**  
税込 2,052円  
ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。

常凍  
ノンオイル中華  
肉ワンタン 2袋  
177g・2~3食分(ワンタン15個・スープ2袋)×2 No.60090  
ポイント2%UP **1,840円**  
税込 1,987円  
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。

常凍  
ノンオイル中華  
中華丼 2袋  
180g×2 No.60091  
ポイント2%UP **1,560円**  
税込 1,684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。

常凍  
ノンオイル中華  
万能肉味噌 2袋  
110g×2 No.60087  
ポイント2%UP **1,420円**  
税込 1,533円  
八丁味噌とやさしい味噌をブレンドし、深みのある味わいに。

**数量限定**  
常凍  
ちらし寿司の素 3セット  
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3 No.60094  
ポイント3%UP **1,980円**  
税込 2,138円

常凍  
だしが美味しいおでん 3袋  
400g×3 No.60098  
ポイント3%UP **2,190円**  
税込 2,365円  
あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。

常凍  
思い出のやさしい  
玉子焼 10個(500g)  
No.60051  
ポイント2%UP **1,550円**  
税込 1,674円

この価格は今月まで!

常凍  
和膳真ダコとエビの  
黄身酢和え 2袋  
50g×2 No.60343  
ポイント2%UP **900円**  
税込 972円

常凍  
和膳切り干し大根 2袋  
50g×2 No.60345  
ポイント2%UP **900円**  
税込 972円

常凍  
和膳きんぴらごぼう 2袋  
50g×2 No.60347  
ポイント2%UP **900円**  
税込 972円

常凍  
和膳きざみ昆布の  
土佐煮 2袋  
50g×2 No.60349  
ポイント2%UP **900円**  
税込 972円

常凍  
和膳ほうれん草と  
しめじのおひたし 2袋  
50g×2 No.60351  
ポイント2%UP **900円**  
税込 972円  
具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常凍  
昆布水のもと 2袋 30g×2 No.60352  
ポイント2%UP **1,660円**  
税込 1,792円

常凍  
生わかめ 2袋  
200g×2 No.60038  
ポイント2%UP **1,700円**  
税込 1,836円  
肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。

常凍  
乾わかめ 2袋  
30g×2 No.60071  
ポイント2%UP **1,700円**  
税込 1,836円  
しっかりと食感と香り、使いやすさが好評の一品。

常凍  
豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋  
200g×2 No.60034  
ポイント2%UP **1,420円**  
税込 1,533円

常凍  
しらす煮 2袋  
50g×2 No.60112  
ポイント3%UP **1,300円**  
税込 1,404円

常凍  
椎茸昆布 2袋  
100g×2 No.60037  
ポイント3%UP **1,520円**  
税込 1,641円  
旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。

常凍  
葉唐からし 2袋  
70g×2 No.60014  
ポイント5%UP **1,400円**  
+70ポイント 税込 1,512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 ※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。

**常凍**

氷温熟成® そのこ米ごはん  
1箱36パック 送料 ¥0 単独発送

ササニシキ180g×36 No.60029

**7%UP** **12,600円**  
+882ポイント 税込 13,608円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

**さらにもう1パック/プレゼント**

**常凍**

そのこの御赤飯  
9パック

150g×9 No.60109

**4,050円**  
税込 4,374円

希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた上品な美味しさ。

**この価格は今月まで!**

**常凍**

杵つき餅 2袋

500g(10個)×2 No.60695

**3%UP** **2,340円**  
税込 2,527円

杵つきならではの粘りとコシの強さ、なめらかさが自慢。

**釜揚げうどん**

3袋 **常凍**

250g×3 No.60072

**2%UP** **800円**  
税込 864円

**スパゲッティ**

3袋 **常凍**

200g×3 No.60110

**3%UP** **800円**  
税込 864円

**小麦香る生パスタ**

3袋 **常凍**

100g×3 No.60045

**3%UP** **1,170円**  
税込 1,263円

**自家製粉そば粉の  
なま蕎麦**

3袋 **常凍**

100g×3 No.60050

**3%UP** **1,280円**  
税込 1,382円

**常凍**

追い麴仕立ての  
生味噌 2個

500g×2 No.60036

**3%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。

**その子  
トマト**

2本 **常凍**

400g×2 No.60106

**2%UP** **1,660円**  
税込 1,792円

**七色唐辛子**

2個 **常凍**

25g×2 No.60049

**3%UP** **2,340円**  
税込 2,527円

**数量限定**

**常凍**

グレード1 マンデリン  
ドリップバッグコーヒー  
2セット

10g×10袋×2 No.60105

**3%UP** **3,300円**  
税込 3,564円

高品質のグレード1の豆を独自の方法で焙煎したスペシャルティコーヒー。

**数量限定**

**常凍**

グレード1 モカ  
ドリップバッグコーヒー  
2セット

10g×10袋×2 No.60104

**3%UP** **3,300円**  
税込 3,564円

華やかでフルーティーな味と柑橘系の爽やかな香り。

**この価格は今月まで!**

**常凍**

その子ブレンド  
浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.60103

**3%UP** **3,080円**  
税込 3,326円

6種類の豆ごとに風味を生かして焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

**常凍**

その子珈琲  
深煎りブレンド 2袋

挽き豆200g×2 No.60099

**3%UP** **3,600円**  
税込 3,888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。

**常凍**

その子珈琲  
アイスブレンドコーヒー  
6本 1000ml×6 No.60100

**1本あたり 5%UP** **7,800円**  
+390ポイント 税込 8,424円

2本 1000ml×2 No.60101

**2%UP** **3,000円**  
税込 3,240円

**常凍**

米麴と酒粕の  
あま酒 6袋

160g×6 No.60028

**3%UP** **2,100円**  
税込 2,268円

米麴の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。

**数量限定**

**常凍**

レモンサイダー  
24本

200ml×24 No.60075

**7%UP** **8,160円**  
+571ポイント 税込 8,812円

6本 200ml×6 No.60076

**2%UP** **2,040円**  
税込 2,203円

**常凍**

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.60018

**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。

**常凍**

有機フルーツ+野菜100  
1箱30本

190g×30 No.60017

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

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

**数量限定**

**常凍**

ザ・ミルク  
チョコレート

10枚 100g×10 No.60114

定価13,000円▼

**2,000円お得!**  
**11,000円**  
税込 11,880円

1枚 100g No.60113

**1,300円**  
税込 1,404円

ナッティな香りのカカオと芳醇な風味のミルクが絶妙にマッチ。  
※梱包には十分留意しておりますが、繊細で割れやすい商品のため、亀裂や割れが生じる場合があります。どうぞご了承ください

**常凍**

桜葉薫る道明寺  
3袋

200g(4個)×3 No.60053

**5%UP** **2,760円**  
+138ポイント 税込 2,980円

生地の食感と粒あんが相性抜群。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。

**常凍**

栗まん 6袋

1袋(2個)×6 No.60067

**3%UP** **2,040円**  
税込 2,203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。

**常凍**

黒豆塩大福 2袋

220g(4個)×2 No.60058

**3%UP** **1,760円**  
税込 1,900円

黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。

**常凍**

黒蜜風味ようかん  
2袋

240g(20g×12本)×2 No.60057

**2%UP** **1,600円**  
税込 1,728円

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

**常凍**

ドリームプリン  
カスタード 3個

78g×3 No.60092

**3%UP** **1,260円**  
税込 1,360円

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付き。

**数量限定**

**常凍**

フルーツゼリー温州みかん  
3個

85g×3 No.60082

**3%UP** **1,080円**  
税込 1,166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。

**常凍**

濃厚ガトーショコラ  
2個

No.60032

**3%UP** **3,200円**  
税込 3,456円

生チョコのような口どけとカカオの香り。

**常凍**

アイス

白いコーヒー10個  
120ml×10 No.26741

**5,000円**  
税込 5,400円

パニラ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

パニラ&チョコ各5個  
パニラ120ml×5  
チョコ120ml×5 No.9264

**5,000円**  
税込 5,400円

●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。

●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)	●北海道・青森県・秋田県・岩手県	3/12(水)もしくは 3/15(土)
●四国	●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)	3/13(木)もしくは 3/16(日)
3/12(水)もしくは 3/15(土)	3/19(水)もしくは 3/22(土)	3/14(金)もしくは 3/17(日)
3/19(水)もしくは 3/22(土)	3/26(水)もしくは 3/29(土)	3/20(木)もしくは 3/23(日)
3/26(水)もしくは 3/29(土)	4/2(水)もしくは 4/5(土)	3/21(金)もしくは 3/24(日)
4/2(水)もしくは 4/5(土)	4/9(水)もしくは 4/12(土)	3/28(火)もしくは 3/31(金)
4/9(水)もしくは 4/12(土)	4/16(水)もしくは 4/19(土)	4/3(木)もしくは 4/6(日)

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

**常凍**

ホーム/雑貨

あらいぐまシリーズ

洗濯用石けん 2本

600mL×2 No.60169

**2%UP** **2,400円**  
税込 2,640円

洗濯用仕上げ剤

600mL No.60170

**2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円

食器用石けん

300mL No.60171

**2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円

キッチンクリーナー

300mL No.60174

**2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円

バスクリーナー

300mL No.60172

**2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円

トイレクリーナー

300mL No.60173

**2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円

**常凍**

フルーツゼリー温州みかん  
3個

85g×3 No.60082

**3%UP** **1,080円**  
税込 1,166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。

**常凍**

濃厚ガトーショコラ  
2個

No.60032

**3%UP** **3,200円**  
税込 3,456円

生チョコのような口どけとカカオの香り。

**常凍**

アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル  
4個

No.60124

**3%UP** **1,600円**  
税込 1,728円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

**常凍**

ちゅらしお飴  
3袋

50g×3 No.60095

**3%UP** **990円**  
税込 1,069円

常凍 常温・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」。  
 バリエーション豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

## 数量限定 3月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常凍 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

浅煎りコーヒータイプ 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	3/1(土)~3/15(土)	3/2(日)~
第2週	3/8(土)~3/22(土)	3/9(日)~
第3週	3/15(土)~3/29(土)	3/16(日)~
第4週	3/22(土)~4/5(土)	3/23(日)~

お申し込み受付期間  
3/11(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



## 大山どりの中華風旨煮も海の幸マカロニグラタンも!

常凍

数量限定 3月の1週間グルメセットA No.60130 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】大山どりの中華風うま煮、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライコロック、**名称変更**黒毛和牛の極旨牛すき丼、越後もちぶたのハンバーグ〜マト煮込み〜、国産豚肉100%ミートオムレツ、スライスハム、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ エビフライ、国産真さばの味噌煮、かつを煮、クリームカレー、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、北海道産小豆のゆであずき、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、極みコナツツパン、極みロールパン1袋(2個)、極み角食パン、トーストクリームx2、小麦香る生パスタ、せんべい ざらめ、その子のどら1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

## お肉のごちそうから海の恵みまで人気の味が大充実

常凍

数量限定 3月の1週間グルメセットB No.60131 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】国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ 極旨メンチカツ、黒毛和牛のビーフハヤシ、無塩せきボークウインナー ハーブ、揚げないむねとりから、北海の恵みごちそう丼、国産牡蠣のまるごとグラタン、天然鯛入り鰯かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、ウィズポーンチキンカレー、国産小松菜のみそ汁、ノンオイル中華 中華丼、国産具材の筑前煮、和膳鶏そぼろ入りうらの花、南瓜のそぼろ煮、和膳ひじきの煮物、和膳4種のきのこの煮びたし、しらす煮、帆立しぐれ煮(小分け)、フレンチトースト、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、極みカレーパン、釜揚げうどん、カシューナッツクッキー、その子のどら1個、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 & SONOKO GG 50粒入セット

グルメセットA + グルメセットB + SONOKO GG 50粒入1袋

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

6,000円お得!

常凍 No.60132 48,000円 ▶ 42,000円 税込45,360円

## お付き合いの外出が増える季節、朝、昼、間食で食生活を整えましょう



## 数量限定 3月の朝昼間食セットプラス

No.60129 14,500円 税込15,660円 常凍

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】大山どりのローストチキン、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、焼豚、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、極みメロンパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム、らーめん風、桜葉薫る道明寺、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



※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 ※体験には個人差があります ※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。



### エビデンスも取得! 2カ月全56日間の集中献立で、美味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 常凍

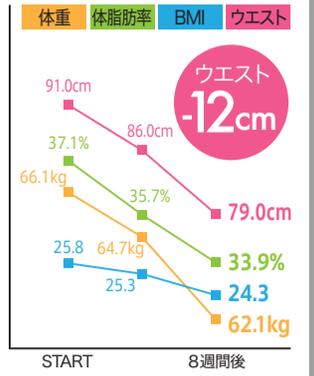
3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

150,000円 税込162,000円 送料¥0 単独発送

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・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.60276 19,800円 税込21,384円 常凍

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 常凍

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、**【名称変更】**黒毛和牛の極旨牛すき丼、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×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、焼海苔、いんげん豆の煮豆、味見りっ子、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

### 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.60272 15,000円 税込16,200円 常凍

3食+間食+夜食 ×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、**【名称変更】**黒毛和牛の極旨牛すき丼、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、和膳鶏そぼろ入りの花×2、和膳切り干し大根×2、和膳ひじきの煮物、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さきみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし×3、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、昆布水のもと、焼海苔、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&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.60273 13,334円 税込14,400円 常凍

3食+間食+夜食 ×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、**【名称変更】**黒毛和牛の極旨牛すき丼、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×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、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳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、焼海苔、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.60275 8,990円 税込9,709円 常凍

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】**【名称変更】**黒毛和牛の極旨牛すき丼、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 ※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

### 新商品・リニューアル情報

ソールフトイ SO LIFTIE 1箱10本 常凍 30ml×10 No.57292 5,000円 税込5,400円

【届出表示】本品にはサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンは肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能、また、関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立ち、関節の可動性、日常生活における膝の動き(階段の上り下り、歩、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている)の改善に役立ち、起床時の膝の違和感を軽減する機能が報告されています。

肌の弾力をキープしたい方や膝関節の違和感が気になる方に。1日1本、ハリのある毎日への新習慣、始めませんか。

#### 名称・パッケージ・内容量リニューアル

- 黒毛和牛の極旨牛すき丼(旧:国産牛の極旨牛すき丼)
- 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ ●だし薫るかき玉風親子丼
- 国産小松菜のみそ汁 ●その子酒 ●本格麦焼酎力松
- SQオイル(価格・パッケージ・内容量リニューアル)
- 【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

#### なくなり次第終了

- 3Dデザインフォーボディ ●素ドリンク 透 ●素ドリンク 月
- 【セレクト】**鳥取砂丘産らっきょう漬(休売)

#### 販売終了

- 素ドリンク 透 スティックタイプ

#### 価格変更

- コシヒカリ 5kg 6,555円 → 6,980円(税込7,538円)
- 定期便コシヒカリ 5kg 5,900円 → 6,400円(税込6,912円)
- コシヒカリ小分けパック 660円 → 730円(税込788円)
- 定期便コシヒカリ小分けパック 450gx10 5,900円 → 6,400円(税込6,912円)
- ササニシキ 5kg 5,000円 → 5,980円(税込6,458円)
- 定期便ササニシキ 5kg 4,500円 → 5,000円(税込5,400円)
- ササニシキ小分けパック 500円 → 590円(税込637円)
- 定期便ササニシキ小分けパック 450gx10 4,500円 → 5,000円(税込5,400円)
- 氷温熟成®そのこ米ごはん 300円 → 350円(税込378円)
- 焼きフライ極旨メンチカツ 10個 5,980円 → 6,180円(税込6,674円)
- 焼きフライ極旨メンチカツ 6個 3,980円 → 4,130円(税込4,460円)
- 焼きフライ極旨メンチカツ 1個 750円 → 780円(税込842円)
- 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋 2,040円 → 2,100円(税込2,268円)
- 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 1袋 750円 → 780円(税込842円)
- トキノ海苔の佃煮 850円 → 880円(税込950円)
- 北海道産小豆のゆであずき 780円 → 860円(税込928円)
- 季節の恵み国産いちごジャム 980円 → 1,030円(税込1,112円)
- 北海道みるくジャム 980円 → 1,030円(税込1,112円)
- その子のどら 2個 780円 → 860円(税込928円)
- 【セレクト】**カシスジャム 500円 → 620円(税込669円)
- 秋鮭の塩麹漬焼き3切 1,500円 → 1,600円(税込1,728円)
- 秋鮭の塩麹漬焼き1切 580円 → 620円(税込669円)
- 真だらの味噌漬焼き3切 1,500円 → 1,600円(税込1,728円)
- 真だらの味噌漬焼き1切 580円 → 620円(税込669円)
- 海老と香りバジルクリームパスタソース 880円 → 900円(税込972円)
- 国産たらこクリームパスタソース 770円 → 800円(税込864円)
- ノンオイル中華 海老チリソース 1,280円 → 1,300円(税込1,404円)

- ドリームプリン カスタード 400円 → 420円(税込453円)
- 【セレクト】** マスカハニー MGO573/UMF16 10,000円 → 11,000円(税込11,880円)
- 【セレクト】** 麴屋基平・浅漬の素 460円 → 490円(税込529円)

#### 価格変更(4/1より)

- 鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 1,850円 → 1,880円(税込2,030円)
- 天然鯛入り鮓かけしんじょう 1,080円 → 1,100円(税込1,188円)
- ポークカレー 700円 → 730円(税込788円)
- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 700円 → 730円(税込788円)
- チキンカレー 700円 → 730円(税込788円)
- 国産帆立のボンゴレ風パスタソース 710円 → 730円(税込788円)
- 思い出のやさしいミートソース 710円 → 730円(税込788円)
- 国産小松菜のみそ汁 15袋 2,250円 → 2,550円(税込2,754円)
- 国産小松菜のみそ汁 5袋 800円 → 900円(税込972円)
- 和膳真ダコとエビの黄身酢和え 450円 → 490円(税込529円)
- 和膳鶏そぼろ入りの花 450円 → 490円(税込529円)
- 和膳切り干し大根 450円 → 490円(税込529円)
- 和膳ひじきの煮物 450円 → 490円(税込529円)
- 和膳さきみ昆布の土佐煮 450円 → 490円(税込529円)
- 和膳4種のきのこの煮びたし 450円 → 490円(税込529円)
- 和膳ほうれん草としめじのおひたし 450円 → 490円(税込529円)
- 昆布水のもと 830円 → 900円(税込972円)
- 昆布水のもと徳用パック 3,000円 → 3,200円(税込3,456円)
- 杣つき餅 1,170円 → 1,260円(税込1,360円)
- その子ブレンド 浅煎り珈琲 1,540円 → 1,680円(税込1,814円)
- その子珈琲深煎りブレンド 1,800円 → 1,840円(税込1,987円)
- 【セレクト】** ミソカ歯ブラシ4色 各1,000円 → 各1,200円(税込1,320円)

常凍 常温・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 ※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

# 2025年4月からプラチナ会員様の特典が増えます!

感謝の気持ちを込めまして、これまでの特典に加えて**2つの特典**がさらに追加!

これまでの特典はそのまま

**月1回送料無料**

お電話注文限定の特典です

**付与ポイントが3%**

通常購入時の付与ポイントが  
パール会員様よりお得です

+



さらに **追加特典①**

**お誕生日プレゼント**

選べるプレゼントをご用意  
お誕生月にお贈りいたします

お誕生月中に銀座店にご来店いただくか、  
お電話注文の際に同梱をお申し付けください

さらに **追加特典②**

**プラチナクーポン**



年に2回、プラチナ会員様だけの  
特別な割引クーポンを差し上げます

## 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
	ポイント		1%
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。そのこ米の定期便のみ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		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。			
	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	○	○	○	○	○ ※一様のみ ※リボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

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

## お支払い方法

## 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。

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。

**送料** (1個口につき) **全国一律 779円(税込)**

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

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

## 返品・交換方法

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

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

右記の場合は  
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。



## 腸がよろこぶ食品って何？

今回は、腸内細菌叢のバランスが心と体の健康に大きく関係していること、そして「いも、種実、野菜、海藻、果物、豆、きのこ、穀物、発酵食品」中心の食生活が重要であることをお示しました。

今回は、このことをもう少し詳しくお話しさせていただきます。

食べ物の栄養は、口、食道、胃を通り小腸で吸収され、吸収された栄養は血液で体の各所に送られます。それでは、栄養を取り込む腸の粘膜はどうやって栄養を得ているのでしょうか？



腸粘膜は体の内と外を分ける大切な境界で、体全体にとって重要な栄養素を吸収しつつ有害な細菌や毒を排除するという役割を担っています。このように重要な働きを有する腸は、実は、腸内

までたどり着いた栄養を直接利用しているのです。

それでは、腸粘膜にとっての重要な栄養源は何でしょうか？それらは酪酸や酢酸といった「短鎖脂肪酸」です。「たんさしぼうさん？脂肪なの！？」いえいえ「脂肪」の文字は入っていますが脂肪食が原料ではありません。

短鎖脂肪酸は主に腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖などを発酵させることで生成されます。短鎖脂肪酸は腸の細胞のエネルギー源としての役割のほか、腸内を酸性に保ち、乳酸菌をはじめとした善玉菌が活躍しやすい環境を整える、悪玉菌の活動を抑制する、炎症を防ぐ、腸のバリア機能を強化するなどの役割を持っています。

実は、前回ご紹介した「医者欠くまき子発光(いも、しゅじつ、やさい、かいそう、くだもの、まめ、きのこ、こくもつ、はっこうしょくひん)」という「じゅもん」の中の「いも〜こくもつ」はいずれも短鎖脂肪酸の原料となる食材なのです。



国際医療福祉大学 消化器内科 教授

しのうら すすむ  
篠浦 丞氏

「はっこう(発酵食品)」はどうでしょうか？

発酵食品には短鎖脂肪酸の原料である食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれているほか、発酵食品自体が乳酸菌やビフィズス菌といった「善玉」腸内細菌を豊富に含有しており、これら善玉腸内細菌には、有害物質分解作用、抵抗力増強作用、抗炎症作用などの様々な作用があることが確認されています。

「医者欠くまき子発光(いも、しゅじつ、やさい、かいそう、くだもの、まめ、きのこ、こくもつ、はっこうしょくひん)」リストの食材をしっかり摂ることで腸内細菌叢が健康に保たれ、その結果が皆様の全身の健康につながっていくのです。

「腸がよろこぶ食品ーいしゃかくまきこはっこう」の知識をぜひ皆様の明日からの食生活にお役立てください！

## イベントのお知らせ

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

### 4/12(土) 名古屋

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



### 4/13(日) 大阪

**会場** ハートンホテル北梅田 3階もえぎ  
大阪府大阪市北区豊崎3丁目12-10  
中津駅4番出口から徒歩約2分  
JR大阪駅・各線梅田駅から徒歩圏内  
TEL:06-6377-0810



### 事前ご予約特典

**特典1** 購入数の制限なく極みメロンパンのご予約ができる  
**特典2** うれしいご来場プレゼント

締切 3月15日(土)まで

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。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。  
2F 11:00~19:00  
3/6(木)、7(金)、10(月) 2F 休業 3/7(金) 1F 15:00まで 3/8(土)、9(日) 会員様貸切営業  
3/23(日) 2F 終日会員様貸切営業 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業  
4/1(火) 棚卸のため休業

SONOKO銀座店 春の感謝祭 3/8(土)・9(日) 受付 10:00~ 販売会開始 10:30~18:00

- 豪華来場プレゼント ご来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる
- 銀座店限定春の感謝祭セット Aセット Bセット Cセット
- スペシャルゲストによるトークショー!
- 春の感謝祭特別メニュー
- 人気のサプリ最大30%OFF  
化粧品最大20%OFF  
人気の食品最大30%OFF

※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真、イラストはイメージです

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

## SONOKO CAFE

menu 1日10食限定

特別プレート/  
【国産釜揚げしらすとアスパラのボンゴレ風パスタ】  
2,200円(税込)

限定プレート内容  
●サラダ、具たくさんミネストローネ

販売期間 3/1(土)~31(月)  
※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。

会員様ご本人に限り CAFEメニュー 20%OFF

3/21(金)~23(日) お楽しみ付き販売

3/23(日) 3月のキノ会定例会

ゲスト講師:スポーツ医科学アドバイザー 土屋未来氏



予定 4/18(金)~20(日) お楽しみ付き販売

4/20(日) 4月のキノ会定例会

スタイリスト 竹内善人氏



2025 3

# THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.93

次々と春を告げる開花の便りに心浮き立つ、そんな春ならではの楽しさが、年々薄らいでいる感があります。悲観的になりすぎかもしれませんが、いつ何が起きるかわからないと、心して行動することがこれからは一番大事な用心の要であると思っています。天災人災を問わずです。

1年の4分の1に達する3月。阪神淡路大震災から30年の月日が経ち、2011年3月11日の東日本大震災からは14年が過ぎます。今年も早々に南海トラフ関連と考えられる地震が起き、気象庁は南海トラフ地震の発生確率を80%に引き上げています。そうしたニュースを知っても具体的に何をするかという決まりはなく、いざというときに向けて備えるしかありません。それが空振りになってもやはりその行動は必要だと真剣に考えています。

最近改めて自分に課しているものがあります。それは「考える」こと。というのは、気がつけばスマホに100%依存していることに気づいたためです。ポチッと押せば瞬時に答えをしてくれる便利なスマホに、気になる言葉や知りたい事柄があると、自分で考える前に聞いてしまう習慣。そのせいで、自分で考える力が衰えていることを自覚しています。

先日「18歳から投票ができるが、どの党を選ぶか」とテレビでインタビューされた中学2年生の男子生徒たちが、「党が多すぎてどこがよいかわからない」と口を揃えて答えているのを見て、思わず「だから、よく見て、聞いて考えなさい」と声を出している自分に驚いてしまいました。それは、鈴木その子に数え切れないほど言われた言葉だったからです。

失敗して叱責を受けるたびに「よく考えればわかるはず。なぜ考えないのか、それが私にはわからない」と呆れられたことも数知れず。そんな私が「考えなさい」と言うとは、と思う一方で「考える力」の重要さに思い至りました。

あるとき目にとまったのが「情報過多の現代社会では何が正確な情報なのかを、正しく読み取ってその信頼性を判断し、正確な情報に基づいて意思決定を行う能力を高め、冷静に見極める目を養っていくことが心の安心につながる」という文章。人生のすべてにおいて当てはまるものが、見極める力、判断力であり、そのために必要不可欠なのが「考える力」という原理です。

「次々に出てくるファックスの情報が白なら白、次に出てくるものが黒なら黒と、書かれた内容を疑いもせず信じてしまう怖さ」。これは、鈴木その子が晩年、特に強調していた、私たちに對する戒めの言葉です。25年後の今、その恐ろしさが社会に蔓延している気がするの私だけでしょうか。でもご安心ください。SONOKOは正しいと考えるものをつくる心を保ち続け、皆様の健康に寄与してまいります。



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