

2016

10

THE SONOKO



vol.271

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

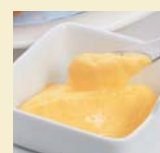
SONOKOの 食の原点「献立」こそ、 美と健康の起源

はじめは、銀座にオープンした一軒のレストランでした。
栄養学・生化学を徹底的に研究した創業者の鈴木その子は、
カラダに負担をかけないことを第一に、
できるだけ農薬や添加物を使わない食材を選び、
丁寧な下処理で不要なものを取り除き、
合成添加物や油脂を一切使わずに調理する
鈴木式食養理論と調理法を確立します。
そして、安全で美味しく、正しい体重と理想の
プロポーションがつかれるメニューを次々と開発し、
日本初となる無添加でノンオイルのレストランをスタート。
一人一人のお客様に合わせて献立をカスタマイズし、
ダイエットの指導をすることで、みるみる痩せていくお客様が続出し、
多くの支持を集めました。こうして生まれた献立を
ご自宅で手軽に実践できるのがSONOKO式処方献立。
なかでも新献立「すっきり献立セット デラックス」は、
「美しさの根本は、健康にある」という創業当時の信念はそのままに、
美味しく食事を楽しみながら健やかなスリム美人を
目指す女性を応援します。

NEW

すっきり献立セット デラックス
15,000円今月の
おすすめおせち
早割おせち先行予約
スタート!

詳しくは本誌8面へ

10%OFF!は
10月だけ!さらに
500ポイントも
プレゼントお待たせしました!
トーストクリーム登場!掲載は本誌2・3・8面または
ショッピングガイドP4・5です。

正しく食べてカラダを整え、健康に

メニューを一新、「素ドリンク月」も入ってより豪華に。
美味しく食べて、1週間ですっきりしましょう！



1日分の食事例



『やせたい人は食べなさい』の鈴木その子メソッドの効果が1週間で実感できる人気の献立に、新セットが登場。豪華なメニューに、「素ドリンク月」が入ってさらに

『やせたい人は食べなさい』鈴木その子著

NEW すっきり献立セット デラックス **15,000円**
No.137148 常蔵凍
朝昼間夕食 計35食
3食+間食・夜食×7日分
食べ方の指導書(メニュー表)付



もれなく

肉まん・あんまん
各1個プレゼント！

肉まん



あんまん

【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー、牛ほほ肉とヒレ肉の和風ハッシュドビーフ、豚肉のシャリアピン、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、無塩せきボークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、焼豚、秋鮭の塩麹漬け焼き、牛丼、ごちそうデリ 真ダコとエビの黄身酢和え、ごちそうデリ 桜エビ入りうの花、きんぴらごぼう×2袋、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、南瓜のそぼろ煮×2袋、ひじき煮(小分け)、ほうれん草としめじのおひたし、小松菜のおひたし×2袋、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、葉唐辛子、帆立しぐれ煮、板のり、釜揚げうどん、カレーパン、オレンジチョコパン、特大白あんぱん、北海道にんじんポタージュ、みそ汁(小松菜)、昆布水のもと(真昆布)、モーニングスイッチスモーギー 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

さらに 献立セットご購入プレゼント

メニュー内容ボリュームたっぷりで
2週間楽しみたい方は

2週間でしっかりと
結果を出したい方は

1週間グルメセット
と同時購入で

すっきりスター献立セット
(現行品)と同時購入で



トキノり 1袋

1週間グルメセットの詳細はショッピングガイドP4、ミートローフの詳細は本誌8面をご覧ください。



ミートローフ 1食分

1週間グルメセットの詳細はショッピングガイドP4、ミートローフの詳細は本誌8面をご覧ください。

便秘とむくみの悩みを解消するために「すっきりスター献立セット」を始めました。無駄なものをそぎ落とした、本当に必要なものだけが届く「SONOKO式の元祖!」といってもいい献立なので、初めての人はまずこちらを実行してみるといいと思います。わずか1週間ですっきりを実感できるのでおすすめです。

東京都 荒井麗子さん(47歳)

年齢とともに体調の変化が気になるようになり改善したいと思って「すっきりスター献立セット」を始めました。献立内容を見ると、シンプルでちょっと物足りないかなと感じたのですが、パンも取り入れられていて毎回の食事にメリハリがあって美味しく楽しめました。シンプルな分、初めての方にも基本のポイントがわかりやすく、実行しやすい、そしてしっかりと結果が得られる献立だと思います。

東京都 中村春代さん(78歳)

1週間の処方献立を
すべて実行できない方へ

結婚したので
夕食は家族と
同じものを
食べたい!

仕事が忙しいけど
ランチだけは
SONOKOの
食事をとりたい!

SONOKO式の献立を
ライフスタイルに合わせて
手軽に実行できる新セット登場。

数量限定 NEW 10月の朝昼間食セットプラス 14,500円
No.137152 常蔵凍
お待ちかね!
トーストクリーム入り!/
朝昼間 計21食
2食+間食×7日分
食べ方の指導書(メニュー表)付

【セット内容】から揚げ風チキン、焼きフライ(コロケ)、ミートソース、オムレツ、秋鮭の塩麹漬け焼き、きんぴらごぼう、いんげん豆の煮豆(小分け)×2袋、葉唐辛子、特大あんぱん、メロンパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×2個、国産鶏のぶっかけ白湯スープ、みそ汁(小松菜)、四万十産あおさスープ、フルーツゼリー(オレンジ)、栗まん、黒豆塩大福



昼食

人気の
ミートソース
ライス※ごはんは
別売りです。

間食

トースト
クリーム久々の
登場!

朝食

夕食にも! 豪華総菜プレゼント



NEW

ミートローフ 1食分

詳細は本誌8面をご覧ください。



北海の恵みごちそう丼 2食分

1974年、銀座にレストラン「トキノ」をオープンして以来、SONOKOは、カラダに負担をかけない、ノンオイル・食品添加物不使用・厳選素材にこだわった食品をお届けしてきました。創業者・鈴木その子の「内側から健康的に美しく」という思いをカタチにした「SONOKO式処方献立」シリーズには、SONOKOの「食」に対する理念のすべてが込められています。

数量限定 通信販売・銀座店限定

4週間完全実行処方献立

4週間で合計 78,000円

分割 19,500円×4回 常蔵凍

朝	昼	間	夕	夜
3食+	間食+	夜食×	7日分	
計35食×4週分				
食べ方の指導書(メニュー表)付				

お申し込み
受付期間 | ~10/11(火) 送料¥0
単独発送

※送料・代引手数料無料、1週間ごとにご希望日にお届けします。

ご希望の飲み物のタイプをお選びください		
コーヒータイプ	No.137316	コーヒー1袋入
ほうじ茶タイプ	No.137141	ほうじ茶2袋入

■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、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿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の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。

以下のアイテムも入っています。

- 毎朝の必須アイテム!「昆布水のもと」
- エネルギー補給として大切な「間食」「夜食」
- からだのリズムをサポート「のり」
- ミネラルたっぷり「わかめ」
- 気分すっきりサポート「コーヒーorほうじ茶」

★ごはんだけご用意ください。簡単に実行できます。 ★ご実行の悩みや疑問点などをご相談ください。SONOKOスタッフがサポートいたします。

- 毎週、トーストクリームが付いています!
- 人気のロールケーキを週替わりでプレゼント!
- 毎日、素ドリンク 透または月(スティックタイプ)が付いています!
- 豪華な非定番のお総菜が盛りだくさん!



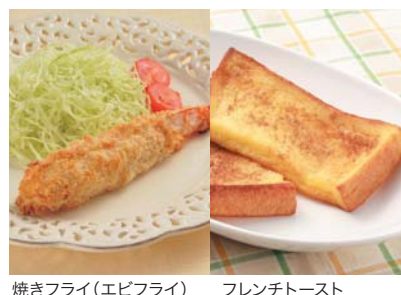
お届けは
第1週 10/2(日)~16(日)
の間でご希望日をお選びください。
※北海道・九州・沖縄等一部地域は10/4(火)~

健康でめぐりの良いカラダのベースづくりを



お届けは
第2週 10/7(金)~23(日)
の間でご希望日をお選びください。
※北海道・九州・沖縄等一部地域は10/9(日)~

コンディションが整いはじめ、カラダが円滑に



お届けは
第3週 10/12(水)~30(日)
の間でご希望日をお選びください。
※北海道・九州・沖縄等一部地域は10/14(金)~

ルールをしっかり守って、効果を持続



お届けは
第4週 10/17(月)~11/6(日)
の間でご希望日をお選びください。
※北海道・九州・沖縄等一部地域は10/19(水)~

4週間で身についた食習慣を今後も続けていきましょう



「1週間」の処方献立を試してみて「1週間でこんなに結果が出るのなら、4週間実行したらどうなるのだろう」と思って注文しました。1週間で早くもカラダがすっきりしてきて、次第にカラダの中から変化しているのを実感。4週間目にはカラダだけでなくメンタルも元気に。毎週届くので楽し、指導書通りに迷わず食べればいいので実行しやすいです。

東京都 中村 良子さん (59歳)

初めての出産で体重変化に悩んでいた時に『やせたい人は食べなさい』を読み、初めて試してみました。「4週間」は一度注文すれば1ヶ月分必ず届けられるので便利。後半になるほどカラダが締まっていくのをご褒美のように楽しめます。すっきり効果もさることながら、1ヶ月実行すると、気分も良くなりました。とにかく健康になることが一番ですね。

神奈川県 内貴 裕美子さん (52歳)

冷凍品の保存に便利!

スタッフ愛用の
“ストッカー”

グルメセットの保存にぴったり!
コンパクトサイズなので
場所もとりません。



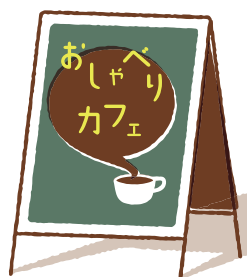
Haier Joy Series 前開き式冷凍庫 38L

6段ケース収納式だから
4週間分の食材が丸ごと保存できて
献立実行に重宝しています。



SHARP 片開き式冷凍庫 167L

皆様からお寄せいただいたお声を紹介いたします。



「おしゃべりカフェ」では、皆様のお声を募集しております。SONOKO製品を使われた感想や発見など、どしどしお寄せください! お声が掲載された会員様にはなんと...

1,000ポイントプレゼント!

皆様のご投稿をお待ちしております!

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。

子どもにも安心して食べさせられます

三世代にわたりSONOKO製品を愛用しています。幼児は辛いものやスパイシーなものは食べられません。そういったメニューが食卓に並ぶときは、子供用に「豚どんセット」や「ノンオイル中華肉焼売」「ノンオイル中華肉餃子」などSONOKOさんの製品を一品加えています。子どもが食べるものには特に気を使いますが、SONOKOさんの製品は美味しいうえに安心して食べさせることができます。

(東京都 滝沢 百合子さん)

本物の良さはカラダがわかっています

「国産真さばの味噌煮」をほぼ毎日お弁当に入れています。昼食時にみんなに「いい匂い」と言われながら、幸せ気分で食べています。自分で作ると魚臭さが抜けず身も固くなってしまうので、さばの味噌煮が大好きな私にはとてもありがたいです。SONOKOさんの製品と知らずに食べた夫も「これは切らしてはいけない」と言っていました。でも、極力私が独占して食べるつもりです。

(長野県 丸山 小百合さん)

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。 ※10月号掲載商品のご注文は、10/1(土)より承ります。9月中のご予約は承れません。何卒ご了承ください。

お届けは ①送料全国一律660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ショッピングガイド裏表紙をご覧ください

●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。



外的環境からカラダを守り

カラダのトラブルの原因に着目し、活力を高める
美しさをカラダの内側からケアする

食生活

放牧豚の脂肪分を極力除去。ノンスモークなので、5種類のハーブの爽やかな風味が引き立ちます。

無塩せきポークウィンナー ハーブ 2袋セット

100g・4本×2袋 1,600円 No.137136

ポイント
3%UP
常蔵凍

放牧豚の脂肪分を丁寧に除き、チリペッパーを強めに利かせたピリ辛のウィンナーです。

無塩せきポークウィンナー スパイシー 2袋セット

100g・4本×2袋 1,600円 No.137135

ポイント
3%UP
常蔵凍

食品添加物や油脂を加えず、放牧豚の旨み豊かでジューシーなウィンナーに仕上げました。

無塩せきポークウィンナー 2袋セット

160g・4本×2袋 2,500円 No.137137

ポイント
3%UP
常蔵凍

発色剤・保存料
無添加
カラダの負担を
減らす

ウィンナー工場視察レポート

新鮮な国産放牧豚を使い、 丁寧に加工しています



身が硬くなる前に素早く
解体された放牧豚

国産・防腐剤不使用のチッ
プを使って燻しています

自然豊かな北海道で3ヶ月以上放牧飼育されたストレスの少ない放牧豚を使用。一般的にウィンナーに使われる食品添加物を使わずに肉を結着させるため、鮮度の高い状態で加工し、練り上げの温度にもこだわっています。

ポリフェノール コレステロールが 気になる方に



選りすぐりの茶葉を丹念に加工した、さわやかな香りとまろやかな味わいを楽しめます。

緑茶 5袋セット

ポイント
5%UP

5g・5ティーバッグ×5袋 5,000円 No.137121

常蔵凍

こだわりの栽培方法で育てた山梨県産巨峰の果肉たっぷり。ほどよい酸味と甘さが広がります。

10月 数量限定 \ 昨年は即完売の人気商品 / 季節のめぐみ 国産巨峰ジャム

140g 1,000円 No.137103

常蔵凍

やわらかな食感の香ばしいきなこ棒。栄養豊富な大豆の風味を堪能できる人気商品です。

10月 数量限定

きなこあめ 3袋セット

ポイント
3%UP

10本×3袋 3,000円 No.137098

常蔵凍

きなこあめ

10本 1,000円 No.137099

常蔵凍

甘みと酸味が絶妙なイタリア産トマトをベースに、9種類の野菜をたっぷり使用したやさしい味わい。

具だくさんミネストローネ 3袋セット

150g×3袋 1,350円 No.137106

ポイント
3%UP
常蔵凍

健康に育てた「越後もちぶた」のハンバーグを、厳選トマトの旨みを凝縮した「その子トマト」のソースで煮込みました。

越後もちぶたのハンバーグ 〜トマト煮込み〜 2袋セット

200g×2袋 1,800円 No.137126

ポイント
3%UP
常蔵凍

安心の挽き肉とトマト、玉ねぎなどの野菜をたっぷり使い、ノンオイルながらコク深く仕上げました。

ミートソース 3袋セット

140g×3袋 2,130円 No.137133

ポイント
3%UP
常蔵凍

リコピン
高い還元作用で
カラダの内側から
元気に



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(月曜定休)
11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

10/31(月)は、オンラインショップ
のみの営業となります。

活性化して、元気な生活を!

食生活こそ健康への早道。さらに全身の健康、サプリメントが、快活な毎日を応援します。

ストレス

選び抜いた16種類の乳酸菌生成エキ스가善玉菌を助け、体内環境を改善。活き活きと健やかで美しい毎日をバックアップします。

ありがとう乳酸菌

10ml・15包 **5,800円** No.034002

常 蔵 凍



細胞を構成する「プラズマローゲン」に着目。国産帆立由来の「ホタテ・プラズマローゲン」が知的健康をサポートします。

NEW 能活生活

30粒 **7,000円** No.035001

常 蔵 凍



しっかり休息したいあなたに、1日の終わりに1杯の習慣。心身のコンディションを整える「セロトニン」が深い休息*へと導きます。

素ドリンク 月 **3%UP**

500ml **5,500円** No.137166

常 蔵 凍

*カラダを優しくいたわること

全身のエネルギーサイクルを高める「GG」と、バランスを整える「荘水」。若々しさをサポートし、美と健康の土台をつくれます。

SONOKO GG & 荘水セット **3%UP**

180粒&35ml **20,000円** No.137160

常 蔵 凍



**8,000円
お得**



SONOKOは、ピンクリボン活動に賛同しています。

ピンクリボンとは?

乳がんの正しい知識と早期発見を促す啓蒙活動

日本人の乳がん罹患率は年々増加し、12人に1人*が罹患しています。ピンクリボンとは、「乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を促すなどの啓蒙活動とそのシンボル」のこと。すべての女性に美と健康をお届けする企業として、SONOKOはピンクリボン活動に取り組んでいます。

*国立がんセンター2010年データに基づく



「ピンクリボン」
対象製品



ボディ
クリームR



リップ
トリートメントR



ハンド&ネイル
トリートメント



スーパーモイスター
クリーム



モイスト
ルージュR



モーニングスイッチ
スムージー ナイト



素ドリンク 透

SONOKOピンクリボン活動について

乳がんの早期発見のために

SONOKOはカラダに安全な製品を通して陰ながら活動に貢献し、ピンクリボン対象製品の売上げの一部を「NPO法人 女性医療ネットワーク マンマチアー委員会」に寄付しています。また、ピンクリボン特別講演や銀座店ビューティーアドバイザーによる啓蒙活動も行っています。

昨年のピンクリボンイベントレポート

食品添加物について実験を交えながら わかりやすくご講演いただきました —— 安部 司 先生講演

昨今、食品に使用される添加物の種類はすごい勢いで増えています。その理由のひとつが国際標準化です。TPPに先駆けて、添加物を国際的に認可しないと貿易が円滑に行えない。特に世界中から食料を輸入する日本が、欧米の基準に合わせていくと、結果的に多くの添加物を受け入れることになってしまうのです。一方で、添加物がこれだけ広がるのは、その「安い」「簡単」「便利」「きれい」「美味しい」とい



安部 司 先生 プロフィール

無添加食品開発や伝統食品の復興、有機農産物の販売促進に取り組む。農水省有機農業JAS判定員。



『食品の裏側2 実態編』

安部 司 先生著。食生活の危機を訴え、70万部を突破するベストセラーとなり大きな反響を呼んでいる。

メリットに私たちが依存しているからでもあります。その代わりリスクもあります。手軽さを優先するなら、添加物の恩恵を享受すればいい。健康を優先するなら、そうしたものを摂取せずに手間暇をかければいい。これが添加物との付き合い方です。自分で摂った添加物が、後で発がん性があると言われても、覚悟なくはいけないということです。皆さんはSONOKO式の食事を取り入れているような意識の高い方々ですが、添加物のメリットとリスクについて、今一度ご自身でお考えになってみてはいかがでしょうか。

▶今年のイベントについては、7面をご覧ください。



ノーマルタイプ

オーバーグラスタイプ

NEW

紫外線透過率
0%

青色光線カット率
52%

可視光透過率
55%

セレクト **美美Pink 12,800円** 常 蔵 凍

特別なピンク色の波長がリラックス効果をもたらす眼鏡。紫外線やパソコンなどの液晶画面の青色光線もカットします。

ノーマルタイプ No.137314

サイズ:[レンズ]横5.8×縦3.8cm [テンプル]12cm 内寸12.9cm 重量:30g

オーバーグラスタイプ No.137315

サイズ:[レンズ]横6.0×縦4.3cm [テンプル]13cm 内寸13.5cm 重量:33g

素 材:[レンズ]プラスチック [レンズ枠・テンプル]ナイロン

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。 ※10月号掲載商品のご注文は、10/1(土)より承ります。9月中のご予約は承れません。何卒ご了承ください。

お届けは ①送料全国一律660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ショッピングガイド裏表紙をご覧ください

●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。

美容液で極める女性美 秋のエイジングケア^{*1}

夏を過ごした肌は、見た目以上のダメージ。乾燥の季節を前に、ぜひ投入したいのが美容液です。
美容液だからこそ配合できた贅沢な美容成分が、これまでにない美しさを引き出し、気持ちまで前向きに！



この面の美容液すべて
WB グランクリーム4g
プレゼント！

2,222円相当

紫外線ダメージをケアし
輝くような透明感を実現

美白成分が角層深くに浸透し、夏疲れ
によるくすみやにごり^{*3}をケア。優れた保
湿力でうるおいあふれる透輝肌へ。

WB ホワイトニングエッセンス

[薬用美白美容液] [医薬部外品]

40mL **12,000円** No.137175

^{*2}
美白



エイジング
ケア^{*1}

大人肌に多角的に働きかけ
ハリ、明るさを呼び覚ます

大人肌を悩ませる黄、茶、赤の3つの
くすみ^{*3}にアプローチ。ハリや弾力の低下
もケアし、うるおいのある弾む肌に。

GG エッセンス

[エイジングケア美容液]

30mL **13,000円** No.137176

年齢サインに立ち向かい
弾むようなハリ肌へ

「リンクルエッセンス48」の後継品の
美容液。あらゆるサインに立ち向かい、
ハリ、弾力をもたらします。

サインズエッセンス

[美肌ストレッチ美容液]

20g **10,000円** No.137172

年齢の
サイン



ハリ

形状記憶ジェルで
フェイスラインすっきり

SONOKO式「流す」ケアと、角層深くまでの
うるおいケアでハリを高め、正面からも横から
も、360度すっきり引き締まった印象の肌へ。

3Dデザインセラム

[引き締めジェル状美容液]

30g **9,000円** No.137173

みずみずしくうるおって
くすみのない透明美肌へ

植物性美容成分配合のジェルが心地
よく肌をうるおしつつ、くすみ^{*3}を一掃。
肌本来の明るさを引き出します。

ホワイトストリーム

[透明美肌美容液]

30mL **13,000円** No.137168

^{*3}
くすみ



目元の
悩み

乾いた目元もふっくら！
ハリ感をロングキープ

目元専用の美容液が乾燥、くすみ^{*3}、
ハリ不足を複合的にケア。高分子ファイ
バーの働きで、ハリ感を持続します。

アイトリートメント

[目元用美容液]

15g **7,000円** No.137169



すべての
お手入れの
最後に

エイジングケア^{*1}の総仕上げ。あらゆる肌悩みに対応する
高機能クリームで包み込み、揺るぎない美肌の頂点へ



WB グランクリーム
4g ついてます！



クリームを両手で包み込むように温めて溶かし、やさしく肌にのせると、本来の肌力を底上げ
して内側からあふれるようなうるおい、ハリ、透明感をもたらし、凛とした美肌へ導きます。

WB グランクリーム [美容クリーム]

45g **25,000円** No.137167

3%^{ポイント}UP



WB グランクリーム4g
プレゼント！

*1 年齢に応じたスキンケア *2 メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ *3 汚れや古い角質

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(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

10/31(月)は、オンラインショップ
のみの営業となります。

乾燥シーズンのうるおいケアに スクワラン SQ オイル、新登場！

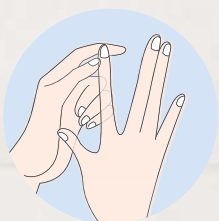
秋冬に特に気になる肘や膝、かかとのカサカサをしっとりケアする全身用美容オイルです。
サメ由来のスクワレンを99.95%も配合。肌への浸透性^{*4}が高く、圧倒的な保湿力ながら、
ベタつきをおさえた使用感で、気になる箇所をうるおいに満ちたなめらかな肌へ導きます。



気になる肘は
ていねいに



膝とかかとも
なじませます



手に残ったオイルは、
爪の周りや髪の毛に

スクワランオイル

サメの肝油やオリーブオイルなどに含まれる「スクワレン」を生成してつくる
天然の保湿オイル。浸透性が非常に高く、保湿成分として優れています。

NEW

SQ オイル

28mL 5,000円

No.045316



*4 角質層まで

*化粧品はすべて常温・冷蔵のみの配送となります。

銀座店のご案内

10/2(日) イベント準備のためSO CAFEのみ14:00からの営業となります。

1Fショップ及び2Fは通常通り営業いたします。

10/12(水) 2F 14:00まで 10/23(日) 11:00~18:00 2Fのみ会員様貸切営業

〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 1F・2F(銀座4丁目交差点すぐ。晴海通り沿いあづま通り入り口) TEL 03-4335-7878

ピンクリボン特別講演 「健康で美しく生きるために」 10/8(土)

先着50名様〈要予約〉

■ 開場 12:30~ ■ 開会 13:00~16:00 ■ 会場 SONOKO銀座店2F

■ ご予約 0120-88-7878(10:00~18:00 月曜定休) またはSONOKO銀座店店頭

美容ジャーナリスト 山崎 多賀子さん

ご講演

安部 司 氏 『食品の裏側』著者
「食の本当の豊かさとは」

総合商社食品課勤務後、無添加食品の開発や有機農産物の販売促進に
取り組む。好評を博した昨年に続き、今年も食品添加物や現代人の食生
活、がんとの関係など興味深いお話を、実験を交えながらお話いただく。

ご挨拶

山崎 多賀子 氏

〈美容ジャーナリスト〉

女性誌の編集者を経て美容ジャーナ
リストに。NPO法人女性医療ネット
ワーク「マンマチアール委員会」運営。

SONOKO de HAPPY HALLOWEEN

10/29(土) 11:00~19:30(通常営業)

銀座店では初めて、SONOKOの厳選素材の五穀豊穰に感謝する「ハロウィン
イベント」を開催いたします。ハロウィンBOXやクイズ、かぼちゃのアレンジレシピ
など1日限りのお楽しみが盛りだくさん! スタッフの仮装もお楽しみに!

ハロウィンBOX 数量限定
8,600円(税別)

- かぼちゃの重さ当てクイズ
- 仮装またはオレンジ色のものを身につけた方に、
フルーツゼリー(オレンジ)プレゼント
- じゃんけんゲーム お1人様1回限り

新米の季節がやってきました

~美味しい! 安心! そのこ米を美味しく食べよう~

10/14(金)・15(土) 11:30~12:30
無料イベント(予約制)



安心、安全で美味しいとご好評のそのこ
米。ミニレクチャーの後は皆様で楽しく
新米をいただきます! 白米に合うおかず
をアレンジレシピでご用意。

- 当日は、アレンジレシピをお持ち帰りいただけます。
- アレンジレシピに使用した商品をお好きな組み合わせで
3,000円(税別)以上お買い上げいただいた方に、
SO CAFE スイーツ無料券プレゼント
(有効期限: イベント翌日から1ヶ月)

SO CAFE 10月 限定プレート 1日各10食限定

10/1(土)~14(金)

から揚げ風 チキンセット

- から揚げ風チキン ● ごはん
- サラダ(和風ドレッシング)
- きんぴらごぼう
- みそ汁 ● 昆布水
- コーヒー(ICE・HOT)
- ロイヤルブレンド(ICE・HOT)

1,200円

10/15(土)~30(日)

ほくほくポテトの クリームシチューセット

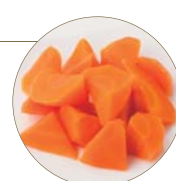
- ほくほくポテトのクリームシチュー
- ロールパンまたはごはん
- グレープフルーツ
- 昆布水
- コーヒー(ICE・HOT)
- ロイヤルブレンド(ICE・HOT)

1,200円

そのまま! 栄養まるごとスチーム野菜

じゃがいも・にんじん・さつまいも・ごぼう
各70g 180円

それぞれの野菜が持つ酵素に合わ
せて適温で加熱して、野菜の甘みを
引き出しました。間食として、また煮物
などにも使えてとっても便利!



トキノ会定例会

10/23(日)・11/27(日)

■ 開会 13:30 ~
■ 会場 SONOKO銀座店2F
18:00までの営業となります。

お楽しみ付き販売

10/21(金)・22(土)・23(日)

イベントのご案内

EVENT

札幌ビューティーセミナー 10/16(日)

セミナー 13:00~14:00
販売会 14:00~17:00

【会場】KKRホテル札幌 3F エルム
札幌市中央区北4条西5丁目1番地 TEL 011-231-6711
JR札幌駅より徒歩5分 地下鉄札幌駅より徒歩3分

お得な目玉商品〈数量限定〉

いちごメロンパン 500円 お1人様3点まで

会場でのみ
販売!



※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。 ※10月号掲載商品のご注文は、10/1(土)より承ります。9月中のご予約は承れません。何卒ご了承ください。

お届けは ①送料全国一律660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ショッピングガイド裏表紙をご覧ください

- 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。

セットメニューとプレゼントに新登場！

国産牛肉100%!! こだわりのミートローフ

創業者のレシピを基に、よりしっとり美味しくつくりました。
牛肉を全体の66%も使用した、食べ応えしっかりの逸品です。そのままでも美味しくお召し上がりいただけます。

NEW **数量限定**
ミートローフ 120g 常蔵凍

掲載ページのご案内

セットメニュー

本誌3面	4週間完全実行処方献立
ショッピングガイド P4	10月の1週間グルメセット

プレゼント

本誌1・2面	すっきりスターター献立セットと
ショッピングガイド P4	すっきり献立セット デラックス同時購入
本誌2面	10月の朝昼間食セットプラス
ショッピングガイド P5	

アレンジレシピ
簡単デミグラスソース

その子トマト……大さじ1.5
ウスターソース……大さじ1
バルサモ・ディビノ……大さじ1
材料のすべてを小鍋に合わせる。
軽くとろみがつくまで煮詰める。

大好評
につき
再登場！

フレンチのシェフが手掛ける 本格派ノンオイルの洋風のごちそうたち

ノンオイルとは思えないフレンチ風のメニューをご用意しました。
見た目にも美しく、バラエティ豊かな味わいをお楽しみください。



東京しゃもと
きのこのキッシュ風
しゃものむね肉ミンチや
ブラウンマッシュルーム
入りのキッシュ。



東京しゃもと
しいたけの和風テリーヌ
しゃもの煮汁の和風ゼ
リーの中に、しいたけと
しゃも肉を交互に重ねて。



燻しペッパーポーク
北海道産の豚ヒレ肉を
オリジナルのたれにじっ
くり漬け込みました。



北海道産ほっき貝の
クロケット風
〜ルッコラソース添え〜
衣の中は酒粕と白味噌を
使ったウルデソースと歯
応えの良いほっき貝が。



9種の彩り野菜の
ピクルス風
ソースの酸味と野菜の
食感と旨みが楽しめる
爽やかな一品。



北陸甘えびの
ビスクスープ
北陸産の甘えびを10尾
分も使用した濃厚で贅沢
なスープ。

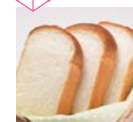
10・11月限定 各月50セット

シェフ特製 洋風ごちそうセット 常蔵凍
9,250円 No.137159

【セット内容】東京しゃもときのこのキッシュ風、東京しゃもといいたけの和風
テリーヌ、燻しペッパーポーク、北海道産ほっき貝のクロケット風〜ルッコラ
ソース添え〜、9種の彩り野菜のピクルス風、北陸甘えびのビスクスープ



プレゼント



厚切り山型パン1袋 トーストクリーム1個

久々の
登場！

おせち
早割
10%OFF

お安くお求めいただけるのは、**10月**だけ！
今すぐご予約ください。

◆早期予約受付: **10/1(土)~31(月)** ◆お届け・店頭お渡し: **12/28(水) 14時まで**
※10/31(月)は銀座店・お電話でのご注文はお休みさせていただきます。

送料¥0
単独発送

※他の注文品と同送できませんのでご了承ください。
※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります。



10~12月 100台限定

**おせち重
肉づくしの重付き**
28,000円 → **25,200円** 常蔵凍
No.137186

今年も売り切れ必至！ノンオイルなのに
ボリュームたっぷり、男性やお子様にも
大人気商品。カツ、和風ミートローフ、
ローストポークなど、バラエティ豊か。

去年は
予約分で
完売！



数量限定

おせち重
18,000円 → **16,200円** 常蔵凍
No.137185

主食材は国産にこだわり、添加物を
加えずにノンオイルでお作りした伝統
的なおせち料理。

**11・12月の
プレゼント付きも
お楽しみに！**

※カッコ内はいずれもプレゼント

ご予約プレゼント(11月のみ)

おせち重(肉まん付き)／おせち重 肉づくしの重付き(肉まん・あんまん
付き)／クリスマス1週間グルメセット(厚切り山型パン、トーストクリ
ーム、フレンチトースト付き)／おせち重入り1週間グルメセット(厚切り
山型パン、トーストクリーム、フレンチトースト、肉まん、あんまん付き)
●11月中のご予約で、いずれも500ポイントプレゼント！

さらに 11・12月 同時購入プレゼント

おせち重入り1週間グルメセット＋クリスマス1週間
グルメセット／おせち重 肉づくしの重付き＋クリ
スマス1週間グルメセット／おせち重＋クリスマス1週
間グルメセット(すべて北海の寄せ鍋セット付き)

※11月ご予約の場合は、左記のご予約プレゼントもお届けします。
※オンラインショップでのご注文は、対象外とさせていただきます。



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(月曜定休)
11:00～19:30
お問合せ 03-4335-7878

10/31(月)は、オンラインショップ
のみの営業となります。