

2025

8

THE SONOKO

vol.377

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPYSONOKOと一緒に
この夏も美しくきらめく私へ

SONOKO GG

SONOKO G.G ROSE

TOKINO G.G

忘れがちな基礎から
もう一度おさらいできる

GGぷち教本



毎日食べたい! 家族も大好き!

SONOKOスタッフの
激愛カレー

銀座店 店長 高橋がステップ別に徹底解説

夏スキンケアと
UV対策の極意

SONOKOのこだわり

ごはんを美味しく味わうのに欠かせない
昔懐かしい素朴な味わいの **小魚の佃煮**

New!

黒毛和牛と実山椒の佃煮

国産山椒と赤ワインの風味を加え
黒毛和牛をコトコト煮込みました

8月限定



2万円以上

お買い上げでプレゼント



+

国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g 1袋と
国産小松菜のみそ汁 4.5g (フリーズドライ) 3袋をプレゼント

■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! ■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

「SONOKOならではの」がぎっしり 黒毛和牛に山椒と赤ワインを纏わせました

赤身肉の旨みをしっかり味わせる黒毛和牛を贅沢に使った佃煮が完成しました。黒毛和牛の脂身をできる限り切り落とし、さらにボイルして脂肪分を除去。爽やかな辛みが格別な国産の実山椒の佃煮と赤ワインを加え、奥深い甘辛さに仕上げました。実山椒は佃煮にしてから入れているので、辛みが苦手な方にもぜひ食していただきたい味わい。料理に使うワインが酸化防止剤不使用なものSONOKOならではの品質です。職人が大鍋を見守りながらじっくり炊き上げた佃煮を、ごはんのおかず、に、ちらし寿司のトッピングにと幅広くお楽しみください。

山椒と赤ワインの風味を加え奥深い甘辛さに仕上げました

NEW 黒毛和牛と実山椒の佃煮 常凍

2袋 90g×2 No.62353

3%UP 3,300円 税込 3,564円

1袋 90g No.62628 1,650円 税込 1,782円

これはうれしい! 黒毛和牛の美味しさを
いろいろなメニューで楽しめるセット

黒毛和牛セット 常凍

- **NEW** 黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g
- 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g×2
- 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×2



合計価格 5,570円▼

4,980円

税込 5,378円

**590円
お得!**



格別に美味しい一膳に変える
SONOKO自慢のごはんのお供

贅沢ごはんセット 常凍

- **NEW** 黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g×2
- 帆立しぐれ煮 100g

No.62460



合計価格 4,300円▼

3,980円

税込 4,298円

**320円
お得!**



ノンオイル中華 海老チリソース 簡単アレンジ

麺で楽しむ? 鶏にかける? 食欲そそる海老チリレシピ



SONOKO スタッフ 豊田

やさしくなった辛みが大好評の「ノンオイル中華 海老チリソース」を、簡単アレンジでもお楽しみください!



酸辣湯麵 サンラータンメン

純米酢はお好みで増やしてOK

【レシピ】湯せんした海老チリソース1/2袋(85g)と親子丼(200g)に純米酢(大さじ1)を混ぜ、茹でたらーめん風(230g)にかける。



海老鶏チリ

蒸し鶏のエキスがポイント!

【レシピ】湯せんした海老チリソース(170g)と解凍した蒸し鶏(120g)のエキスを混ぜ合わせ、一口サイズにカットした蒸し鶏にかける。



混ぜる & かけるでパパッと完成!
新しい美味しさをお楽しみください

海老チリアレンジセット 常凍 No.62921

- ノンオイル中華 海老チリソース 170g×2
- だし薫るかき玉風親子丼 200g×2
- 蒸し鶏のガーリック風味 120g
- らーめん風 230g(特製スープ付き)×3

**900円
お得!**

合計価格 6,100円▶ **5,200円** 税込 5,616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

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。

忘れがちな基礎から
もう一度おさらいできる

GGぷち教本



**GGは独自の食用理論を凝縮した
唯一無二のサプリメントである**

鈴木その子が提唱した食養理論に基づき、重要なエネルギー源であるグリコーゲンが豊富なカキ肉エキスを配合。献立実行中の方はもちろん、健やかに働くカラダをサポートします。



**カキは生で食べられるほど新鮮で
しかも瀬戸内海産に限定されている**

カキ肉エキスといっても品質はさまざま。GGに配合したカキ肉エキスの原料となるカキは、グリコーゲンの含有量が増える時季に収穫した瀬戸内海産。新鮮な状態で加工しています。



**体感までの期間には個人差があり
摂取をやめて気づくケースも多い**

GGは毎日の食事と同じように習慣として続けることが重要です。体感には個人差があるものの、試しに摂取をやめたときに違いに気づいて再開する方が多数いらっしゃいます。



**GGは栄養補助食品なので
お子様や妊婦さんもお愛飲中**

元気なお子様や妊娠中の方、ご高齢の方にも愛飲いただいています。コンディションが気になる場合は、GGを1日6粒程度お試しください。



**3種類のGGの特長と
選び方のポイントを知る**

シンプルなレシピの「TOKINO G.G」は献立実行中の方はもちろん元気がほしい多くの方に。カキ肉エキスを含まれる亜鉛などを多く摂りたい、ほかに摂取しているものがあるってビタミン類などが気になる、宴席が多いという方にもおすすめします。

「SONOKO GG」は外食が多い、食生活が偏りがちという方に。特に美容が気になっている場合は「SONOKO G.Gロゼ」も有力な選択肢です。

ただし、1種類だけに決める必要はなく、多くの方が3種類のGGを摂っていらっしゃいます。



**粒数の制限がないGGと
目安量を意識したいGGがある**

配合がシンプルな「TOKINO G.G」は体調に合わせて好きなようにお摂りいただけます。ビタミン類も配合された「SONOKO GG」と「SONOKO G.Gロゼ」は目安量を基準にお摂りください。



**3種類のGGを併用する場合の
粒数とタイミングの一例**

例えば1日に「TOKINO G.G」3粒、「SONOKO GG」6粒、「SONOKO G.Gロゼ」3粒を摂ると決め、3等分して朝昼晩に。タイミングを決めておくと摂り忘れを防ぎやすくなります。



**飲み合わせが気になるときは
医師や薬剤師に相談**

幅広い方にまずお試しくださいたいのは、ビタミン類などを加えていない「TOKINO G.G」ですが、飲み合わせが気になる方はかかりつけの医師や薬剤師へのご相談をおすすめします。

3種類のGGが皆様のカラダをサポート！気がかりや生活に合わせてお摂りください

TOKINO G.G



3本
180粒×3 No.62297 常凍 **1本あたり
19,000円**
2%UP 57,000円 税込 61,560円

1本 180粒 No.62298 常凍

5%UP **20,000円**
+1,000ポイント 税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.62304 常凍 **5%UP** **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

SONOKO GG



3本
180粒×3 No.62299 常凍 **1本あたり
19,000円**
2%UP 57,000円 税込 61,560円

1本 180粒 No.62300 常凍

5%UP **20,000円**
+1,000ポイント 税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.62305 常凍 **5%UP** **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

SONOKO G.Gロゼ



3本
150粒×3 No.62292 常凍 **1本あたり
約13,334円**
40,000円 税込 43,200円

1本
150粒 No.62291 常凍 **3%UP** **14,000円**
税込 15,120円

SONOKOを代表するもう一つのサプリメント「荘水」もセットで

TOKINO G.G & 荘水セット

●TOKINO G.G 180粒
●荘水 35ml
No.62301 常凍



ソーライフティ
SO LIFTIE
6本

各**28,000円**
税込 30,240円

SONOKO GG & 荘水セット

●SONOKO GG 180粒
●荘水 35ml
No.62302 常凍



ソーライフティ
SO LIFTIE
5本

各**22,000円**
税込 23,760円

SONOKO G.Gロゼ & 荘水セット

●SONOKO G.Gロゼ 150粒
●荘水 35ml
No.62303 常凍



各**22,000円**
税込 23,760円

GGを摂るときの水にもいろいろな料理にもプラス



荘水 常凍

7本 35ml×7 No.62286

合計価格 **53,000円**▼

3%UP **45,000円** 税込 48,600円

**8,000円
お得!**



2本 35ml×2 No.62285

5%UP **16,000円**
+800ポイント 税込 17,280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。



from STAFF

私の激愛カレー!

異国を感じるココナッツミルククリーム風味に豆乳や醤油でやさしさを加え、国産のなすや玉葱で食感に変化をつけてまるやかな口当たり。水以外に24種類もの原材料を使った奥行きのあるカレーに仕上げました。スパイスが効いたほどよい辛さは、何度食べても飽きない、くせになる一品です。

銀座店 寺田

ノンオイル調理
タイレッドカレー 常凍 数量限定

30袋 200g×30
No.62369
23,400円 税込 25,272円

5袋 200g×5 No.62368 3%UP 3,900円 税込 4,212円

さらにもう1袋!

ノンオイル調理
タイレッドカレー 1袋



from STAFF

私の激愛カレー!

大ききの違う2種類の挽き肉で食べ飽きないよう食感に変化をつけ、カレー粉に加え10種類のスパイスをブレンドしています。じっくり煮込んだ豚肉の旨味とフルーツの甘み、スパイスのバランスが絶妙! ライスでもパンでもよく合います。子どもたちが大喜びする人気のカレーです。

銀座店 印宮

ノンオイル調理
キーマカレー 常凍 数量限定

30袋 120g×30
No.62371
21,000円 税込 22,680円

5袋 120g×5 No.62370 3%UP 3,500円 税込 3,780円

さらにもう1袋!

ノンオイル調理
キーマカレー 1袋

毎日食いたい! 家族も大好き!



from STAFF

私の激愛カレー!

名前の通り大きなじゃがいもがごろごろ。じゃがいも好きな方には特におすすめです。私も大好きなので、とても幸せになります。ルウはあっさりしているのにきちんとスパイスが香り、最後まで美味しかったです。

コールセンター 池尻(旧姓 峠)

じゃがいもゴロゴロカレー 常凍

20袋 230g×20 No.62367
合計価格 16,000円▼
12,800円 税込 13,824円 3,200円お得!

5袋 230g×5 No.62366 3%UP 4,000円 税込 4,320円



from STAFF

私の激愛カレー!

色合いを抑えるために豚も肉を使い、色が目立たないスパイスを選びすぎ、隠し味の白味噌でコクを出しました。白いのにかレーのスパイスがしっかり感じられ、玉葱や豚肉がたっぷり入ってボリューム満点です。

銀座店 平野

白いカレー 常凍

5袋 200g×5 No.62373
極みナン 2枚

4,500円 税込 4,860円



from STAFF

私の激愛カレー!

クリーミーな口当たりなのに、こしょうやガーリックの辛さが後を引くカレー。スチームで加熱してジュシーに仕上げたチキンも存在感があり、さらに玉葱やにんじんがごろごろ入っているの食べごたえもあります。

銀座店 片寄

クリームカレー 常凍

5袋 200g×5 No.62372
極みナン 2枚

4,500円 税込 4,860円

ルウも具もぜんぶ違ってぜんぶ美味しい! ぜひ食べ比べてください

数量限定

7種のカレーバラエティーセット 常凍 No.62355

- ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 キーマカレー 120g×3 辛さ★★★☆☆
- ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆
- じゃがいもゴロゴロカレー 230g×3 辛さ★★★★☆
- ポークカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- チキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆

3,250円お得!

合計価格15,750円▶12,500円 税込 13,500円



辛口派の方に特にご好評のカレーと絶大な人気を誇るチキンのセット

数量限定

真夏のスパイシーセット 常凍 No.62356

- ウィズボンチキンカレー 味付鶏肉1本・ソース100g
- スパイシーチキン 150g
- 白いカレー 200g×2 辛さ★★★★☆
- クリームカレー 200g 辛さ★★★★☆

5,000円 税込 5,400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

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。



ノンオイル調理 黄色いビーフカレー

常凍

30袋
200g×30 No.62359

4,680円
お得!

合計価格 23,400円 ▶ **18,720円** 税込 20,217円

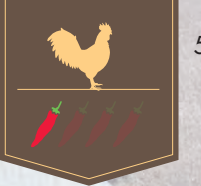
5袋
200g×5 No.62358 **3%UP** 3,900円 税込 4,212円

私の激愛カレー!

カレーが好きで普段は甘口をよく食べますが、このカレーはじわじわと後を引く辛さがクセになり、何回食べても飽きません! スパイスを油脂で炒めず水で溶いてから加えているので、スパイスそのものの香りが楽しめて美味しいです。辛いカレーが食べなくなる暑い夏にイチ推しのカレーです!

銀座店 飯塚

from STAFF



ノンオイル調理 マイルドチキンカレー

常凍

30袋
200g×30 No.62361

4,380円
お得!

合計価格 21,900円 ▶ **17,520円** 税込 18,921円

5袋
200g×5 No.62360 **3%UP** 3,650円 税込 3,942円

私の激愛カレー!

そのまま食べても、ロールパンと一緒にでも美味しくいただけます。鶏もも肉はほろほろとやわらかく、野菜や糖蜜、りんご果汁、デーツ果汁、フルーツチャツネなどを加えておつくりしたルウは、甘口ながらもコクと酸味があって複雑な味わい。毎日食べても飽きがこない、お気に入りのカレーです。

コールセンター・銀座店 奥山

from STAFF

SONOKO スタッフの激愛カレー



ポークカレー

常凍

30袋
200g×30 No.62365

4,380円
お得!

合計価格 21,900円 ▼ **17,520円** 税込 18,921円

5袋
200g×5 No.62364 **3%UP** 3,650円 税込 3,942円

私の激愛カレー!

ウスターソースとかつおだしが味の決め手。和を感じるあっさりした味わいで、あまり食欲がないときでも食べやすく、幅広い世代の方にオススメしたい逸品です! カレーうどんにアレンジするの也有人気です。

銀座店 小嶋

from STAFF



チキンカレー

常凍

30袋
200g×30 No.62363

4,380円
お得!

合計価格 21,900円 ▼ **17,520円** 税込 18,921円

5袋
200g×5 No.62362 **3%UP** 3,650円 税込 3,942円

私の激愛カレー!

国産の鶏肉やじゃがいもがごろっと入っていて、とても満足感があります。かつおだしや醤油を使い、和風ベースに仕上げた、まろやかで甘口のカレーです。辛すぎないので、お子様から大人まで美味しくいただけます。

銀座店 小田木

from STAFF



極みカレーパン 2個

常凍

No.62376

1%UP 1,140円
税込 1,231円

私の激愛カレー!

もっちりとして甘みのある生地としっかり食べごたえのあるスパイスの効いたカレーが相性バッチリ。解凍した後にトースターで軽く焼くと、表面カリッ! 中もっちり! できさらに美味しくなります!

銀座店 竹内

from STAFF

トースターで焼くときはアルミホイルで包まないほうがサクサク食感に。解凍する時間がない場合は電子レンジ(500Wで45秒が目安)で温めてください。

「今日はカレー!」の日に
食卓に並べたい味が集合

数量限定

カレーにぴったりセット

常凍 No.62357

- 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)
- 極みナン 1枚 100g
- 和膳きんぴらごぼう 50g
- 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
- 茎わかめ煮 100g

3,200円 税込 3,456円



カレーの風味をさらに引き立てる
炊き立てのササニシキの旨み

氷温®熟成 そのこ米ごはん

常凍

1箱36パック
ササニシキ 180g×36
No.62379

送料 ¥0
単独発送
1パックあたり
350円

12,600円 税込 13,608円

5パック

ササニシキ 180g×5
No.62378 **3%UP** 1,900円 税込 2,052円



カレーのお供はもちろん
蜂蜜をかけておやつに

極みナン

常凍

6枚
100g×6

No.62374
2,000円
税込 2,160円



極みナン 1枚

3枚 100g×3 No.62375
5%UP 1,000円 税込 1,080円
+50ポイント

さらに
もう1枚!

食べ始めると止まらない シャキシヤキ食感

鹿児島県と宮崎県にまたがる雄大な霧島の大地で育まれたらっきょうを、有機JAS認定の有機あきたこまちと天然水だけでつくった純米酢に漬け込みました。独特の臭みが少なく、鮮度も感じられる歯ごたえが絶品です。

セレクト

九州産らっきょう漬 2袋

130g×2 No.62377 常凍

1%UP 1,260円
税込 1,360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

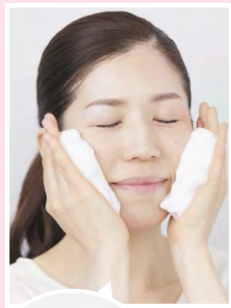
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となります。

夏スキンケアとUV対策の極意

汗や皮脂をうるおいだと勘違いしていませんか？ 本当のしっとり美肌を育むための
落とす、うるおす、UV対策の各ステップを、銀座店 店長 高橋が解説します！

保湿

しっかりうるおす

洗顔
きちんと落とす

STEP 1 夜はもちろん朝もクレンジングで皮脂汚れをオフ

クレンジング

乾いた手のひらにたっぷりにとって顔に乗せ、やさしくすべらせるようにアイメイクや小鼻の毛穴汚れにしっかり丁寧になじませます。朝もクレンジングをすると、寝ている間に分泌された皮脂汚れが取れて明るさUP！メイクののりや持ちもよくなります。

心地よく肌に広がる
みずみずしいテクスチャー
ザ・ソノコ クレンジングウォーター
145mL No.62311
7,000円 税込 7,700円とりりと肌になじむ
リッチなテクスチャー
ザ・ソノコ クレンジングクリーム
120g No.62312
7,000円 税込 7,700円ザ・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こすらずに
大きな泡でそっと
なでるようにSTEP 2 りんご大1個分が目安！
もこもこ泡でやさしく洗顔

ウォッシング

朝と夜、クレンジングの後は、泡立てネットを使い、もちもちとしてきめの細かい弾力のある泡をつくります。りんご大1個分くらいが目安です。手のひらを逆さにしても吸いついて落ちないくらいの泡を顔に乗せ、手が肌に触れないくらいのやさしさで洗います。

うるおいを残しながら
濃密泡でしっかり落とす
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
100g No.62313
7,000円 税込 7,700円ザ・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】0.5gSTEP 3 毎日頑張ってくれている肌を
朝のマスクですっきり

洗い流すマスク

週に2～3回、特に休日の朝は「ホワイトマスク」で丁寧なお手入れがルーティン。洗顔後、たっぷりの化粧水をつけたら、肌が透けないくらいの厚さに塗り、待つ間にちょっとした片づけや掃除をしたり。5分くらい経ったらぬるま湯で丁寧に洗い流せば、すっきり明るく！

洗い流した後の輝きが
楽しみなスペシャルケア
ザ・ソノコ ホワイトマスク
90g No.62319
9,000円 税込 9,900円ザ・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大きなもこもこ泡で皮脂や汚れを心地よく一掃！
クレンジングセットウォータータイプ No.62324
●ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
●ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
●ザ・ソノコ ホワイトマスク 90gクリームタイプ No.62323
●ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g
●ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
●ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

荘タイプもご用意しています 詳しくは▶8面へ

数量限定
濃密泡立て
ネット1個
サイズ：約15×9×2cm
素材：ポリエチレン・
ナイロン・ポリエステル合計価格 各23,000円▼
4,000円
19,000円 税込 20,900円 お得！

ファンデーションも忘れずに！

UV対策
くまなく防ぐおでこの生え際や
首元までしっかりSTEP 7 3アイテムを上手に使うって
美肌魅せの土台づくり

ベースメイク

「UVホワイトヴェール」でヴェールをかけたような一段明るい肌に。次に「ライトアップBB」を顔の中心に乗せて放射状にスポンジでのばし、気になる部分は「ファンデーション」のしっとりタイプでカバー。仕上げの「フェイスパウダー」で1日メイクが崩れません。

紫外線をカットしながら美白もトーンアップも！

UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】
SPF40/PA+++ 30g No.62345

3%UP 4,900円 税込 5,390円

色ムラをカバーしながら
ひと塗りでツヤ美肌
ライトアップBB
SPF35/PA+++ 30gブライトピンク No.62334
ナチュラルオークル No.62333
各4,500円 税込 4,950円UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】1mLSTEP 8 紫外線は衣類を通り抜けるから
服を着る前に紫外線対策

日焼け止め乳液

日焼けが気になる季節はうっかり日焼けしないよう、腕はもちろん、手の甲や足の甲、うなじまで塗ります。白浮きしないように均一にのぼすのがポイント。外出時間が長い日は必ずバッグに携帯してこまめに塗りなおします。

す〜っと気持ちよくのびて
べたつかないのにしっとり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.62329

2%UP 8,000円 税込 8,800円

UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】1mL

※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

私の逸品

UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】

山口峰子様 60代

“塗り心地がよく夫も愛用中！ストックが欠かせません”

日焼け止めは乾燥するというイメージがありましたが、SONOKOの「UVスキンプロテクター」はとても伸びがよくて塗りやすく、べたつかずさらさらとした仕上がりで、心地よい使用感です。持ち歩くのにちょうどよいサイズで、バッグに入れて携帯しています。汗ばむ夏は、日中に2～3回は塗り直して、UV対策はバッチリ。夫も気に入っていて、一緒に使っています。夏だけではなく一年中愛用しているので、切らさないようにストックは欠かせません。

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。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

小魚の佃煮



ごはんを美味しく味わうのに欠かせない 昔懐かしい素朴な味わいの小魚の佃煮

鈴木その子が推奨した小魚や佃煮

鈴木その子が提唱したのは、主食のごはんを中心に、海草や小魚をバランスよく食べる食事法。鈴木その子の名を世に知らしめたベストセラーでは、理想的な献立メニューの朝食の一例として、ごはん、煮豆、佃煮類2種、海草や葱が入った味噌汁、海苔を挙げていました。

この食事法はカラダの悩みを抱えるたくさんの方を救い、今もこの食事法を続けてくださっています。皆様の健康を変わず支えられるよう、現在のSONOKOでも、小魚を使った副食（副菜）や保存のきく佃煮をさまざまにご用意しています。

甘辛い味つけで しっとり仕上げた「しらす煮」

ごはんが進む味つけとやわらかな食感をご好評の「しらす煮」に使っているのは、国産の片口いわし。大きすぎず小さすぎない、食べやすい中ぶりを選んでいきます。サイズが揃って見た目に美しいのも自慢。海産物は異物が混じりがちなので、人の目と機械による2段階のチェックを経たものだけを使います。

しらすを大きな鍋に入れたら、まずは寒天を加えた水で加熱。この段階では調味料は入れません。寒天には、しらすをしっとりと保ち、調味料の風味をとどまりやすくする役割があります。

しらすがやわらかくなってきたら、砂糖、しょうゆ、みりんを投入。調味料（アミノ酸等）などと表示される添加物の調味料や保存料などを一切使わず、昔ながらの素朴な調味



食べやすいサイズを選びすぐって使用



煮汁がなくなるまで根気よくかき混ぜて

料だけで味つけしているのは、SONOKOのこだわりの一つです。
最初は強火で、煮立ったら火を弱めて。熱と風味を全体になじませるために、大きなヘラでゆっくりとかき混ぜながらコトコトと煮込み、糖度を何度も確認しつつ、煮汁がなくなったら火を止めます。炊き上がったしらすは、見事なツヤと照り。そのままにしておくと乾燥が進んでしらす同士がくっついてしまうので、素早く平台の上へ広げ、調味料を合わせたタレをかけ、ヘラでならしながら粗熱をとります。タレが一面に片寄らずまんべんなく全体にいきわたっているかを念入りに確認したら、ようやく「しらす煮」のできあがり。ごはんがますます美味しくなる甘辛さと、素材の旨みが生きた自然な歯切れをお楽しみください。



炊き上がりの美しいツヤと照り



爽やかに香り立つ 山椒も楽しめる「ちりめん山椒」

「ちりめん山椒」の素材である国産のいわしは、「しらす煮」よりもちよっぴり大きめ。炊き上げた後で蒸気と冷風で乾燥させるドライタイプなので、水分が飛ぶのを見越しているからです。

タレの味がしっかりしみこんだいわし、山椒の実の噛みごたえ、ピリリと広がる爽やかな辛みのハーモニーは、ごはんのお供はもちろん、お酒の肴に、チャーハンの具材として、冷奴やサラダのトッピングにもおすすめ。小魚の栄養を美味しく取り入れてください。

おにぎりの具にしたり おかゆやお茶漬けにかけても 小魚コトコト煮セット

常凍 No.62560

- しらす煮 50g×3
- ちりめん山椒 50g×3



合計価格 3,990円 ▶ **3,200円**
税込 3,456円

790円
お得!



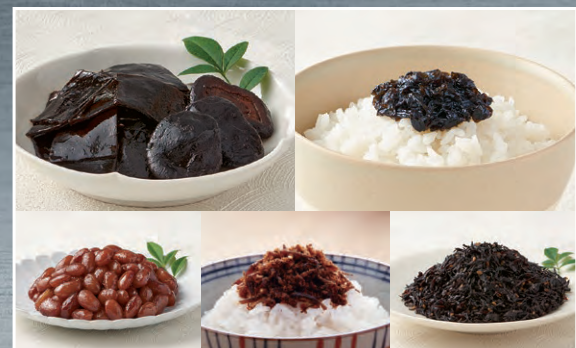
吟味した素材がずらり！ 常備菜としてもおすすめです 副菜お得セット

常凍 No.62559

- 椎茸昆布 100g
- トキノ海苔の佃煮 110g
- いんげん豆の煮豆 200g
- 味見っ子 100g
- ひじき煮 100g

合計価格 3,830円 ▶ **3,200円**
税込 3,456円

630円
お得!



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

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

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

化粧品

うるおいで満たしながら
エイジングケアどちらを
買ってももらえる！数量
限定ザ・ソノコ セラム
4.5mL 2個
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g 2個プリズムボーチ 1個
サイズ:約9×15×7cm/
素材:ポリ塩化ビニル※写真は
ホワイトニングタイプです夏肌保湿セット
ホワイトニングタイプ

No.62306

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 グランクリーム
45g

リペアタイプ

No.62307

ザ・ソノコ リペアローション
120mL
ザ・ソノコ グランクリーム
45g3%UP 各32,200円
税込 35,420円くすみの原因にもなる
皮脂や汚れを一掃！どちらを
買ってももらえる！数量
限定濃密泡立てネット 1個
サイズ:約15×9×2cm/
素材:ポリエチレン・ナイロン・ポリエステル

クレンジングセット

ウォータータイプ

No.62324

ザ・ソノコ クレンジングウォーター
145mL
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
100g
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

クリームタイプ

No.62323

ザ・ソノコ クレンジングクリーム
120g
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
100g
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g合計価格 各23,000円 ▶ 19,000円
税込 20,900円 4,000円
お得！ザ・ソノコ
グランクリーム45g
No.6232125,000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。

ザ・ソノコ セラム

30mL
No.6232222,000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。ザ・ソノコ
アイゾーンクリーム 2本【薬用シワ改善部分用クリーム】
20g×2 No.6232020,000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145mL
No.623117,000円
税込 7,700円とろみのあるテクスチャーが汚れ
を包み込み、洗い流しもスムーズ。ザ・ソノコ
ホワイトマスク90g
No.623199,000円
税込 9,900円乾燥や古い角質による大人のくす
みやにざり肌に、艶めきと輝きを。ザ・ソノコ
ホワイトニングエッセンス30mL
No.6231612,000円
税込 13,200円明るい肌へ導くビタミンC誘導体*3を
配合。美白力と保湿力で、うるおい肌へ。ザ・ソノコ
クレンジングクリーム

120g×2 No.62312

7,000円
税込 7,700円とろけるように肌になじんで毛穴に
入り込み、メイクや皮脂をすく。ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム100g
No.623137,000円
税込 7,700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
リペアエッセンス30mL
No.6231712,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。ザ・ソノコ
リペアエッセンス30mL
No.6231712,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。ザ・ソノコ
リペアエッセンス30mL
No.6231712,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。ザ・ソノコ
バランシングミルク80mL
No.6231810,000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。

ライトアップBB



どちらを買ってももらえる！

UVスキン
プロテクター
【薬用日焼け止め乳液】
1mLブライトピンク
SPF35/PA+++ 30g
No.62334ナチュラルオークル
SPF35/PA+++ 30g
No.62333

各4,500円 税込 4,950円

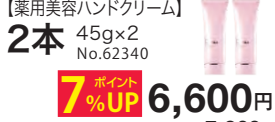
SQオイル

SQオイル
0.5mL3%UP 7,600円
税込 8,360円

リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】
200mL No.623283%UP 7,000円
税込 7,700円

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.623407%UP 6,600円
+462ポイント 税込 7,260円薬用ハンド
ウォッシュ 2本

200mL×2 No.62331

5%UP 2,000円
+100ポイント 税込 2,200円

UVスキンプロテクター 2本

【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA+++
45mL×2 No.623292%UP 8,000円
税込 8,800円マイルドボディ
シャンプー 2本

500mL×2 No.62332

5%UP 6,600円
+330ポイント 税込 7,260円

YUTAKAMIヘアケア



ユタカミ

シャンプー 2本

400mL×2 No.62308

3%UP 7,800円
税込 8,580円

3Dデザインセラム

30g
No.623273Dデザイン
セラム 2g
2個9,000円
税込 9,900円UVホワイト
ヴェール【日中用薬用美白下地】
SPF40/PA+++ 30g
No.623453%UP 4,900円
税込 5,390円せっけん
3個5%UP 1,650円
+82ポイント 税込 1,815円マイルド
コンディショニング
シャンプー 2本

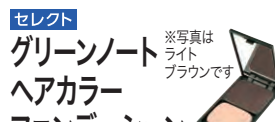
480mL×2 No.62341

3%UP 9,000円
税込 9,900円

※写真はダークブラウンです

ヘアカラー
トリートメント● ダークブラウン 2本
200g×2 No.62338● ブラック 2本
200g×2 No.62339

各6,000円 税込 6,600円

※写真は
ライト
ブラウンですグリーンノート
ヘアカラー
スティック● ダークブラウン 4g
No.62346● ブラック 4g
No.623471%UP 各2,200円
税込 2,420円※写真は
ライト
ブラウンですグリーンノート
ヘアカラー
ファンデーション● ライトブラウン 12g
No.62348● ダークブラウン 12g
No.62349● ブラック 12g
No.623501%UP 各3,600円
税込 3,960円※写真は
ライト
ブラウンです薬用
リーブトニック 髪皇【医薬部外品】
250mL・約1ヵ月分 No.623511%UP 14,288円
税込 15,716円

※オンラインショップでの取扱いはございません

※写真は
ライト
ブラウンです薬用
はみがき 2本

100g×2 No.62325

3%UP 3,600円
税込 3,960円マウス
ウォッシュ 2本

300mL×2 No.62326

3%UP 3,600円
税込 3,960円

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと ※透明感とは保湿により肌が明るく見えること ※浸透とは角質層まで ※クイーンオブホワイト®とはカンゾウ根エキス、オウゴン根エキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、スサビノリエキス、アルニカ花エキス、ハマメリス葉エキス、セイヨウキズタ葉／茎エキス、セイヨウトチノキ種子エキス(すべて保湿・整肌成分) ※1 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 ナイアシナミド、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)

【常】 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】

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。

サプリメント



TOKINO G.G 常凍

3本
180粒×3
No.62297

1本あたり
19,000円

2%UP
57,000円
税込 **61,560円**

TOKINO G.G
50粒入 1袋



**TOKINO G.G
& 荘水セット** 常凍

TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.62301

28,000円
税込 **30,240円**



SONOKO GG 常凍

3本
180粒×3
No.62299

1本あたり
19,000円

2%UP
57,000円
税込 **61,560円**

SONOKO GG
50粒入 1袋



**SONOKO GG
& 荘水セット** 常凍

SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.62302

28,000円
税込 **30,240円**



SONOKO G.G.ロゼ 常凍

3本 150粒×3 No.62292

1本あたり
約**13,334円**

40,000円
税込 **43,200円**

SO LIFTIE
1箱10本



**SONOKO G.G.ロゼ
& 荘水セット** 常凍

SONOKO G.G.ロゼ 150粒
荘水 35ml
No.62303

22,000円
税込 **23,760円**



荘水 常凍

7本
35ml×7 No.62286

8,000円
3%UP
お徳!
45,000円
税込 **48,600円**

2本
35ml×2 No.62285

5%UP
16,000円
+800ポイント
税込 **17,280円**

合計価格**53,000円**▼

ユタカミ

YUTAKAMI 常凍 機能性表示食品

2袋 **90日分** 135粒×2 No.62290

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

1袋 **45日分** 135粒 No.62289

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ることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを、本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。



ソー エナジー

SO ENERGIE 常凍

3箱30本 50ml×30 No.62287

7%UP
12,000円
+840ポイント
税込 **12,960円**

1箱10本 50ml×10 No.62288

3%UP
4,000円
税込 **4,320円**



ソーリアティ

SO LIFTIE

3箱30本 30ml×30 No.62296

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

1箱10本 30ml×10 No.62295

3%UP
5,000円
税込 **5,400円**

常凍 機能性表示食品

【届出表示】本品にはサケ骨軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ骨軟骨由来プロテオグリカンは、筋力維持、肌の健康に役立つ機能、また、腸内の不快感を持つ方の軟便成分の分解を助け、腸間軟骨の可塑性、日常生活における姿勢の動き（腰の上下下り、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、起床時の腰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。



常凍

能活生活 2箱

30粒×2 No.62293

5%UP
14,000円
+700ポイント
税込 **15,120円**

良質な「ホタテ・プラズマローゲン」を使用。
冴えたポジティブな毎日を応援します。



常凍

ありがとう乳酸菌

10ml(液体タイプ)×15包 No.62294

5%UP
5,800円
+290ポイント
税込 **6,264円**

「乳酸菌生成エキス」が理想的な身体環境に整えます。

食品



数量限定

**8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
焼きフライ コロッケ 110g(2個)
鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 320g
海の幸マカロニグラタン 300g
焼きフライ エビフライ 58g

常凍 No.62380

5,800円
税込 **6,264円**



数量限定

8月のパンセット

極みフレンチトースト 1袋(2切)
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
極みバーガーパンズ 1個
極み厚切り山型パン 3枚切
極みスイートレーズンパン 1個
極みナン 100g×2

常凍 No.62381

3,900円
税込 **4,212円**

NEW

山椒と赤ワインを纏わせて
甘辛く仕上げた黒毛和牛



常凍

黒毛和牛と実山椒の佃煮

2袋 90g×2 No.62353

3%UP
3,300円
税込 **3,564円**

1袋 90g No.62628

1,650円
税込 **1,782円**

黒毛和牛の脂身をできる限り切り落とし、さらにボイルして脂肪分を除去。爽やかな辛みが格別な国産の実山椒の佃煮と赤ワインを加え、職人が大鍋を見守りながら炊き上げました。料理に使うワインが酸化防止剤不使用なのもSONOKOならではの品質です。

NEW

黒毛和牛セット

NEW 黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g
黒毛和牛のビーフハヤシ 180g×2
黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×2

常凍 No.62354

590円
お徳!

合計価格 **5,570円** ▶ **4,980円**
税込 **5,378円**

NEW

贅沢ごはんセット

NEW 黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g×2
帆立しぐれ煮 100g

常凍 No.62460

320円
お徳!

合計価格 **4,300円** ▶ **3,980円**
税込 **4,298円**



常凍

**黒毛和牛の
ビーフハヤシ 5袋**

180g×5 No.62408

5%UP
5,400円
+270ポイント
税込 **5,832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。



常凍

**黒毛和牛の
極旨牛すき丼 5袋**

180g×5 No.62395

5%UP
4,400円
+220ポイント
税込 **4,752円**

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い特製のタレ。



常凍

数量限定

**牛肉と春雨の
チャプコギ 2袋**

180g×2 No.62390

2%UP
2,800円
税込 **3,024円**

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く。



常凍

数量限定

**そのまま美味しい
肉まるくん**

2袋 114g(12個)×2 No.62392

3%UP
1,520円
税込 **1,641円**

1袋 114g(12個) No.62391

760円 税込 **820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

焼きフライ 極旨メンチカツ
10個 85g×10 No.62384 **1個あたり**
7%UP **6,180円**
+432ポイント 税込 6,674円

6個 85g×6 No.62383 **1個あたり約689円**
3%UP **4,130円**
税込 4,460円



常 凍

国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 3袋
240g×3 No.62388 **5%UP** **3,360円**
+168ポイント 税込 3,628円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし
薫るまろやかな照り焼きソースで。



常 凍

国産肉100%
直火焼きハンバーグ 3個
120g×3 No.62387 **5%UP** **2,880円**
+144ポイント 税込 3,110円

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



常 凍

北海道産の放牧豚の赤身
肉を使い、枝豆とドライト
マトを入れ、独自の製法
でなめらかな食感に仕上
げました。



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.62386 **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

国産豚肉100%
ミートオムレツ 6個
100g×6 No.62414 **3%UP** **4,000円**
税込 4,320円

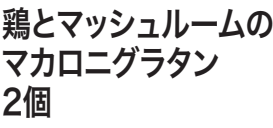
卵、玉葱、にんじんなども国産。
やさしい風味が人気です。



常 凍

鶏とマッシュルームの
マカロニグラタン 2個
320g×2 No.62385 **3%UP** **3,760円**
税込 4,060円

ボリューム感がうれしい、国
産の鶏むね肉のグラタン。
玉葱、マッシュルーム、アク
セントのパセリも国産。



常 凍

蒸し鶏のガーリック風味
3個 120g×3 No.62396 **5%UP** **2,100円**
+105ポイント 税込 2,268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

揚げないとりから
2袋 150g(6個)×2 No.62393 **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.62394 **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.62389 **5%UP** **1,800円**
+90ポイント 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。

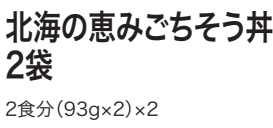
数量限定



常 凍

北海の恵みごちそう丼
2袋 2食分(93g×2)×2 No.62397 **5%UP** **4,800円**
+240ポイント 税込 5,184円

ほたて、たこ、いくら、いか
を、かつお節や昆布エキスの
きいただし入りしょうゆ
で味付けしました。



常 凍

天然鯛入り餡かけ
しんじょう 2袋 120g×2 No.62401 **2%UP** **2,200円**
税込 2,376円

上品な旨みの天然鯛や野菜のつみれ
に、やさしい風味の餡を絡めました。



常 凍

焼きフライ
海老クリームコロッケ
2袋 100g(2個)×2 No.62382 **2%UP** **1,960円**
税込 2,116円

まろやかなクリームソースを
サクサクの衣で包みました。



常 凍

国産真さばの
スモーク風味 3袋
85g×3 No.62400 **3%UP** **1,950円**
税込 2,106円

宮城県女川で水揚げされ
た新鮮な真さばを使用。



常 凍

国産真さばの
味噌煮 2袋 83g×2 No.62398 **2%UP** **960円**
税込 1,036円

SONOKOの生味噌を生か
した味噌ダレで風味豊かに。



常 凍

国産真いわしの
しょうが煮 2袋 73g×2 No.62399 **2%UP** **800円**
税込 864円

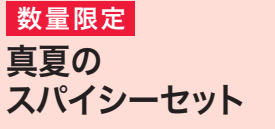
素朴な味付けでいわし本来の旨みを
凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。



常 凍

真夏の
スパイシーセット
ウィズボンチキンカレー
味付鶏肉1本・ソース100g
スパイシーチキン 150g
白いカレー 200g×2
クリームカレー 200g
No.62356 **5,000円**
税込 5,400円

数量限定



常 凍

7種のカレーバラエティーセット
ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g×3
ノンオイル調理 キーマカレー 120g×3
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g×3
ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×3
じゃがいもゴロゴロカレー 230g×3
ポークカレー 200g×3
チキンカレー 200g×3
No.62355 **3,250円**
お得! 合計価格 15,750円▶ **12,500円**
税込 13,500円



常 凍

カレーに
ぴったりセット
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)
極みナン 1枚 100g
和膳きんぴらごぼう 50g
和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
茎わかめ煮 100g
No.62357 **3,200円**
税込 3,456円

数量限定



常 凍

ノンオイル調理
タイレッドカレー
辛さ★★★★☆ **30袋** 200g×30 No.62369 **23,400円**
税込 25,272円

5袋 200g×5 No.62368 **3%UP** **3,900円**
税込 4,212円



常 凍

ノンオイル調理
キーマカレー
辛さ★★★★☆ **30袋** 120g×30 No.62371 **21,000円**
税込 22,680円

5袋 120g×5 No.62370 **3%UP** **3,500円**
税込 3,780円



常 凍

ノンオイル調理
黄色いビーフカレー
辛さ★★★★★ **30袋** 200g×30 No.62359 **4,680円**
お得! 合計価格 23,400円▶ **18,720円**
税込 20,217円

5袋 200g×5 No.62358 **3%UP** **3,900円**
税込 4,212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

白いカレー
5袋 200g×5 No.62373 **4,500円**
税込 4,860円

11種のスパイスをバラン
スよくブレンドしたスパイ
シーなカレー。



常 凍

クリーム
カレー 5袋 200g×5 No.62372 **4,500円**
税込 4,860円

スパイシーなオリジナルブ
レンドのカレー粉と鶏モモ
肉の旨みが絶妙。



常 凍

ノンオイル調理
黄色いビーフカレー
辛さ★★★★★ **30袋** 200g×30 No.62359 **4,680円**
お得! 合計価格 23,400円▶ **18,720円**
税込 20,217円

5袋 200g×5 No.62358 **3%UP** **3,900円**
税込 4,212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

白いカレー
5袋 200g×5 No.62373 **4,500円**
税込 4,860円

11種のスパイスをバラン
スよくブレンドしたスパイ
シーなカレー。



常 凍

クリーム
カレー 5袋 200g×5 No.62372 **4,500円**
税込 4,860円

スパイシーなオリジナルブ
レンドのカレー粉と鶏モモ
肉の旨みが絶妙。



常 凍

ノンオイル調理
黄色いビーフカレー
辛さ★★★★★ **30袋** 200g×30 No.62359 **4,680円**
お得! 合計価格 23,400円▶ **18,720円**
税込 20,217円

5袋 200g×5 No.62358 **3%UP** **3,900円**
税込 4,212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

白いカレー
5袋 200g×5 No.62373 **4,500円**
税込 4,860円

11種のスパイスをバラン
スよくブレンドしたスパイ
シーなカレー。



常 凍

クリーム
カレー 5袋 200g×5 No.62372 **4,500円**
税込 4,860円

スパイシーなオリジナルブ
レンドのカレー粉と鶏モモ
肉の旨みが絶妙。

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



常凍
じゃがいもゴロゴロカレー
辛さ★★★★☆
20袋 230g×20 No.62367
合計価格 16,000円 ▶ **12,800円**
税込 13,824円

5袋 230g×5 No.62366
3%UP **4,000円**
税込 4,320円



常凍
ポークカレー
辛さ★★★★☆
30袋 200g×30 No.62365
合計価格 21,900円 ▶ **17,520円**
税込 18,921円

5袋 200g×5 No.62364
3%UP **3,650円**
税込 3,942円



常凍
ノンオイル調理 マイルドチキンカレー
辛さ★★★★☆
30袋 200g×30 No.62361
合計価格 21,900円 ▶ **17,520円**
税込 18,921円

5袋 200g×5 No.62360
3%UP **3,650円**
税込 3,942円



常凍
チキンカレー
辛さ★★★★☆
30袋 200g×30 No.62363
合計価格 21,900円 ▶ **17,520円**
税込 18,921円

5袋 200g×5 No.62362
3%UP **3,650円**
税込 3,942円



常凍
極みナン
6枚 100g×6 No.62374
2,000円 税込 2,160円

3枚 100g×3 No.62375
5%UP **1,000円**
税込 1,080円



常凍
極みカレーパン
2個 No.62376
1%UP **1,140円**
税込 1,231円



セレクト
九州産らっきょう漬
2袋 常凍
130g×2 No.62377
1%UP **1,260円**
税込 1,360円



ノンオイル中華
海老チリソース
2袋
170g×2 No.62413
3%UP **2,600円**
税込 2,808円

リン酸塩(保水剤)を使わず
自然の食感を大切にした海
老を、やさしい辛みのチリソ
ースで仕上げました。



海老チリ
アレンジセット

ノンオイル中華
海老チリソース 170g×2
だし薫るかき玉風親子丼 200g×2
蒸し鶏のガーリック風味 120g
らーめん風 230g(特製スープ付き)×3

常凍
No.62921
合計価格 6,100円 ▶ **5,200円**
税込 5,616円



常凍
ノンオイル中華
肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.62410
5%UP **1,900円**
税込 2,052円

挽き肉は豚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.62411
5%UP **1,900円**
税込 2,052円

豚も肉と鶏むね肉、キャベツや
白菜など野菜の旨みもぎっしり。



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.62412
5%UP **1,840円**
税込 1,987円

椎茸や筍の食感も楽しい豚も
肉のワンタン。スープ付き。



常凍
国産具材の筑前煮
3袋 115g×3 No.62415
3%UP **2,190円**
税込 2,365円

国産具材の食感や旨みを活かす
ため真空調理法で仕上げました。



常凍
だしが美味しいおでん
3袋 400g×3 No.62416
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。冷やしも◎



常凍
すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.62417
2%UP **760円**
税込 820円

小粒で癖がないすずまるの納豆。大
豆本来の旨みと甘みを味わえます。



ごはんが進む
昔懐かしい味

小魚コトコト煮
セット

しらす煮 50g×3
ちりめん山椒 50g×3
常凍
No.62560
合計価格 3,990円 ▶ **3,200円**
税込 3,456円



常備菜としても
大活躍のセット
副菜お得セット

椎茸昆布 100g
トキノ海苔の佃煮 110g
いんげん豆の煮豆 200g
味見っ子 100g
ひじき煮 100g

常凍
No.62559
合計価格 3,830円 ▶ **3,200円**
税込 3,456円



氷温® 熟成
そのこ米ごはん

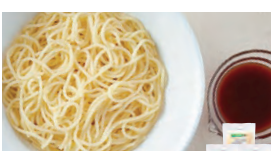
1箱36パック 1パックあたり350円
ササニシキ180g×36 No.62379
送料 ¥0 単独発送 **12,600円**
税込 13,608円

5パック
ササニシキ180g×5 No.62378
3%UP **1,900円** 税込 2,052円
吟味したササニシキの旨み
をそのままパックに。



常凍
そのこの御赤飯
3パック
150g×3 No.62402
3%UP **1,350円**
税込 1,458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。



常凍
らーめん風 3袋
230g(特製スープ付き)×3 No.62404
3%UP **1,300円**
税込 1,404円

かんすい無添加麺。コシがアップし、
さらに美味しく。スープとも好相性。



常凍
釜揚げうどん 3袋
250g×3 No.62405
3%UP **800円**
税込 864円

国産小麦粉を使用。配合や製法に
こだわってコシ、弾力のある食感に。



常凍
スパゲッティ 3袋
200g×3 No.62406
3%UP **800円**
税込 864円

レンジ加熱もできる加熱済み
タイプ。モチモチの食感が◎



手延べそうめん
3袋
300g(50g×6束)×3
No.62403

5%UP **2,940円**
税込 3,175円

冷え込みが厳しい冬の早朝
から仕込み、油脂を一切加え
ず、3日間かけて熟成。なめら
かなのどごしと小麦粉本来
の風味をお楽しみください。



季節のめぐみ
国産いちごジャム
2個
150g×2 No.62444

3%UP **2,060円**
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
チョコ 2個
150g×2 No.62443

3%UP **2,360円**
税込 2,548円

放牧牛の牛乳と北海道産
のグラニュー糖をじっくり
煮詰めてココアを加えた、
ほんのり生チョコ風。



セレクト
カシスジャム 2個
185g×2 No.62445
1%UP **1,240円**
税込 1,339円

カシスを砂糖とマヌカハニーだけで
じっくり煮込みました。すっきりした甘さ。



常凍
追い麴仕立ての生味噌
2個 500g×2 No.62407
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。



キムチちゃん
2個
155g×2 No.62446

5%UP **1,800円**
税込 1,944円

2種類の唐辛子や国産のりん
ごなどを使い、味わい深く仕
上げた調味料。辛さ・旨み・香
りのバランスが絶妙で、いろ
んな料理に活躍します。

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

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

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



その子ブレンド
浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2
No.62426

3%UP 3,360円
税込 3,628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 2袋

挽き豆200g×2
No.62427

3%UP 3,680円
税込 3,974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ご堪能ください。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.62425

7%UP 7,800円
+546ポイント 税込 8,424円

2本 1000ml×2 No.62424

2%UP 3,000円
税込 3,240円

香り高いアラビカ種コーヒー豆100%。濃厚なコクとクリアな後味。



数量限定

レモンサイダー

24本 200ml×24 No.62432

送料 ¥0
単独発送

10%UP 8,160円
+816ポイント 税込 8,812円

6本 200ml×6 No.62431

2%UP 2,040円
税込 2,203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。



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.62433

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。



米麴と酒粕の
あま酒

12袋 160g×12 No.62435

5%UP 4,200円
+210ポイント 税込 4,536円

6袋 160g×6 No.62434

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。



ホワイティ 2本

500ml(5倍希釈)×2 No.62430

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。



有機フルーツ+野菜100

1箱30本 190g×30 No.62429

送料 ¥0
単独発送

10%UP 7,980円
+798ポイント 税込 8,618円

6本 190g×6 No.62428

2%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。



その子酒

720ml 清酒 アルコール分17度 No.62422

3%UP 4,380円
税込 4,818円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麴の濃厚な純米原酒。



本格麦焼酎力松

720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.62423

3%UP 2,900円
税込 3,190円

国産の二条大麦と麦麴、地下深層水を使用。キレの良い味わい。



銀座でその子ビール
6本

330ml×6 No.62419

5%UP 3,900円
+195ポイント 税込 4,290円

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。



その子美ワイン白

750ml No.62420

3%UP 4,500円
税込 4,950円

亜硫酸塩の含有量を10mg/lと極限に抑えた安心なワイン。



その子のどら 6個

No.62440

5%UP 2,580円
+129ポイント 税込 2,786円

特製粒あんを、油脂無配合で焼いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。



ドリームプリン
カスタード 4個

78g×4 No.62438

3%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。



フルーツゼリー
温州みかん 4個

85g×4 No.62439

3%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。



ブチゼリー葡萄 2袋

352g(16個)×2 No.62436

2%UP 1,360円
税込 1,468円

ぶどう果汁そのもののようなやさしい甘さと香り。



あんこ好きさんじゃなくても
思わず声をあげる幸せなセット

数量限定 あんこざんまいセット

極み特大粒あんぱん 1個
北海道産小豆のゆであずき 190g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)
黒豆塩大福 220g(4個)
その子のどら 1個
黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)

常凍

No.62418

合計価格 4,460円 ▶ 3,780円
税込 4,082円

680円
お得!



アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル 6個

No.62437

5%UP 2,400円
+120ポイント 税込 2,592円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。しっかりとした食べ応えで、アーモンドと蜂蜜の風味が口中に広がります。



ちゅらしお飴 2袋

50g×2 No.62442

2%UP 660円
税込 712円

宮古島産の塩を手早く練り込みました。甘じょっぱさがクセに。

その子美ワイン:ヴィンテージはご指定できません ※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

ホーム／雑貨



衣料用
消臭ミスト

常凍

300mL No.62352

3%UP 1,600円
税込 1,760円

天然成分で衣服のニオイを消臭&リフレッシュします。



セレクト

FER
ピレカロール
2本 常凍

【医薬部外品】

250mL×2 No.62343

1%UP 4,180円
税込 4,598円

網戸やベッドを害虫から守る虫除け+殺虫スプレー。



美味しく、しっかり食べて、整うカラダへ

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わない食事を、規則正しく。

鈴木その子の食養理論を受け継いだ「SONOKO式献立セット」を、生活やお好みに合わせて実行しませんか。

栄養バランスを考えたバラエティー豊かな美味しいメニューで、内側から輝くような健やかなカラダをめざしましょう。

献立実行部
おすすめ

ひと足先にスッキリ!
SONOKO
奇跡の
献立実行部

献立

数量限定 8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 ×7日分×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	8/1(金)～8/15(金)	8/2(土)～
第2週	8/8(金)～8/22(金)	8/9(土)～
第3週	8/15(金)～8/29(金)	8/16(土)～
第4週	8/22(金)～9/5(金)	8/23(土)～

お申し込み受付期間

8/11(月・祝)まで

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

プレゼント



ありがとう乳酸菌
1箱

※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



やっぱり食べたい!「高知県産うなぎの蒲焼」入り

常凍

数量限定 8月の1週間グルメセットA No.62447

21,000円 税込 22,680円

3食+間食 ×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】大山どりの中華風うま煮、焼きフライ 極旨メンチカツ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、国産豚肉100%ミートオムレツ、スライスハム、無塩せきポークウインナー スパイシー、スパイシーチキン、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばのスモーク風味、国産たらこクリームパスタソース、思い出のやさしいミートソース、からだ想いの鶏スープ、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、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)×2、極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、極みスイートレーズンパン×2、小麦香る生パスタ、その子のどら×2、せんべい ざらめ、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん×2、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

プレゼント



大山どりのローストチキン
1本

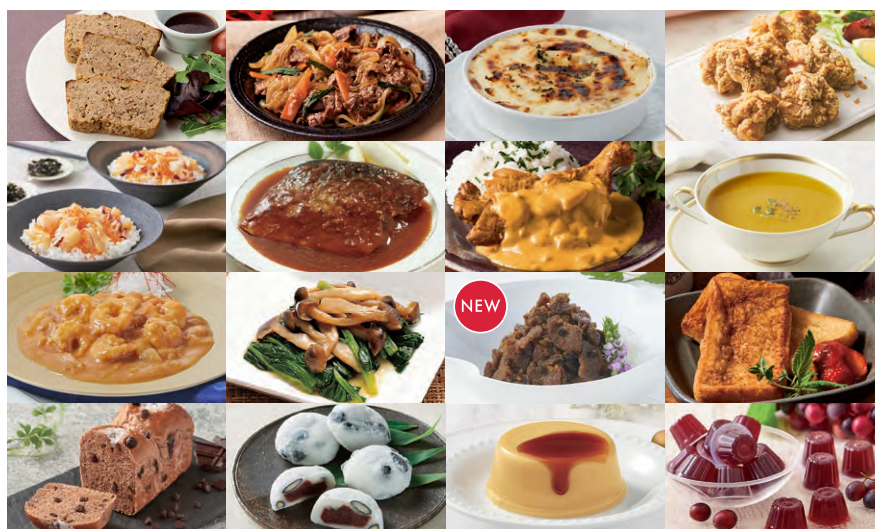
新製品「黒毛和牛と実山椒の佃煮」もお楽しみください

常凍

数量限定 8月の1週間グルメセットB No.62448

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、牛肉と春雨のチャブコギ、焼豚、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、揚げないとりから、北海の恵みごちそう丼、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばの味噌煮、ウィズボーンチキンカレー、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、ノンオイル中華 海老チリソース、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳ひじきの煮物、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、豆ちゃん(大豆の煮豆)、**NEW** 黒毛和牛と実山椒の佃煮、茎わかめ煮、極みフレンチトースト、極みチョコチップパン、極みロールパン2個、らーめん風、黒豆塩大福、ドリームプリン カスタード、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

プレゼント



大山どりのローストチキン
1本

夏休みを利用してご家族と一緒に実行する方が増える時季です



※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 ※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

数量限定 8月の朝昼間食セットプラス

No.62449 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】大山どりのローストチキン、牛肉と春雨のチャブコギ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、海の幸マカロニグラタン、天然鯛入り鰯かけしんじょう、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばのスモーク風味、ノンオイル調理 タイレッドカレー、北海道ごぼうポタージュ、国産具材の筑前煮、和膳ひじきの煮物、極みメロンパン、極みココナッツパン、極み特大粒あんぱん、極みロールパン2個、釜揚げうどん、カシューナッツクッキー、栗まん、フルーツゼリー温州みかん

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

プレゼント



大山どりの中華風うま煮
1本

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す。

SONOKO サロン

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

お写真やエピソード大募集!

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

こちらのハガキで応募ください!

郵送 104-0045

東京都中央区築地4-4-12
築地OSビル7F
(株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」

メール 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。

SONOKOのおかげでハードな仕事を続けています

福島県 美谷祐子様

GGや「莊水」をはじめ、「ありがとう乳酸菌」「がんばれ善玉菌」「SO ENERGIE」などをいただき、65歳でハードな介護をして、65歳とは思えないコンディションで働いております。おかげ様で、今の姿が心身ともに健やかで美しい証となっております。季節の変化や社会で接する介護を必要とするさまざまな状態の方々との関係の中、自分が健康になるチカラや健やかに働くカラダをサポートしてくれる尊い教えとSONOKOの食材のすごさに感謝です。

いつもSONOKOをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。お電話で美谷様の深刺しとお声をお聞きするたび、日々をいきいきとお過ごしていられる様子が伝わってまいります。美谷様がおっしゃるように、その子先生の開発された「GG」や「莊水」、「蔵立セット」をはじめとしたSONOKO製品は、人生を健やかに、美しくお過ごしいただくための一助となるよう、SONOKO独自の基準に則り心を込めてお作りしております。今後とも、美谷様の健康とますますのご活躍を心よりお祈り申し上げます。



コールセンター
池尻(旧姓 峠)

30年ぶりの銀座店で昔を思い出して幸せになりました

静岡県 石川満理子様

行き過ぎたダイエットをしてコンディションに悩んでいた高校1年生のときに出会ったのが、鈴木その子先生の著書でした。自分で動くようになり、銀座店へ足を運び、先生を間近で見て緊張したのを今でも覚えています。先生のおかげで大切な3姉妹とも巡り会え、今は上の2人が大学生、下1人が高校生になります。ずっと通販で購入していましたが、思い切って30年ぶりに来店しました。とても素敵なお店でうれしく思えます。当時、ビルの階段をのぼったのが嘘のようです。今日はおにぎらずと季節のデザートをいただきました。とても幸せな日になりました。

このたびは心のこもったお手紙を誠にありがとうございました。高校生の頃にSONOKOと出会い、それが今でも記憶に残っているというお話を伺い、感激いたしました。また、30年という歳月を経て再びご来店いただけたこと、本当にうれしく思います。当時の思い出や先生とのやりとりを鮮やかに覚えていらっしゃる様子から、石川様にとってどれだけ大切な時間だったかが伝わってまいりました。今ではお子様も大学生とのこと、時の流れを感じながらも、またこうしてつながるご縁に深く感謝しております。銀座店では、会員様にゆったりとおくつろぎいただきながらお買物やCAFEを楽しんでいただけるよう、会員様限定の特典や季節ごとのお得なイベントをご用意しております。毎月の「トキノ会定例会」では、その子先生の講演VTRをはじめ、外部講師による特別講演、新製品のご紹介やご試食などを企画しております。これからも皆様の心に残るようなお店であり続けられるよう、スタッフ一同努めてまいります。またのご来店を心よりお待ちしております。



銀座店
店長 高橋

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

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。そのこ米の定期便のみ1万円以下で承ります。
※ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ポイントの有効期限について

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

ご利用方法

ご注文ダイヤル(通話料無料)

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

FAX 0120-48-7717 通信料無料 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

オンラインショップ

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

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。

1個口 送料無料

毎月10・20・30日は 2% ポイント UP

オンライン限定の Sale

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

商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

商品合計金額 30,000円(税別)未満の代金引換につきましては、個数口ごとに代引手数料として300円(税込)を申し受けれ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みご利用になれます(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で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 ご注文時に申し付けください。ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

15時までのご注文は翌日出荷いたします。一部時間帯指定不可地域がございます。

- 音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。
- ①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
 - ②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
 - ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
 - ④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

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

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

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一部返品
- 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など

ご返金について

※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「お電話が混み合ってつながりにくい」とのご意見にお応えし、**事前予約制**とさせていただきます。**ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。**

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

◆ご予約 0120-88-7878

(月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) 0570-03-7800

ご相談窓口
担当スタッフ 大石

※窓口担当の1人です。



特別なお得と幸せがいっぱい

SONOKO プラチナ会員

前年度*または今年度内のご購入金額が20万円(税別)に達すると、翌月からプラチナ会員にランクアップ。さまざまな特典をご用意しています。

※前年度(2024年4月1日～3月31日)、今年度4月以降

特典1

スペシャル
プラチナクーポン

年に2回、プラチナ会員様のためだけの特別なクーポンをお届けいたします。SONOKOでのお買物をたっぷりお得にお楽しみください。

※クーポン発行時点でプラチナ会員の方が対象です

特典2

選べる
お誕生日プレゼント

輝きに満ちた1年を願い、お誕生月に素敵なプレゼントをご用意しています。SONOKOの人気アイテムの中から好きな1品をお選びいただけます。

※お誕生月中に銀座店にご来店いただくか、お電話注文の際にお申し付けください

特典3

月1回 送料無料

お電話注文の際、月に1回の送料が無料になります。「ストックが思ったより早くなくなった」「追加したくなった」などのときにご活用ください。

特典4

付与ポイントが3%

通常購入時の付与ポイントが3%と、パール会員様よりぐんとお得です。普段のお買物のほか年に2回のSONOKOデーでもお使いいただけます。

銀座店の
ご案内

営業時間

1F CAFE 11:00～20:00

2F 11:00～19:00

※営業時間は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

8/17(日)【トキノ会定例会】1F 11:00～13:00まで会員様貸切営業 2F 終日会員様貸切営業

お盆
フェア

8/8(金)
～16(土)

人気の食品が
最大30%OFF

1万円購入毎にガチャチャンス!
人気の製品が当たる!はずれなし!

CAFEで
お盆特別メニューをご用意♪

SONOKO 51周年創業記念祭 9/6(土)・7(日)

SONOKO創業を記念した会員様貸切の特別販売会を開催いたします

受付・販売時間 10:00～18:00

特典1

豪華来場プレゼント

来場するだけでもねくもらえる!

特典2

銀座店限定!創業祭特別セット

特典3

人気のサプリ最大30%OFF
化粧品最大20%OFF
食品30%OFF

特典4

スペシャル
トークショー

特典5

2日間限りの
創業祭特別メニューが登場

※セール品は十分にご用意いたしておりますが、万一一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

銀座店のお問い合わせ・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/
夏野菜の
トマト肉味噌冷麺

2,200円(税込)

※会員様ご本人に限りCAFEメニュー20%OFFとなります

限定プレート内容
●蒸し鶏ときゅうりの和え物

販売期間 8/1(金)～31(日)

※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

8/15(金)～17(日) お楽しみ付き販売

8/17(日) 8月のトキノ会定例会

新製品のご紹介:美容スペシャリスト
SAY★GO

予定 9/19(金)～21(日) お楽しみ付き販売

9/21(日) 9月のトキノ会定例会

ゲスト講師:スポーツ医学科学アドバイザー
土屋未来氏

2025
8

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.98

8月は何といっても夏休み。働き方が変わり、休暇の取り方も8月にとらわれなくなったとはいえ、ご家族の旅行計画やお盆の帰省などはこの時季に合わせるのが大勢のようです。

一方で、世の中がどんなに変化しようと関係なく、休むことも止めることも許されない多くの業種に携わる人々が存在することを忘れてはならないと、鈴木その子の夏を思い出し肝に銘じています。

考えてみれば、いつ、どこで、何が起きるか、誰も予測できない状況の世の中。私たちが心しておかなくてはならないのは、「当たり前」が崩壊した時代を生きているという自覚です。その崩壊は、自然に起こることもあれば、人為的に変えようとする力が働いたことによる場合もあるでしょう。例えば、日本人の大切なもの、日本人が受け継いできた日々の営み、それを支えるものが、物価高騰の大波に呑み込まれてしまう現実。この現象の裏に静かな、そして見えない不気味な何かを感じるのは私だけでしょうか。

あって当たり前の主食はあつという間に高嶺の花に。当たり前が変わってしまうものは米にとどまらないだろうと、心得て対処するのが必要かもしれません。このような状況を鈴木その子ならどう言うだろうと思わずにはいられません。

鈴木その子にとっての8月は、いつもと変わることはありません。日々の料理を繰り返す中、特に力を注いだのは「定例会」を基本に、「GG・コスメ説明会」「鈴木式初心者講習会」などトキノ会の各種イベントの開催。皆様が休まれるときに通常の数倍忙しくなります。「私は皆さんにもっとも教えなくてはならないのよ」と語る鈴木その子の眼差しはどこまでも厳しかったことを覚えています。

1997年8月の定例会は、31日の日曜日でした。満席の三和ビル8階のトキノホールに、鈴木その子が登場。講演が始まる寸前、通路にいた私にどなたかが驚いた顔で「英国のダイアナ妃が亡くなったそうです」と耳打ちしてくれました。「エッ!」と今度は私が驚き、急いで鈴木その子のもとへ。報告すると「何を動揺しているんですか!早く始めなさい」と一喝され、その瞬間「あっ、またやってしまった」。その後の教育的指導はいつにもまして厳しかったことを思い出すたび、冷汗三斗です。

「私はミーハーが嫌いです。そこには何も有益性がない。むしろ扱う内容や項目によっては有害になるからです」

数々の失敗をしでかした私に向けられた戒めの言葉です。失敗を追及する注意は、とてつもなく厳しくとも、決して陰湿なパワハラではなく、言われてみて納得し、なぜ気がつかなかったのかと自らを恥じ入ることになるのが、いつものパターンでした。「二度と同じ過ちを起こさないように、しっかりその失敗の本質を教え、理解させることが大事」というのは、ある取材を受けた際の鈴木その子の答えです。

今にして思えば私の人生で、鈴木その子の傍で厳しくも温かく貴重な教えを受けた10年は、何ものにも代えがたい最高の宝物であったと、心からの感謝の思いが満ちてくるのです。

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。