

2026

4

THE SONOKO

Vol.385

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

カラダがよろこぶものだけで
自分を満たしていますか？



4週間完全実行献立セット

価格も 時間も 手間も

実はお得がいっぱい!



Renewal!
発酵かさねあまさけ



加齢・美容・多忙な毎日…
悩める私を支える
サプリたちで晴れやかに!

つるん! ぷるん! ぴかっ!
ホワイトマスクでゆでたまご肌

SONOKOのこだわり

「口の中に毎日入れて使うものだから」鈴木その子の想いとこだわりが生きた 薬用はみがき

バスタイムの“ながらマスク”でさらにお手軽



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



ホワイトティ 1本
500ml (5倍希釈) 常凍

有機ジンジャーりんごすだち 1本
有機しょうがシロップ (濃縮)
310g (4~6倍希釈) 常凍

■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ト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

時間も 手間も 価格も

実はお得がいっぱい!

皆様に愛される「4週間完全実行献立セット」は美味しくて健康によいだけでなく、たくさんのお得も詰まっているのをご存じですか？今回は献立のメリットを改めてご紹介します。

1

1日当たり約2,790円*! 「むしろ安い」のお声も

SONOKOの食品が市販の大量生産品と比べて価格が高いのは事実ですが、例えば「4月の4週間完全実行献立セット」は朝昼晩の3食+間食+夜食+お好みの飲み物+お好みのGGも含めた1日当たりの価格が約2,790円*。外出先でちょっとした食事をオーダーしても割高に感じるが増えた昨今、吟味した素材と独自の製法でおつくりしたSONOKOの食品を「むしろ安い」とおっしゃる方も多くいらっしゃいます。

*78,000円(税込84,240円)を28日で割った価格

2

献立セットは お値段据え置き中

原材料価格や物流費の高騰で値上げが相次ぐ中、心苦しいことではありますが、SONOKOでも苦渋の決断をした製品があります。ですが、SONOKOのシンボルの一つともいえる献立セットだけはなんとか価格を維持したいとの想いで企業努力を重ね、お値段据え置きを敢行。総菜を個別にご購入されるよりお得な価格でお届けしています。

3

豪華なプレゼントが 付いてきてうれしい!

例えば「4月の4週間完全実行献立セット」をご購入いただいた方には「北海道産豚ヒレのペッパーズモーク」をプレゼント。ご家族の食事や献立完了後のご褒美としてお楽しみいただけます。

1週間グルメ献立セット

イベントに合わせて、ご家族と一緒に、上手に取り入れてください

数量限定 4月の1週間グルメセットA

No.65900 常凍

3食+間食 ×7日分=計28食

21,000円 税込22,680円



トーストクリーム 4個

数量限定 4月の1週間グルメセットB

No.65901 常凍

3食+間食 ×7日分=計28食

21,000円 税込22,680円



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

- 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

No.65902 常凍

合計価格48,000円▼

6,000円
お得!

42,000円

税込45,360円

送料¥0
単独発送



A プレゼント

B プレゼント

トーストクリーム 4個

トーストクリーム 4個

詳しくは▶13面へ

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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文 0120-88-7878 (通話料無料)

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

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

4

毎食を考えなくていいからラク!

メニュー表の通りに朝昼晩の3食+間食と夜食を食べるだけ。栄養バランスを考えて毎食を組み立てたり、あれこれ買物したりする必要がないので、毎食を考えるのを手間やストレスに感じる方からは「ラクすぎてうれしい!」というお声をお寄せいただいています。

5

調理や後片付けの時間がほぼ不要

SONOKOの献立セットは温めるだけでカラダを思いやった美味しい食事ができます。調理の手間がかからず、調理器具などの面倒な後片付けもほとんど不要。貴重な時間を手に入れられるというメリットも大きな魅力です。

6

新製品をいち早く楽しめてワクワク!

普段は買えない製品や数量限定の製品を味わえるのに加え、登場したばかりの新製品がいち早く献立セットに組み込まれていることも多く、楽しみながら実行できるのも魅力。「自分では思いつかないアレンジに出会える」というお声も。

7

家族と一緒に楽しみながら健康に!

ご夫婦で実行している方も多く、「一緒に食事を楽しめて食事を用意する手間も減って助かる」とご好評です。ご自身だけが実行される場合は、ご家族がお好きなSONOKO食品を用意しておき、献立のメニューと共通点のある食事を楽しむ方も。

お申し込み受付期間

4 / 11 (土) まで

詳しくは▶13面へ

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。 ※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

常凍 送料 ¥0 単独発送

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



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 ほろじ茶タイプ

<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

合計価格 各98,000円▼

78,000円 税込84,240円

20,000円
お得!

今だけプレゼント



北海道産豚ヒレのベppersモーク 1袋

「4月の4週間完全実行献立セット」に予定しておりましたウイズボンチキンカレーは、都合により別商品へ変更させていただきました。

Renewal

米麴と酒粕、2つの発酵素材の旨みを重ねた SONOKOの新しいあまさけができました

すっきりした甘みの米麴を主原料に、砂糖と酒粕でコクを出し、甘みを引き立てる少量の食塩で仕上げたSONOKOオリジナルのあまさけ。お米の食感を残しているの、粒感と飲みごたえをお楽しみいただけます。冷凍庫から出して冷蔵庫で解凍したら、そのままお召し上がりください。温めても美味しく、生姜やレモンを加えるのもおすすめです。

リニューアル

発酵かさね
あまさけ 常凍

6袋 160g×6 No.65899

3%ポイントUP **2,100円** 税込2,268円

2袋 160g×2 No.65738

700円 税込756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。

加齢・美容・多忙な毎日…。悩める私

SONOKOでは、皆様のお悩みや目的に合わせてさまざまなサプリメントをご用意して

まだまだ
肌寒い春先の
手指の冷え*1に

機能性関与成分

- ツバキ種子エキス
(カメリアサポニンB₂)



植物の根や芽の
成長時に欠かせない成分

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

手足の冷え*1が気になる季節も
笑顔で健やかに過ごすための1日3粒

寒い時季に特に気になる冷え*1や血流の悩みにおすす
めたいのが、末梢部位の血流に着目した機能が報告さ
れているカメリアサポニンB₂を配合した「YUTAKAMI」
です。ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB₂
は、継続摂取により末梢部位の血流改善が確認されて
います。男性にも女性にもおすすめします。

ユタカミ
YUTAKAMI 機能性表示食品 常凍



2袋 90日分
135粒×2 No.65786

5%UP
+1,200ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分
135粒 No.65785

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。

ユタカミ ソーリフティ
「YUTAKAMI」と「SO LIFTIE」は
機能性表示食品です

機能性表示食品とは、食品の安全性と機能性に関する必要な事項を、事業者が販売前に国の定めるルールに基づき消費者庁長官に届け出ること、科学的根拠に基づき特定の保健の目的が期待できる機能性を表示することができる制度です。届け出た内容は、消費者庁のサイトで誰でも確認できます。

機能性関与成分

- サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン



カラダにとって大切な成分

- カツオ由来エラスチンペプチド
- リンゴベリー抽出物

膝関節の
動きや
肌弾力に



ブルーベリー風味

膝*2も肌*3もよるこぶ成分を
美味しく摂れるドリンクタイプ

「SO LIFTIE」は、関節の軟骨や真皮の中に存在するプロテオグリカンに着目して開発されました。継続摂取により膝関節の可動性や日常生活における膝の動きを改善するほか、肌弾力を維持して肌の健康に役立つ機能が報告されているサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンを機能性関与成分として配合しています。

ソーリフティ
SO LIFTIE 機能性表示食品 常凍



5箱50本
30ml×50 No.65781
25,000円
税込 27,000円

さらにもう1箱



ソーリフティ
SO LIFTIE
1箱10本



3箱30本 30ml×30 No.56780
7%UP
+1,050ポイント 15,000円
税込 16,200円

1箱10本 30ml×10 No.65779

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。

輝きと美しさを頭皮から育む
4ステップのエイジングケア*4
「YUTAKAMI」ヘアケア



サプリメントと一緒に
「YUTAKAMI」ヘアケアも
たくさんの方に
ご愛用いただいています

▶8面へ

美容への意識が高い方におすすめの「G.Gロゼ」とセットでお得!



SO LIFTIE &
SONOKO G.Gロゼセット 常凍
●SO LIFTIE 1箱10本 機能性表示食品 30ml×10
●SONOKO G.Gロゼ 150粒
No.65794
19,000円
税込 20,520円



ソーリフティ
SO LIFTIE
4本



私の逸品

ユタカミ
YUTAKAMI

星野美子様 50代

“冷たかった手指が温かく感じるようになりました”

もともと血行や手指の先の冷え*1に悩んでいたのが、「YUTAKAMI」が発売されてすぐに試しました。まずは3か月を目安にと思い、摂り続けていたところ、手指の冷たさが気にならなくなり、温かく感じられるようになりました。以前から摂っているGGや「荘水」なども継続していきたいです。「YUTAKAMI」ヘアケアも愛用していて、コシのなさやパサつきが気になっていた髪がいい感じになり、トップの髪がふんわりとしてセットしやすくなりました。ヘアスタイルを褒められることが増えて驚いています。

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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクトは定期便も含めてすべてポイント対象外です

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

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。

を支えるサプリたちで晴れやかに!

います。ぴったりのサプリメントを組み合わせるあなただけの健康を育ててください。

カキ肉エキスで
健やかに働く
元気なカラダに

TOKINO
G.G.
SONOKO CO.,LTD.

3種の国産植物エキスによる
トラクター・ジュコンプレックス-s

- ツバキ種子エキス末
- 紫菊花粉末
- 桜の花抽出物

3種の国産植物エキスによる
トラクター・ジュコンプレックス-s

- ツバキ種子エキス末
- 紫菊花粉末
- 桜の花抽出物

鈴木その子がこだわった
グリコゲン含有

鈴木その子がこだわった
グリコゲン含有

- カキ肉エキス

献立実行中の方や
元気がほしい方を応援

50粒入は
▶9面へ

TOKINO G.G 3本 &
荘水 2本セット

- TOKINO G.G 180粒×3
- 荘水 35ml×2

No.65792 常凍

合計価格 73,000円▼

57,000円 税込 61,560円

16,000円
お得!

元気がキレイが満ちてくる
SONOKO厳選の成分

元気がキレイが満ちてくる
SONOKO厳選の成分

- カキ肉エキス
- AC-11(エーシーイレブン)
- 発酵黒ニンニク
- ビタミンB群
- 葉酸

加齢とともに増えてくる
美容の気がかりも対策

SONOKO G.Gロゼ 3本 &
荘水 1本セット

- SONOKO G.Gロゼ 150粒×3
- 荘水 35ml

No.65793 常凍

合計価格 48,000円▼

40,000円 税込 43,200円

8,000円
お得!

もう一人の自分を 支える有用成分

大切なもう一人の自分を見つめて
未来も健やかに美しく生きましょう

いろいろな
飲み物や料理に
滴下して一緒に

荘水
SONOKO

実験でわかること

水の酸化を防ぐ力、抗酸化力のある成分

0日	40日後	0日	40日後
水道水		「荘水」入り水道水	

水道水が黄色く変化してクリップが錆びていたのに対し、「荘水」入りの水道水は変色せずクリップも錆びないまま。
※ピーカー内の試験であり、体内の作用ではありません

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
35ml×6 No.65789 常凍

合計価格 45,000円▼

45,000円 税込 48,600円

ソリフティ
SO LIFTIE
1箱10本

“私の菌”に
心地よい
健やかな環境に

SONOKO
ありがとう乳酸菌
SONOKO
がんばれ善玉菌

16種類の乳酸菌を
1年間発酵・熟成させて抽出

● 乳酸菌生成エキス

仲間をサポートする
成分をバランスよく配合

- 水溶性食物繊維
- 不溶性食物繊維

“私の菌”と相性がよい
なじみのある仲間を補給

ありがとう乳酸菌 2箱 常凍

10ml(液体タイプ)×15包×2 No.65787

7%UP **11,600円**
税込 12,528円

+812ポイント

仲間を増やして助けて
スムーズにリズムよく

がんばれ善玉菌 常凍

5.5g(粉末タイプ)×30包 No.65788

3%UP **3,000円**
税込 3,240円

栄養を今すぐ
チャージ
したいカラダに

SONOKO
SO ENERGIE

元気がほとばしるカラダに!
今すぐ摂りたい5成分

- アスパラガスエキス
- オレアピータ(オリーブ葉抽出エキス)
- 高麗人參
- ショウガエキス
- イノシトール

ハニー・ジンジャー風味

いきいきとアクティブな
エナジーめぐる毎日へ

ソー エナジー
SO ENERGIE 常凍

5箱50本
50ml×50 No.65784
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.65783
5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.65782
3%UP **4,000円**
税込 4,320円

なんだか
さえないが
増えた毎日に

人生100年時代に
注目される体内物質

● ホタテ抽出物

歳を重ねても勉強や仕事に
頑張る方の心弾む人生に
能活生活

30粒 No.65790 常凍
3%UP **7,000円**
税込 7,560円

*1 冷えにより低下した末梢部位の体温 *2 膝関節の不快感 *3 肌の弾力 *4 年齢に応じたヘアケア

※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。

使わないなんてもったいない

つるん！ ぷるん！ ぴかっ！ ホワイトマスクでゆでたまご肌



肌が何となく冴えない、肌悩みが少しずつ増えていく…。そう感じたら、いろいろな働きを1本に詰め込んだ「ザ・ソノコ ホワイトマスク」でお手軽スペシャルケア。塗って約5分経ったら洗い流すだけ。ふんだんに配合した保湿成分がうるおいで満たしながら、ミネラル豊富なクレイ*1が大人肌のくすみ*2やにごり*2をオフ。ぱあっと明るく輝くゆでたまごのような美肌を育みます。

4つのアプローチ クイーンオブホワイト® 配合

- 肌をいじめない
- 肌本来の美しさを引き出す
- 健やかな肌を保つ
- 多角的なエイジングケア

鈴木その子が提唱した「白く、薄く、輝く」をめざし、化粧品開発チームの力を結集して完成させたSONOKOオリジナルの配合成分。鈴木その子が採用していた成分を中心に100種類以上の植物成分を検証して選び抜き、絶妙なバランスで配合しています。



バスタイムの “ながらマスク”でさらにお手軽

W洗顔の後にローションでお肌を整えてからホワイトマスクを肌が隠れるくらいの厚さで顔から首、デコルテに塗ります。湯船でゆったりして5分ほど経ったらぬるま湯でやさしく洗い流しましょう。その後はローション→美容液→グランクリームを塗って、いきいきと輝く肌へ。

バスタイムのスペシャルケアで つるんと輝くゆでたまご肌に！ お風呂でマスクセット

- ホワイトニングタイプ** No.65774
- 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.65775
- 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**16,200円** 税込 **17,820円**

今月だけ！
バスタイムケアにぴったり！

どちらを
買っても
現品が
もらえる！

バスエッセンス
ブーケ1本

※写真はリペアタイプです

実はこんなに多機能！

- ハリ**
年齢を重ねたハリ不足の肌を見つめ、セイヨウトチノキ種子エキス*3やダイズ芽エキス*3などを配合しました。
- ツヤ**
角質層のすみずみまでうるおいで満たすことで、みずみずしいツヤ感があふれるような美肌を育みます。
- 毛穴すっきり**
ミネラル豊富なクレイ*1が、毛穴に溜まった汚れや古い角質、皮脂を吸着してすっきりと浄化します。
- 保湿**
ヒアルロン酸をはじめ複数の保湿成分を配合。さまざまなアプローチでうるおい、肌を整えます。
- ブライティング**
海藻から抽出したアルゲエキス*3や、ビタミンC*4などを配合。明るく透明感*5のある肌へ導きます。
- 浸透サポート**
クリスマムマリチナムエキス*3やツボクサエキス*3が肌を健やかにし、次に使う化粧品が浸透しやすい状態に整えます。



お客様の声 栗原節子様 (77歳)

しっとり吸い付くようなもっちり感
毛穴も気にならなくなりました

とにかくお気に入りのアイテム。「ザ・ソノコ グランクリーム」も使うと、私にとって最強スキンケアです。吸い付くようなもっちり感で、1日休むと全然違うので、ほとんど毎日使っています。丁寧にケアしたら鼻の毛穴の黒ずみが気にならなくなったのがとてもうれしいです。



お客様の声 内貴裕美子様 (61歳)

ほとんど毎晩使っている愛用品
ここぞという日は朝も使っています

長年の愛用品で、ほぼ毎晩使っています。マスク中の5分はほっと心安らく時間。メイクのノリをよくしたいので、ここぞという予定の日は朝も使います。20～30代の頃は日焼けして乾燥もしていましたが、年齢を重ねた今のほうが自分の肌に自信が持てます。

*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、ササビノリエキス、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(保湿・整肌成分) *1 ベントナイト(吸着剤) *2 汚れや古い角質による *3 保湿成分 *4 アスコルビルグルコシド(保湿成分) *5 ハリ・うるおいがありツヤのある状態

人に見せたくくなるような無敵の美肌を演出しましょう

上品なツヤと透明感
Wのパール*8によるやわらかな輝きと美しい洗練

くすみ*7や毛穴をカバー
ソフトフォーカスパウダー*9が凹凸や毛穴をふんわりぼかす

しっとりスキンケア発想
ふんだんに配合した保湿成分でハリとうるおい

メイクの仕上がりキープ
テカリブロックパウダー*10が汗をはじいて皮脂を吸着

たおやかな光をまとった真珠肌*6へ
暖かくなり、お出かけが増える季節です。肌の上に上品な輝きをもたらしながらいきいきとトーンアップ*7する「イルミナーージュフェイスパウダー」はもうお使いになりましたか？日差しの下でも自信を持って見せたくくなるような美肌に仕上げましょう。

スキンケアしながら上質なツヤ美肌に仕上げます

NEW イルミナーージュフェイスパウダー 2個
7g×2 No.65744

3%UP **8,000円** 税込 **8,800円**

*6 メイクアップ効果による/真珠層末(パール光沢剤) *7 メイクアップ効果による *8 真珠層末(パール光沢剤)と合成フルオロフッ素白剤、酸化チタン、酸化スズの複合原料(パール顔料) *9 硫酸Ba(不透明化剤) *10 シリカ(皮脂吸着剤)

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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は 0120-88-7878
お電話注文 (通話料無料)
受付時間 (月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ
www.sonoko.co.jp

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

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
薬用はみがき「口の中に毎日入れて使うものだから」
鈴木その子の想いとこだわりが生きた歯磨き粉全身の健康に深くかかわる
口腔ケアの重要性

4月18日は「よい歯の日」。いつまでも美味しく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたいという願いを込めて設定されたそうです。

口腔状態が全身の健康や健康寿命に深くかかわっていることが広く知られるようになり、さまざまな歯磨き粉やオーラルケア用品が次々に登場する中、SONOKOでは鈴木その子が開発した処方をも守り続け、「薬用はみがき」としてお届けしています。

鈴木その子の哲学と配慮が
随所に息づく歯磨き粉

鈴木その子が歯磨き粉を開発したのは1999年。「口からカラダに入るものは、負担がかからないものを」との想いで完成させました。

独特の粘りは、唾液で薄まっても流れてしまわないように粘性を保つため。そして、歯ブラシで強く磨きすぎってしまったときに歯や歯茎を守るクッションのような働きを持たせるためでした。研磨剤の配合量を控えめに設計したのも、大切な歯のエナメル質をできるだけ守りたいという考えから。「いじめない」「負担をかけない」「未来の健康のために」という鈴木その子の哲学が、歯磨き粉においても貫かれていることがおわかりいただけることでしょう。

また、歯磨き粉と聞いてよくイメージされるようなスーツとする刺激や味を抑え、ローズマリーやアロエなどのハーブエキスですっきりと。小さなお子様でも歯を磨く途中で吐き出しにくく、最後までしっかりと磨くことにつながります。その後の味覚が変わらず、食事を美味しく楽しんでいただ

けるのも、鈴木その子らしさがうかがえる配慮といえます。

配合処方をもそのまま受け継ぎ
医薬部外品としてリニューアル

鈴木その子が世に送り出した歯磨き粉は、皆様のお口の健康を支えるロングセラーに。「これ以外は使いたくない」というご家族の感想、口腔の状態を褒められたといううれしいご報告、お孫様にプレゼントしたというエピソードなどもお寄せいただきました。

SONOKOでは、これからも長きにわたりご愛用いただきたいという想いから、配合設計は一切変えず、従来から配合されていた成分で、医薬部外品として「薬用はみがき」にリニューアル。バイオフィルム(細菌のかたまり)に浸透・殺菌するイソプロピルメチルフェノール^{*1}と口の中の炎症を防ぐグリチルリチン酸ジカリウム^{*2}が歯周病や歯肉炎を予防する効果のある「薬用はみがき」としてお届けしています。

虫歯や歯周病を防ぐには、毎日の正しいブラッシングで歯垢を落とすのが基本。食後はSONOKOの「薬用はみがき」を使い、「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」を特に念入りに。1カ月を目安に歯ブラシを交換するのも、歯垢を落としやすくする秘訣です。

口臭をこまめにケアしたい方には、洗口液「マウスウォッシュ」もおすすめします。ダマスクバラ花油^{*3}やユーカリ葉油^{*3}、キシリトール^{*4}などすべて天然由来の原料を配合しており、口臭の原因となるたんばく汚れを落とし、お口の中の乾燥を防いでうるおいを与え、爽やかな香りでもリフレッシュ。ブラッシング後の仕上げにはもちろん、起床時や人と会う前などにもご活用いただけます。

新しい歯ブラシと「薬用はみがき」で
正しく磨いて歯と歯茎を健康に

薬用はみがき 4本

100g×4
No.65753

7,200円 税込 7,920円

ミソカ
歯ブラシ
藍色 1本天然由来原料でおつくりした
洗口液でこまめに口臭ケア

マウスウォッシュ 2本

300mL×2
No.657545%UP 3,600円 税込 3,960円
+180ポイント

*1 殺菌有効成分 *2 抗炎症有効成分 *3 香料剤 *4 清浄剤

※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

バスタイムのスペシャルケアで輝くゆでたまご肌に!



どちらのセットにも
なんと

現品が
ついてくる



バスエッセンス
ブーケ 1本

お風呂でマスクセット

※写真はホワイトニングタイプです

ホワイトニングタイプ

No.65774
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.65775
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**16,200円**
税込 **17,820円**

W洗顔の後にローションでお肌を整えたら、湯船に浸かる時間の「ホワイトマスク」でぱあっと輝くゆでたまごのような美肌を育みましょう。今なら優雅な香りでくつろぎのバスタイムを演出する「バスエッセンスブーケ」もプレゼント!



プレゼント
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g

ザ・ソノコ
ホワイトニングローション 2本
【薬用美白化粧水】
120mLx2
No.65760 **14,400円**
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。



プレゼント
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g

ザ・ソノコ
リペアローション 2本
120mLx2
No.65761 **14,400円**
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。



プレゼント
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g 2個

ザ・ソノコ
ホワイトマスク 2本
90gx2
No.65755 **18,000円**
税込 **19,800円**

乾燥や古い角質による大人のくす
みやにごり肌に、艶めきと輝きを。



プレゼント
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g 2個

ザ・ソノコ
ホワイトニングエッセンス 2本
【薬用美白美容液】
30mLx2
No.65762 **24,000円**
税込 **26,400円**

明るい肌へ導くビタミンC誘導
体*3と高い保湿力で、輝く肌へ。



プレゼント
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g 2個

ザ・ソノコ
リペアエッセンス 2本
【薬用シワ改善美容液】
30mLx2
No.65763 **24,000円**
税込 **26,400円**

豊かなうるおいで満たしながら
シワを改善して美しいハリ肌へ。



プレゼント
ザ・ソノコ
グランクリーム
4.5g 2個

ザ・ソノコ
balancingミルク 2本
80mLx2
No.65764 **20,000円**
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、もっちりハリ肌へ。



プレゼント
3Dデザインセラム
2g 2個

3Dデザインセラム 2個
30gx2 No.65773
2%UP **18,000円**
税込 **19,800円**

形状記憶ジェルで、ピンッと引き
締まったハリ肌に整えます。



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 2袋

UVホワイトヴェール 2本
【日中用薬用美白下地】
SPF40/PA+++
30gx2
No.65771 **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下地。



プレゼント
ブライトピンク
2本
SPF35/PA+++
30gx2 No.65768

ライトアップBB
ナチュラールオークル
2本
SPF35/PA+++
30gx2 No.65767

3%UP 各**9,000円**
税込 **9,900円**



敏感肌
パッチテスト済み

モイシュア
ボディクリーム 2本
【薬用ボディ用保湿クリーム】
200mLx2 No.65746
3%UP **7,800円**
税込 **8,580円**

肌荒れを防ぐ2つの有効成分*7配
合。保湿しながら未来の肌を守る。



プレゼント
SQオイル
0.5mL

SQオイル 2本
20mLx2 No.65772
5%UP **7,600円**
+380ポイント 税込 **8,360円**

肘や膝、かかと、髪の毛まで、全
身丸ごとうるおす美容オイル。



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 2袋

UVスキンプロテクター 2本
【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mLx2
No.65770 **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*8や、保湿成分を配合。

NEW スキンケアしながらトーンアップ*5!
たおやかな光をまとった真珠肌*6へ

イルミネージュ
フェイスパウダー
2個
7gx2 No.65744 **3%UP** **8,000円**
税込 **8,800円**

お出かけが増える季節、日差
しの下でも自信を持てるよう
な上品に輝く美肌へ。



敏感肌
パッチテスト済み

リペアボディセラム 2本
【薬用ボディ用美容液】
200mLx2 No.65745
3%UP **14,000円**
税込 **15,400円**

ボディの肌のためのエイジングケ
ア美容液で、シワ改善も美白も。



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 2袋

シルクハンドクリーム 2本
【薬用美容ハンドクリーム】
45gx2 No.65749
4%UP **6,600円**
税込 **7,260円**

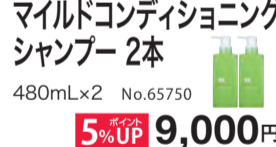
シワを改善して白く輝く手肌に導
くエイジングケアハンドクリーム。



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 2袋

薬用ハンド
ウォッシュ
200mL No.65748
2%UP **1,000円**
税込 **1,100円**

さらさらとしたお口を保つ、天然由
来成分でできたマウスウォッシュ。



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 2袋

マイルドコンディショニング
シャンプー 2本
480mLx2 No.65750
5%UP **9,000円**
+450ポイント 税込 **9,900円**

頭皮や髪を清潔に保つ、天然由
来成分でできたマウスウォッシュ。



ユタカミ
YUTAKAMI
シャンプー 2本
400mLx2 No.66493
3%UP **7,800円**
税込 **8,580円**



ユタカミ
YUTAKAMI
ヘアパック 2本
180gx2 No.66495
3%UP **9,600円**
税込 **10,560円**



ユタカミ
YUTAKAMI
コンディショナー 2本
400mLx2 No.66494
3%UP **9,000円**
税込 **9,900円**



ユタカミ
YUTAKAMI
モイストリアオイル 2本
58mLx2 No.65776
5%UP **6,000円**
+300ポイント 税込 **6,600円**



プレゼント
ミソカ 歯ブラシ
藍色 1本

薬用はみがき 4本
100gx4
No.65753 **7,200円**
税込 **7,920円**

2種の有効成分*9が歯周病・
歯肉炎を予防。医薬部外品。



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 2袋

マウスウォッシュ
2本 300mLx2 No.65754
5%UP **3,600円**
+180ポイント 税込 **3,960円**



セレクト
FER
ピレカロール 常凍

【医薬部外品】
250mL No.65769
2%UP **2,200円**
税込 **2,420円**

網戸やベッドを害虫から守
る虫除け+殺虫スプレー。

※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 ※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、ササニリエキス、アルニカ花エキス、ハマメリス葉エキス、セイヨウキダマ草/茎エキス、セイヨウトチノキ種子エキス(保湿・整肌成分) ※パッチテスト済みとは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 ※1 効能評価試験済み ※2 自社比 ※3 リアスコルピン酸 2-グルコシド(有効成分) ※4 セラミドAP/セラミドFNG/セラミドNP(保湿成分) ※5 メイクアップ効果による ※6 メイクアップ効果による/真珠粉末(パール光沢剤) ※7 ヘパリン類似物質(保湿成分)、グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分) ※8 グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分) ※9 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)

【常凍】常温・冷蔵(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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて【常凍】 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクトは定期便も含めてすべてポイント対象外です

サプリメント

献立実行中の方や
元気がほしい方をサポート



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.65792

合計価格
73,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

16,000円
お得!

食生活が偏りがちな方や
外食が多い方をサポート



SONOKO GG 3本&
荘水 2本セット 常凍

SONOKO GG 180粒×3
荘水 35ml×2
No.65791

合計価格
73,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

16,000円
お得!



SONOKO G.G.ロゼ 3本
& 荘水 1本セット 常凍

SONOKO G.G.ロゼ 150粒×3
荘水 35ml
No.65793

合計価格
48,000円 ▶ **40,000円**
税込 43,200円

8,000円
お得!



荘水 6本
35ml×6 常凍

No.65789

45,000円
税込 48,600円



TOKINO G.G
50粒入 2袋 常凍

50粒×2 No.65778

3%UP **12,000円**
税込 12,960円



SONOKO GG
50粒入 2袋 常凍

50粒×2 No.65777

3%UP **12,000円**
税込 12,960円

ユタカミ
YUTAKAMI 常凍

機能性表示食品 常凍
2袋 90日分
135粒×2 No.65786

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

1袋 45日分
135粒 No.65785 **12,000円**
税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメリアサボンが配合されます。カメリアサボンは、末梢部位の血管を改善することにより、気温や室温が高い朝などの冷えにより低下した末梢部の体温を回復する働きがあると報告されています。また、本品は、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

5箱50本
50ml×50 No.65784

20,000円
税込 21,600円

3箱30本 50ml×30 No.65783
5%UP **12,000円**
税込 12,960円
+600ポイント

1箱10本 50ml×10 No.65782
3%UP **4,000円**
税込 4,320円

ソーリフト
SO LIFTIE &
SO ENERGIE セット 常凍



SO LIFTIE 1箱10本 30ml×10
機能性表示食品
SO ENERGIE 1箱10本 50ml×10
No.65795

5%UP **9,000円**
税込 9,720円
+450ポイント

ソーリフト
SO LIFTIE 常凍



機能性表示食品
5箱50本
30ml×50 No.65781

25,000円
税込 27,000円

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

3箱30本 30ml×30 No.65780

1箱10本 30ml×10 No.65779

5%UP **5,000円**
税込 5,400円
+250ポイント

【届出表示】本品にはサクチン酸由来プロテオグリカンが含まれます。サクチン酸由来プロテオグリカンは、肌の弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能。また、関節部の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑制し、関節部の保護に役立つ。日常生活における膝の動き（階段の上り下り、歩行、立ち上がり）を楽にする効果がある。また、腸内環境の改善に役立つ。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。

ソーリフト
SO LIFTIE &
SONOKO G.G.ロゼ セット 常凍



SO LIFTIE 1箱10本 30ml×10
機能性表示食品
SONOKO G.G.ロゼ 150粒
No.65794

常凍 **19,000円**
税込 20,520円



能活生活 常凍

30粒 No.65790
機能性表示食品

3%UP **7,000円**
税込 7,560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。

ありがとう乳酸菌
2箱 常凍

10ml(液体タイプ)×15包×2 No.65787

7%UP **11,600円**
税込 12,528円
+812ポイント

がんばれ善玉菌
常凍

5.5g(粉末タイプ)×30包 No.65788

3%UP **3,000円**
税込 3,240円

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
焼きフライ コロッケ 110g(2個)
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
海の幸マカロニグラタン 300g
国産牡蠣のまるごとグラタン 1袋(2個)
焼きフライ 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 **6,000円**
税込 6,480円
No.65796



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
極みフレンチトースト 1袋(2切)
極みバーガーパンズ 2個
トーストクリーム 30g×2

常凍 **3,000円**
税込 3,240円
No.65797



数量限定
牛肉と春雨の
チャプコギ 3袋

180g×3
No.65804

5%UP **4,350円**
税込 4,698円
+217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.65806

5%UP **5,600円**
税込 6,048円
+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.65807

5%UP **4,800円**
税込 5,184円
+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
国産肉100%
芳醇デミグラス
ハンバーグ 5袋

200g×5 No.65805

5%UP **5,600円**
税込 6,048円
+280ポイント

肉本来の旨みと食感をお楽しみいただけるハンバーグに、17種類もの素材が溶け込んだ奥深いデミグラスソースを絡めました。



焼きフライ
極旨メンチカツ

10個
85g×10 No.65810

1個あたり **618円**
5%UP **6,180円**
税込 6,674円
+309ポイント

6個 85g×6 No.65809

1個あたり **約689円**
3%UP **4,130円**
税込 4,460円

肉好きの方にはたまらない食べごたえとサクサク食感。



数量限定
黒毛和牛の
ビーフハヤシ 3袋

180g×3 No.65808

5%UP **3,240円**
税込 3,499円
+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。



数量限定
黒毛和牛と
実山椒の佃煮 2袋

90g×2 No.66076

3%UP **3,300円**
税込 3,564円

山椒と赤ワインの風味を加えた奥深い甘辛さ。



数量限定
黒毛和牛の
極旨牛すき丼 3袋

180g×3 No.65811

5%UP **2,640円**
税込 2,851円
+132ポイント

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い特製のタレはごはんによく合う逸品。



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.65799

5%UP **2,400円**
税込 2,592円
+120ポイント

トマトとビーフイオンを基本に、味噌でコクを加えました。

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

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び品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。

数量限定



**放牧豚の
ポロニアソーセージ
2袋**
80g×2 No.65897

3%UP **1,560円**
税込 1,684円

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~ 3袋**
200g×3 No.65812

5%UP **2,700円**
+135ポイント 税込 2,916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。



スライスハム 2袋
80g×2 No.65803

3%UP **1,480円**
税込 1,598円

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。

無塩せき 常凍



プレーン 2袋
100g(4本)×2 No.65800

スパイシー 2袋
100g(4本)×2 No.65801

ハーブ 2袋
100g(4本)×2 No.65802

3%UP 各**1,680円**
税込 1,814円



**鶏肉のやわらか煮
~オレンジ風味~ 3袋**
200g×3 No.65836

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。



**蒸し鶏のガーリック風味
2個** 120g×2 No.65814

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。



**揚げないとりから
2袋** 150g(6個)×2 No.65815

3%UP **2,600円**
税込 2,808円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。



**揚げないむねとりから
2袋** 150g(6個)×2 No.65816

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。

さらにもう1袋/
プレゼント



**だし薫るかき玉風
親子丼 5袋**
200g×5 No.65813

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。



**秋鮭の塩麹漬け焼き3切
2袋** 210g(3切)×2 No.65818

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。



**真だらの味噌漬け焼き3切
2袋** 210g(3切)×2 No.65819

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。



**国産真さばの
スモーク風味 3袋**
85g×3 No.65821

3%UP **1,950円**
税込 2,106円

日本近海で水揚げされた新鮮な真さばを使用。



**国産真さばの
味噌煮 3袋**
83g×3 No.65822

2%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。



**国産真いわしの
しょうが煮 2袋**
73g×2 No.66077

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。

セレクト



にしん甘露煮 2袋
80g(2枚)×2 No.65820

1%UP **1,360円**
税込 1,468円

北海道で獲れた希少なにしんを上品に味付けした甘露煮。

数量限定



**ノンオイル調理
タイレッドカレー
3袋**
200g×3 No.65834

5%UP **2,340円**
+117ポイント 税込 2,527円

ココナッツミルククリームと豆乳が隠し味。旨くて甘くてじわじわ辛い、奥行きのある味わいです。



**ノンオイル調理
黄色いビーフカレー
3袋**
200g×3 No.65831

5%UP **2,340円**
+117ポイント 税込 2,527円

スパイスの豊かな香りの中に、牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



**ノンオイル調理
マイルドチキンカレー
3袋** 200g×3 No.65832

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。



**ノンオイル調理
キーマカレー
3袋**
120g×3 No.65833

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。



クリームカレー 3袋
200g×3 No.65837

5%UP **2,700円**
+135ポイント 税込 2,916円

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏もも肉の旨みが絶妙。



**ノンオイル調理
黄色いビーフカレー
3袋**
200g×3 No.65831

5%UP **2,340円**
+117ポイント 税込 2,527円

スパイスの豊かな香りの中に、牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



**ノンオイル調理
ポークカレー 2袋**
200g×2 No.65830

3%UP **1,460円**
税込 1,576円

かつおだししょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

さらにもう1袋/
プレゼント



**ノンオイル調理
マイルドチキンカレー
3袋** 200g×3 No.65832

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。

さらにもう1袋/
プレゼント



チキンカレー 2袋
200g×2 No.65829

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。



**海老と香りバジル
クリームパスタソース 5袋**
92g×5 No.65826

4,700円
税込 5,076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。

さらにもう1袋/
プレゼント



**国産たらこクリーム
パスタソース 5袋**
110g×5 No.65825

4,200円
税込 4,536円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぶちぶち食感がたまらない!

さらにもう1袋/
プレゼント



**思い出のやさしい
ミートソース 5袋**
140g×5 No.65823

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。

さらにもう1袋/
プレゼント



**国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 5袋**
100g×5 No.65824

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。



**北海道ごぼう
ポタージュ 2袋**
160g×2 No.65828

2%UP **960円**
税込 1,036円

バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わい。



**からだ想いの鶏スープ
3袋** 常凍 200g×3 No.65827

3%UP **2,280円**
税込 2,462円



**ノンオイル中華
海老チリソース 3袋**
170g×3 No.65858

5%UP **4,050円**
+202ポイント 税込 4,374円

有機ケチャップをベースにやさしい辛みに仕上げました。



**ノンオイル中華
肉餃子 2袋**
216g(18g×12個)×2 No.65835

3%UP **1,900円**
税込 2,052円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。



**ノンオイル中華
中華丼 3袋**
180g×3 No.65856

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.65857

5%UP **2,130円**
+106ポイント 税込 2,300円

八丁味噌とやさしい味噌をブレンドし、深みのある味わい。



**北海道ごぼう
ポタージュ 2袋**
160g×2 No.65828

2%UP **960円**
税込 1,036円

バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わい。



**からだ想いの鶏スープ
3袋** 常凍 200g×3 No.65827

3%UP **2,280円**
税込 2,462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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店

営業時間 1F 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

数量限定



常凍

**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.65885

送料 ¥0
単独発送

10%UP **8,160円**
+816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。

なくなり次第リニューアル



常凍

**その子ブレンド
浅煎り珈琲 2袋**
挽き豆200g×2 No.65895

3%UP **3,560円**
税込 3,844円

6種類の豆ごとに風味を生かして焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。



常凍

**その子珈琲
深煎りブレンド 2袋**
挽き豆200g×2 No.65894

3%UP **3,880円**
税込 4,190円

アラビカ種の豆が織りなす、ほどよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。



常凍

**その子珈琲
アイスブレンドコーヒー
6本** 1000ml×6 No.65893

5%UP **8,160円**
+408ポイント 税込 8,812円

2本 1000ml×2 No.65892

2%UP **3,200円**
税込 3,456円



常凍

**国産茶葉
プーアル茶 2袋**
2.5g×10個×2 No.65890

2%UP **2,400円**
税込 2,592円

静岡茶の中でも名高い川根産の茶葉を国産黒麹菌で発酵させました。

リニューアル



常凍



常凍

ホワイトティ 2本
500ml(5倍希釈)×2 No.65888

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。



常凍

**有機ジンジャー
りんごとすだち 2本**
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.65889

7%UP **3,000円**
+210ポイント 税込 3,240円

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



常凍

**有機フルーツ+野菜100
1箱30本** 190g×30 No.65887

送料 ¥0
単独発送

7%UP **7,980円**
+558ポイント 税込 8,618円

6本 190g×6 No.65886

3%UP **1,680円**
税込 1,814円



常凍

**国産茶葉
ウーロン茶 2袋**
2.5g×10個×2 No.65891

2%UP **2,400円**
税込 2,592円

静岡県牧之原産にふうぎ茶葉を浅めに焙煎して上品な飲み口。

**米麴と酒粕、2つの発酵素材の
旨みを重ねた風味豊かなあまさけ**

**発酵かさねあまさけ
6袋** 160g×6 No.65899

3%UP **2,100円**
税込 2,268円

2袋 160g×2 No.65738

700円
税込 756円

すっきりした甘みの米麴を主原料に、砂糖と酒粕でコクを出し、甘みを引き立てる少量の食塩で仕上げました。お米の食感を残しているため、粒感と飲みごたえもお楽しみいただけます。



常凍

その子酒 2本
720ml×2
清酒 アルコール分17度
No.65896

3%UP **8,760円**
税込 9,636円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麴の濃厚な純米原酒。

数量限定



常凍

**桜葉薫る道明寺
3袋** 200g(4個)×3 No.65877

合計価格 **3,120円** ▶ **2,280円**
税込 2,462円

1袋 200g(4個) No.65878

3%UP **1,040円**
税込 1,123円

国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。



常凍

栗まん 6袋
1袋(2個)×6 No.65879

3%UP **2,040円**
税込 2,203円

しっとりした生地とやさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。

なくなり次第終了(プレーンはリニューアル予定)



この4種類が揃うのは
今回が最後の機会です

数量限定
米粉ロールケーキセット

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

常凍 No.65871

5,500円
税込 5,940円

数量限定



常凍

せんべい ごま 2袋 6枚×2 No.65874

合計価格 **1,760円** ▶ **1,232円**
税込 1,330円

1袋 6枚 No.65875

880円
税込 950円



常凍

**せんべい
しょうゆ 2袋** 6枚×2 No.65873

合計価格 **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。



常凍

**せんべい
ざらめ 2袋** 6枚×2 No.65872

合計価格 **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。

数量限定



常凍

**カシューナッツ
クッキー
2袋** 90g×2 No.65880

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



常凍

みたらし団子 2袋 200g(5本)×2 No.65876

5%UP **1,880円**
+94ポイント 税込 2,030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。



常凍

**ドリームプリン
カスタード 4個** 78g×4 No.65882

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。



常凍

アイス 送料 ¥0
単独発送 ※ポイント対象外

白いコーヒー10個 120ml×10 No.26741

5,000円
税込 5,400円

バニラ10個 120ml×10 No.10372

4,700円
税込 5,076円

チョコ10個 120ml×10 No.10359

5,300円
税込 5,724円

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

5,000円
税込 5,400円

●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換は受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

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

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く)	●四国 ●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県	●長崎県 (一部地域を除く) ●鹿児島県 (一部地域を除く)	
4/15 (水) もしくは 4/18 (土)	4/16 (木) もしくは 4/19 (日)	4/17 (火) まで	4/17 (火) まで	4/7 (火) まで
4/22 (水) もしくは 4/25 (土)	4/23 (木) もしくは 4/26 (日)	4/24 (木) まで	4/24 (木) まで	4/14 (火) まで
4/29 (水・祝) もしくは 5/2 (土)	4/30 (木) もしくは 5/3 (日・祝)	4/21 (火) まで	4/21 (火) まで	4/21 (火) まで
5/6 (水・祝) もしくは 5/9 (土)	5/7 (木) もしくは 5/10 (日)	4/28 (火) まで	4/28 (火) まで	4/28 (火) まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイスが含まれています

数量限定



常凍

**カシューナッツ
クッキー 珈琲
2袋** 80g×2 No.65881

2%UP **1,560円**
税込 1,684円

小麦粉の代わりにカシューナッツを使ったサクサク食感と、香ばしくてほろ苦い珈琲の風味をお楽しみいただけます。



常凍

**フルーツゼリー
温州みかん 4個** 85g×4 No.65884

2%UP **1,440円**
税込 1,555円

愛媛県産温州みかんの上品な甘みと爽やかな酸味を堪能。



常凍

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

No.65883

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

●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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクトは定期便も含めてすべてポイント対象外です

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、整うカラダへ

献立実行部
おすすめ

ひと足お先にスッキリ!
SONOKO
奇跡の
献立実行部

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。

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 合計価格各**98,000円**▶**78,000円** 税込**84,240円**

3食+間食+夜食×7日分×4週間=計**140食**

浅煎りコーヒータイプ または **ほうじ茶タイプ** 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

お申し込み受付期間
4/11(土)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
第1週	4/1(水)~4/15(水)	4/2(木)~
第2週	4/8(水)~4/22(水)	4/9(木)~
第3週	4/15(水)~4/29(水祝)	4/16(木)~
第4週	4/22(水)~5/6(水振)	4/23(木)~

プレゼント
北海道産豚ヒレの
ペッパースモーク1袋



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

ミートローフやローストチキンなど人気の肉料理が大充実

常凍

数量限定 4月の1週間グルメセットA No.65900 **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、大山どりのローストチキン、焼きフライ ハーブ豚とかつ、スパイシーチキン、無塩せきポークウインナー、スパイシー、手ごねなんこつ入りつくね、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ 海老クリームコロッケ、国産真さばのスマーク風味、かつを煮、国産帆立のポンゴレ風パスタソース、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、具だくさんミネストローネ、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、和膳切り干し大根、和膳さきんぴらごぼう、和膳ひじきの煮物、和膳さきみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし、トキノ海藻の佃煮、うぐいす豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム、小麦香る生パスタ、桜葉薫る道明寺、せんべい ごま

プレゼント
トーストクリーム 4個

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

お肉のごちそうも海の恵みもたっぷりお楽しみください

常凍

数量限定 4月の1週間グルメセットB No.65901 **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】牛肉と春雨のチャブコギ、北海道産豚ヒレのペッパースモーク、国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ、焼きフライ 極旨メンチカツ、黒毛和牛と実山椒の佃煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、揚げないむねとりから、だし薫るかき玉風親子丼、海の幸マカロニグラタン、天然鯛入り鰯かきしんじょう、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、ウィズボンチンカレー、北海道ごぼうポタージュ、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さきみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし、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)、極みココナッツパン、極み角食パン、トーストクリーム、釜揚げうどん、カシューナッツクッキー 珈琲、その子のどら1個、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

プレゼント
トーストクリーム 4個

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

合計価格 **48,000円**▶**6,000円**お得!
税込**45,360円**

常凍 No.65902

会食が増える年度初めの時季、手軽に実行できる献立でカラダをサポート



数量限定 4月の朝昼間食セットプラス

No.65903 **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、そのまま美味しい肉まるくん、黒毛和牛のビーフハヤシ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、焼きフライ エビフライ、真だらの味噌漬焼き、国産真さばのスマーク風味、ウィズボンチンカレー、ちらし寿司の素、和膳ほうれん草としめじのおひたし、帆立しぐれ煮(小分け)、極みフレンチトースト、極み特大粒あんぱん、極みロールパン×2、トーストクリーム×2、らーめん風、せんべい ごま、カシューナッツクッキー 珈琲

プレゼント
調 北海の旨み味噌仕立て小鍋 1袋

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


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

献立

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*2献立セット 常凍 送料¥0 単独発送


3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き **150,000円** 税込162,000円

※ご用意いただくもの: 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日分の食事例

SH様 (47歳) ※当時



After

SH様の数値の変化

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	64.7kg
体脂肪率	37.1%	35.7%
BMI	25.8	25.3
ウエスト	91.0cm	86.0cm
ウエスト	-	12cm
ウエスト	-	79.0cm
ウエスト	-	33.9%
ウエスト	-	24.3
ウエスト	-	62.1kg

※お届け日は、お届け地域や天候、交通事情によりご希望に添えない場合がございます。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。*1 8週間ダイエット献立セットの調査方法: 20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女21人(年齢41.7±8.6歳)を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ)バランスの良い食事として、1日の摂取エネルギーをおよそ1400kcal、たんぱく質17%・脂質13%・炭水化物70%で摂取する食事プログラムによる。期間は8週間、体重5.94±2.71kg(77.76±15.25kgから71.81±14.19kg)に有意に減少。*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。*2 ダイエットは1日1400kcalに制限することによる

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプリもプラス

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.62723 **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 水溫*熱成そのこ米ごはん19食

単独発送 No.62724 **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、国産真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x2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁x2、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、味見つき、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x2、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x2、素ドリンク 月スティックタイプ 5包、ありがとう乳酸菌 7包

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

パンを中心に、和洋中とバラエティー豊かなメニュー。

その子ちゃん献立セット

No.62727 **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 スパイス、秋鮭の塩麹漬焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、極みバーガーパンx3、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根x2、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

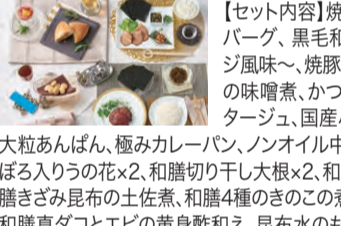
豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。

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.62725 **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、秋鮭の塩麹漬焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、極みチョコチップパン、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、ノンオイル中華 海老チリソース、南瓜のそぼろ煮、和膳鶏そぼろ入りうの花x2、和膳切り干し大根x2、和膳ひじきの煮物、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さしみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮ひたし、和膳ほうれん草としめじのおひたしx3、和膳真ごころとエビの黄身酢和え、昆布水のもと、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイッチスモージー 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

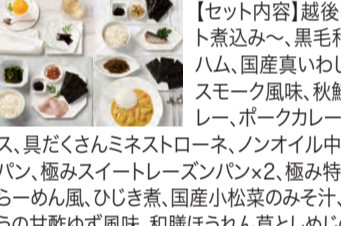
献立に必要なものが揃っているので

ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

すっきりスターター献立セット

No.62726 **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~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、国産真さばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパンx2、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x2、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)x2、しらす煮、栗まんx2、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.62728 **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、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

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



新製品・リニューアル情報



発酵かさねあまさけ 2袋

常凍 160g×2 No.65738 **700円** 税込756円

米麹と酒粕を重ねた豊かな風味と奥深い甘み、お米の粒感を残した飲みごたえが魅力のあまさけ。冷蔵庫で解凍したらそのままお召し上がりください。温めても美味しく、生姜やレモンを加えるのもおすすめです。

新定番商品

- 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ
- イルミネージュフェイスパウダー ●YUTAKAMI モイストリペアオイル

なくなり次第リニューアル・終了

- その子ブレンド浅煎り珈琲(リニューアル予定) ●米麹と酒粕のあま酒
- 米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切(リニューアル予定)
- UVホワイトヴェール(リニューアル予定) ●フェイスパウダー
- セレクト KENT ヘアブラシ ふつう

パッケージリニューアル

- セレクト クレマン・ド・ブルゴーニュ

価格変更

- コシヒカリ 5kg 6,980円 → 8,300円(税込8,964円)
- 定期便コシヒカリ 5kg 6,400円 → 7,800円(税込8,424円)
- コシヒカリ小分けパック 450g 730円 → 830円(税込896円)
- 定期便コシヒカリ小分けパック 450g×10 6,400円 → 7,800円(税込8,424円)
- ササニシキ 5kg 5,980円 → 8,300円(税込8,964円)
- 定期便ササニシキ 5kg 5,000円 → 7,800円(税込8,424円)
- ササニシキ小分けパック 450g 590円 → 830円(税込896円)
- 定期便ササニシキ小分けパック 450g×10 5,000円 → 7,800円(税込8,424円)
- セレクト 特別栽培米魚沼産こしひかり 6,400円 → 8,300円(税込8,964円)
- 梓つき餅 1,260円 → 1,380円(税込1,490円)
- トキノのり 3,280円 → 3,480円(税込3,758円)
- 焼海苔 1,280円 → 1,400円(税込1,512円)
- 水溫*熱成そのこ米ごはん 380円 → 420円(税込453円)
- 水溫*熱成そのこ米ごはん 1箱36パック 12,600円 → 13,680円(税込14,774円)
- セレクト 味の母 925円 → 1,000円(税込1,080円)
- セレクト 麴屋甚平・浅漬の素 490円 → 560円(税込604円)
- セレクト オーガニックシュガーシロップ 2袋 590円 → 640円(税込691円)

価格変更(3/1より)

- その子の御赤飯 3パック 1,350円 → 1,590円(税込1,717円)
- その子の御赤飯 1パック 480円 → 560円(税込604円)
- 黒豆塩大福 880円 → 1,040円(税込1,123円)
- みたらし団子 760円 → 940円(税込1,015円)
- セレクト 九州産らっきょう漬け 630円 → 700円(税込756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 1,880円 → 1,950円(税込2,106円)
- 天然鯛入り餡かけしんじょう 1,100円 → 1,150円(税込1,242円)
- 海老と香りバジルクリームパスタソース 900円 → 940円(税込1,015円)
- 国産たらこクリームパスタソース 800円 → 840円(税込907円)
- ノンオイル中華 海老チリソース 1,300円 → 1,350円(税込1,458円)
- 昆布水のもと 900円 → 1,150円(税込1,242円)
- 昆布水のもと 徳用パック 3,200円 → 4,200円(税込4,536円)
- セレクト 果物野菜洗い 900円 → 990円(税込1,089円)

総合カタログをお持ちですか?

会報誌に掲載のないすべての定番商品を掲載した保存版総合カタログをお届けします。ご注文の際に会報誌と一緒に活用ください。

カタログをご希望の方はお電話またはオンラインショップへ。オンラインショップではデジタルカタログもご覧いただけます。

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) ※定価・合計価格はオンラインショップなどの公式価格 ※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利用意欲しておりますが、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

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!

お葉書またはメールにて、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

こちらの葉書で
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。

「常温グルメ献立セット」を注文して本当によかったです

東京都 神谷繁子様



SONOKOのおしゃべりカフェ、初めての参加でございます。「常温グルメ献立セット」をただ今いただき始めたところです。注文して本当によかったです。まず、毎日の献立を考える必要がないこと、少量ずついろいろいただけること、つくりすぎや食べすぎにならないこと、外食の誘惑を抑えられることなど、大変満足しております。わかめなどの気に入ったお品は、また単品で購入するつもりです。

このたびはおしゃべりカフェへ初めてお便りをお寄せいただき、誠にありがとうございます。「常温グルメ献立セット」を日々の食卓に心地よく取り入れていただけている様子、大変うれしく拝読いたしました。美味しく楽しみながら続けられ、食事の時間にゆとりが生まれることは、私どもが大切にしている想いのひとつです。ほかに、毎月お楽しみいただける「1週間グルメセット」やロングセラーの「その子ちゃん献立セット」など、さまざまな献立セットをご用意しております。これからの神谷様の美と健康づくりにぜひお役立ていただきましたら幸いです。



銀座店
平野

1歳児と過ごす妊婦なので
SONOKOの食品がありがたいです

静岡県 原田真美子様

以前カレーを購入して、とっても美味しくてびっくりしたので、2袋また購入しました!妊婦で1歳児と過ごしているので、健康に配慮された美味しいものが手軽に食べられるのは、本当にありがたいです。これからもお守りとして購入させていただきます!

このたびは心のこもったお葉書をありがとうございます。妊娠中や子育てでお忙しい毎日の中、SONOKOのカレーがお役に立っていることをうれしく思います。SONOKOのお菓子はお子様にも安心です。これからもご家族でのお食事の時間に寄り添えることを願っています。



食品担当
大井

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

SONOKOのポイントサービス

■ ポイントを貯める

パール会員様は1%、プラチナ会員様は3%のポイントがお買物のたびに貯まります

- 一部ポイント対象外の製品がございます。詳しくはスタッフにお問い合わせください。
- 有効期限は最終購入日から1年間で、お買物のたびに自動延長されます。
- ご返品された場合、相当分のポイントを差し引かせていただきます。

■ ポイントを使う

貯まったポイントは次回以降のお買物で1ポイント=1円としてご利用いただけます

- ポイントを使ったご注文も有効期限の自動延長の対象となります。
- 送料・代引き手数料にポイントをご利用いただくことはできません。
- ご本人様以外へのポイントの譲渡や合算、現金への換金はできません。

👑 会員ステージについて

ランクアップするとポイント付与率がアップ! さまざまな特典もご用意しています

パール会員	プラチナ会員
ポイント付与 1%	ポイント付与 3% 年2回 スペシャル プラチナクーポン 選べる お誕生日 プレゼント 月1回 送料無料

※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します

前年度:2025年4月1日~2026年3月31日、今年度:2026年4月以降

※定期便・福袋・サービス・イベント参加費も含むすべての購入が累計金額に合算されます

※オンラインショップは月1回送料無料の対象外です

🚚 定期便について

長く続けるほどにご愛用のお品がどんどんお得になる便利なサービスです

定期購入時			
毎回 10% ポイント付与 1~12回目	毎回 15% ポイント付与 13~24回目	毎回 20% ポイント付与 25回目~	全国どこでも 毎回送料無料で

※変更・休止・解約は、お電話にて承ります。次回お届けの1週間前まで(そのご注文定期便は20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

※2回連続のお休みはできません

ご利用ガイド



受付時間 / 10:00 ~ 18:00 (月曜定休)

0120-88-7878 ● IP電話・固定電話をご利用の場合
TEL.03-4335-7750



受付時間 / 24時間受付・通信費無料

FAX 0120-48-7717



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



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

104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F
TEL.03-4335-7878



受付時間 / 24時間受付

www.sonoko.co.jp



ご注文

お支払い

👉 クレジットカード

- お支払いは一括/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。
- 初めてのご登録の際は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ので、あらかじめクレジットカードをお手元にご用意ください。
- クレジット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がございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

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* ※3	○	○	○	—	—	—	—

*銀座店でのご購入時のご利用になれます

※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の番号の下4桁と有効期限のみお伝えください

※1: 1万円以上のお買い上げの場合ご利用可能

※2: 分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より

※3: 3/1~6/15、8/1~11/15の期間ご利用可能

💰 代金引換

- 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、個数口ごとに代金手数料として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(税別)以上の場合、代引き手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。
- 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。 ※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

📦 お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

- 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時までのご注文で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。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。

[1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町[2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大塚地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・層根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

🚚 送料

全国一律**779円(税込)** 1個口につき

- お電話注文は1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で送料無料。
- 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。
- 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。 ※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

🗨️ お問い合わせ

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・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を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・交換に関しましては事前に左記のお問い合わせ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(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

返品・交換をお受けできないもの

- 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
- 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お手続きの上、ご指定の口座より一旦引き落としされる場合がございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

お問い合わせ

春は、生活環境や気候の変化が重なり、年齢とともに体調管理や食事の大切さを改めて感じやすい季節です。
 「無理はしたくないけれど、毎日を健やかに過ごしたい」
 そんな大人世代の皆様へ、SONOKOから食生活を続けやすく整えるキャンペーンのご案内です。
 これからの毎日を、穏やかに、心地よく。年齢や変化する暮らしに寄り添う食生活を、SONOKOがお手伝いします。

4週間献立 3カ月継続キャンペーン
 (4月・5月・6月)

お電話注文限定 / ご注文締め切り: 2026年4月11日(土)

毎日の献立づくりをサポートし、忙しい日々の中でも食事を大切に作る習慣づくりをお手伝いします。
 これからの毎日を、穏やかに、心地よく。年齢や変化する暮らしに寄り添う食生活を、SONOKOがお手伝いします。

ご予約制 / SONOKO ミニイベント

普段なかなかお目に掛かる機会のない会員様へ、様々なお話や体験を直接お届けにまいります。事前ご予約制・少人数でのアットホームなイベントです。ぜひお気軽にご参加ください!

【開催予定】

- 4月4日(土) 浜松
- 4月5日(日) 四日市
- 5月9日(土) 高松
- 5月10日(日) 岡山
- 5月30日(土) 大分
- 5月31日(日) 福岡
- 6月14日(日) 札幌
- 6月15日(月) 札幌

※該当地域にお住まいの会員様へは、会場や開催時間など改めてハガキやメールマガジン等でご案内いたします
 ※その他の地域でも順次開催を予定しております
 詳しくはお気軽にお問い合わせください

その肘と膝、見られています!
 露出が増える季節、洋服から見える肘や膝は大丈夫ですか?
 UVカットと保湿できちんとエイジングケアしておきましょう。

こまめな塗り直しが大事!
 帽子・日傘 日焼け止めは必須!
 曇りの日や室内・車内でもケアを!

お風呂上がりの清潔な肌は保湿ケアのベストタイミング!
 日に焼けた肌に保湿と美白!

UVスキンプロテクター
 【薬用日焼け止め乳液】
 2本 常凍 SPF50+/PA++++
 45mLx2 No.65770 **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 2袋

リペアボディセラム
 【薬用ボディ用美容液】 敏感肌パッチテスト済み
 2本 常凍 200mLx2 No.65745 **14,000円** (税込 15,400円)
 ポイント 3%UP

※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 ※敏感肌パッチテスト済みとは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

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(水) 銀座店棚卸につき休業
 4/19(日) 会員様貸切営業 / 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
 4/27(月) システムメンテナンスにつき、終日休業

GWフェア 4/25(土)~5/10(日)

お楽しみ 1 人気のアイテムをお得にご用意! その他人気の商品が最大30%OFF

お楽しみ 2 期間中、1万円(税別)ごとに1回ガチャチャンス! 人気の製品が当たるかも!?

お楽しみ 3 CAFEにて特別メニューをご用意!

献立実行部 ~春の4週間献立実行キャンペーン~
 銀座店限定 **お得な特典** が付いてくる!

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

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

特典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!

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

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

SONOKO CAFE

menu

1日10食限定

特別プレート/
【国産肉100%デミグラスハンバーグ ~季節の野菜添え~】
 2,400円(税込)

限定プレート内容
 ●ライス または 山型パン

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

会員様
 ご本人に限り
 CAFEメニュー
 20%OFF

4/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売
 4/19(日) 4月のトキノ会定例会
 新製品のご紹介
 美容スペシャリスト SAY★GO

予定 5/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売
 5/17(日) 5月のトキノ会定例会
 サプリメントアドバイザー
 【ありがとう乳酸菌】共同企画者
 坂上 圭氏

2026 4 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.106

今まで興味を持たなかったものが急に気になり始めることがあります。その一つが昨年末に見た、競走馬とそれに関わる人々の数十年を描いたドラマ。初めはサラブレッドの美しさに魅了され、馬にかかる人々の熱い思いに胸を打たれました。この物語のテーマは「継承」。いかに強い馬をつくるのか。それは強い馬の血統を継ぐことであり、なぜならば確実に受け継がれていくという事実があるから。それに驚いたのは、私が全くの門外漢だからでしょう。さらに競走馬には「馬主」がいます。馬主になる条件がとても厳しいことも初めて知りました。

そして私は忘れていたあることを思い出したのです。それは21世紀目の1999年。鈴木その子は「美白の女王」として一気に世の中の注目を集めていました。取材やTV出演のオフアームも連日のように入ります。それ以外にもいろいろ案件が持ち込まれることが多くなった頃、「馬主」になりませんか? という申し出があったのです。当然「白馬」を薦められました。その提案に鈴木その子はただ微笑みだけでした。

実は鈴木その子は、競馬にもご縁がありました。秋に京都競馬場で開催された「エリザベス女王杯」や、パリのロンシャン競馬場で開催された「凱旋門賞」にも招かれています。「美白の先生ですからやはり白馬を」と熱心に薦められると、「いやいや白馬はレースはあまり強くないんです」と馬に詳しいという方の声。それに同調する人も現れます。

結局その話は実現することはありませんでしたが、私の頭の中には「白馬は弱い」というイメージだけが残ってしまったのです。ところが今回のドラマを機に、近年の勝利した馬たちの中に、とてつもなく強い白馬がいたと知ること。レジェンドともいわれる存在で、美しさも

ひとときです。性格もまた途方もない面白さ。彼の血を引いた多くの白馬の子どもたちは、その強さと美しさで血統を証明しているというのです。継承され、進化していく姿を実感させられたのです。

考えてみれば生きる者すべての使命は継承すること、考えるまでもない真理です。それは人格を与えられた法人も同じ。老舗がずらりと存在する京都では300年や400年の歴史ではまだ仲間に入れないともいわれるそうです。

歴史とは継承であることを、未来に向けてしっかり認識していかなければならないときかもしれません。お陰様でSONOKOは今年創業52周年を迎えました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。創業者鈴木その子の心を、亡き後26年にわたり守り続け、時代の進化を取り入れながら、現社長宇田川まで継承されてきました。

昭和に誕生し、平成を経て、令和に入るとともに社長に就任した宇田川は、新時代のリーダーらしくSONOKOの伝統に新たな息吹を加え、SONOKO号の手綱を力強く握り未来に向けてスピード感を持って進んで行かれると信じています。皆様も安心して共に歩んでいただけたらと願ってやみません。

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。