

2026

7

THE SONOKO

vol.388

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

夏の気配に誘われて
SONOKOをのぞいてみませんか



美しい輝きを咲かせる夏へ
サマーコレクション
2026



子どももよろこぶ

\\ひんやり甘い/
夏の美味



鈴木その子の著書を思い出す夏の美味
タレ付けと焼きを繰り返し
香ばしく仕上げました



食卓にずらりきらめく大人気の味!
七夕の夜を口福に
お過ごしください

4週間献立実行レポート
私にとって4週間献立は
「食の福袋」です!



目元は年齢を語ります!

目元のシワ対策は、
顔のケアとは違います!



その髪のトラブル
シャンプー後の
ケア不足が原因かも?

SONOKOのこだわり

そばの風味を存分に味わっていただきたいから
挽きたてのそば粉をその日のうちに製麺した **なま蕎麦**

タレ付けと焼きを繰り返して
香ばしく仕上げました



盛り付け例

7月の
献立セットでも
味わえます

GG付き4週間献立セット
6・13面へ
1週間グルメセットA
朝昼間食セットプラス
13面へ

日本中を探し求めてやっと巡り会ったうなぎをこだわりの“3回焼き”で香ばしく

かつて鈴木その子の著書の表紙を飾ったうなぎの蒲焼は、SONOKOの夏の美味の象徴でもあります。清流として名高い四万十川の支流の河川流域で、水温、水流、水質などにこだわった環境でのびのびと動き回って育ったうなぎは、引き締まったしなやかな身が特長。タレ付けと焼きを3回繰り返し、香ばしく仕上げました。

数量限定 高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 常凍

2袋
70g×2 No.67189

5,600円
税込 6,048円

3%UP



1袋
70g No.67190

2,800円 税込 3,024円

楽しみにされている方が多い
大人気のごちそう2品のセット

数量限定

うな牛セット 常凍

No.67191

- 高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
- 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×2

合計価格
4,560円▼
3,960円
税込 4,276円

600円
お得!



彩りのよい玉子焼を添えれば
うなぎ御膳がたちまち完成♪

数量限定

うな玉セット 常凍

No.67192

- 高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
- 思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)

合計価格
4,350円▼
3,750円
税込 4,050円

600円
お得!



うなぎ+ハンバーグが初登場!
夏を美味しくパワフルに!

数量限定

うなバーグセット 常凍

No.67193

- 高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g

合計価格
3,760円▼
3,160円
税込 3,412円

600円
お得!



食卓にずらりきらめく大人気の味!
七夕の夜を口福にお過ごしください

数量限定

七夕晚餐セット

No.67201 常凍

- 大山どりのローストチキン 2本
- 海の幸マカロニグラタン 300g×2
- 極みロールパン 1袋(2個)
- 米粉ロールケーキ カスタード 1本

7,700円 税込 8,316円



Bon appétit

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 ※店頭販売価格・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。

子どももよろこぶ \ ひんやり甘い / 夏の美味

お子様と一緒に過ごす時間が増える夏。ひんやり甘いSONOKOのドリンクやスイーツで美味しく涼しく過ごしましょう。

甘すぎず酸っぱすぎない
国産レモン果汁のサイダー

数量限定
レモンサイダー 常凍

24本
200ml×24
No.67211

8,160円
税込 8,812円

10ポイントUP
+816ポイント

送料¥0
単独発送

6本 200ml×6 No.67210

2,040円
税込 2,203円

レモンの産地が
変わりました

ピリリと辛いしょうがと
甘酸っぱいりんごとすだち

有機ジンジャー
りんごとすだち 2本 常凍

有機しょうがシロップ(濃縮)
310g(4~6倍希釈)×2
No.67216

3,000円
税込 3,240円

7ポイントUP
+210ポイント

息子は炭酸割り
娘はホワイトィで

小6の息子は「甘酸っぱくて
ピリッと感が最高」と炭酸割
り。小3の娘は水で割っ
たホワイトィをちょい足し
するのがお気に入りです。

銀座店 佐藤



しゅわっと爽やか
夏は特に人気の
大人のドリンク

有機レモンジンジャーソーダ

- ・レモンサイダー 100ml
- ・有機ジンジャー
りんごとすだち 50g
- ・有機レモン スライス 3枚
- ・ローズマリー 適量
- ・氷 100g

米麹と酒粕を重ねて
風味豊かに

発酵かさねあまさけ
6袋 常凍

160g×6 No.67215

2,100円
税込 2,268円

夏はシャーベット
冬はほっこりホット

甘すぎずちょうどよい甘さ。
夏は凍らせてシャリシャリつ
ぶつぶの食感を楽しみ、冬
はホットで生姜やレモンを
加えて一年中飲んでいます。

SONOKOスタッフ
田島



全14種類のフルーツや
野菜の恵みを一度に

有機フルーツ+野菜100 常凍

1箱30本
190g×30
No.67213

7,980円
税込 8,618円

10ポイントUP
+798ポイント

送料¥0
単独発送

6本 190g×6 No.67212

1,680円
税込 1,814円

2ポイントUP



フルーツと
お米の恵みで
小腹も満たせる!

甘酒スムージー

- ・あまさけ 1袋
- ・モーニングスイッチ
スムージー ベビー 1袋
- ・水 50ml

カットしたフルーツを
急速冷凍してパックしました

モーニングスイッチ
スムージー ベビー
(オレンジ&ザクロ) 5袋 常凍

100g×5 No.67248

2,500円
税込 2,700円

5ポイントUP
+125ポイント

寒天と粒あんと栗が
見事に調和した涼菓です

数量限定
栗あんみつ 6個 常凍

265g×6 No.67115

4,380円
税込 4,730円

7ポイントUP
+306ポイント

SONOKOのアイスで
クリームあんみつに

この季節に食べたくなるあ
んみつは、贈り物にもぴっ
たり。娘はSONOKOのパ
ニラアイスに乗せたクリ
ームあんみつが大好きです。

SONOKOスタッフ
山中



ほっとする美味しさは
皆様の冷蔵庫の常備品!

ドリームプリン
カスタード 6個 常凍

78g×6 No.67126



2,520円
税込 2,721円

5ポイントUP
+126ポイント

アルフォンソ種ならではの濃厚な甘み

数量限定

完熟マンゴーゼリー 果肉入り 常凍

6個
80g×6
No.67119

2,880円
税込 3,110円

5ポイントUP
+144ポイント

2個
80g×2
No.67120

960円
税込 1,036円

2ポイントUP

ご購入いただける
ようになりました!

この時期だけの完熟マン
ゴーの果肉入りゼリーは格
別。宮古島でマンゴーを知
り好きになった息子に今
年から食べさせられます。

SONOKO代表
宇田川



お子様も大人も歓喜すること間違いなしのごちそうデザートが集合

数量限定
夏のデザート盛り合わせセット

No.67129 常凍

- 栗あんみつ 265g×2
- 完熟マンゴーゼリー 果肉入り 80g×3
- フルーツゼリー 温州みかん 85g×2
- ドリームプリン カスタード 78g×2

合計価格
4,460円 ▶ 4,100円 税込 4,428円

360円
お得!



愛媛県産温州みかんの
上品な甘みと爽やかな香味

フルーツゼリー
温州みかん 6個 常凍

85g×6 No.67128

2,160円
税込 2,332円

5ポイントUP
+108ポイント

※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。

美しい輝きを咲かせる夏へ

サマーコレクション 2026

汚れをオフしたクリアな肌をお好みのローションでうるおしたら
スペシャルなクリームと日中の紫外線対策でしっかりエイジングケア。
さらに、髪や肌を日差しから守る傘で夏を美しくお過ごしください。

数量限定

サマーコレクション 2026

ホワイトニングタイプ

No.67093

- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション
【薬用美白化粧水】120mL(現品)
- UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g 2個
- 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
- パールカラー晴雨兼用傘* 1本

リペアタイプ

No.67094

- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
- ザ・ソノコ リペアローション120mL(現品)
- UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g 2個
- 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
- パールカラー晴雨兼用傘* 1本

※色は選べません

合計価格
各18,200円▼

14,000円
税込15,400円

**4,200円
お得!**

※写真はホワイトニングタイプです

全身を
保湿しながら
紫外線対策

グランクリーム
アイゾーンクリーム
ミニサイズももらえる

見た目印象を
左右しやすい
目元のシワに

乾燥小ジワ*を
目立たなくして
ハリ美肌へ

濃密泡で
クリアな肌に
洗い上げる

たっぷりの
うるおいで
明るい輝きを

どの色も素敵!
晴雨兼用折り畳み傘!

内側ブラック
コーティング

UV遮蔽率 99%以上
遮光率 99%以上

ピンク

パープル

ブルー

サイズ:全長52.5cm、折時23cm、骨50cm/素材:生地 ポリエステル、
中棒&骨 鉄・グラスファイバー、ハンドル ポリプロピレン/6本骨 ※色は選べません

*乾燥による小ジワを目立たなくする効能評価試験済み

目元は年齢を語ります!

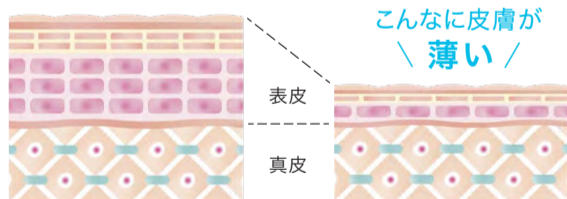
目元のシワ対策は、顔のケアとは違います!

目の下や目尻のシワにもリペアエッセンスやグランクリームを塗れば大丈夫と思いませんか?
見た目年齢を大きく左右する目元のシワには、専用のアイゾーンクリームでしっかり対策を。
未来の美しさを積み立てていくつもりで、朝晩の「ザ・ソノコ アイゾーンクリーム」を始めましょう。

どうして目元専用が必要なの?

理由

**理由1 目元の皮膚は
頬の約3分の1の薄さ**



頬の肌

まぶたの肌

目元の皮膚の薄さは頬の約3分の1から半分ともいわれ、角質層も薄いので水分が蒸散しやすく刺激にも弱いのが特徴です。

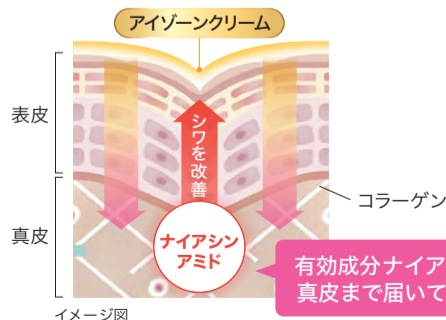
ほうれい線にもお使いいただけます

顔全体のシワには **リペアエッセンス**

さらりとなめらかなテクスチャーで、顔全体にのぼしやすい設計。
2種類の有効成分*1がシワを改善、肌荒れを予防します。

乾燥による小ジワ*2には **グランクリーム**

コクのあるテクスチャーが年齢肌をケア。乾燥による小ジワ*2、エ
アコンや紫外線による乾燥ダメージ肌を保湿。フラーレン*3も配合。



イメージ図

有効成分ナイアシンアミドが
真皮まで届いて今あるシワを改善

理由2 **皮脂腺が少なく
乾燥しやすい**

目元は皮脂腺が少ない部位
なので、乾燥や刺激から肌を
守る皮脂が不足しがち。さら
にアイメイクの過度なクレン
ジングで乾燥が進んでしま
うこともあります。

理由3 **表情の影響や
酷使によるダメージ**

1日約2万回ものまばたきを
繰り返すのに加え、喜怒哀楽
を表すことでも頻りに動か
している目元。PCやスマホで
酷使することでも日々ダメ
ージを受けています。

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】

20g No.67064

10,000円 **5%UP**
税込11,000円 +500ポイント



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

ぴったり密着!



コクのあるテクスチャーで
目元の薄い肌に密着・保護

未来の印象年齢のための
朝晩の目元の集中ケア、
今日から始めましょう

▶8面へ

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと *1 ナイアシンアミド/グリチルリチン酸ジカルcium *2 乾燥による小ジワを目立たなくする効能評価試験済み *3 整肌成分

【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】 ※店頭販売価格・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。

その髪のトラブルシャンプー後のケア不足が原因かも？



髪が広がる・うねる

ツヤがなくパサパサで老け見え

カラーの色がすぐ抜ける

髪のいろいろなトラブルは、シャンプーの後にコンディショナーでコーティングするだけで終わっているからかもしれません。内側^{*1}から補修して健やかな髪に導くヘアパック+ツヤを与えて保護するヘアオイルのケアも忘れずに続けましょう。

内側の補修



ユタカミ
YUTAKAMI ヘアパック

コンディショナーの前にお使いいただく補修パック

トラブルが気になる髪に必ず使いたいヘアパック。傷んだ髪を内側から補修して、うるおいと輝きを与えながらハリ・コシを育みます。「パックはときどき使うスペシャルケア」ではなく、髪のダメージを補修する基本のケアとして毎日使って健やかなツルツル美髪に。

髪の“内側”から補修

ヘアパックだけに採用 独自配合成分 SAISEIブラック^{*2}

ダメージを受けた髪の内部と大人の頭皮に届けたい成分を選び抜き、独自のバランスで配合したSAISEIブラック^{*2}を採用。髪内部までうるおいを届け、ダメージを受けた髪を集中補修。しなやかでまとまる髪へ。

頭皮 ●皮脂や汚れを吸着
●スキんケア
●うるおい

髪 ●キューティクル補修
●髪の内部補修
●ハリ・コシ

イメージ図

傷んだ髪の内側から補修しながらリッチに保湿

ユタカミ
YUTAKAMI
ヘアパック 2本

180g×2 No.67090

3%UP
9,600円
税込 10,560円



ご使用方法

シャンプーの後に使います。髪の水気をよく切ってから適量を手に取り、髪と頭皮全体になじませるようにつけます。5～10分おいて浸透させてから、しっかり洗い流してください。

ユタカミ
YUTAKAMI モイストリペアオイル

アウトバス(バスルームの外)でお使いいただく保護オイル



外側の保護

ドライヤーによる熱や乾燥、紫外線、パーマなどのダメージによるパサつき、ゴワつき、うねり、広がり、ハリコシ不足などのトラブルに悩む髪のためのヘアオイル。洗い流さないヘアトリートメント剤として、美しくまとめるスタイリング剤として、朝晩お使いください。

髪の“外側”から守る

12種類の天然由来オイル^{*3}+補修成分^{*4}

厳選した12種類の天然由来オイル^{*3}と補修成分^{*4}をふんだんに配合。ダメージを補修しながら乾燥から髪を守り、しっとりまとまるツヤさら美髪へと導きます。ベタつきが少なく、伸ばしやすいテクスチャー。

さらに 高分子の被膜が髪をコーティング。紫外線・乾燥などの外的要因によるカラー退色を抑え、美しい髪色を長く楽しめるようサポートします。



自然なツヤと輝きで満たしてきらめく髪に

ユタカミ
YUTAKAMI
モイストリペアオイル 2本

58mL×2 No.67091

3%UP
6,000円
税込 6,600円



シャンプー・ヘアパック・コンディショナー

+ オイル不使用 + オイル使用

大人の髪のダメージを徹底的にケア
ダメージケアセット

No.67092

- YUTAKAMI ヘアパック 180g
- YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL

合計価格
7,800円▼
6,800円
税込 7,480円

1,000円
お得!



美しい髪色をキープしながらハリ・コシもケア
色もちセット

ダークブラウン No.67095

- ヘアカラートリートメント ダークブラウン 200g
- YUTAKAMI ヘアパック 180g
- YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL

ブラック No.67096

- ヘアカラートリートメント ブラック 200g
- YUTAKAMI ヘアパック 180g
- YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL

※写真はダークブラウンタイプです

1,000円
お得!

合計価格
各10,800円▼
9,800円
税込 10,780円



どちらを買っても
もらえる



ご使用方法

ショートヘア 1～2プッシュ | ミディアムヘア 2～3プッシュ
ロングヘア 3～4プッシュ

洗髪後のタオルドライした髪に

髪の中間から毛先を中心になじませてからドライヤーで乾かすと、まとまりやすくなり、ツヤのある髪に仕上がります。

朝のスタイリング時に

乾いた髪の毛先を中心に少量をなじませると、パサつきや広がりを抑えてツヤ感を与え、美しい仕上がりをキープします。

お休み前の髪にも

乾かした後の髪に少量をなじませると、寝具と髪の摩擦を防ぎ、しっとりまとまる髪を保ち、翌朝のセットもスピーディーに。

ご使用順 入浴時 シャンプー ▶ ヘアパック ▶ ヘアカラートリートメント ▶ コンディショナー ▶ プロート時 モイストリペアオイル ▶ 朝・日中 モイストリペアオイル

*1 頭皮は角質層まで *2 加水分解ケラチン(羊毛)、ヘマチン(全てヘアコンディショニング成分)、セラミドAP、セラミドNG、セラミドNP、セラミドEOP(全て保湿・ヘアコンディショニング成分)、炭(洗浄補助・吸着成分) *3 シア脂/ヤシ油/ココ胚芽油/ツバキ種子油/アーモンド油/オリーブ果実油/カナバラ果実油/マカデミア種子油/ヒマワリ種子油/ホホバ種子油/スクワラン/アルガニアスピノサ核油(全て保湿成分) *4 イソステアロイル加水分解ケラチン(羊毛)

私の逸品

ユタカミ
YUTAKAMI モイストリペアオイル

上田百合子様 50代

“ 毎日のブラッシングの前に使用
髪がサラッとしてツヤも出たようです ”

毎日、ブラッシングの前に「YUTAKAMI モイストリペアオイル」をつけています。「YUTAKAMI」のヘアケアをずっと愛用していますが、モイストリペアオイルを使い始めてから、髪がサラッとして、さらにツヤも出たように思います。夏の紫外線ダメージや乾燥から髪を守って美髪を育む強い味方です。

エアコンや冷たい飲み物で
夏も手の指の冷え*が気になる方に

ユタカミ
YUTAKAMI 機能性表示食品

4袋 180日分
135粒×4 常凍
No.67054
48,000円
税込 51,840円

2袋 90日分
135粒×2 常凍
No.67053
10%UP
24,000円
税込 25,920円
+2,400ポイント

1袋 45日分
135粒 常凍
No.67052
5%UP
12,000円
+600ポイント
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。

* 冷えにより低下した末梢部位の体温

※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。

4週間献立
実行
レポート

私にとって4週間献立は「食の福袋」です!

12年以上ぶりに4週間献立を実行したようすを昨年7月号の誌面で公開し大反響を呼んだ印宮のその後をご紹介します。

鏡の中の自分の姿にもやもや…

昔のようないきいきした
私になりたくてチャレンジ!

独身の頃によく実行したのは「スタンダード献立」。3人の育児に追われるうち、いまいち冴えない自分が気になり、おしゃれも楽しめないようになりました。SONOKOに復職して素敵な先輩方の姿を見たのを機に、「4週間完全実行献立セット」の実行を決意しました。



12年以上ぶりの献立に感動

毎食を楽しむうちに終了
新しい洋服が必要に!

「こんなに食べてもいいんだ」と献立の感覚を思い出しながら毎食をワクワク楽しむうちにあっという間に終了。スタッフからはうれしい声をかけられ、行きつけの美容室では驚かれ、授業参観ではママたちから質問が集中。健康に生きるには食習慣が重要で、「カラダは正直」だと再認識しました。



以前の自分に戻りたくない!

4週間献立は「食の福袋」
数えきれないほど何度も実行

久しぶりの実行を終え「納得のいかない自分に戻りたくない」と痛感。献立のメニューを参考に自分でSONOKOの食品を組み立ててみると偏りがちに。いろいろなメニューを楽しめる4週間献立が恋しくなり、それからはずっと継続しています。私には「ザ・毎食お楽しみ盛りだくさん献立」であり「食の福袋」。SONOKOの食器やカトラリーで「丁寧な時間」も味わいます。



フレンチトーストに生フルーツソースとしてスムージーをそのままかけて♪



中華の夕食! これを楽しみにして朝から1日を過ごしていました!

楽しみにしているメニュー表は
スマホで撮影しておく&便利

毎回メニュー表を見るのが楽しみ! いつでも確認できるようにスマホで撮影しておき、キャベツや生わかめなどの準備を思い描きます。ごはんの量は調節を重ね、今は実行前よりもしっかり食べています。GGなどのサプリメントは基本的に夜に摂取。「荘水」^{ソーフティ}「ありがとう乳酸菌」は水筒に入れて昼間にも摂り、「SO LIFTIE」^{ソエナジー}と「SO ENERGIE」は調子に合わせて飲んでいきます。



GGを中心に「能活生活」「荘水」「ありがとう乳酸菌」がスタメンサブリ

家族もSONOKOが大好き!
元気なママを喜んでくれます

メニューの範囲内で自分流にアレンジをしたり、間食はSONOKOのコーヒーと一緒にうちカフェしたりと楽しんで実行しています。家族が献立と同じものを食べたがることも多く、いろいろな食品を購入。キノコは家族みんなで毎食ごはんに乗せるほどわが家の定番に。子どもたちは明るく元気なママを一番喜んでくれていて、実家の両親からは健康的になったと言われ、久しぶりに会った親戚には驚かれました(笑)。献立は私も家族も笑顔にしてくれます。



子どもたちもミートソースが「お気に入り」!

しっかり食べて心を満たし
カラダもよろこぶ献立を続けます!

当初は内面的な部分で「昔のようないきいきした自分になりたい」という思いが強かったのですが、実行を続けてきて、「まさか43歳でここまで…」と夢のような今があります。私にとってSONOKOの献立は、しっかり食べて心を満たしカラダもよろこぶ唯一無二の食事。実行してよかったし、これからも自分が納得するまで続けます。



SONOKOスタッフ 印宮



お申し込み受付期間 / 7/15(水)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。

送料 ¥0
単独発送TOKINO G.G付き
7月の4週間完全実行献立セット

●7月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

SONOKO GG付き
7月の4週間完全実行献立セット

●7月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

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

朝 昼 間 夕 夜

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〈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

合計価格 各98,000円▼

78,000円

税込84,240円

20,000円
お得!

献立実行中の元気とキレイをサポート

フレッシュなカキからエキスを抽出

TOKINO G.G 3本 常凍

180粒×3 No.67044



SONOKO GG 3本 No.67042

詳しくは▶9面

7%ポイント
+3,990ポイント57,000円
税込61,560円

GGを摂る水にも欠かせません

荘水 6本 常凍

35ml×6 No.67051



SONOKO GG 3本 No.67042

詳しくは▶9面

45,000円

税込48,600円

ソーフティ
SO LIFTIE
1箱10本

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 ※店頭販売価格・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。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

なま蕎麦

そばの風味を存分に味わっていただきたいから
挽きたてのそば粉をその日のうちに製麺したなま蕎麦

旅先や外出先でそばを好んで食した鈴木その子

今も語り継がれるベストセラーで脚光を浴びた鈴木その子は、各地での講演会に加え、テレビ局や取材などで出かける機会が頻繁にありました。そんなときはやむを得ず外食をとることになりますが、スタッフを伴ってよく訪れたのは麺類を出す店でした。

そばが好きだった鈴木その子と共に食した数々のそばの中でも、トキノ会 便り 編集長の瀧本の思い出に深く残っているのは、京都や湯島天神の老舗のにしんそば。今も京都に行くと南座の前の名店が懐かしくなると語ります。鈴木その子が好んだにしんそばは、皆様にもおなじみの年末のメニュー。現在のSONOKOでも季節限定の美味として受け継いでいます。

また、鈴木その子がトキノ会の皆様やスタッフと一緒に食すときは、天ぷらをはじめ避けるべき食材など、具の選び方を教えたエピソードも残されています。他の食品と同様、そばに対しても一貫して厳しいこだわりを持っていたことがよくわかります。

北海道の冷涼な気候で育ったそばの実を使用

そばの栽培には、涼しい気候と水はけのよい土地が向いています。雨や霜にとっても弱いので、畑には排水管理が不可欠。土壌も水がよく通るように整える必要があります。雑草や病害虫の防除ももちろん欠かせません。

SONOKOの「自家製粉そば粉のなま蕎麦」に使っているそばの実には北海道産。年に2~3回収穫できる地域もありますが、一般的に北海道では年に1回だけの収穫で、初夏に種をまきます。白く可憐なたくさんの小花が咲くのは夏で、白く埋め尽くされたそば畑は、見る人を魅了する美しさです。収穫は約1カ月後。熟しすぎると収穫する前に種が落ちてしまうので、皮が熟して黒くなった種の割合を見極めて収穫します。

「挽きたて、打ちたて、ゆでたて」が揃った“三たて”の蕎麦

製麺工場の多くは、専門の業者が製粉したそば粉を仕入れています。そのため、製麺するまでの間に水分も挽きたての香りも損なわれてしまいます。

SONOKOでは、そばの香ばしさや甘み、独特のコシ、そして豊かな香りも楽しんでいただきたいから、麺をつくる工場ですべてのそばの実を挽き、挽きたてのそば粉をその日のうちに製麺。さらに、打ちたての風味を大切に素早くパッキングしています。また、挽きたての風味をたっぷり感じていただくために、衛生状態に細心の注意を払い、あえて生タイプでおつくりしています。このように速やかかつ丁寧な作業は、生産体制と工程の徹底した調整なくしては実現しません。

SONOKOの「自家製粉そば粉のなま蕎麦」は、つなぎの小麦粉も北海道産。そばと小麦粉の割合を吟味し、皆様に愛される「便利つゆ」によく合う、のどごし際立つ逸品に仕上げました。袋を開けた途端にふわりと漂うそばの香りを味わったら、たっぷりのお湯で茹でて、「挽きたて、打ちたて、ゆでたて」が揃った美味なる“三たて”のそばをご賞味ください。

挽きたての香りと
のどごしが際立つ逸品自家製粉そば粉の
なま蕎麦 3袋

100g×3 No.67132

3%UP 1,280円
税込 1,382円

そばによく合う総菜と調味料でそば三昧!

蕎麦を味わう基本のセット 常凍 No.67352

- 黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g
- ポークカレー 200g
辛さ:★★★★☆
- 便利つゆ 300ml
- キムチちゃん 155g
- 七色唐辛子 25g
- 焼海苔 10枚
- 乾わかめ 30g

合計価格
7,510円▼6,500円 1,010円
税込 7,020円 お得!

※自家製粉そば粉のなま蕎麦は別売です

そばを美味しく彩る総菜がどっさり大集合

数量限定 蕎麦と楽しむご馳走セット 常凍 No.67353

- 豚どんセット 2食分
(豚肩ローススライス160g・タレ50g)
- 国産真さばのスモーク風味 85g
- セレクトにしん甘露煮 80g(2枚)
- クリームカレー 200g 辛さ:★★★★☆
- 思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)
- すずまる納豆 40g×3パック
- 和膳4種のきのこの煮びたし 50g
- 和膳ほうれん草としめじのおひたし 50g

合計価格
6,040円▼5,000円 1,040円
税込 5,400円 お得!

※自家製粉そば粉のなま蕎麦は別売です

※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

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

エイジングケアアイテムと日傘で美しい輝きを咲かせる夏へ

UV遮蔽率 99%以上 遮光率 99%以上

内側ブラックコーティング

パールカラー晴雨兼用傘*

サイズ:全長52.5cm、折時23cm、骨50cm/素材:生地 ポリエステル、中棒&骨 鉄・グラスファイバー、ハンドル ポリプロピレン/6本骨 ※色は選べません

写真ホワイトニングタイプです

数量限定 サマーコレクション2026

ホワイトニングタイプ No.67093

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
 ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL(現品)
 UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
 ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g 2個
 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
 ペールカラー晴雨兼用傘* 1本

リペアタイプ No.67094

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
 ザ・ソノコ リペアローション 120mL(現品)
 UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
 ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g 2個
 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
 ペールカラー晴雨兼用傘* 1本

合計価格 各18,200円 ▶ **14,000円** 4,200円もお得!
 税込 15,400円

プレゼント

ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

ザ・ソノコ グランクリーム 45g No.67061

5%UP 25,000円 +1,250ポイント 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かり肌を。

プレゼント

ザ・ソノコ セラム 4.5mL

ザ・ソノコ セラム 30mL No.67063

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*2。美しい肌の土台づくりを。

プレゼント

ザ・ソノコ アイゾーンクリーム【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g 2袋

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】20g No.67064

5%UP 10,000円 +500ポイント 税込 11,000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。

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

ザソノコ UVホワイトヴェール 2本【薬用UV美白下地】SPF40/PA+++ 30g×2 No.67067

10,000円 税込 11,000円

美白もスキンケアも。大人肌のためのUV下地。

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

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL No.67062

3%UP 7,000円 税込 7,700円

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g No.67060

3%UP 7,000円 税込 7,700円

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

ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL No.67065

3%UP 12,000円 税込 13,200円

ザ・ソノコ リペアエッセンス【薬用シワ改善美容液】30mL No.67066

3%UP 12,000円 税込 13,200円

プレゼント

3Dデザインセラム 2g 2個

3Dデザインセラム 30g No.67059

9,000円 税込 9,900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

スーパーモイスタチャークリームR 1g 2袋

スーパーモイスタチャークリームR 50g No.67058

5%UP 25,000円 +1,250ポイント 税込 27,500円

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぶる肌へ。

ホワイトストリーム 30mL No.67074

3%UP 13,000円 税込 14,300円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。

荘 クレンジングクリーム 120g No.67071

3%UP 6,000円 税込 6,600円

荘 ウォッシングフォーム 90g No.67068

3%UP 6,000円 税込 6,600円

荘 デイクリーム 40mL No.67069

3%UP 9,000円 税込 9,900円

荘 ナイトクリーム 40g No.67070

3%UP 13,000円 税込 14,300円

ライトアップBB SPF35/PA+++

ブライトピンク 30g No.67073

ナチュラルオークル 30g No.67072

3%UP 各4,500円 税込 4,950円

くすみや毛穴をカバーしながら明るく輝く白肌*3へ。

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

SONOKO ファンデーション さっぱりタイプ 12g No.67084

ピンク No.67084

オークル No.67085

しっとりタイプ 15g No.67082

ピンク No.67082

オークル No.67083

各5,000円 税込 5,500円

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

イルミナーージュフェイスパウダー 7g No.67086

4,000円 税込 4,400円

スキンケアしながらしっとり上品に輝く真珠肌*4へ。

敏感肌 パッチテスト済み

リペアボディセラム【薬用ボディ用美容液】200mL No.67078

3%UP 7,000円 税込 7,700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。

敏感肌 パッチテスト済み

モイスタチュアボディクリーム【薬用ボディ用保湿クリーム】200mL No.67079

3%UP 3,900円 税込 4,290円

肌荒れを防ぐ2つの有効成分*5配合。保湿しながら未来の肌を守る。

SQオイル 20mL No.67080

3%UP 3,800円 税込 4,180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。

シルクハンドクリーム【薬用美容ハンドクリーム】45g No.67077

3%UP 3,300円 税込 3,630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。

髪の毛の内側からの補修と外側の保護で大人の髪の毛のダメージを徹底的にケア

ダメージケアセット YUTAKAMI ヘアパック 180g YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL No.67092

合計価格 7,800円 ▶ **6,800円** 1,000円お得! 税込 7,480円

色もちセット ●ダークブラウン No.67095

ヘアカラートリートメント ダークブラウン 200g YUTAKAMI ヘアパック 180g YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL

●ブラック No.67096

ヘアカラートリートメント ブラック 200g YUTAKAMI ヘアパック 180g YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL

※写真はダークブラウンです

合計価格 各10,800円 ▶ **9,800円** 1,000円お得! 税込 10,780円

YUTAKAMI ヘアケアキット 2セット

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++++ 45mL×2 No.67076

3%UP 8,000円 税込 8,800円

うるおしながらUVカット。肌荒れを防ぐ有効成分*6も配合。

プレゼント

マイルドボディシャンプー 500mL No.67075

3%UP 3,300円 税込 3,630円

弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合*7。やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。

旅行やジムで役立つミニセット付き! 太陽が見惚れるほどに輝く髪へ

ツヤ髪セット YUTAKAMI ヘアパック 180g YUTAKAMI コンディショナー 400mL No.67097

合計価格 9,300円 税込 10,230円

YUTAKAMI ヘアケアキット 3セット

YUTAKAMI

シャンプー 2本 400mL×2 No.67088 **3%UP** 7,800円 税込 8,580円

ヘアパック 2本 180g×2 No.67090 **3%UP** 9,600円 税込 10,560円

コンディショナー 2本 400mL×2 No.67089 **3%UP** 9,000円 税込 9,900円

モイストリペアオイル 2本 58mL×2 No.67091 **3%UP** 6,000円 税込 6,600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 200g No.67056 ●ブラック 200g No.67057 **3%UP** 各3,000円 税込 3,300円

オードトワレSOU 50mL No.67081 **3%UP** 7,000円 税込 7,700円

FER ピレカロール 2本【防除用医薬部外品】防虫・殺虫スプレー 250mL×2 No.67087 **1%UP** 4,400円 税込 4,840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 ※クイーンオブホワイト®とはカンゾウ抽出末、オウゴンエキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、海藻エキス(5)、アルニカエキス、ハマリスエキス、セイヨウキクタエキス、オトギリソウエキス、ブドウ葉エキス、マロニエエキス(全て保湿・整肌成分) ※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 ※1 効能評価試験済み ※2 自社 ※3 メイクアップ効果による ※4 メイクアップ効果による/真珠粉末(パール光沢剤) ※5 ヘパリン類似物質(保湿成分)、グリチルリチン酸ジカルシウム(肌荒れ防止成分) ※6 グリチルリチン酸ジカルシウム(肌荒れ防止成分) ※7 ラウロイルメチルアラニンNa、ココイルグルタミン酸2Na、ココイルグルタミン酸Na(洗浄成分)

サプリメント

TOKINO G.G 常凍
3本 180粒×3 No.67044
1本あたり 19,000円
7%UP **57,000円**
+3,990ポイント 税込 61,560円

1本 180粒 No.67043
5%UP **20,000円**
+1,000ポイント 税込 21,600円

鈴木その子による初代GGのレシピを再現。抽出精度を高めたカキ肉エキスを配合。

SONOKO GG 常凍
3本 180粒×3 No.67042
1本あたり 19,000円
7%UP **57,000円**
+3,990ポイント 税込 61,560円

1本 180粒 No.67041
5%UP **20,000円**
+1,000ポイント 税込 21,600円

カキ肉エキスに、若々しさをサポートする3種類の国産植物エキスを配合しました。

荘水 6本 常凍
35ml×6 No.67051
プレゼント
SO LIFTIE 1箱10本
45,000円
税込 48,600円

カラダのバランスに必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。

SONOKO G.G口ゼ 常凍
3本 150粒×3 No.67046
1本あたり 13,334円
5%UP **40,000円**
+2,000ポイント 税込 43,200円

1本 150粒 No.67045
7%UP **14,000円**
+980ポイント 税込 15,120円

YUTAKAMI ユタカミ
4袋 180日分 常凍 135粒×4 No.67054
48,000円 税込 51,840円
プレゼント SO LIFTIE 1箱10本

2袋 90日分 常凍 135粒×2 No.67053
10%UP **24,000円**
+2,400ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分 常凍 135粒 No.67052
5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

ありがとう乳酸菌 2箱 常凍
10ml(液体タイプ)×15包×2 No.67038
5%UP **11,600円**
+580ポイント 税込 12,528円

「乳酸菌生成エキス」が理想的な身体環境に整えます。

がんばれ善玉菌 2箱 常凍
5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.67039
5%UP **6,000円**
+300ポイント 税込 6,480円

善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖などを配合。

能活生活 常凍
30粒 No.67040
3%UP **7,000円**
税込 7,560円

ホタテ由来のプラズマローゲン配合。勉強や仕事を頑張る方に。

SO LIFTIE&SO ENERGIE ソーリフトー ソーエナジー セット 常凍
SO LIFTIE 機能性表示食品 1箱10本 30ml×10
SO ENERGIE 1箱10本 50ml×10 No.67055
合計価格 9,000円 ▶ **7,000円**
税込 7,560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。

SO LIFTIE 常凍
3箱30本 30ml×30 No.67050
3%UP **15,000円**
税込 16,200円
プレゼント SO LIFTIE 6本

1箱10本 30ml×10 No.67049
5,000円
税込 5,400円
プレゼント SO LIFTIE 2本

SO ENERGIE ソーエナジー 常凍
3箱30本 50ml×30 No.67048
3%UP **12,000円**
税込 12,960円
プレゼント SO ENERGIE 6本

1箱10本 50ml×10 No.67047
4,000円
税込 4,320円
プレゼント SO ENERGIE 2本

オレアピータ(オリーブ葉抽出エキス)や高麗人参など、今すぐ摂りたい5成分がみなぎる元気をサポート。

食品

数量限定 7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
牛肉と春雨のチャプコギ 180g
大山どりのローストチキン 1本
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
ノンオイル中華 九宝あんかけ 180g
完熟マンゴーゼリー 果肉入り 80g
常凍 **5,800円**
No.67198 税込 6,264円

数量限定 7月のパンセット
極みフレンチトースト 1袋(2切)
極みココナッツパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極み厚切り山型パン 3枚切
極みバーガーパンズ 1個
極みカレーパン 1個
極みナン 1枚 100g
常凍 **3,500円**
No.67199 税込 3,780円

食卓にずらりきらめく人気の味で 口福にお過ごしください

数量限定 七夕晚餐セット
大山どりのローストチキン 2本
海の幸マカロニグラタン 300g×2
極みロールパン 1袋(2個)
米粉ロールケーキ カスタード 1本
常凍 **7,700円**
No.67201 税込 8,316円

数量限定 国産肉100% 芳醇デミグラスハンバーグ 2袋
200g×2 No.67143
3%UP **2,240円**
税込 2,419円

17種類もの素材にマッシュルームを加えたソースを絡めました。

数量限定 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 2袋
240g×2 No.67141
3%UP **2,240円**
税込 2,419円

国産ぶなしめじなどが入った和風だしのソースで煮込んだ逸品。

数量限定 国産肉100% 直火焼きハンバーグ 2個
120g×2 No.67142
3%UP **1,920円**
税込 2,073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 そのままで美味しい 肉まるくん
2袋 114g(12個)×2 No.67140
3%UP **1,520円**
税込 1,641円

1袋 114g(12個) No.67139 **760円**
税込 820円

国産の豚肉をシンプルに味付け。肉の旨みが際立つ蒸しタイプのミートボールです。お弁当にも◎

数量限定 焼きフライ 極旨メンチカツ 10個
85g×10 No.67147
1個あたり 618円
5%UP **6,180円**
+309ポイント 税込 6,674円

6個 85g×6 No.67146
1個あたり約689円
3%UP **4,130円**
税込 4,460円

数量限定 黒毛和牛の ビーフハヤシ 2袋
180g×2 No.67145
3%UP **2,160円**
税込 2,332円

ごはんにもパンにも、パスタにもよく合うコク旨ソース。

数量限定 黒毛和牛と 実山椒の佃煮 2袋
90g×2 No.67153
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 2袋
180g×2 No.67149
3%UP **1,760円**
税込 1,900円

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。

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

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

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

サプリ/食品

常凍

国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 2袋
200g×2 No.67144

3%UP 1,600円
税込 1,728円

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

放牧豚のポロニアソーセージ 2袋
80g×2 No.67150

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。

数量限定

北海道産豚ヒレのペッパースモーク 2袋
150g×2 No.67134

5%UP 3,120円
+156ポイント 税込 3,369円

特製のタレに漬け込み、桜のチップで燻しました。

常凍

越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み~ 2袋
200g×2 No.67148

5%UP 1,800円
+90ポイント 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.67098

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

豚どんセット 2袋
2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×2 No.67135

3%UP 1,800円
税込 1,944円

しょうゆベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

常凍

無塩せきポークウインナー プレーン 2袋
100g(4本)×2 No.67136

スパイシー 2袋
100g(4本)×2 No.67137

ハーブ 2袋
100g(4本)×2 No.67138

5%UP 各1,680円
+84ポイント 税込 1,814円

常凍

とり尽くしセット

大山どりのローストチキン 1本
大山どりの中華風うま煮 160g
揚げないとりから 150g(6個)
揚げないむねとりから 150g(6個)

4,700円
No.67200 税込 5,076円

常凍

蒸し鶏のガーリック風味 2個
120g×2 No.67152

3%UP 1,400円
税込 1,512円

常凍

手ごねなんこつ入りつくね 2袋
120g×2 No.67151

3%UP 1,200円
税込 1,296円

常凍

天然鯛入り 餡かけしんじょう 2袋
120g×2 No.67187

2%UP 2,300円
税込 2,484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。

数量限定 **常凍**

高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付き)

2袋 70g×2 No.67189 **3%UP 5,600円** 税込 6,048円

1袋 70g No.67190 **2,800円** 税込 3,024円

育ったのは、清流として名高い四万十川の支流の河川流域。水質はもちろん、水温や水流にもこだわった環境でのびのびと動き回ったうなぎは、引き締まったしなやかな身ながら、ふっくらやわらか。川魚特有のくせがなく、上品な旨みをお楽しみいただけます。

常凍

焼きフライ 海老クリームコロケ 2袋
100g(2個)×2 No.67182

3%UP 1,960円
税込 2,116円

まる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

秋鮭の塩麹漬け焼き3切 2袋
210g(3切)×2 No.67183

3%UP 3,200円
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。

常凍

真だらの味噌漬け焼き3切 2袋
210g(3切)×2 No.67184

3%UP 3,200円
税込 3,456円

北海道で獲れた真だらを生味噌とみりん調味。甘辛さが絶妙。

常凍

うな牛セット
高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
黒毛和牛の極旨牛すき井 180g×2 No.67191

600円お得!
合計価格 **4,560円 ▶ 3,960円**
税込 4,276円

常凍

うな玉セット
高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
思い出のやさしい玉子焼 10個(500g) No.67192

600円お得!
合計価格 **4,350円 ▶ 3,750円**
税込 4,050円

常凍

うなバーグセット
高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g No.67193

600円お得!
合計価格 **3,760円 ▶ 3,160円**
税込 3,412円

常凍

国産真さばの スモーク風味 2袋
85g×2 No.67188

2%UP 1,300円
税込 1,404円

日本近海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 3袋
83g×3 No.67186

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。

常凍

国産真いわしの しょうが煮 3袋
70g×3 No.67185

3%UP 1,200円
税込 1,296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。

数量限定 **常凍**

ノンオイル調理 キーマカレー 2袋
120g×2 No.67220

3%UP 1,400円
税込 1,512円

1袋 120g **700円**
No.67221 税込 756円

数量限定 **常凍**

ノンオイル調理 タイレッドカレー 2袋
200g×2 No.67222

3%UP 1,560円
税込 1,684円

1袋 200g **780円**
No.67223 税込 842円

常凍

ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 2袋
200g×2 No.67225

3%UP 1,560円
税込 1,684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

ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 2袋
200g×2 No.67224

3%UP 1,460円
税込 1,576円

フルーツのコクと酸味が複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。

常凍

極みナン 3枚
100g×3 No.67174

7%UP 1,000円
+70ポイント 税込 1,080円

1枚 100g **380円**
No.67173 税込 410円

常凍

かつを煮 2袋
100g×2 No.67155

2%UP 1,840円
税込 1,987円

まぐろ煮みそ味 2袋
100g×2 No.67156

2%UP 1,100円
税込 1,188円

常凍

海老と香りバジルクリーム パスタソース 2袋
92g×2 No.67197

3%UP 1,880円
税込 2,030円

香りのよいバジルと海老とまるやかなソースの美味しいハーモニー。

常凍

国産たらこクリーム パスタソース 2袋
110g×2 No.67196

3%UP 1,680円
税込 1,814円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!

数量限定 **常凍**

北海道かぼちゃの デザートポタージュ 2袋
160g×2 No.67202

3%UP 960円
税込 1,036円

1袋 160g **480円**
No.67203 税込 518円

数量限定 **常凍**

北海道ごぼうポタージュ 2袋
160g×2 No.67205

3%UP 960円
税込 1,036円

1袋 160g **480円**
No.67206 税込 518円

常凍

からだ想いの 鶏スープ 2袋
200g×2 No.67204

3%UP 1,520円
税込 1,641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.67176

3%UP 2,100円
税込 2,268円

国産小松菜のみそ汁 30袋
4.5g(フリーズドライ)×30 No.67207

7%UP 5,400円
+378ポイント 税込 5,832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 ※店頭販売価格・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。



数量限定

ノンオイル中華 九宝あんかけ 2袋
180g×2 No.67168

3%UP 2,560円
税込 2,764円

鶏肉や魚介などいくつもの素材を重ねた奥深い旨みのだしで9種類もの具をとりと煮込みました。



ノンオイル中華 海老チリソース 2袋
170g×2 No.67171

3%UP 2,700円
税込 2,916円

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



ノンオイル中華 肉焼売 2袋
常凍 192g(24g×8個)×2 No.67166

5%UP 1,900円
+95ポイント 税込 2,052円

ノンオイル中華 肉餃子 2袋
常凍 216g(18g×12個)×2 No.67167

5%UP 1,900円
+95ポイント 税込 2,052円

ノンオイル中華 中華丼 2袋
常凍 180g×2 No.67169

5%UP 1,560円
+78ポイント 税込 1,684円

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
常凍 110g×2 No.67170

5%UP 1,420円
+71ポイント 税込 1,533円



数量限定

ちらし寿司の素 3セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3 No.67101

3%UP 2,100円
税込 2,268円

1セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml) No.67100

700円 税込 756円

白いごはんには混ぜるだけになじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和します。



だしが美味しいおでん 3袋
400g×3 No.67109

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◎



生わかめ 2袋 常凍
200g×2 No.67102

2%UP 1,700円
税込 1,836円

乾わかめ 2袋 常凍
30g×2 No.67172

2%UP 1,700円
税込 1,836円

トキノのり 2袋
乾燥生のり50g×2 No.67177

5%UP 6,960円
+348ポイント 税込 7,516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。



常凍

焼海苔 3袋
10枚×3 No.67181

5%UP 4,200円
+210ポイント 税込 4,536円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。



和膳4種のきのこの煮びたし 2袋 常凍
50g×2 No.67106

2%UP 980円
税込 1,058円

和膳切り干し大根 2袋 常凍
50g×2 No.67104

2%UP 980円
税込 1,058円



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋 常凍
50g×2 No.67103

2%UP 980円
税込 1,058円

和膳ひじきの煮物 2袋 常凍
50g×2 No.67105

2%UP 980円
税込 1,058円

生わかめ 2袋 常凍
200g×2 No.67102

2%UP 1,700円
税込 1,836円

乾わかめ 2袋 常凍
30g×2 No.67172

2%UP 1,700円
税込 1,836円

やわらか紀州梅干し 3パック 100g×3 No.67154

3%UP 2,880円
税込 3,110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。



常凍

北海道産小豆のゆであずき 2個
190g×2 No.67158

3%UP 1,720円
税込 1,857円

国産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出した上品な味わい。



いんげん豆の煮豆 2袋 常凍
200g×2 No.67157

3%UP 1,160円
税込 1,252円

ごはんを食べ菜彩 2袋 常凍
30g×2 No.67195

3%UP 960円
税込 1,036円



蕎麦を味わう基本のセット

黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g
ポークカレー 辛さ★★★★☆ 200g
便利つゆ 300ml
キムチちゃん 155g
七色唐辛子 25g
焼海苔 10枚
乾わかめ 30g

常凍 No.67352

合計価格 7,510円 ▶ **1,010円お得!** 6,500円
税込 7,020円

※自家製粉そば粉のみ蕎麦は別売です



常凍

しらす煮 2袋 常凍
50g×2 No.67161

3%UP 1,300円
税込 1,404円

ちりめん山椒 2袋 常凍
50g×2 No.67099

3%UP 1,360円
税込 1,468円



常凍

茎わかめ煮 2袋 常凍
100g×2 No.67159

3%UP 920円
税込 993円

葉唐からし 2袋 常凍
70g×2 No.67160

3%UP 1,400円
税込 1,512円



常凍

氷温® 熟成そのこ米ごはん 1箱36パック
ササニシキ180g×36 送料Y0 単独発送 No.67133

7%UP 13,680円
+957ポイント 税込 14,774円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



常凍

小麦香る生パスタ 2袋 常凍
100g×2 No.67130

2%UP 780円
税込 842円

手延べそうめん 2袋 常凍
300g(50g×6束)×2 No.67131

3%UP 1,960円
税込 2,116円



常凍

自家製粉そば粉のなま蕎麦 3袋
100g×3 No.67132

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。

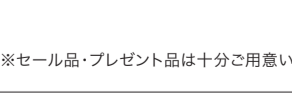


数量限定

極みメロンパン 1個 No.67194

570円
税込 615円

表面のクッキー生地はよりサクッと、中はふんわりもちりした食感が楽しめます。

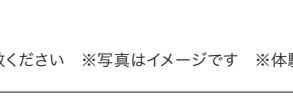


常凍

追い麴仕立ての生味噌 2個 500g×2 No.67180

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。



常凍

万能だしの素 3袋
120g×3 No.67179

3%UP 1,950円
税込 2,106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。

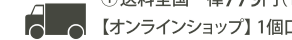


常凍

便利つゆ 3本
300ml×3 No.67162

2%UP 2,250円
税込 2,430円

吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

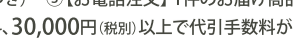


常凍

スパイス香る熟成ウスターソース 2本
360ml×2 No.67178

3%UP 1,520円
税込 1,641円

5種類の有機野菜と果実の恵みが生きています。



常凍

キムチちゃん 2個
155g×2 No.67163

7%UP 1,800円
+126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。



常凍

天日干しの海の塩 2袋 常凍
100g×2 No.67164

2%UP 1,440円
税込 1,555円

セレクト

オーガニック シュガーシロップ 4袋
120g(8個)×4 No.67165

1%UP 1,280円
税込 1,382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

常凍

その子珈琲 浅煎りブレンド 2袋
挽き豆200g×2 No.67217

3%UP 3,880円
税込 4,190円

6つの産地の豆を丁寧に焙煎して長所を引き出しました。

常凍

その子珈琲 深煎りブレンド 2袋
挽き豆200g×2 No.67218

3%UP 4,280円
税込 4,622円

ほどよいコクと苦み、クリアな後味のSONOKOオリジナルブレンド。

常凍

その子珈琲アイスブレンド コーヒー 6本
1000ml×6 No.67219

1本あたり 1,360円
7%UP 8,160円
+571ポイント 税込 8,812円

香り高いアラビカ種コーヒー100%。濃厚なコクとクリアな後味。

数量限定 **常凍**

レモンサイダー 24本
200ml×24 No.67211

10%UP 8,160円
+816ポイント 税込 8,812円

6本 200ml×6 No.67210
2%UP 2,040円
税込 2,203円

レモンの産地が変りました

半解凍でも美味しい! **常凍**

発酵かさねあまさけ 6袋
160g×6 No.67215

3%UP 2,100円
税込 2,268円

米麹と酒粕、2つの発酵素材の旨みを重ねた豊かな風味。

常凍

ホワイトイ 2本
500ml(5倍希釈)×2 No.67214

3%UP 3,000円
税込 3,240円

有機ジンジャー りんごすだち 2本
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.67216

7%UP 3,000円
+210ポイント 税込 3,240円

常凍

モーニングスイッチスムーザー ベビー(オレンジ&ザクロ) 5袋
100g×5 No.67248

5%UP 2,500円
+125ポイント 税込 2,700円

カットしたオレンジやザクロを急速冷凍しました。

常凍

有機フルーツ+野菜100 1箱30本
190g×30 No.67213

10%UP 7,980円
+798ポイント 税込 8,618円

6本 190g×6 No.67212
2%UP 1,680円
税込 1,814円

常凍

本格麦焼酎力松 2本
720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.67227

5%UP 5,800円
+290ポイント 税込 6,380円

銀座でその子ビール 6本
330ml×6 No.67226

5%UP 3,900円
+195ポイント 税込 4,290円

セレクト 常凍

オーガニックスポーツドリンク 1箱24本
280ml×24 No.67208

1%UP 4,560円
税込 4,924円

セレクト 常凍

XYZ(サイズダウン) 1箱24本
500ml×24 No.67209

1%UP 6,240円
税込 6,739円

数量限定 常凍

せんべい ごま 2袋
6枚×2 No.67112

5%UP 1,760円
+88ポイント 税込 1,900円

1袋 6枚 880円
No.67113 税込 950円

常凍

せんべい しょうゆ 2袋
6枚×2 No.67111

5%UP 1,760円
+88ポイント 税込 1,900円

常凍

せんべい ざらめ 2袋
6枚×2 No.67114

5%UP 1,760円
+88ポイント 税込 1,900円

数量限定

夏のデザート盛り合わせセット

栗あんみつ 265g×2
完熟マンゴーゼリー 果肉入り 80g×3
フルーツゼリー温州みかん 85g×2
ドリームプリン カスタード 78g×2

360円 お得!

合計価格 4,460円 ▶ **4,100円**
税込 4,428円

常凍 No.67129

数量限定

栗あんみつ 6個
265g×6 No.67115

7%UP 4,380円
+306ポイント 税込 4,730円

一口食べて違いがわかると評判の、上品な美味しさ。

昔ながらの寒天に上品な甘さの小豆と栗を添えて

栗あんみつ 6個
265g×6 No.67115

7%UP 4,380円
+306ポイント 税込 4,730円

数量限定 常凍

桜葉薫る道明寺 2袋
200g(4個)×2 No.67116

5%UP 2,080円
+104ポイント 税込 2,246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。

半解凍でも美味しい! **常凍**

その子のどら 4個
No.67118

2%UP 1,720円
税込 1,857円

栗まん 9袋
1袋(2個)×9 No.67117

5%UP 3,060円
+153ポイント 税込 3,304円

数量限定 常凍

カシューナッツクッキー 2袋
90g×2 No.67123

2%UP 1,560円
税込 1,684円

1袋 90g No.67124 780円
税込 842円

数量限定 常凍

カシューナッツクッキー 珈琲 2袋
80g×2 No.67121

2%UP 1,560円
税込 1,684円

1袋 80g No.67122 780円
税込 842円

半解凍でも美味しい! **常凍**

米粉ロールケーキ カスタード 2本
No.67125

2%UP 3,300円
税込 3,564円

北海道の恵みをふんだんに使い手作業で包みました。

常凍

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 4個
No.67127

3%UP 1,600円
税込 1,728円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

数量限定 常凍

完熟マンゴーゼリー 果肉入り 6個
80g×6 No.67119

5%UP 2,880円
+144ポイント 税込 3,110円

2個 80g×2 No.67120 960円
税込 1,036円

キングオブマンゴーとも呼ばれるアルフォンソ種の濃厚な甘みを生かした、ゲル化剤不使用のゼリー。

常凍

ドリームプリン カスタード 6個
78g×6 No.67126

5%UP 2,520円
+126ポイント 税込 2,721円

フルーツゼリー 温州みかん 6個
85g×6 No.67128

5%UP 2,160円
+108ポイント 税込 2,332円

常凍

カカオ飴 5袋
50g×5 No.67228

5%UP 1,650円
+82ポイント 税込 1,782円

ちゅらしお飴 5袋
50g×5 No.67229

5%UP 1,650円
+82ポイント 税込 1,782円

常凍

アイス 白いコーヒー10個
120ml×10 No.26741

5,000円
税込 5,400円

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

数量限定 **おぼろタオル×SONOKO**

使い心地にうっとり! 何枚も揃えたくないと評判です

ふわふわのやわらかなパイルがそっと触れただけで、肌や髪をゴシゴシこすらなくても水分を素早く吸収。肌や髪をいじめたくない方におすすめです。日本アトピー協会推薦品。

おぼろタオル 百年の極 バスタオル
細糸ダブルパイルで驚きのボリューム。

●ローズ No.62475 ●ブルー No.62476

常凍 サイズ:60×120cm/素材:綿 100%

各4,000円 税込 4,400円

おぼろタオル 専髪タオル
吸水速度と吸水量にこだわりました。

●ローズ No.52390 ●ネイビー No.57202

常凍 サイズ:33×100cm/素材:綿 100%

各1,500円 税込 1,650円

●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

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 ※店頭販売価格・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



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

TOKINO G.G付き 数量限定
7月の4週間完全実行献立セット
●7月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

SONOKO GG付き 数量限定
7月の4週間完全実行献立セット
●7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
7/15(水)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	7/1(水)～7/15(水)	7/2(木)～
第2週	7/8(水)～7/22(水)	7/9(木)～
第3週	7/15(水)～7/29(水)	7/16(木)～
第4週	7/22(水)～8/5(水)	7/23(木)～

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、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

「高知県産うなぎの蒲焼」をお楽しみいただけます

数量限定 7月の1週間グルメセットA No.67231 **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】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、スパイシーチキン、焼きフライハーブ豚とんかつ、そのまま美味しい肉まるくん、黒毛和牛の極旨牛すき丼、国産豚肉100%ミートオムレツ、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、焼きフライ 海老クリームコロッケ、真だらの味噌漬焼き、まぐろ煮みそ味、国産真いわしのしょうが煮、思い出のやさしいミートソース、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、うぐいす豆の煮豆、国産具材の筑前煮、和膳きんぴらごぼう、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、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、極みココナッツパン、極み角食パン、極み特大粒あんぱん、小麦香る生パスタ、完熟マンゴーゼリー 果肉入り、その子のどら 1個、米粉ロールケーキ カスタード、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/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

和洋のごちそうもカレーも入ってバラエティ豊か

数量限定 7月の1週間グルメセットB No.67232 **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、海の幸マカロニグラタン、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、揚げないとりから、スライスハム、天然鯛入り鮎かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬焼き、ノンオイル調理 タイレッドカレー、具だくさんミネストローネ、ちらし寿司の素、思い出のやさしい玉子焼、和膳鶏そぼろ入りうの花、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、やわらか紀州梅干し、北海道産小豆のゆであずき、帆立しぐれ煮(小分け)、極みチョコチップパン、極みロールパン×2、極みカレーパン、極みナン 1枚、らーめん風、完熟マンゴーゼリー 果肉入り、米粉ロールケーキ 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

今月は同時購入が断然お得!

数量限定 7月の1週間グルメセット A・B同時購入で

10% OFF

送料 ¥0 単独発送

4,200円 お得!

7月の1週間グルメセットA 7月の1週間グルメセットB 常凍 No.67230

合計価格 **42,000円** ▶ **37,800円** 税込**40,824円**

夏休み中のお子様と一緒に実行するのもおすすめです



数量限定 7月の朝昼間食セットプラス

No.67233 **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】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、スライスハム、スパイシーチキン、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、天然鯛入り鮎かけしんじょう、国産真いわしのしょうが煮、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、国産小松菜のみそ汁、思い出のやさしい玉子焼、極みチョコチップパン、極みロールパン×2、極みスイートレーズンパン×2、極みナン 1枚、らーめん風、せんべい ごま、完熟マンゴーゼリー 果肉入り、その子のどら 1個、栗まん

※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
スパイシーチキン 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

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**

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】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*2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*2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、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週間後の体重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。*2 献立セットは1日1400kcalに制限することによる。

SH様 (47歳) ※当時

Before After

SH様の数値の変化

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

ウエスト **-12cm**

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 No.62724 **22,800円** 税込 **24,624円** 常凍

氷温*熟成そのこ米ごはん19食

【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、国産真さばのスモーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理 キーマカレー、チキンカレー、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ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

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】ごはん(ごはなしセットのみ)/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。

パンや麺がお好きな方におすすめ

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 スパイシー、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x2、極みスイートレーズンパンx2、極みロールパン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

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】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x3、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、昆布水のもと、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイッチスモージー 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

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】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.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】越後もちふたのハンバーグ〜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、国産真さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン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

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】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、節味煮、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

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】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かりにくい」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

レモンの産地が変わりました

数量限定

レモンサイダー

常凍 送料 ¥0 単独発送

24本 200mlx24 No.67211 **8,160円** 税込 **8,812円** (+816ポイント)

6本 200mlx6 No.67210 **2,040円** 税込 **2,203円** (+204ポイント)

農家さんから直送されるレモンの産地が変わりました。国産レモンの果汁を使った爽やかな甘さをしゅわしゅわとお楽しみください。

パッケージ・内容量リニューアル

- 国産真いわしのしょうが煮 73g→70g(内容量変更)
- セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー コーラル(パール感変更)
- セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー ローズ(パール感変更)
- セレクト ルアモ ナチュラルアイカラー モーヴピンク(パール感変更)
- セレクト ルアモ ナチュラルアイカラー シャインオレンジ(パール感変更)

なくなり次第終了・販売終了

- UVホワイトヴェール ●フェイスパウダー
- セレクト ファーマンステーション アウトドアスプレー レモンガラス
- その子ブレンド浅煎り珈琲(販売終了) ●米麹と酒粕のあま酒(販売終了)
- 米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切(販売終了)
- セレクト KENT ヘアブラシ ふつう(販売終了)

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 450gx10 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 450gx10 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)
- 杣つき餅 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)
- 氷温*熟成そのこ米ごはん 380円 → 420円(税込453円)
- 氷温*熟成そのこ米ごはん 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 麴屋基平・浅漬の素 490円 → 560円(税込604円)

価格変更(6/1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 630円 → 700円(税込756円)
- 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)
- 天然鯛入り鮎かけしんじょう 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 → 940円(税込1,015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)

価格変更(7/1より)

- その子珈琲深煎りブレンド 1,940円 → 2,140円(税込2,311円)
- トキノ海苔の佃煮 880円 → 930円(税込1,004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ご活用ください。

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) ※店頭販売価格・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 ※セールの品・プレゼント品は十分ご注意ください。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!

お写真またはメールにて、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お声とお送りください。



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。

「YUTAKAMI ヘアパック」で
髪にツヤが出たようです

埼玉県 西村晴美様

「YUTAKAMI ヘアパック」を使いました。最近気になっていた静電気が減った気がします。本当に髪にツヤが出たようで気持ちよく過ごしています。ありがとうございます。

ご愛用いただきありがとうございます。静電気が気になりにくくなったとのこと、仕上がりのよさに満足いただけて大変うれしく存じます。1月に発売した「YUTAKAMI モイストリペアオイル」シリーズでお使いいただくのもおすすめです。ですので、ぜひお試しください。

化粧品担当
高橋

プラチナ特典でいただいた誕生日プレゼントに
とても驚いて感激しました

田畑宗美様

誕生日を迎える月の私にプラチナ会員特典の「お誕生日おめでとう」のプレゼントをいただきました。「TOKINO G.G」です。うれしくありがたく思いました。30年以上継続していますが、初めてのことでびっくりしました。発案した方は、きっと誰からも喜ばれたことでしょう。もちろんSONOKO先生からだと思います。私はいつもSONOKOに大信頼を寄せています。

このたびは温かなお手紙をお寄せいただき、誠にありがとうございます。30年以上のご愛顧に心より感謝申し上げます。プラチナ会員様へのささやかな特典ではございますが、お誕生日に喜びをお届けできましたこと大変うれしく存じます。今後もSONOKOらしさを大切に皆様に寄り添えるよう努めてまいります。

SONOKO代表
宇田川

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(そのご米定期便は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

☎ 電話 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

FAX 受付時間 / 24時間受付・通信費無料
0120-48-7717

✉ 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

🏠 SONOKO 銀座店 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

🌐 オンラインショップ 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みご利用になれます
※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・星曾根地区・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

お届け

お問い合わせ

🗨️ 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。

出張 **これ知っ得** 美寿講座

そのままだと、髪が弱くなり続ける状態になるかもしれません

なぜ髪、頭皮が弱くなるのか？

血流が滞ると、髪の成長に必要な栄養が毛根まで届かず、ヘアサイクルが乱れます。その結果、成長前に抜けやすくなり、髪が細く弱くなっていきます。



巡り不足で、頭皮に必要なものが届いていないだけ

何が大切なのか…

大切なのは「巡り・サイクル・栄養」の3つを整えること。頭皮の血流を良くし、毛根にしっかり栄養を届けることで、乱れたヘアサイクルを正常化させることが重要です。外側だけでなく、内側からも整えることで、髪が育つ環境そのものを立て直すことができます。

血行促進のススメ



頭皮の血流を意識したケアを取り入れることをおすすめします。血流が促進されることで、毛根まで栄養や酸素がしっかり届き、弱っていた髪の毛の土台を内側から整えることにつながります。また、冷えなどによって低下した末端の巡りをサポートし、頭皮環境を健やかに保つ役割も期待されています。さらに、継続的に取り入れることで、頭皮だけでなく手足の血流にも良い影響があると考え、全身の巡りを整えることにもつながります。髪を「生やす」のではなく、「育つ状態に整える」ための根本ケアとして、毎日の生活習慣とあわせて取り入れていただきたい成分です。



イベントのお知らせ

7/18(土) 名古屋

会場 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ

愛知県名古屋市中区錦3-18-21
地下鉄「東山線」名城線栄駅から徒歩約2分
TEL:052-955-1001



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

特別講師によるサプリメント講座を予定しております。ぜひご参加ください。

事前ご予約特典

「うれしい」ご来場プレゼント



7/19(日) 大阪

会場 ハートンホテル北梅田 3階もえぎ

大阪府大阪市北区豊崎3丁目12-10
中津駅4番出口から徒歩約2分
JR大阪駅・各線梅田駅から徒歩圏内
TEL:06-6377-0810



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

お問い合わせ・お申し込み先 0120-88-7878

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】

- 7月4日(土)……………郡山
- 7月5日(日)……………盛岡
- 9月12日(土)……………金沢
- 9月13日(日)……………富山
- 10月3日(土)……………広島
- 10月4日(日)……………姫路
- 10月31日(土)…………鹿児島
- 11月1日(日)……………福岡

※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

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 ※営業時間を変更する場合がございます。詳しくはスタッフまでお問い合わせください
2F 11:00~19:00

7/12(日) 会員様貸切営業 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業

SONOKO 七夕フェア 7/1(水)~7(火)

その1 ~七夕の笹飾りで短冊に願い事を書いて飾ろう~
願い事を書くと CAFEオリジナル七夕スイーツがもらえる♪

その2 人気のアイテムが最大30%OFF! お得なお値段で登場

その3 \はずれなし!\ お買物1万円(税別)ごとにガチャチャンス!

ひと足お先にスッキリ! SONOKO 奇跡の献立実行部

献立実行部 夏の4週間献立実行キャンペーン

今なら4週間完全実行献立を銀座店にてご注文いただくと、お得な特典が付いてくる!

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

特典2 献立実行部割引キャンペーンでお得に実行!

特典3 週に1回(計4回)CAFEオリジナル間食、特製スイーツをご用意!

特典4 4週間実行達成したら CAFEお食事券(1回分)をプレゼント!

SONOKO CAFE menu

1日10食限定

特別プレート/ 【高知県産うなぎの旬彩仕立て】 3,700円(税込)

限定プレート内容 ●炊き込みごはん ●トマトのマリネ ●わかめスープ

販売期間 7/1(水)~31(金) ※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

7/10(金)~12(日) お楽しみ付き販売
7/12(日) 7月のトキノ会定例会
ゲスト講師: サプリメントアドバイザー【能活生活】 坂上 圭氏

予定 8/14(金)~16(日) お楽しみ付き販売
8/16(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

※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

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

2026 7

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.109

7月の声を聴くといよいよ夏休みと胸を躍らせていた自分を今は懐かしく思い出します。夏休みといえば、トキノ時代の鈴木その子の姿が浮かんできます。1990年から2000年までの10年間で、株式会社トキノは目を見張る成長を遂げました。98年には銀座4丁目にショップ、レストラン、カフェをオープン。同時に浜松町に自社ビルが完成、世の注目を一身に集めた人物が創業者である鈴木その子でした。華やかな快進撃の立役者と見れば見えるほど、鈴木その子の日常は毎日壮絶な真剣勝負の戦いであつたと、時の経過とともに実感しています。

鈴木その子は会社のトップとしての仕事は誰よりも果たしつつ、それ以上の多忙を極めていました。季節の味覚を楽しむ特別なメニューを組み入れた「1週間のディナーセット」のレシピは他の誰にもつくりえないもの。さらに、食材の仕込みからレストランのメニューに至るまで、鈴木その子の細やかな指示が出されました。細心の注意を払い、鈴木その子のレストランしか出せない味をメニューにしたのです。レストランは連日長蛇の列のお客様。そして鈴木その子はほぼ連日、顔を出していたのです。

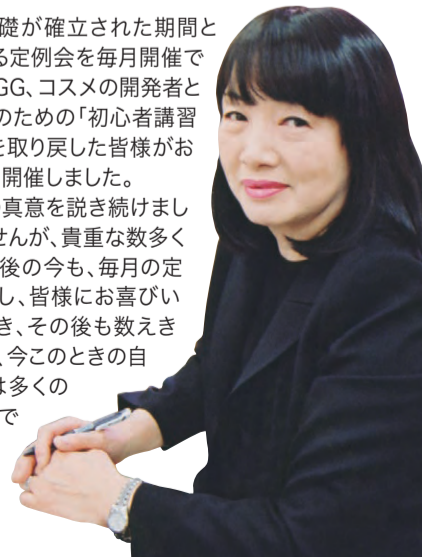
新たな予定が入り込む隙のない日程の中、鈴木その子に夏休みは無縁であり、自らの休みを取ることはありませんでした。逆にこの時季を使って、通常の定例講習会に加えた各種の講演会を開催していきます。

自ら打ち立てた正しい食による健康実現の理論とその方法を一人でも多くの人に、1回でも多く伝えたいという使命感が鈴木その子を動かしていたと思えてなりません。トキノ時代

の最後の10年間は、今のSONOKOに至る基礎が確立された期間といつてよいでしょう。トキノ会の皆様に講義する定例会を毎月開催できるようになり、さらに90年代初頭に発売したGG、コスメの開発者として説明する「GGコスメ説明会」、新入会員様のための「初心者講習会」、鈴木式(現SONOKO式)を実行して健康を取り戻した皆様がお話される「体験セミナー」などを時間の許す限り開催しました。

こうして鈴木その子は積極的に皆様に自説を説き続けました。講演や講義はもう二度と聞くことができませんが、貴重な数多くの教を残してくださいました。逝去から26年後の今も、毎月の定例会では必ず鈴木その子の講演ビデオを上演し、皆様にお喜びいただいています。私自身、当時実際に講演を聞き、その後も数えきれないほど動画を見ていますが、それでも毎回、今このときの自分に即した教にまた出会えるのです。それは多くの皆様も同じと言われます。「今の自分への言葉」であると。

鈴木式(現SONOKO式)理論は永遠に色あせない究極の真理であり、食を中心に生き方を教える哲学であることを確信するのです。



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。