

VOL.262

THE SONOKO

編集・発行 / トキノ会新聞編集部

〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 TEL.0120-88-7878 www.sonoko.co.jp

安心・安全・美味・健康・スリム・美肌
SONOKOのこだわり情報が満載!

2016

1

有効期限1月1日(金)~31日(日)
平成28年(2016年)1月1日発行

新しい年こそまっすぐに、すこやかさと美しさへ。

2016年、ますますすこやかに、イキイキと過ごせますように
SONOKOは皆様のお役に立てるよう一層努めてまいります。
さて、年末から年始にかけて楽しいイベントが続いて、
少々お疲れ気味な方や、からだが重く感じられる方も多いのでは
ないでしょうか。新年にあたり、気持ちも新たにライフスタイルを
見直し、美と健康のために大切なことを始めてみませんか。



一年の計は
元日にあり

新年はリセット&ダイエットのチャンス!
賢いデトックスで、今年ば「めぐり美人」。

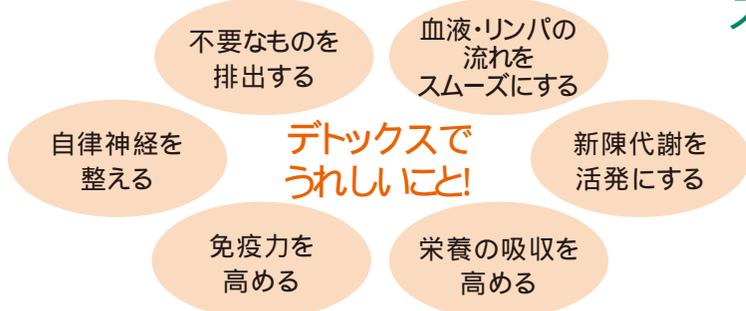
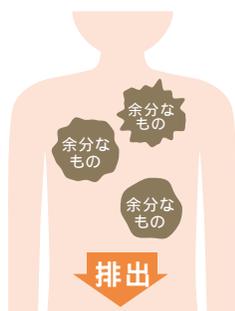
SONOKO式食事法の
特長は、正しく食べて本来の
すこやかさを引き出すこと
です。美と健康を司る「脳」
の一番のエネルギーとなる「こ
はん炭水化物」をしっかり
と摂り、細胞の生まれ変わ
りに必要なタンパク質と脂
質を良質な素材から適度
に摂取。合成添加物や油脂
をできるだけ排除すること
で基礎代謝が高まり、太り
にくい軽やかなからだに整え
られるのです。

きちんと食べて
デトックス!

現代社会に暮らす私たち
は、知らず知らずのうちに大
気汚染物質や食品添加物
などの化学物質を体内に取
り込んでいます。デトックスと
はその体内に蓄積された化
学物質を体外に排出するこ
と。からだの負担になる無駄
なものを排除することで、新
陳代謝が活性化し効率的に
エネルギーを消費。そして摂
取した栄養をきちんと使い
きる事が可能になります。

そもそも、デトックス
とは何でしょうか?

余分なものを排出すると
からだ エネルギー代謝が高まり、血液やリンパの
流れがスムーズに。便秘やむくみの改善
にもなり、「ためにくい」からだに。
肌 細胞の生まれ変わりが活発になるため、タ
ーンオーバーの低下によるシミやくすみ、
シワなどが軽減。若々しい美肌へ。
「めぐり美人」へ



SONOKO式食事法のポイント



詳しくは2面へ

新春
企画

1月中のお買い上げ総額5万円(税別)以上で300ポイント、
10万円(税別)以上で1000ポイントをプレゼントいたします。

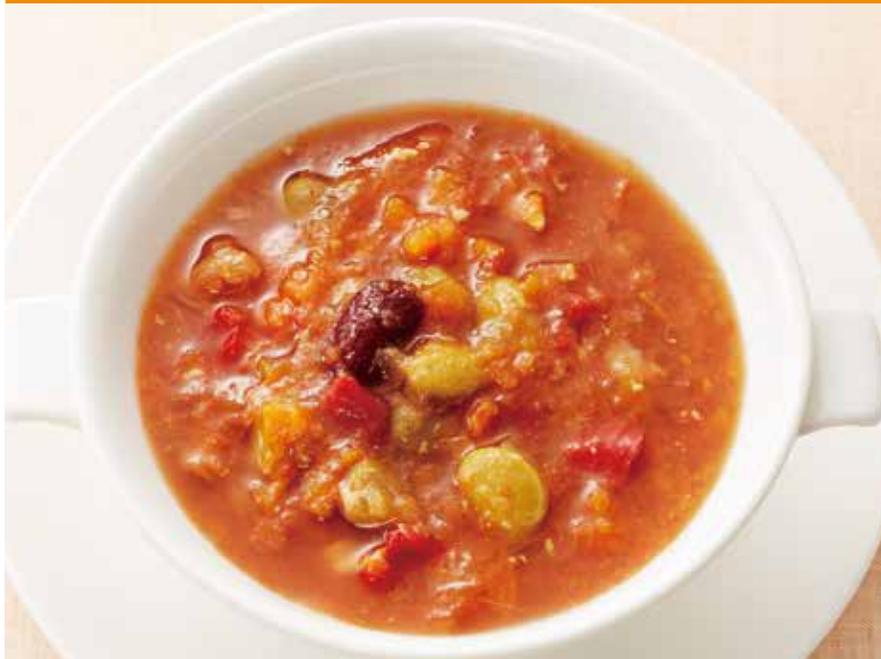
対象期間:1月1日(金)~31日(日) ポイント付与:2月上旬 ポイント使用有効期限:3月末まで ポイント割引を利用してお支払い金額が
5万円未満になった場合も、プレゼントの対象となります。 お電話注文、銀座店、オンラインショップでのお買い上げが対象です。



いつもの食卓が特別に。 こだわり野菜のスープと旬のジャム。

信頼できる素材にこだわり、不要な添加物を一切加えず、ていねいにおつくりしたスープとジャムの新作です。
冬の朝食やランチに加えるだけで、ほっこりうれしく、充実した食事が楽しめます。

常備食にも便利! / いつもの食事に1品プラス。ワンコインの贅沢スープ。



9種の野菜がたっぷり!
彩りも楽しいミネストローネ。

甘みと酸味のバランスが抜群のイタリア産トマトをベースに、9種の野菜をたっぷり使った彩り豊かなスープ。玉ねぎとにんじん、じゃがいもは国産です。鶏・野菜のエキスで深みを出した、優しい味わい。

NEW

具たくさんミネストローネ 150g
450円 No.013355 (常) (蔵) (凍)



にんじんの甘みを引き出した
クリーミーなポタージュ。

国産のにんじんと玉ねぎの甘みを引き出した、まろやかなポタージュスープ。生のにんじんを油を使わずに蒸し炒めにし、クミンをアクセントに効かせました。ダイスカットしたにんじんの食感も楽しめる、食べ応えのあるスープです。

NEW

北海道にんじんポタージュ 150g
450円 No.013356 (常) (蔵) (凍)



パンをおいしく!
新鮮素材のジャム



北海道の大地の恵みがいっぱい!! 新鮮なミルクと十勝産のグラニュー糖だけでつくりました。除草剤・化学肥料を使わず育った草を食みながら、放牧飼育された牛のミルク。その濃厚な旨みを凝縮したみるくジャムです。パンにつけたり、酸味のあるフルーツに添えても美味しく召し上がれます。

「十勝しんむら牧場」視察レポート



社長の権藤自らが、ジャムづくりの現場を視察。工場長(牧場主の奥様)から直接説明を受けています。

専用の大釜で煮詰めた後小さな鍋に移し、手作業で丁寧に攪拌。この熟練の手技から、とろりとぬめらかな食感が生まれます。



NEW

北海道みるくジャム プレーン
150g 900円 No.011258 (常) (蔵) (凍)

今季穫れた新鮮なりんごをそのまま加工。
果肉がごろごろ入ったプレザーブジャム。

青森県で、土壌消毒剤・除草剤を使用しない土づくりを基本としている生産者のりんごを使用。りんごの裏ごしと乱切りを合わせ、レモン果汁を加えて仕上げた、甘さ控えめの本格ジャムです。

NEW

期間限定
季節のめぐみ 国産りんごジャム
140g 1,000円 No.135002 (常) (蔵) (凍)