

2025

4

# THE SONOKO

vol.373

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

元氣もキレイも輝きも  
すべては「食」が源です

献立を愛する皆様のお声を一挙ご紹介!  
美味しくて、実はお得!  
私たちの毎日は献立が頼りです!

New!  
放牧豚のボロニアソーセージ  
枝豆とドライトマト入り!  
ボリューム感もうれしい

カラダに必要な栄養を摂れていますか?  
気になる悩みがある方も、  
今の健康を保ちたい方も!

顔もカラダも念入りケア  
夏はすぐそこ!  
見られる準備、できていますか?

SONOKOのこだわり

脂身を丁寧に取り除き、脂肪を加えず、  
発色剤を使わず、本来の旨みを楽しめる **加工肉**



4月限定  
4万円(税別)お買い上げ毎に  
うれしい選べるプレゼント



ホワイティ1本  
500ml(5倍希釈)

有機フルーツ+  
野菜100 6本  
190g×6

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。■オンラインショップもプレゼント対象です。※オンラインショップでのプレゼントはホワイティのみとなります  
■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品 ○単独発送となる別送品(ご予約販売品) ○先様送りギフト ○浄水器本体 ○浄水器工事費、メンテナンス費 ○寝具など一部のSONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください



4週間完全実行献立セット

美味しく、実はお得! 私たちの毎日は

4月の献立も皆様に人気の品をぎゅっ! /

4月の4週間献立のプレゼント!

うれしい  
新メニューが  
誕生!

数量限定



4月の  
4週間献立に  
付いてくる!

北イタリアのポローニャに伝わる  
ソーセージをイメージした新製品

北海道産の放牧豚から脂身を丁寧に取り除いた赤身だけを使用。発色剤やpH調整剤を使わず、生地がパサつかないよう独自の製法でしっとりした食感に仕上げ、国産の枝豆と有機トマトを乾燥させたドライトマトを入れました。1袋に2枚入り。1枚が「スライスハム」3枚分の厚さ。オードブルとしても、パンにはさんでも美味。

**NEW** 放牧豚の  
ポローニアソーセージ 常凍

2袋  
80g×2 No.60584

1袋  
80g No.61370

**3%UP** 1,560円 税込 1,684円 **780円** 税込 842円

食べることを楽しめるようになり  
今はヨガ講師として活動しています

我慢を重ねる食生活を続けた結果、健康状態に深く悩むようになり、その子先生の著書を読んだ母からSONOKO式をすすめられました。スタンダード献立できちんと食べる基本を取り戻してから、4週間献立を実行。「こんなに食べてもヘルシーなの!？」と驚きながら、ごちそうもおやつもしっかり楽しみました。今はヨガ講師として活動中。SONOKO式から学んだ「きちんと食べることの大切さ」も伝えていきたいです。



豊西有貴様 (30代)

GGや「荘水」も摂りながら  
献立を2年以上続けています

4週間献立を実行した宇田川社長の姿を見たのを機にスタート。瀧本さんの挑戦にも刺激されました。グルメセットなども取り入れ、GGや「荘水」にもサポートしてもらいながら、献立生活を2年以上続けました。メニュー通りに食べるだけなので、とても楽。規則正しく食べて生活リズムが整い、気持ちも前向きになりました。仲のよい方から「あまりに素敵すぎて違う人かと思った」と褒められたほど、はつらつと過ごせています。



坂本祐子様 (60代)

1週間グルメ献立セット



SONOKOの美味がぎゅっ詰

数量限定

4月の1週間グルメセットA

常凍 No.60484

21,000円 税込 22,680円

3食+間食×7日分=計28食

召し上がり方の一例<メニュー表>付き  
詳しくは▶13面へ



トーストクリーム  
4個

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。



# 献立が頼りです!

献立を愛する皆様のお声を一挙ご紹介!

## 好きなものばかり注文しがちな私も 4週間献立でバランスよく!

その子先生の理論を知り、最初のうちは単品や献立を活用しながら自己流で実行していました。でも、好きなものばかり注文して、バランスが偏ることも。そこで4週間献立セットに初めて挑戦。苦手なものも割り切って楽しみながら実行したら、とても満足でき、周囲から健康を心配されることもなくなりました。

長岡裕子様 (50代)



## 年に一度の健康チェックも◎! これからも夫婦で継続します

4年ほど前から、4週間献立をメインにグルメセットと合わせて続けています。夫と一緒に実行しているので、2人分の食事の用意が効率的。私はスパイシーチキン、夫はチャブコギが気に入っています。新製品をいち早く味わえて、献立ならではのメニューもあり、楽しみながらバランスのよい食生活ができるので、迷っている方にはおすすめです。

上田哲朗様 (60代)・百合子様 (50代) ご夫妻



## 栄養バランスを考える必要もなく 楽しみながら簡単に実行できます

4週間も続けられるかなという不安を抱きつつ実行しましたが、面倒な栄養バランス計算や毎日の食事を考える必要がなく、メニューも豊富で、楽しみながら簡単に実行できました。元気いっぱい気持ちも整い、4週間献立は私をよい方向に導いてくれると信頼が持てました。これからも献立を基本に、GGや「荘水」でサポートして、コンディションよく生きるのが理想です。

アテテダイエゆかり様 (50代)



## いくつになっても健康でいたいから、夫と一緒に4週間献立をリピート

30年ほど前、夫の食事管理がきっかけで始めたSONOKO式。自己流の苦しい食事法を繰り返して挫折してきた私には、こんなに美味しいのにキレイで健康になれるなんて信じられませんでした。何度もリピートしている4週間献立は、週単位で違った内容を楽しめることができ、一度注文すれば4週間分が自動的に届くのでとても便利。歳を重ねても体調や美容面の悩みがなく、ハードワークが続いても気持ちよく朝を迎えています。

武藤喜世美様 (60代)



## 著書に衝撃を受けた19歳の頃も高齢妊娠のときも健康面で支えてくれました

無理な食事法を続けていた19歳の私は、その子先生の著書に驚いて感動し、当時の「トキノ銀座店」へ向かい、4週間献立を実行。メニュー表の通りに安心して1カ月間続け、生活リズムが整い、前向きな気持ちになりました。44歳のときに5番目の子どもを妊娠。4週間献立を実行しながらGGも摂り、健やかに過ごしました。無事に出産した後も実行を再開。SONOKOの製品は本物だ!と信頼しています。

菱沼貴子様 (50代)



## 4週間献立とサプリメントで 年齢を気にせずはつらつ!

4週間献立の実行にあたり、年齢のこともあるので、無理をしてしまうとうまくいかないのでは?などの心配がありました。実際には元気にはつらつと過ごせました。食べごたえがあり、毎食が待ち遠しく、特にトーストクリームは朝の一番の楽しみでした。ウィズポーンチキンカレーも大好き。3種類のGGをはじめ、「荘水」「YUTAKAMI」「能活生活」など、サプリメントも活用しています。

藤井幸子様 (70代)



## 夫婦で実行すれば準備がラク! 毎回の豪華メニューも楽しみです

夫婦で献立を始めたのが約30年前。4週間献立は毎回の豪華メニューが楽しみです。二人で一緒に実行すれば、食事を別々に用意する手間もないので、準備がラク。何を食べようかと毎食迷うこともなく、メリットがいっぱい。何より、お互いが健康になるのを見られるのが一番の喜びです。

山崎喜史様 (60代)・奈諸子様 (60代) ご夫妻



## 1年前は似合わなかったファッションが今はキレイに着こなせるように!

SONOKO歴30年以上と長いのですが、仕事が忙しく、海外に住むなどの環境の変化もあり、GGと「荘水」だけは絶対に欠かさず続けていたものの、SONOKO式から離れた食生活もしていました。約20年ぶりに実行したところ、3週目には「すごくいきいきしてるね」と周りの人に気づかれるほどの手ごたえ。1年前は似合わなかったファッションを今は自信を持って着こなせています。1日3食に間食と夜食も食べているのに、こんな結果はSONOKOだけだと思いました。

飯島千恵様 (50代)



お申し込み受付期間

4 / 11 (金) まで

数量限定

1週間ごとに送料・代引手数料無料で  
ご希望日にお届けいたします。

常凍 送料 ¥0  
単独発送

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます



**TOKINO G.G付き  
4月の4週間完全実行献立セット**

●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒



**SONOKO GG付き  
4月の4週間完全実行献立セット**

●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間=計140食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

飲み物のタイプをお選びいただけます

浅煎りコーヒータイプ または ほうじ茶タイプ

〈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  
詳しくは▶13面へ

20,000円  
お得!

定価 各98,000円▼  
**78,000円** 税込84,240円

今だけプレゼント



放牧豚の  
ポロミアソーセージ  
1袋

## まったグルメセットを続けて実行する方も多数!



数量限定

**4月の1週間グルメセットB**

常凍 No.60485

21,000円 税込22,680円

3食+間食 ×7日分=計28食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き  
詳しくは▶13面へ



トーストクリーム  
4個

数量限定

**4月のグルメセットA・B &  
TOKINO G.G 50粒入セット**

常凍 No.60486

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

定価 48,000円▼

**42,000円**  
税込45,360円



A  
プレゼント  
トーストクリーム  
4個



B  
プレゼント  
トーストクリーム  
4個



6,000円  
お得!

送料 ¥0  
単独発送

※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。



# 気になる悩みがある方も、

今のカラダに必要な栄養をきちんと摂取できていますか？ 健康の悩みがある方も、今の



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

## 肌と膝がよろこぶ成分を1本に！ ハリのある毎日をサポート



肌の弾力が気になって仕方がない、  
階段の上り下りや立ち上がる時の膝が気になる……

ソーフティ  
「SO LIFTIE」は、年齢とともに深くなる  
さまざまな悩みを見つめたドリンクです。

肌弾力の維持や日常生活における膝関節の動きに役立つ  
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も配合しました。  
ハリのあるしあわせな毎日をサポートします。



肌の弾力をキープしたい方や膝関節に違和感がある方に

ソーフティ  
**NEW SO LIFTIE** 機能性表示食品 常凍



3箱30本  
30ml×30 No.60595

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

1箱10本  
30ml×10 No.61383

**5%UP**  
+250ポイント  
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つ、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)の改善に役立つ、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。

ソーフティ  
**SO LIFTIE & SONOKO G.ロゼセット** 常凍



●NEW SO LIFTIE 機能性表示食品 30ml×10  
●SONOKO G.ロゼ 150粒  
No.60601

**19,000円** 税込 20,520円



ソーフティ ソーエナジー  
**SO LIFTIE & SO ENERGIEセット** 常凍



●NEW SO LIFTIE 機能性表示食品 30ml×10  
●SO ENERGIE 50ml×10  
No.60602

**5%UP**  
+450ポイント  
9,000円 税込 9,720円

## カメラアサポニンB<sub>2</sub>\*でまだ肌寒い日もいきいきと

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

\*機能性関与成分

健やかさのために選んだ  
植物由来の5つの成分

- ツバキ種子エキス
- ポリアミン含有米胚芽エキス
- エンドウ芽エキス(アナゲインNu)
- 大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)
- ガニアシ(昆布仮根)



ユタカミ  
**YUTAKAMI** 機能性表示食品 常凍

2袋 90日分  
135粒×2 No.60607

**5%UP**  
+1,200ポイント  
24,000円 税込 25,920円



1袋 45日分  
135粒 No.60606

**3%UP**  
12,000円 税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメラアサポニンB<sub>2</sub>が含まれます。カメラアサポニンB<sub>2</sub>は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。



みなぎる元気がほしい方や  
いつも美しくありたい方に

年齢を実感したら  
オレアビータ\*

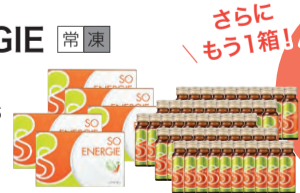
和漢の健康素材  
高麗人參

\*オリーブ葉抽出エキス

ソーエナジー  
**SO ENERGIE** 常凍

5箱50本  
50ml×50 No.60605

**20,000円**  
税込 21,600円



さらに  
もう1箱!

ソーエナジー  
SO ENERGIE  
1箱10本

3箱30本  
50ml×30 No.60604

**5%UP**  
+600ポイント  
12,000円 税込 12,960円



1箱10本  
50ml×10 No.60603

**3%UP**  
4,000円 税込 4,320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 ※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。



# 今の健康を保ちたい方も!

元気をキープしたい方も、SONOKOのサプリメントで健康をコツコツ育みましょう。

## 皆様の元気の源! 世代を超えて愛されています

GGに配合しているカキ肉エキスは、グリコーゲンの含有量が増える時季に収穫した、生でも食べられるほど新鮮な瀬戸内海産のカキだけを使用。それぞれのGGの配合成分に合わせたコーティング剤を選んで製品化しています。カラダを健やかに整えるために良質な水を摂ってほしいという鈴木その子の願いから生まれた「荘水」とともに、世代を超えて多くの方に愛用いただいています。



さらなる元気をめざす方や  
ビタミンの量が気になる方に

### TOKINO G.G 3本 & 荘水 2本セット

- TOKINO G.G 180粒×3
- 荘水 35ml×2
- No.60599



常凍  
※ポイント対象外  
**16,000円** お得!

定価 **73,000円**▼  
**57,000円** 税込 **61,560円**

外出が多い方や  
食事の偏りが気になる方に

### SONOKO GG 3本 & 荘水 2本セット

- SONOKO GG 180粒×3
- 荘水 35ml×2
- No.60598



常凍  
※ポイント対象外  
**16,000円** お得!

定価 **73,000円**▼  
**57,000円** 税込 **61,560円**

美容面も気になる方や  
さまざまな成分を摂りたい方に

### SONOKO G.G口ゼ 3本 & 荘水 1本セット

- SONOKO G.G口ゼ 150粒×3
- 荘水 35ml
- No.60600



常凍  
※ポイント対象外  
**8,000円** お得!

定価 **48,000円**▼  
**40,000円** 税込 **43,200円**

## 私の逸品

GG & 荘水

海老澤 紀代子様 85歳



“好きな言葉は「継続は力なり」  
GGと「荘水」はその価値があります”

約40年前にその子先生のことを雑誌で知り、GGも「荘水」も発売当初から毎日飲んでいました。朝3粒、夜3粒、体調に合わせて5〜10粒プラス。「荘水」は朝の昆布水や炊飯時に使い、水分補給時にも毎回入れます。83歳を過ぎた頃から何となくスローになったような気がするものの、友達からも一回り以上年下の方からも「いつも快活で元気ですね」と驚かれています。料理、お酒落、お出かけなどを楽めるこの活力は、GGと「荘水」のおかげ。元気な私を見て、孫は調子がよくないときに「おばあちゃん、GGちょうだい」と言うほどです。エネルギーを注ぐ好きなことや仕事があることも、「GGや「荘水」を続けて元気でいよう」と思う大切なことだと思います。

良質な水で満たしたい方や  
微量ミネラルも摂りたい方に

### 荘水 6本 常凍

35ml×6 No.60590



**45,000円** 税込 **48,600円**

## 「スッキリ軽快」も「クリアで快活」もどちらもいい感じに!

スッキリとクリア。あまり関係ないように思える2つの健康が、実は影響し合っているのをご存じですか。SONOKOのサプリメントでどちらも健やかに整え、ポジティブでしなやかな、年齢を感じない毎日を送りましょう。



“私の菌”を守りたい方や  
リズムを大切にしたい方に

### ありがとう乳酸菌 2箱 常凍

- 10ml(液体タイプ)×15包×2
- No.60588

**7%UP** **11,600円** 税込 **12,528円**  
+812ポイント

食事バランスが気になる方や  
野菜が特に不足している方に

### がんばれ善玉菌 常凍

- 5.5g(粉末タイプ)×30包
- No.60589

**3%UP** **3,000円** 税込 **3,240円**

いまいち冴えない方や  
趣味や学びを頑張りたい方に

### 能活生活 常凍 30粒 No.60594

**3%UP** **7,000円** 税込 **7,560円**

いつまでも美しくクリアな輝きを大切にしたい方に  
素ドリンク 透

なくなり次第終了  
500ml No.60591  
常凍 **7%UP** **5,800円** 税込 **6,264円**  
+406ポイント

くつろぐ時間を大切にして朝を気持ちよく迎えたい方に  
素ドリンク 月

なくなり次第終了  
500ml No.60592  
常凍 **7%UP** **5,800円** 税込 **6,264円**  
+406ポイント  
スティックタイプ 8g×30包 No.60593 常凍

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

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください  
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。  
●別送品やす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。



顔もカラダも念入りケア

## 夏はすぐそこ！見られる準備、できていますか？

空気の乾燥や強くなった紫外線などで肌トラブルが起きやすい季節の変わり目。毎日の丁寧な保湿を基本に、美白や角質ケアでお手入れを。薄着になる夏に向けて、ボディの肌のお手入れも大切です。



なんと！  
現品が  
もらえる

※写真はホワイトニングタイプです

マイルドボディシャンプー  
500mL

うるおいと輝きあふれる  
ツヤ美肌への基本ケア  
ホワイトマスクセット

ホワイトニングタイプ No.60634

- ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション  
【薬用美白化粧水】120mL
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

リペアタイプ No.60635

- ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

各**23,200円** 税込**25,520円**

## うるおしながら落とす

美容成分をきちんと届けるためには、クレンジングも大切。リッチなテクスチャーで肌をうるおしながらしっかり落とすクレンジングクリームは、肌が揺らぎがちな季節にぴったり。

## 保湿 + 美白

美白成分トラネキサム酸と肌荒れを防ぐグリチルリチン酸ジカリウムを配合した「ホワイトニングローション」や、年齢肌の悩みにアプローチする「リペアローション」で健やかな肌に。

## うるおい + 角質ケア

乾燥や古い角質によるくすみには、「ホワイトマスク」で輝きのケアを。使う前はローションで肌を整え、洗い流した後もローションでうるおすのが、美しさへのコツです。

## 全身保湿

「リペアボディセラム」で有効成分ナイアシンアミドなどをチャージしたら、「ボディクリームR」でボディの肌のお手入れの総仕上げを。しっかり保湿して乾燥から守ります。

ボディクリームR  
2本220g×2  
No.60611

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



かさかさが気になる  
肘・膝・かかと

ケアを忘れがちな  
ヒップ・太もも



## パーツケア

サメ由来の高純度スクワラン\*原料を99.95%配合した美容オイル。さらりとしたテクスチャーがすうとなじんで浸透し、肘や膝から、髪の毛まで、全身丸ごとうるおいで包みます。

\*純度99.7%以上/保湿成分

SQオイル  
2本20mL×2  
No.60637

**5%UP** **7,600円**  
+380ポイント 税込**8,360円**

SQオイル  
0.5mL季節の変わり目の  
肌悩みに肌トラブルが増える季節の  
変わり目こそ丁寧にケア。サンダルを履くと  
意外と目立つ足の甲うるおいを与えると同時に、うっ  
かり日焼けを防ぎましょう。まとまりにくい  
パサパサ髪に乾燥しやすい髪にうるおいと  
ツヤを与えてまとまりやすく。露出が増える胸元や  
背中も抜かりなく胸元や背中もシワや色素沈着\*を防ぎ、美しい  
肌で印象を格上げ。UVカットも忘れずに。

\*シミ・そばかすのこと

## 全身エイジングケア

保湿だけに終わらない大人肌ケア

露出が増える肌のシワを改善 + 美白まで

気づきにくい背中での肌トラブルのケアにも

ケア不足になりがちなボディの肌にも、顔の肌と同じようにエイジングケアを。有効成分ナイアシンアミドがシワを改善、色素沈着\*を防ぎ、明るいハリ肌を育みます。コクがあるのに軽やかにのび、心地よいうるおいが続きます。

\*シミ・そばかすのこと

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

## リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】

200mL No.60636

**3%UP** **7,000円**  
税込**7,700円**

ザ・ソノコ アイゾークリーム  
【薬用シワ改善部分用クリーム】  
0.5g 2袋  
ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】4mL

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.jpShop 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!  
加工肉



## 脂身を丁寧に取り除き、脂肪を加えず、 発色剤を使わず、本来の旨みを楽しめる加工肉

### 発色剤や結着剤などを 添加することも多い加工肉

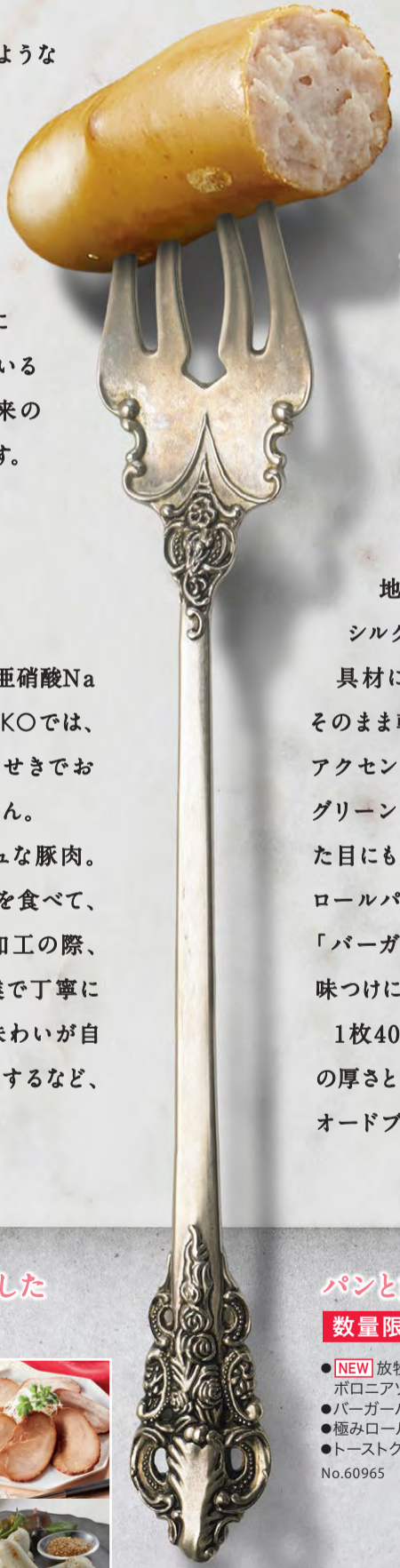
ウインナーやハムの鮮やかな赤色、プチとはじけるようなジューシーな食感。このような“美味しい演出”のために、亜硝酸Naなどの発色剤を添加したり、脂肪を加えたりしている加工肉製品は少なくありません。また、変質を防ぎ保存性を高めるために、酸化防止剤やpH調整剤などが使われることも多くあります。

不要な食品添加物をカラダに取り入れれない、調理に油脂を使わないという独自の製品づくりを徹底しているSONOKOでは、手間と時間はかかりますが、素材本来の味わいを生かしたウインナーやハムをおつくりしています。

### 上質な豚肉から余分な脂身を 丁寧に手作業で除去

ウインナーやハムの製法の一つである“無塩せき”とは、亜硝酸Naなどの発色剤を使わず調味液に漬け込むこと。SONOKOでは、「無塩せきポークウインナー」も「スライスハム」も無塩せきでおつくりしています。リン酸塩などの結着剤も使っていません。

原料は、輸入した冷凍肉ではなく、国産のフレッシュな豚肉。遺伝子組み換えを行っていない農作物を配合した飼料を食べて、自然に恵まれた環境でのびのび育った放牧豚です。加工の際、豚肉に脂肪を加えないだけでなく、余分な脂身を手作業で丁寧に取り除いているので、むっちりとした歯ごたえと豊かな味わいが自慢。薬剤処理をしていない国産ヤマザクラでスモークするなど、手間を惜しまず仕上げています。



主菜に付け合わせにと大活躍の「焼豚」は、品種系統が明らかな3種類の豚をかけ合わせた国産の三元豚の脂身の少ない上質な肉を使用。昆布と生姜の旨みが生きたしょうゆベースの調味液に2回に分けて漬けています。

### 具材の彩りも美味しい 「放牧豚のポロニアソーセージ」

このたび完成した「放牧豚のポロニアソーセージ」は、北イタリアのロマーニャ州のポローニャが原産の丸い大型のソーセージ“モルタデッラ”を、SONOKOの基準でおつくりした自信作。「無塩せきポークウインナー」などでおなじみの放牧豚から脂身を丁寧に除去し、生地がパサつかないよう独自の配合と練り上げ方で、まるでシルクのようになめらかでしっとりした食感を実現しました。

具材に選んだのは、北海道産の枝豆と、有機栽培のトマトをそのまま乾燥させたドライトマト。ソーセージの風味や食感とのアクセントが絶妙なだけでなく、美しい薄桃色のソーセージにグリーンと赤がよく映えて、見た目にも美味しい彩り。「極みロールパン」「極み角食パン」「バーガーパンズ」などによく合う味つけに仕上げました。

1枚40g、「スライスハム」3枚分の厚さという、うれしいボリューム感。オードブルとしてもご賞味ください。



### 豚肉の美味しさをご堪能いただける品々を集めました

#### 数量限定 こだわりウインナーハムセット 常凍

- NEW 放牧豚のポロニアソーセージ 80g
  - スライスハム 80g
  - 焼豚 120g
  - 無塩せきポークウインナープレーン 100g(4本)
  - 無塩せきポークウインナースパイシー 100g(4本)
  - 無塩せきポークウインナーハーブ 100g(4本)
- No.60964  
定価5,540円▼  
**5,000円** 税込 5,400円



### パンと好相性！新登場「放牧豚のポロニアソーセージ」

#### 数量限定 パンで楽しむポロニアソーセージセット 常凍

- NEW 放牧豚のポロニアソーセージ 80g×2
  - バーガーパンズ 2個
  - 極みロールパン 1袋(2個)
  - トーストクリーム 30g×2
- No.60965



**3,300円** 税込 3,564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



化粧品

うるおいと輝きあふれるツヤ美肌への基本ケア



どちらのセットにも  
なんと  
現品が  
ついてくる

ホワイトマスクセット

ホワイトニングタイプ

No.60634  
ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g  
ザ・ソノコ ホワイトニングローション  
【薬用美白化粧品】120mL  
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

リペアタイプ

No.60635  
ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g  
ザ・ソノコ リペアローション 120mL  
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

各**23,200円**  
税込 **25,520円**

リッチなテクスチャーで肌をうるおしながらしっかり落とすクレンジングクリーム、肌悩みに合わせて選べるローション、乾燥や古い角質によるくすみや気になる肌に輝きをもたらすホワイトマスクの3点をお得なセットにしました。

マイルドボディシャンプー  
500mL



SONOKO最高峰のエイジングケア美容クリーム

ザ・ソノコ  
グランクリーム

45g  
No.60631

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

クイーンオブホワイト®をはじめ、美容成分を惜しみなく配合。乾燥による小じわを目立たなくする効果が効能評価試験にて検証済みです。



ザ・ソノコ セラム

30mL No.60622  
**5%UP** 22,000円  
+1,100ポイント 税込 24,200円

クイーンオブホワイト®を贅沢に配合\*1。美しい肌の土台づくりを。



**プレゼント**  
ザ・ソノコ  
グランクリーム  
4.5g

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.60624

**20,000円**  
税込 **22,000円**

深く効いてシワを改善。ふっくらしっとり明るい目元へ。



ザ・ソノコ  
クレンジングウォーター 2本

145mL×2 No.60632  
**5%UP** 14,000円  
+700ポイント 税込 15,400円

とるみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。



ザ・ソノコ  
クレンジングクリーム 2本

120g×2 No.60633  
**5%UP** 14,000円  
+700ポイント 税込 15,400円

とるけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすする。



ザ・ソノコ  
ウォッシングフォーム 2本

100g×2 No.60625  
**5%UP** 14,000円  
+700ポイント 税込 15,400円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗い上がりはしっとり。



ザ・ソノコ  
ホワイトニングローション 2本

【薬用美白化粧品】120mL×2 No.60626  
**5%UP** 14,400円  
+720ポイント 税込 15,840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。



ザ・ソノコ  
リペアローション 2本

120mL×2 No.60627  
**5%UP** 14,400円  
+720ポイント 税込 15,840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。



ザ・ソノコ  
ホワイトマスク 2本

90g×2 No.60623  
**3%UP** 18,000円  
税込 19,800円

乾燥や古い角質による大人のくすみやにこり肌、艶めぎと輝きを。



ザ・ソノコ  
ホワイトニングエッセンス 2本

【薬用美白美容液】30mL×2 No.60628  
**5%UP** 24,000円  
+1,200ポイント 税込 26,400円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*2と高い保湿力で、輝く肌へ。



ザ・ソノコ  
リペアエッセンス 2本

【薬用シワ改善美容液】30mL×2 No.60629  
**5%UP** 24,000円  
+1,200ポイント 税込 26,400円

2つの有効成分\*3が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。



ザ・ソノコ  
バランシングミルク 2本

80mL×2 No.60630  
**5%UP** 20,000円  
+1,000ポイント 税込 22,000円

3種類のセラミド配合\*4。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちっハリ肌へ。



美白成分も配合した  
高いUVケア効果の下地



UVホワイトヴェール 2本

【日中薬用美白下地】SPF40/PA+++  
30g×2 No.60621  
**2%UP** 9,800円  
税込 10,780円

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



**プレゼント**  
UVスキンプロテクター  
【薬用日焼け止め乳液】  
1mL

ライトアップBB

ブライトピンク  
SPF35/PA+++  
30g  
No.60610

ナチュラルオークル  
SPF35/PA+++  
30g  
No.60609

**3%UP** 各**4,500円**  
税込 **4,950円**

肘・膝・かかとから爪や髪まで  
美容オイルで全身うるおいケア



SQオイル 2本

20mL×2 No.60637  
**5%UP** 7,600円  
+380ポイント 税込 8,360円

べたつかないさらりとしたテクスチャーが肌にすうっとなじみ、しっとりなめらかな肌に導きます。



**プレゼント**  
SQオイル  
0.5mL

これ1本でシワ改善も美白ケアも！  
ボディの肌のエイジングケア美容液



リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】  
200mL No.60636

**3%UP** 7,000円  
税込 7,700円

有効成分ナイアシナミド配合。お手入れ不足になりがちなたボディの肌、保湿だけに終わらないケアを。



**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】  
0.5g 2袋  
ザ・ソノコリペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】4mL



ボディクリームR 2本

220g×2 No.60611  
**5%UP** 7,000円  
+350ポイント 税込 7,700円

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にも。



ボディジェル

150g No.60612  
**2%UP** 2,800円  
税込 3,080円

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしい心地のジェルタイプクリーム。

年齢が現れやすい手肌に  
上質なエイジングケア



シルクハンドクリーム

【薬用美容ハンドクリーム】  
2本  
45g×2 No.60616

**3%UP** 6,600円  
税込 7,260円

手肌を見つけた美容液発想のハンドクリーム。できてしまったシワを改善、シミを防ぐ美白効果もあります。



**プレゼント**  
SQオイル  
0.5mL



薬用ハンドウォッシュ

200mL No.60614  
**2%UP** 1,000円  
税込 1,100円

しっかり殺菌・消毒とやさしさを両立。



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.60615 **3%UP** 8,000円  
税込 8,800円

塗り心地うっとり、紫外線防御はしっかり。炎症を防ぐ有効成分\*や、保湿成分を配合。



せっけん 6個

80g×6 No.60613  
**5%UP** 3,300円  
+165ポイント 税込 3,630円

家族みんなで使える全身用せっけん。



マイルド  
コンディショニング  
シャンプー 2本

480mL×2 No.60617  
**5%UP** 9,000円  
+450ポイント 税込 9,900円

ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。

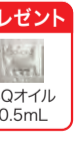


ヘアカラー  
トリートメント

ダークブラウン 2本  
200g×2 No.60618

ブラック 2本  
200g×2 No.60619

**2%UP** 各**6,000円**  
税込 **6,600円**



**プレゼント**  
SQオイル  
0.5mL



薬用はみがき 2本

100g×2 No.60620  
**5%UP** 3,600円  
+180ポイント 税込 3,960円

2種の有効成分\*6が歯周病・歯肉炎を予防。医薬部外品。

※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 自社比 \*2 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*3 ナイアシナミド、グリチルリチン酸ジカリウム \*4 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*5 グリチルリチン酸ジカリウム(抗炎症有効成分) \*6 グリチルリチン酸ジカリウム(抗炎症有効成分)、イソプロピルメチルフェノール(殺菌有効成分)



サプリメント

**TOKINO G.G 3本 & 荘水2本セット** 常凍

TOKINO G.G 180粒×3  
荘水 35ml×2  
No.60599

定価73,000円 ▶ **57,000円**  
税込 61,560円

※ポイント対象外

**SONOKO GG 3本 & 荘水2本セット** 常凍

SONOKO GG 180粒×3  
荘水 35ml×2  
No.60598

定価73,000円 ▶ **57,000円**  
税込 61,560円

※ポイント対象外

**SONOKO G.G口ゼ 3本 & 荘水1本セット** 常凍

SONOKO G.G口ゼ 150粒×3  
荘水 35ml  
No.60600

定価48,000円 ▶ **40,000円**  
税込 43,200円

※ポイント対象外

**TOKINO G.G 50粒入 2袋** 常凍

50粒×2 No.60597

12,000円  
税込 12,960円

3%UP

**SONOKO GG 50粒入 2袋** 常凍

50粒×2 No.60596

12,000円  
税込 12,960円

3%UP

**荘水 6本** 常凍

35ml×6 No.60590

45,000円  
税込 48,600円

TOKINO G.G 50粒入 1袋

**YUTAKAMI** 機能性表示食品

2袋 90日分 常凍  
135粒×2 No.60607

24,000円  
税込 25,920円

5%UP +1,200ポイント

1袋 45日分  
135粒 No.60606

12,000円  
税込 12,960円

3%UP

**SO LIFTIE** 機能性表示食品 常凍

3箱30本 30ml×30 No.60595

15,000円  
税込 16,200円

7%UP +1,050ポイント

1箱10本 30ml×10 No.61383

5,000円  
税込 5,400円

5%UP +250ポイント

**SO LIFTIE & SONOKO G.G口ゼセット**

NEW SO LIFTIE 機能性表示食品 30ml×10  
SONOKO G.G口ゼ 150粒 常凍 No.60601

19,000円  
税込 20,520円

**SO LIFTIE & SO ENERGIE セット**

NEW SO LIFTIE 機能性表示食品 30ml×10  
SO ENERGIE 50ml×10 常凍 No.60602

9,000円  
税込 9,720円

5%UP +450ポイント

【届出表示】本品にはカメラアサボンB<sub>2</sub>が含まれます。カメラアサボンB<sub>2</sub>は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

【SO LIFTIE 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。

**SO ENERGIE** 常凍

5箱50本 50ml×50 No.60605

20,000円  
税込 21,600円

3箱30本 50ml×30 No.60604

12,000円  
税込 12,960円

5%UP +600ポイント

1箱10本 50ml×10 No.60603

4,000円  
税込 4,320円

3%UP

**素ドリンク 透** 常凍

500ml No.60591

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.60592

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.60593

5,800円  
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

**能活生活** 常凍

30粒 No.60594

7,000円  
税込 7,560円

3%UP

**ありがとう 乳酸菌 2箱** 常凍

10ml(液体タイプ)×15包×2 No.60588

11,600円  
税込 12,528円

7%UP +812ポイント

**がんばれ 善玉菌** 常凍

5.5g(粉末タイプ)×30包 No.60589

3,000円  
税込 3,240円

3%UP

食品

**数量限定 4月のごちそう 詰め合わせセット**

国産牛100%プレミアムミートローフ 120g  
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
海の幸マカロニグラタン 300g  
北陸甘エビのピクスープ 180g  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 100g(2個)  
ノンオイル中華 肉餃子 216g(18×12個)

常凍 No.60582

6,000円  
税込 6,480円

**数量限定 4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  
フレンチトースト 1袋2切  
バーガーパンズ 2個  
トーストクリーム 30g×4

常凍 No.60583

4,300円  
税込 4,644円

**数量限定 牛肉と春雨の チャプコギ 3袋**

180g×3 No.60516

4,200円  
税込 4,536円

5%UP +210ポイント

国産の牛もも肉や玉葱、にんじん、春雨、にらを、「キムチちゃん」を使ったタレでコク深い味わいに。

**数量限定 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 5袋**

240g×5 No.60517

5,600円  
税込 6,048円

5%UP +280ポイント

国産の牛肉・豚肉を和風だし薫るまる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 5個**

120g×5 No.60518

4,800円  
税込 5,184円

5%UP +240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。

**数量限定 焼きフライ 極旨メンチカツ 10個**

85g×10 No.60523

6,180円  
税込 6,674円

5%UP +309ポイント

6個 85g×6 No.60522

4,130円  
税込 4,460円

3%UP

**数量限定 黒毛和牛の ビーフハヤシ 3袋**

180g×3 No.60521

3,240円  
税込 3,499円

5%UP +162ポイント

ごはんにもパンにも、パスタにもよく合うコク旨ソース。

**黒毛和牛の 極旨牛すき丼 3袋**

180g×3 No.60524

2,640円  
税込 2,851円

5%UP +132ポイント

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘い特製のタレはごはんによく合う逸品。

**数量限定 国産牛とゴロゴロ野菜の ビーフシチュー 3袋**

200g×3 No.60498

2,400円  
税込 2,592円

5%UP +120ポイント

トマトとビーフブイオンを基本に、味噌でコクを加えました。

**数量限定 越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み 3袋**

200g×3 No.60581

2,700円  
税込 2,916円

5%UP +135ポイント

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

**数量限定 スライスハム 2袋**

80g×2 No.60513

1,480円  
税込 1,598円

3%UP

放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。

**数量限定 無塩せき ポークウィンナー プレーン 2袋**

100g(4本)×2 No.60520

スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.60511

ハーブ 2袋 100g(4本)×2 No.60512

各 1,680円  
税込 1,814円

3%UP

※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。



**NEW** 具材の彩りも美味しい  
しっとり食感のソーセージ



常凍

**数量限定**  
放牧豚のポロニアソーセージ

2袋 80g×2 No.60584	<b>3%UP</b> 1,560円 税込 1,684円	1袋 80g No.61370	<b>780円</b> 税込 842円
-------------------------	------------------------------------	-----------------------	------------------------

北海道産の放牧豚から脂身を取り除いた赤身だけを使用。発色剤やpH調整剤を使わず、生地がバサつかないよう独自の製法でシルクのようになめらかでしっとりした食感に仕上げ、国産の枝豆と有機トマトを乾燥させたドライトマトを入れました。1袋に2枚入り。

**NEW**



数量限定  
こだわりウインナー  
ハムセット

NEW! 放牧豚のポロニアソーセージ 80g  
無塩せきポークウインナー フレーン 100g(4本)  
無塩せきポークウインナー スパイシー 100g(4本)  
無塩せきポークウインナー ハーブ 100g(4本)  
スライスハム 80g  
焼豚 120g

常凍  
No.60964

540円  
お得!  
定価 5,540円 ▶ **5,000円**  
税込 5,400円

数量限定  
こだわりウインナー  
ハムセット

常凍  
No.60579

5%UP  
3,600円  
+180ポイント  
税込 3,888円

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。

常凍

鶏肉のやわらか煮  
～オレンジ風味～ 3袋

200g×3  
No.60579

5%UP  
3,600円  
+180ポイント  
税込 3,888円

常凍

蒸し鶏のガーリック風味  
2個 120g×2 No.60514

3%UP  
1,400円  
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。シンプルな味付けにガーリックがアクセント。

常凍

真だらの味噌漬け焼き3切  
2袋 210g(3切)×2 No.60543

5%UP  
3,200円  
+160ポイント  
税込 3,456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

金華さばのスマーク風味  
3袋 85g×3 No.60546

3%UP  
1,950円  
税込 2,106円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。

常凍

国産真さばの  
味噌煮 3袋

83g×3  
No.60547

3%UP  
1,440円  
税込 1,555円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

セレクト

にしん甘露煮  
2袋 常凍 80g(2枚)×2  
No.60544

1%UP  
1,360円  
税込 1,468円

数量限定  
セレクト  
秋鮭スモークスライス  
2パック 80g×2 No.60545

常凍  
1%UP  
1,600円  
税込 1,728円

数量限定

だし薫るかき玉風親子丼  
5袋

200g×5  
No.60488

3,750円  
税込 4,050円

ふんわりととろかきたま風、鶏肉とたまごのやさしい味わい。

常凍

秋鮭の塩麹漬焼き3切  
2袋 210g(3切)×2 No.60542

5%UP  
3,200円  
+160ポイント  
税込 3,456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。

数量限定

ノンオイル調理  
キーマカレー 3袋

辛さ★★★★☆  
120g×3  
No.60573

5%UP  
2,100円  
+105ポイント  
税込 2,268円

じっくり煮込んだ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わい。

常凍

クリームカレー 3袋

辛さ★★★★★  
200g×3  
No.60580

5%UP  
2,700円  
+135ポイント  
税込 2,916円

英国滞在時代にさまざまなカレーを食した経験をもとに、鈴木その子が次々に生み出した個性豊かなカレーは、レストランや店舗に行列をつくりました。師範台と呼ばれた調理台で、大鍋に入ったカレーをポートのオールのような木べらでかき混ぜる姿は「真剣勝負そのものだった」と伝えられています。「クリームカレー」は、「もう一度食べたい」というお声が多かったカレーの一つ。まろやかでありながらピリリとスパイシーな辛口のルウに、旨みを逃がさないよう下味をつけて加熱した鶏もも肉がゴロゴロ入った、懐かしい味わいです。

常凍

ノンオイル調理  
マイルドチキンカレー  
3袋 辛さ★★★★☆

200g×3  
No.60574

5%UP  
2,190円  
+109ポイント  
税込 2,365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。甘口派の方やお子様にも人気です。

常凍

チキンカレー 2袋

辛さ★★★☆☆ 200g×2 No.60571

3%UP  
1,460円  
税込 1,576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

海老と香りバジル  
クリームパスタソース 5袋

92g×5  
No.60552

4,500円  
税込 4,860円

国産のバジルを、袋を開けた瞬間から香り立つほどたっぷり使用。

常凍

ノンオイル調理  
黄色いビーフカレー 3袋

辛さ★★★★★ 200g×3 No.60576

5%UP  
2,340円  
+117ポイント  
税込 2,527円

牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。

常凍

ポークカレー 2袋

辛さ★★★★☆ 200g×2 No.60572

3%UP  
1,460円  
税込 1,576円

かつおだししょうゆ、練り胡麻の隠し味がコクを出しました。

常凍

国産帆立のボンゴレ風  
パスタソース 5袋

100g×5  
No.60550

3,650円  
税込 3,942円

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。

数量限定

北海道ごぼう  
ポタージュ 2袋

160g×2 No.60555

2%UP  
960円  
税込 1,036円

バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう、牛乳、じゃがいも、玉葱など素材本来の味を生かしました。

常凍

からだ想いの鶏スープ  
3袋 200g×3 No.60554

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

淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 3袋

50g×3  
No.60539

5%UP  
2,100円  
+105ポイント  
税込 2,268円

スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎

常凍

思い出のやさしい  
ミートソース 5袋

140g×5  
No.60549

3,650円  
税込 3,942円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。

常凍

思い出のやさしい  
ミートソース 5袋

140g×5  
No.60549

3,650円  
税込 3,942円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。

常凍

国産帆立のボンゴレ風  
パスタソース 5袋

100g×5  
No.60550

3,650円  
税込 3,942円

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。

常凍

北海道ごぼう  
ポタージュ 2袋

160g×2 No.60555

2%UP  
960円  
税込 1,036円

バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう、牛乳、じゃがいも、玉葱など素材本来の味を生かしました。

常凍

からだ想いの鶏スープ  
3袋 200g×3 No.60554

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

淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 3袋

50g×3  
No.60539

5%UP  
2,100円  
+105ポイント  
税込 2,268円

スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎

常凍

思い出のやさしい  
ミートソース 5袋

140g×5  
No.60549

3,650円  
税込 3,942円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。

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





ノンオイル中華  
海老チリソース  
2袋  
170g×2 No.60535

3%UP 2,600円  
税込 2,808円

自然な食感を残した海老が  
主役。有機トマトのケチャッ  
プをベースに、辛すぎないチ  
リソースをつくりました。



ノンオイル中華  
中華丼 3袋  
180g×3 No.60533

5%UP 2,340円  
+117ポイント 税込 2,527円

濃厚なあん、贅沢に用いた6種  
の国産具材の食感・旨みを堪能。



ノンオイル中華  
万能肉味噌 3袋  
110g×3 No.60534

5%UP 2,130円  
+106ポイント 税込 2,300円

八丁味噌とやさしい麹味噌をブ  
レンドし、深みのある味わいに。



だしが美味しいおでん  
2袋 400g×2 No.60489

2%UP 1,460円  
税込 1,576円

あっさり風味のだしは、万  
人に愛される味わい。



やわらか紀州梅干し  
2パック 100g×2 No.60525

2%UP 1,920円  
税込 2,073円

まるやかな酸味がやみつき。  
大粒で肉厚の紀州産南高梅。



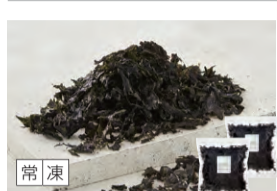
副菜セット

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

常凍 No.60585

440円  
お得!

定価 3,840円 ▶ 3,400円  
税込 3,672円



トキノのり 2袋  
乾燥生のり 50g×2 No.60536

5%UP 6,560円  
+328ポイント 税込 7,084円

サクサク食感と香ばしさを  
存分に味わえる乾燥生のり。



トキノ海苔の佃煮 2個  
110g×2 No.60530

3%UP 1,760円  
税込 1,900円

「トキノのり」を贅沢に使用。甘  
辛い味付けでごはんが進む。



うぐいす豆の煮豆

2袋 200g×2 No.60528

3%UP 1,420円  
税込 1,533円

1袋 200g No.60527

710円 税込 766円

青えんどう豆をふっくら、  
まるやかな甘さに炊き上  
げました。



いんげん豆の煮豆  
2袋 200g×2 No.60526

3%UP 1,160円  
税込 1,252円

ホクホクとした食感で、ねっとり  
と甘く豆の豊かな風味が美味。



茎わかめ煮 2袋  
100g×2 No.60529

3%UP 920円  
税込 993円

コリッとした食感と和風だしが  
しっかり染み、ごはんのお供に◎



水温熟成® 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.60509

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。



そのこの御赤飯  
6パック 150g×6 No.60510

3%UP 2,700円  
税込 2,916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。



極みチョコチップパン  
5個

No.60548

2,850円  
税込 3,078円

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



数量限定

パンで楽しむ  
ポロニアソーセージ  
セット

NEW 放牧豚のポロニアソーセージ  
80g×2  
バーガーパンズ 2個  
極みロールパン 1袋(2個)  
トーストクリーム 30g×2

常凍 No.60965

3,300円  
税込 3,564円



らーめん風  
6袋 常凍 230g(特製スープ付き)×6 No.60503

5%UP 2,600円  
+130ポイント 税込 2,808円

釜揚げうどん  
6袋 常凍 250g×6 No.60504

5%UP 1,600円  
+80ポイント 税込 1,728円



スパゲッティ  
6袋 常凍 200g×6 No.60505

5%UP 1,600円  
+80ポイント 税込 1,728円

小麦香る生パスタ 5袋  
常凍 100g×5 No.60506

1,950円  
税込 2,106円

さらにもう1袋/  
小麦香る  
生パスタ 1袋



自家製粉そば粉の  
なま蕎麦 3袋

100g×3 No.60508

3%UP 1,280円  
税込 1,382円

挽き立てのそば粉を用いた生タ  
イプならではの風味とのど越し。



手延べそうめん 2袋

300g(50g×6束)×2 No.60507

2%UP 1,960円  
税込 2,116円

のどごしがよく深い味わい。  
無油製法の手延べの乾麺。



追い麴仕立ての生味噌  
2個 500g×2 No.60541

2%UP 1,900円  
税込 2,052円

一度仕上がった味噌に米麴を  
加え再発酵。旨みと甘みをアップ。



万能だしの素 6袋  
120g×6 No.60540

5%UP 3,760円  
+188ポイント 税込 4,060円

あさり風味が効いただしの素。ひと  
振りすれば料理の味がグンとアップ。



便利つゆ 3本  
300ml×3 No.60531

2%UP 2,180円  
税込 2,354円

吟味した素材の旨みを丸  
ごと引き出した濃縮つゆ。



和風ノンオイル  
ドレッシング 3本  
200ml×3 No.60538

3%UP 1,580円  
税込 1,706円

どんな素材とも相性抜群なし  
ょうゆベースのドレッシング。



キムチちゃん 2個  
155g×2 No.60532

5%UP 1,800円  
+90ポイント 税込 1,944円

2種の唐辛子やりんごなどを使  
った、旨みのある辛さが魅力。



国産小麦粉 2袋  
1kg×2 No.60537

5%UP 1,160円  
+58ポイント 税込 1,252円

産地が明確な国産小麦100%。  
小麦本来の味わいで料理に最適。



万能ハーブ  
ガーリックソルト 2個  
35g×2 No.60553

3%UP 1,800円  
税込 1,944円

肉料理をはじめ、サラダ、  
パスタ、豆腐、卵料理にも。



季節のめぐみ  
国産いちごジャム  
2個

150g×2 No.60561

5%UP 2,060円  
+103ポイント 税込 2,224円

国産とちおとめを蒸気釜  
で丁寧に煮詰めました。パン  
に乗せるのはもちろん、  
甘酒に入れても美味。



北海道みるくジャム  
2個 150g×2 No.60563

5%UP 2,060円  
+103ポイント 税込 2,224円

北海道の大地の恵みが詰  
まった濃厚ミルクジャム。



北海道みるくジャム  
チョコ 2個 150g×2 No.60564

5%UP 2,160円  
+108ポイント 税込 2,332円

生チョコのように濃厚。贅  
沢なチョコレートジャム。



自然のめぐみ  
国産はちみつ 2個

160g×2 No.60562

3%UP 3,300円  
税込 3,564円

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受  
粉を助けながら濃縮させた花の蜜。  
※蜂蜜は製品の特性上、加熱殺菌をしておりませ  
んので、1歳未満の乳児には与えないでください

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





### その子ブレンド 浅煎り珈琲 3袋

挽き豆200g×3  
No.60567

5%UP **5,040円**  
+252ポイント 税込 5,443円

浅煎りなのに贅沢なコクと香り。6種類の豆それぞれの美味しさを引き出すために、単独で焙煎した後にブレンドしました。



### その子珈琲 深煎りブレンド 3袋

挽き豆200g×3  
No.60570

5%UP **5,520円**  
+276ポイント 税込 5,961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、クリアな後味をじっくり堪能ください。SONOKOオリジナルブレンドです。



### その子珈琲 アイスブレンドコーヒー 6本

1000ml×6 No.60569

5%UP **7,800円**  
+390ポイント 税込 8,424円

2本 1000ml×2 No.60568

2%UP **3,000円**  
税込 3,240円

### 国産茶葉 プール茶 2袋

常凍 2.5g×10個×2  
No.60565

2%UP **2,400円**  
税込 2,592円

### 国産茶葉 ウーロン茶 2袋

常凍 2.5g×10個×2  
No.60566

2%UP **2,400円**  
税込 2,592円



数量限定

### 甘さ控えめで スッキリ爽やか！

### レモンサイダー 24本

200ml×24 No.60556

7%UP **8,160円**  
+571ポイント 税込 8,812円

国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。



### ホワイトティ 2本

500ml(5倍希釈)×2 No.60559

3%UP **3,000円**  
税込 3,240円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。



### 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.60560

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。



### 有機フルーツ+野菜100

1箱30本 190g×30 No.60558

7%UP **7,980円**  
+558ポイント 税込 8,618円

6本 190g×6 No.60557

3%UP **1,680円**  
税込 1,814円

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



プレゼント

### その子酒 2本

720ml×2 清酒 アルコール分17度 No.60577

8,760円  
税込 9,636円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麹の濃厚な純米原酒。



### その子美ワイン スパークリング白

750ml No.60578

5%UP **4,100円**  
+205ポイント 税込 4,510円

爽やかでスッキリとした後味が魅力。



数量限定

### 米粉ロールケーキ & 濃厚ガトーショコラセット

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

常凍 No.60586

7,300円  
税込 7,884円



数量限定

### 桜葉薫る道明寺

3袋 200g(4個)×3 No.60495

880円  
お得!

定価2,760円 ▶ **1,880円**  
税込 2,030円

1袋 200g(4個) No.60496

3%UP **920円**  
税込 993円



### 栗まん 6袋

1袋(2個)×6 No.60497

3%UP **2,040円**  
税込 2,203円

しっとりした生地、みっちり詰まったやさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が上品な美味しさを奏でるSONOKOのロングセラー。



数量限定

### せんべい ごま

2袋 6枚×2 No.60491

528円  
お得!

定価1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円

1袋 6枚 No.60492

880円  
税込 950円

黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、しょうゆ味のおせんべいです。



### せんべい しょうゆ 2袋

6枚×2 No.60490

528円  
お得!

定価1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。



### せんべい ざらめ 2袋

6枚×2 No.60493

528円  
お得!

定価1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円

しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。



### みたらし団子 2袋

200g(5本)×2 No.60494

7%UP **1,520円**  
+106ポイント 税込 1,641円

国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いタレをたっぷり。



数量限定

### カシューナッツ クッキー 2袋

90g×2 No.60499

2%UP **1,560円**  
税込 1,684円

小麦粉を使わずにカシューナッツを使って香ばしく。サクッ!ほろっ!の絶妙な食感に仕上げました。  
※カシューナッツ44%以上配合



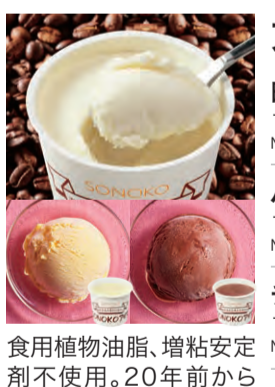
### ドリームプリン カスタード 4個

78g×4 No.60500

2%UP **1,680円**  
税込 1,814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。

ホーム／雑貨



### アイス

常凍 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

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

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

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

※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・ドライアイスが含まれていません

●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

●四国 ●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く) ●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)

ご注文締切日

4/9(水)もしくは4/12(土)

4/16(水)もしくは4/19(土)

4/23(水)もしくは4/26(土)

4/30(水)もしくは5/3(土・祝)

5/7(水)もしくは5/10(土)

4/10(木)もしくは4/13(日)

4/17(木)もしくは4/20(日)

4/24(木)もしくは4/27(日)

5/1(木)もしくは5/4(日・祝)

5/8(木)もしくは5/11(日)

4/1(火)まで

4/8(火)まで

4/15(火)まで

4/22(火)まで

4/29(火・祝)まで



### アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル 4個

No.60501

2%UP **1,600円**  
税込 1,728円

生地にバターや油脂を加えず、アーモンドパウダーと蜂蜜、パールシュガーでお作りしました。



### フルーツゼリー 温州みかん 4個

85g×4 No.60502

2%UP **1,440円**  
税込 1,555円

愛媛県産温州みかんの上品な甘みと爽やかな酸味を堪能。



セレクト

### FER ピレカロール

【医薬部外品】250mL No.60608

2%UP **2,090円**  
税込 2,299円

網戸やベッドを害虫から守る虫除け+殺虫スプレー。

スパークリングワイン: 外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

●お酒は20歳になってから ※20歳未満の飲酒及び20歳未満への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます

常凍 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。





# 美味しく、しっかり食べて、スッカリ美人に!

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。



献立

**数量限定 TOKINO G.G付き 4月の4週間完全実行献立セット**  
●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

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

常凍 定価各98,000円 ▶ **78,000円** 税込 84,240円

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間 = 計140食  
浅煎りコーヒータイプ または ほろじ茶タイプ 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

お申し込み受付期間 **4/11(金)まで** **20,000円** お得! 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	プレゼント
第1週	4/1(火)~4/15(火)	4/2(水)~	放牧豚の ポロニアソーセージ1袋
第2週	4/8(火)~4/22(火)	4/9(水)~	
第3週	4/15(火)~4/29(火・祝)	4/16(水)~	
第4週	4/22(火)~5/6(火・振)	4/23(水)~	

ご用意いただくもの: ごはん/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス  
※お届け日は、地域や天候・交通情報によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください ※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください ※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) ※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

**お肉のごちそうが大充実!海の幸マカロニグラタンも!**

**数量限定 4月の1週間グルメセットA** No.60484 **21,000円** 税込 22,680円

3食+間食 ×7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

**大山どりのローストチキンやハーブ豚とんかつ入り!**

**数量限定 4月の1週間グルメセットB** No.60485 **21,000円** 税込 22,680円

3食+間食 ×7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ 極旨メンチカツ、無塩せきポークウインナー プレーン、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、蒸し鶏のガーリック風味、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、天然鯛入り鮎かけしんじょう、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、ウイズボンチキンカレー、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、和膳切り干し大根、和膳ひじきの煮物、和膳ほうれん草としめじのおひたし、うぐいす豆の煮豆、味見っ子、帆立しぐれ煮(小分け)、極みココナッツパン、極みチョコチップパン、極み角食パン、トーストクリーム、らーめん風、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、せんべい ごま、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

【セット内容】大山どりのローストチキン、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、黒毛和牛のビーフハヤシ、国産豚肉100%ミートオムレツ、スライスハム、手ごねなんこつ入りつくね、国産牡蠣のまるごとグラタン、焼きフライ 海老クリームコロッケ、秋鮭の塩麹漬焼き、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、チキンカレー、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、真夕ゴとエビの黄身酢あえ、和膳鶏そぼろ入りの花、和膳切り干し大根、和膳きんぴら、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、そのこの御赤飯、フレンチトースト、極みメロンパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム、釜揚げうどん、モーニングスイッチスムージー ナイト(ブルーベリー&生果)、桜葉薫る道明寺、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、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

**今月は同時購入が断然お得!**

**数量限定 グルメセット A・B & TOKINO G.G 50粒入セット**

グルメセットA + グルメセットB + TOKINO G.G 50粒入 1袋

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

常凍 No.60486 **6,000円** お得! **48,000円 ▶ 42,000円** 税込 45,360円

送料 ¥0 単独発送

## 会食の機会が増える新年度、朝、昼、間食だけでも献立を実行しませんか

## 数量限定 4月の朝昼間食セットプラス



No.60487 **14,500円** 税込 15,660円 常凍

2食+間食 ×7日分 = 計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】スパイシーチキン、焼きフライ コロッケ、黒毛和牛のビーフハヤシ、スライスハム、国産牡蠣のまるごとグラタン、焼きフライ エビフライ、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、白いカレー、海老と香りバジルクリームパスタソース、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、和膳ひじきの煮物、極みチョコチップパン、極み特大粒あんぱん、極み厚切り山型パン、トーストクリーム、小麦香る生パスタ、栗まん、せんべい ごま、プチゼリー葡萄

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

プレゼント 牛肉と春雨のチャブコギ 1袋

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

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

**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・交通情報によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。※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) ※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

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	33.9%
BMI	25.8	24.3
ウエスト	91.0cm	79.0cm

**1日分の食事例**

朝食: 焼きそば、味噌汁、漬物、納豆  
昼食: 鶏肉のやわらか煮、焼きそば、味噌汁、漬物  
夕食: 焼きそば、味噌汁、漬物、納豆  
間食&夜食: 焼きそば、味噌汁、漬物、納豆

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 単独発送 No.60277 **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、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、具た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、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 スパイシー、秋鮭の塩麹漬焼、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパンズ×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、具た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、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、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、和膳さざみ昆布の土佐煮、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)、モーニングスウィッチスムージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月スティックタイプ 7包

※ご用意いただくもの: ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

献立に必要なものが揃っているので ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

**すっきりスター献立セット** No.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~、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、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、具た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】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

新商品・リニューアル情報



放牧豚のポロニアソーセージ

常凍 80g No.61370 **780円** 税込**842円**

赤身肉を使ったしっとり食感のソーセージに枝豆とドライトマトを入れました。

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)
- だし薫るかき玉風親子丼(パッケージ)
- 国産小松菜のみそ汁(パッケージ)
- その子酒(パッケージ) ● 本格麦焼酎力松(パッケージ)
- 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(パッケージ)

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** KENTヘアブラシ やわらかめ

販売休止

販売終了

- **セレクト** 鳥取砂丘産らっきょう漬 ● 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 450g 660円 → 730円(税込788円)
- 定期便コシヒカリ小分けパック 450g×10 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 450g 500円 → 590円(税込637円)
- 定期便ササニシキ小分けパック 450g×10 4,500円 → 5,000円(税込5,400円)
- 氷温熟成\*その子米ごはん 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)
- 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3切 1,500円 → 1,600円(税込1,728円)
- 秋鮭の塩麹漬焼1切 580円 → 620円(税込669円)
- 真だらの味噌漬焼3切 1,500円 → 1,600円(税込1,728円)
- 真だらの味噌漬焼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** マヌカハニー MGO573/UMF16 10,000円 → 11,000円(税込11,880円)
- **セレクト** 麴屋基平・浅漬けの素 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)
- 天然鯛入り餡かけしんじょう 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)
- 和膳さざみ昆布の土佐煮 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)
- 苺つき餅 1,170円 → 1,260円(税込1,361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

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

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 サロン

お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。皆様からお寄せいただいたお声や写真を紹介します。

## お写真やエピソード大募集!

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

**1000P** プレゼント  
こちらのハガキで  
ご応募ください!

郵送 104-0045

東京都中央区築地4-4-12

築地OSビル7F

(株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」

メール info-sonoko@sonoko.co.jp

お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。

## 家族のためにもSONOKOの食品をリピートします!

兵庫県 安河内亜衣様

「再仕込み醤油」「追い麴仕立ての生味噌」「純米酢」「万能だしの素」などSONOKOの調味料で丁寧に調理したおかずやみそ汁は、安心して家族に食べさせることができ、何より確実に美味しくつくれるので、みんな喜んで食べてくれます。また、疲れて遅く帰ってきた日でも、健康的で手軽な夜ごはんをつくりたいときは、SONOKOのレトルト食品が本当に重宝しています。そして不思議とSONOKOのカレーを食べると、スッキリ元気に朝を迎えられます。自分のためにも家族の健康管理のためにも、SONOKOの食品をこれからもリピートし続けます!

お便りをありがとうございます。SONOKOの調味料は化学調味料などの添加物を使用していないので、安心して料理に使っていただけます。レトルトはノンオイル調理なのに本格的な味を簡単に召し上がりがいただけます。これからも健康的な毎日が続くよう願っております。

食品担当  
豊田

## ハンドクリームを塗った手を夫に見せたほど感動!

神奈川県 酒井晴美様

「シルクハンドクリーム」を初めて購入しました。最近、急に乾燥してきて、夜には手がカサカサになっていますが、「シルクハンドクリーム」を塗って寝ると、朝のスベスベに感動します。ベタつくようなストレスがなく、「上質」という言葉がぴったりです。「さすがSONOKO!やっぱり中身が違う!」と夫に手を見せたほどです。シルクという名の通りの使い心地と上質な香りに安らぎ、手のお手入れが楽しみになりました。ありがとうございます。

ご利用いただき、ありがとうございます。「シルクハンドクリーム」は乾燥が気になる時季にぜひおすすめしたい一品です。手肌を乾燥から守るだけでなく、シワ改善の効果もあるので手肌の美容にもおすすめです。香りとともに、美肌のためのお手入れを楽しんでください。

化粧品担当  
高橋

※体験には個人差があります ※SONOKOのご提供する食品、サプリメント、化粧品などは病気を治す目的のものではありません。ご病気になられた時は必ず医師の診療をお受けください

## 定期便のご案内

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。

## 毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

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

## ポイントサービスのご案内

## 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

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

\*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。

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		

※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。そのご米の定期便のみ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) <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	24時間いつでもご注文! <b>www.sonoko.co.jp</b>	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。	合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ 不定期で実施		
	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、**個数個口ごとに代引手数料として300円(税込)**を申し受けますのでご了承ください。1件\*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

\*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

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

## クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。

[お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・ボーナス払い\*・分割払いからお選びください。

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

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませ。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、初回ご注文時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

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

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

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

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
- ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

**0120-07-7878** 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は  
TEL:03-4335-7750

※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

送料 (1個口につき) 全国一律 **779円(税込)**

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

\*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、お待ちせず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。





＼ぐくぐく美味しく健やかに／  
**1日1本、どちらも摂りたい!**

**SO LIFTIE 1箱10本**

- 肌と膝の健康に役立つサケ鼻軟骨由来プロテオグリカン\*
- カラダに欠かせない大切なオオ由来エラスチンペプチド
- 天然のアルブチンを含むリンゴンベリーエキス

\*機能性関与成分

**SO LIFTIE & SO ENERGIE セット**

NEW SO LIFTIE (機能性表示食品) 30ml×10  
 SO ENERGIE 50ml×10

常 9,000円  
 5%UP +450ポイント 税込 9,720円  
 No.60602

**SO ENERGIE 1箱10本**

- 健康や美容の気がかりが増えてきたら摂りたいオレアピータ\*
- サボニンを含む和漢の健康素材として有名な高麗人参エキス
- コンディションをサポートする注目のアスパラガスエキス

\*オリーブ葉抽出エキス

【SO LIFTIE 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。

イベントのお知らせ

**4/12(土) 名古屋** **4/13(日) 大阪**

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

**会場** 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

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

事前ご予約特典 **＼うれしい!／ ご来場プレゼント**

数量限定販売 **極みメロンパン** (なくなり次第終了)

**当日は会場限定のお買い得商品が満載!**  
 ※ご予約なしでの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 ※営業時間は変更する場合がございます。  
 2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください

4/1(火) 銀座店棚卸につき休業  
 4/20(日) 会員様貸切営業 / 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業  
 4/28(月) システムメンテナンスにつき、終日休業

**GWフェア 4/26(土)~5/11(日)**

1 人気のアイテムをお得にご用意! その他人気の商品が最大30%OFF

2 期間中、1万円(税別)ごとに1回ガチャチャンス! 人気の製品が当たるかも! ※写真はすべてイメージです

3 CAFEにて特別メニューをご用意!

**献立実行部 ~春の4週間献立実行キャンペーン~**

銀座店限定 **お得な特典** が付いてくる!

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

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

特典3 週に1回(計4回)間食をCAFE特製スイーツにチェンジ!

特典4 実行達成したらCAFEお食事券(1回分)をプレゼント!

薄着になる季節に向けて♪心身ともに献立で整えましょう!

※セール品は十分ご注意ください。万一口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 / **【真だらと春野菜のプレート ~バジル&ホワイトソース~】**

限定プレート内容 2,300円(税込)  
 ●サラダ ●スープ ●山型パンまたはライス付き

販売期間 4/2(水)~30(水)  
 ※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます

4/18(金)~20(日) お楽しみ付き販売  
 4/20(日) 4月のトキノ会定例会  
 スタイリスト 竹内善人氏

予定 5/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売  
 5/18(日) 5月のトキノ会定例会  
 腸内フローラアドバイザー 坂上 圭氏

2025 **4 THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.94

春4月、コロナ禍の落ち込みもすっかり回復した外国人観光客の数。桜の開花とともにさらに増え続け、SONOKO銀座店のカフェにも連日多くの方が来店されています。その様子をご覧になった皆様からは「まるで海外のカフェにいるようですね」と驚かれるほど。世界中から来られた外国人の方は、通常のカフェと思入店されて、よくあるコーヒーチェーンなどとは違う、独自のコンセプトのSONOKOのメニューに、次第に興味を示されることも少なくありません。ある意味、世界の方々にSONOKOを知っていただけるチャンスともいえるでしょう。

もし鈴木その子がこの光景を見たら、きっと目を輝かせてSONOKOの理論を一人で多くの方に、とさまざまな策を練っているだろうと思ってしまう。

一方で日本中に広がるインバウンドの急増が、日本人が当たり前としてきた美德と称賛される行動に変化を余儀なくさせているようです。海外旅行に行くときに必ず注意されるのは、自分の荷物を放置しない、パスポートは肌身離さず携帯し、道を歩くときはスリや置き引きの被害に遭わないよう気をつけるなどなど…。私が初めて海外に行った20代の時から、海外の治安に対する警告は今も変わりません。それが世界の常識であり、その稀有な例外国である日本を、インバウンドで訪れた海外の人々が驚嘆しています。

しかし最近、その安全神話が崩れつつあるというニュースを耳にすることが増えました。電車で網棚に荷物を置いていても安全というのが今までの日本の常識でしたが、新幹線の網棚の荷物が盗まれる事件が多発しているというのです。また、無関係の人に突然危害を加える

犯罪も多くなり、家にも容赦なく凶暴な事件に巻き込まれるなど、信じられないような恐ろしい事件も発生する今の日本。やはりいつも用心を忘れず身構えて行動する時代になったかと真剣に思う昨今です。

ここまで世の中が変わったのかと思ひ、よく見ると政治も経済も教育も地球環境も、人間が過去から現在までにつくり出したあらゆるものが、大きく崩れていく、そんな感覚に襲われます。

かつて鈴木その子は「戦後の日本は戦争の無い奇跡の時代です。しかし何事も50年単位で考え常に点検し、維持する努力をしなければそこから穴があきます。これは政治も経済も同じです」と話していました。「21世紀は大変な時代になります」。この予言がいよいよ現実のものに思えます。

そして今まさに「大変な時代」の意味が見えてきた気がします。それは築いてきたものがすべてが瓦解し、そこから再生をなくてはならないということであり、「当たり前の崩壊」は大きな変化の始まりの合図なのだ。まずは自分と周りのすべてに丁寧に向き合って日々を生きていこうと心に期する新年度の始まりです。



**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。