

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：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

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 μ g

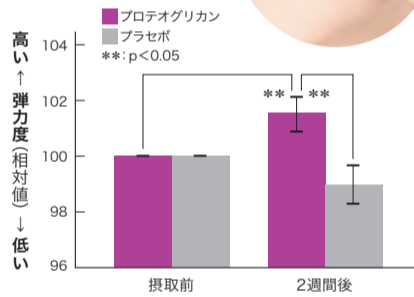
リンゴンベリー
抽出物

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。



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「グラんクリーム」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 グランクリーム 45g
- No.60157



44,200円 税込48,620円

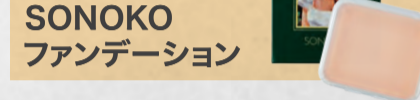
STEP 3 はこのセット 全身UVケアセット

- 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

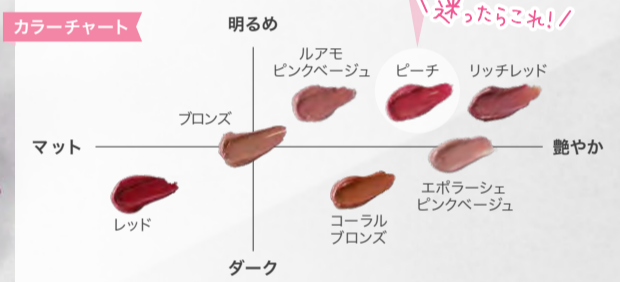
肌なじむシアーな輝きの洗練カラー

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

- ピンクベージュ No.60145
- リッチレッド No.60144

※写真はリッチレッドです 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>数量限定 ポイント交換アイテム</p> <p>送料¥0</p> <p>※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</p> <p>THE SONOKO BATHWATER 【浴室用浄水器】</p> <p>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</p> <p>THE SONOKO WATER 【キッチン用浄水器】</p> <p>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&ホワイトマスクセット</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ザ・ソノコセラム 30mL ●ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g <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</p> <p>YUTAKAMI 2袋 【機能性表示食品】 90日分</p> <p>135粒×2 No.60194 常凍</p> <p>2,400円相当お得!</p> <p>【国産表示】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働き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、食後の「トランス」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>スーパーモイスチャークリームR</p> <p>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¹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^{*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^{*1}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



フラワーサブバッグ 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

リペアボディセラム
【薬用ボディ用美容液】

ボディクリームR

SQオイル

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。開催期間以外には、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



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!

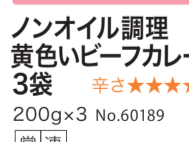
2,000 ポイント

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となりません。

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B₂
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B₂*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B₂が含まれます。カメリアサポニンB₂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[®]
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、もちもちハリ肌へ。

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

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 **SQオイル 0.5mL 2袋**

1本 20mL No.60833 **3,800円**
税込 4,180円

2%UP **SQオイル 0.5mL 1袋**

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

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**

※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



ソーリフトイ
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

1本

3本
180粒×3 No.60007

57,000円
税込 61,560円

50粒入 1袋



SONOKO GG 常凍

6本
180粒×6 No.60009

114,000円
税込 123,120円

1本

3本
180粒×3 No.60010

57,000円
税込 61,560円

50粒入 1袋



荘水 常凍

6本
35ml×6 No.59996

45,000円
税込 48,600円

1本

3本
35ml×3 No.59997

24,000円
税込 25,920円

1本
35ml No.59998

8,000円
税込 8,640円



YUTAKAMI 常凍

2袋 90日分 135粒×2 No.60004

24,000円
税込 25,920円

1袋 45日分 135粒 No.60005

12,000円
税込 12,960円

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。

SO ENERGIE 常凍

3箱30本
50ml×30 No.60013

12,000円
税込 12,960円

5本

1箱10本
50ml×10 No.60012

4,000円
税込 4,320円

1本

素ドリンク 透 常凍

500ml No.59999

5,800円
税込 6,264円

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
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

常凍 No.60119

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 +980ポイント

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

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 +980ポイント

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 +980ポイント

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出しました。




※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

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

サプリメント/食品

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

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
水温熟成* 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。

無塩せき

常凍

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

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。

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

思い出のやさしい
ミートソース 3袋 常凍
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。

思い出のやさしい
玉子焼 常凍
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!

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

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

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

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

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
しっかりとした食感と香り、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。

セレクト
小田原かまぼこ白 2本 常凍
230g×2 No.60640
ポイント3%UP **3,200円**
税込 3,456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

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。

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 送料 ¥0 単独発送

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 送料 ¥0 単独発送

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▼

11,000円 **2,000円お得!**
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 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

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

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

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

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

●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)	3/20(木)もしくは 3/23(日)	3/11(火)もしくは 3/14(金)
3/26(水)もしくは 3/29(土)	3/27(木)もしくは 3/30(日)	3/18(火)もしくは 3/21(金)
4/2(水)もしくは 4/5(土)	4/3(木)もしくは 4/6(日)	3/25(火)もしくは 3/28(金)

※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

ホーム／雑貨

常凍

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

アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル
4個 **3%UP** **1,600円**
税込 1,728円

No.60124

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

カカオ飴
3袋

50g×3 No.60122

3%UP **990円**
税込 1,069円

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**

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



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

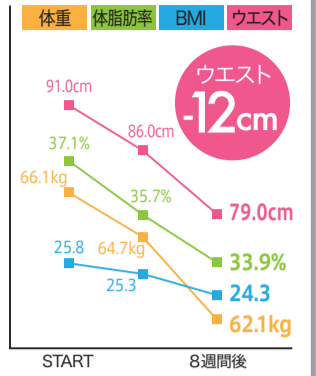
3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

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、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

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

パンを中心にスパゲッティやらーめん風も! 和洋中とバラエティ豊かなメニューもうれしい

その子ちゃん献立セット No.60274 16,230円 税込17,528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】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、**【名称変更】**黒毛和牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、国産豚肉100%ミートオムレツ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイス、秋鮭の塩麹漬焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパン×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、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根×2、和膳ほうれん草としめじのおひたし、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

すっきり献立セット デラックス

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、和膳鶏そぼろ入りうの花×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、金華さばのスモーク風味、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 シンプルな献立

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)
- 天然鯛入り鮎かけしんじょう 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)
- 和膳鶏そぼろ入りうの花 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。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。

ポイントの有効期限について

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

ご利用方法

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)	オンラインショップ 24時間いつでもご注文! www.sonoko.co.jp	1個口 送料無料 毎月10-20-30日は 2% ポイントUP 合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ	オンライン限定の Sale 不定期で実施
	FAX	0120-48-7717 通信料無料 24時間受付			
	郵便	104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係			
お支払い方法	商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント 8%	化粧品・日用品 10%	SONOKO CAFE 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	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。			
お届け方法	宅配便にてお届けいたします。	送料 (1個口につき) 全国一律 779円(税込) お電話注文は1件*のお届け商品合計が 30,000円(税別) 以上、 オンラインショップは1個口の合計が 10,000円(税別) 以上で 送料無料となります。 *1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。 ※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。			
	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。	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。 お返しについて			
お問い合わせ	お電話	0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休) ※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は TEL:03-4335-7750 ※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、 操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。 担当者にご用件をお申し付けください。			
	返品・交換方法	返品・交換に際しましては 事前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。 お返しについて			
	お問い合わせ	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。 お返しについて			

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)	オンラインショップ 24時間いつでもご注文! www.sonoko.co.jp	1個口 送料無料 毎月10-20-30日は 2% ポイントUP 合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ	オンライン限定の Sale 不定期で実施
	FAX	0120-48-7717 通信料無料 24時間受付			
	郵便	104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係			
お支払い方法	商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント 8%	化粧品・日用品 10%	SONOKO CAFE 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	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。			
お届け方法	宅配便にてお届けいたします。	送料 (1個口につき) 全国一律 779円(税込) お電話注文は1件*のお届け商品合計が 30,000円(税別) 以上、 オンラインショップは1個口の合計が 10,000円(税別) 以上で 送料無料となります。 *1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。 ※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。			
	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。	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。 お返しについて			
お問い合わせ	お電話	0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休) ※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は TEL:03-4335-7750 ※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、 操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。 担当者にご用件をお申し付けください。			
	返品・交換方法	返品・交換に際しましては 事前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。 お返しについて			
	お問い合わせ	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。 お返しについて			

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**
- 人気のサブリ最大**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。