

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
元旦にあり

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、今年は「めぐり美人」。

そもそも、デトックス
とは何でしょう?

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ことが可能になります。

きちんと食べて
デトックス!

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「ごはん(炭水化物)」をしっかり摂り、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。

余分なものを排出すると

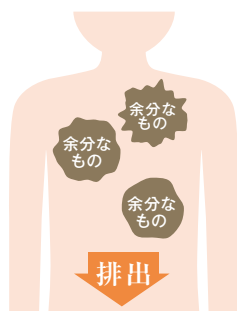
からだ

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



不要なものを
排出する

血液・リンパの
流れを
スムーズにする

自律神経を
整える

デトックスで
うれしいこと!

新陳代謝を
活発にする

免疫力を
高める

栄養の吸収を
高める

〈SONOKO式食事法のポイント〉

ダイエット

そのこ米
しっかり食べて

海のミネラル
たっぷり

のり食べて

目を覚ます

こんぶ水
からだがパツチリ

水分補給

しょうかん
にしたい適度な

煮豆食べ

きれいのカギ
食事の最初に

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。

スッカリ生活のすすめ。

食品

SONOKO式食事法で、
健康で太りにくい「スッカリした」からだに。

「からだの負担になるものを排除し、正しく食べることで、本来のすこやかなリズムに整える」のが
SONOKO式食事法。SONOKO食品を上手に取り入れて、「スッカリ美人」を目指しましょう。

内から
スッカリ
美人

そ

のこ米 しっかり食べて ダイエット

良質のエネルギー源が
効率良く得られる

主食

日本人のからだに合うごはんを
しっかり食べることで、寝ていると
きも起きているときも生命活動と
してのエネルギーが正しく補給
され、元気で軽やかなからだに
整えられていきます。



厳しい基準を満たしたササニシキの旨みを
そのままパックに。電子レンジで温めるだけ
で、炊きたての美味しさが楽しめます。

そのこ米ごはん ※ササニシキ
1箱・36パック入り

180g・36パック 10,800円

No.134946 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

送料¥0
単独発送

「安心」と「美味しさ」にこだわったそのこ米。

天然肥料で土壌そのものから元気にした特定農家の田
んぼで育てられた産地限定米。放射性物質検査を行い、
安全性を確認しています。収穫後は氷温保存・熟成させ
て保水性の向上と甘み成分の増加を実現しています。



の

り食べて 海のミネラル たっぷりと

イキイキしたからだに
不可欠な栄養素

ミネラル

ミネラル豊富な海苔は、からだ
が機能良く働くために役立ち
ます。カロリーを増やさず手軽
に食べられる点もうれしいと
ころ。毎日の食事で積極的に取
り入れましょう。



国産あおさたっぷり、柚子風味のスープ。
お湯を注ぐとお椀いっぱい風味豊かな
あおさが広がります。化学調味料不使用。

四万十産あおさスープ
5袋セット

4.8g・5袋 900円

No.135000 (常) (蔵) (凍)

5%
UP



上質な国産海苔をやさしい風味で炊き上げた甘辛佃煮。
食品添加物を加えておらず、海苔本来の味を楽しめます。

海苔佃煮 3個セット

110g・3個 2,280円

No.134986 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

こ

んぶ水 からだのパッチリ
目を覚ます

内側からスムーズにする

食物繊維

海藻は、内側からスムーズにする食物繊維
が豊富。目覚めてすぐに「昆布水」を
飲むと、内側から身体環境をスムーズ
にするためのきっかけとなります。



毎日の習慣にするのに
便利なセット。1リットル
の水に10gの昆布水
のもとを加え、冷蔵庫で
5時間以上抽出してく
ださい。

昆布水のもと(真昆布) 5袋セット

30g

750円

No.134955 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

30g・5袋

3,750円

No.134987 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

昆布水ポットセット(茶こし付角型サーバー)

2,150円

No.134993 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

し

ゅうかんに
したい適度な 水分補給

運び役の「水分」品質にもこだわり

水分

人間のからだの構成成分の約60%を占める水。
栄養を吸収する際にも、からだを内からキレイに
する際にも不可欠なので、こまめな水分補給を
習慣にしましょう。



オリジナルブレンドの生豆にこだわりの
焙煎を施しました。贅沢なコクと豊かな
香りは、コーヒー通にも好評です。

コーヒー

挽き豆200g 1,360円

No.134958 (常) (蔵) (凍)

5%
UP



新鮮な果物や野菜に含まれる栄養素
を手軽に! からだを冷やさないう、寒い
冬にはホットがおすすめ。

モーニングスイッチスムージー
5種セット

各100g・5種 2,250円

No.134994 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

き

れいのカギ 食事の最初に
煮豆食べ

食べ始めは“煮豆”から

ブドウ糖

ごはんよりもブドウ糖のでき上がるスピードが
速い煮豆は、食事の消化吸収を助けると
SONOKOでは考えます。メニューに煮豆が
ある時は、最初にお召し上がりください。



青えんどう豆を甘くふくら炊
き上げた、翡翠色の美味い
しいおやつ。

期間限定

うぐいす豆 3袋セット

200g・3袋 2,040円

No.134996 (常) (蔵) (凍)

5%
UP



ホクホクとした食感で、かみし
めると上品な甘さと豊かな風
味が広がります。

いんげん豆の煮豆 2袋セット

200g・2袋 1,040円

No.135001 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

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ただし1件のお届けが商品合計32,400円(税込)以上の場合、送料・代引手数料はSONOKOが負担いたします

ご利用について詳しくは23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をSONOKOが負担いたします
●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。(詳しくはご注文時にご確認ください)
※価格は税別です ※セール品・プレゼント品は十分に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

「食べる」ことから始める、

サプリメント

サプリメントで 手軽に美と健康づくりをサポート。

若々しさも健康も、食事から。そして正しい食事とともに、美と健康づくりをサポートするのがサプリメント。
毎日手軽に続けられるサプリメントを上手に取り入れて、からだ本来の働きを高めましょう。

エネルギーサイクルを整え 活力あるからだに。

私たちが口にした食物はからだを動かすエネルギー源として活用されます。しかし、からだのコンディションが整っていないと、いくらエネルギーを取り入れても意味がありません。だからまずはからだのコンディションを整えることが必要。そんな活力あるボディづくりに欠かせないのが、エネルギーの「工場」となる「ミトコンドリア」です。GGデイリーブースターは体内に「工場」を増やし、エネルギー効率を高めることでからだのリズムを根本から整え、エネルギーサイクルをサポート。1日1本の習慣で、スッキリすこやかなからだへ。



エネルギーサイクルをアップさせる3つのサポート成分

エネルギーサイクルのカギ！
「工場」を増やしてくれる



オレアビータ

オレオノール酸が高く含まれるオリーブ葉の抽出エキ스가、エネルギー「工場」を増やし活性化させます。

乱れた機械を
メンテナンスする



アスパラガスエキス

乱れた機械のコンディションを整える、特殊なアスパラガスエキス。活力アップの効果も。

機械を効率良く
動かす



イノシトール

ビタミンBの一種で燃焼を助け、内側からスッキリとした環境に導きます。エネルギーサイクルもしっかりサポート。

お客様のお声 お喜びの声が届いています！

悩み

- ・どんよりしがち
- ・寒さに弱い

1週目

肌寒い日でも目覚めからからだがいキキとを感じる。スッキリと朝の支度ができるようになりました。

2週目

夜、ベッドに入ってもいつまでも寒さが気になっていましたが、気がついたら寒い冬でも寒さの悩みを忘れていました。

美味しいジンジャー味なので、無理なく朝と夜の習慣に！気がついたら、寒さに負けなからだになっていました。

K.S様 女性:50代 家族:夫

悩み

- ・元気が出ない
- ・からだが重い感じがする

1週目

からだが重たい感じで週1回マッサージに通っていましたがマッサージに行かなくても平気なほど楽になりました。

2週目

なかなか元気が出なかったのに、翌朝にはスッキリ！冬の季節でも美容の調子が良い状態が続いていて、うれしいです。

子育てと仕事の両立、体調の影響もあり、朝はいつもぼんやりしていたのに、目覚めから絶好調に！私の救世主サブリです。

S.I様 女性:30代 家族:夫、幼児2人

※これらの体験には個人差があります。

「体内菌応援」サブリで、スッキリとした毎日を。

定期便 ミドルセット

ありがとう乳酸菌・2箱

月々 **11,600円**

No.133403 (常)(蔵)(凍) 送料¥0



1箱
プレゼント

定期便 エントリー

ありがとう乳酸菌・1箱

月々 **5,800円**

No.133404 (常)(蔵)(凍) 送料¥0



1箱
プレゼント

定期便 フルセット

ありがとう乳酸菌・2箱、がんばれ善玉菌・1箱

月々 **14,600円**

No.133402 (常)(蔵)(凍) 送料¥0



1箱
10本
プレゼント

1箱
プレゼント

GG デイリーブースター

※今月のプレゼントは3ヶ月継続いただいた方が対象です。
途中解約された場合は実費請求となります。

体内菌を応援して、
ためにくいからだに。

心身の健康の要として、最近ますます注目を集める「菌活」。からだに有用な働きをする善玉菌の活躍によって、内側から美と健康が育まれます。乳酸菌が作り出す「乳酸菌生成エキス」は、体内にいる「わたしの菌」を守り、サポート。さらに「わたしの善玉菌」とともに働くサブリが体内環境をコントロール。美しくすこやかなからだを引き出します。

簡単ボディケアで、スツキリ習慣。

さまざまなストレスにさらされている毎日。一日の疲れを優しくときほぐすような
簡単ボディケアを習慣にして、めぐりの良いからだを手に入れましょう。

外から
スツキリ
美人

スツキリ
させる!

ボディケア製品の効果的な塗り方

めぐりを良くするためには、リンパの流れを良くすることが大切です。方法は簡単。お風呂上がりなどからだ
が温まっているときに、リンパの最終出口である鎖骨から、首、脇の下、そけい部、脚（ふくらはぎ、膝の裏、
足首）の順に、ボディクリームなどを手の平で優しく塗布していきます。それぞれ心臓に向かって「流す」
イメージで、力を入れ過ぎずに行うことがコツです。

1 鎖骨



2 首



3 脇の下



4 そけい部



5 ふくらはぎ



6 膝の裏



7 足首



ため込みがちな冬こそ、
「めぐりを良くする」お手入れを。

私たちのからだにはリンパが全身を循環し、体
内の不要なものをすべて回収しています。スツキリ
としたからだづくりのため、リンパの流れをスムー
ズにすることが健康のひとつのバロメーターにもな
ります。しかしリンパにはポンプ機能がなく、筋肉
の収縮がポンプ役になるので、アクティブに動く機

会が少なくなる冬は、流れも滞りがちに。からだ
をほぐすことを意識し呼吸を深くすると、からだ
の硬直を防ぎリンパの流れもスムーズに。からだ
が固いなど感じたら、1回深呼吸を心がけて。無理
なく毎日続けられる手軽なスツキリ習慣で、今年
はめぐりの良いからだをキープしましょう。

【引き締めたい方に】

ハリのない肌に、3Dケアでアプローチ*1。

流す

3つの自然由来保湿成分*2で肌の中*3を「流す」
ケア。ハリのない肌を引き
締め、クリアな印象に導
きます。

攻める

19世紀、民間伝承の施術
に使われていたゴールデン
カモミール*4などが、ハリ
のない肌をケアし、理想の
ボディへアプローチします。

造る

独自の3Dバイオポリマー
などによる「3Dケア」と、
チャ葉エキス*5などによる
「引き締めケア」で、ハリ
のある肌を目指します。

*1 ハリのない肌を引き締める *2 クダモノケイソウ果実エキス／保湿成分、ビワ葉エキス／保湿成分、
プラントニンエキス／保湿成分 *3 角質層 *4 クリサンテルムインジグムエキス／保湿成分 *5 保湿成分



サインズエッセンス
サンプル

3Dデザイン フォーボディ

200mL 7,000円

No.134979 (常) (蔵) (凍)

5%
UP

【カサカサ乾燥する季節の必需品】

ボディクリームがさらに高機能になって新登場！
保湿とトリートメント効果を兼ね備え、
しっとりみずみずしいボディへ。

肌のバリア機能を助けるセラミド*1が肌の乾燥を防ぎ、うるおいのある素肌に導くボディ用クリーム。
高い保湿力とトリートメント効果を兼ね備えるため、乾燥肌の方や乾燥予防におすすめです。防腐剤フリーで、
大人からお子様まで毎日お使いいただけます。心地よいエキゾチックフローラルの香りが心も癒します。

高保湿

軽やかにのびて肌なじみが良く、たっ
ぷりのうるおいが素早く浸透*3。約
80%*4近く配合された保湿成分がう
るおいのヴェールをつくり、しっとり
としたみずみずしいボディに導きます。

トリートメント効果

年齢とともに減少するセラミドなどを補い、
外部環境からの刺激から肌を守ること
で、うるおいを閉じ込めて逃さない役
割を持つ肌のバリア機能を支えます。
環境ストレスや乾燥による肌あれを防ぎます。

エイジングケア*2

真珠由来のエイジングケア*2
成分*5配合。肌のコンディション
をケアして若々しい印象の肌
をサポートします。

*1 セラミド3／保湿成分 *2 年齢に応じたスキンケア *3 角質層まで *4 水を含む *5 加水分解コンキオリン／保湿成分

既存のジャー容器から
使い易いチューブ容器
になりました。

NEW

ボディクリームR

220g 3,500円

No.045310 (常) (蔵) (凍)



ご利用について詳しくは23面をご覧ください

●ご注文品の性質上（冷蔵・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をSONOKOが負担いたします
●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。（詳しくはご注文時にご確認ください）
※価格は税別です ※セール品・プレゼント品は十分に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

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ただし1件のお届けが商品合計32,400円（税込）以上の場合、送料・代引手数料はSONOKOが負担いたします

＼お正月明けのからだをリセット!／

SONOKO式処方献立

お正月明けの今の時期は、脂肪や老廃物などの“不要なもの”を蓄えがち。美味しく食べてSONOKO式食事法が完全実行できる献立セットと、エネルギーサイクルに注目したGGデイリーブースターを味方につけてからだと食習慣をリセットし、スッキリとした気分で春を迎えませんか？

数量限定 通信販売・銀座店限定

4週間完全実行処方献立

送料¥0
単独発送

※送料・代引手数料SONOKO負担で、1週間ごとにご希望日にお届けします。

お申し込み
受付期間 ～1/12(火)



処方献立は、からだに負担をかけない食事を規則正しく食べることで、健康でめぐりの良いからだ作りができるように細部まで考え抜かれています。4週間、温めるだけの簡単調理で美味しく食事をしながら、からだをリセットしましょう。

SONOKO式 1週間の処方献立セット	朝昼晩 3食×7日分 計21食+間食・夜食各7回分 食べ方の指導書(メニュー表)付	×4
------------------------	--	----

4週間で合計 **78,000円**
分割 **19,500円×4回**

常 蔵 凍



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.134972 ※コーヒーが2袋入ります

ほうじ茶タイプ No.134973 ※ほうじ茶が3袋入ります

●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の場合は実費請求となります。あらかじめご了承ください。

第1週 お届けは
1/6(水)～17(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1/8(金)～

まずは“メニュー通り、
しっかり食べる”を始めましょう。
SONOKO式の基本は、規則正しく食
べること。知らず知らずのうちに自
己流になっていませんか？ 付け合
わせのわかめサラダや夜食など
すべてに意味があります。メニュ
ー表を守って、からだをしっかりと
働かせましょう。



スパイシーチキン



越後もちぶたのハンバーグ～トマト煮込み～



クリームカレー

第3週 お届けは
1/16(土)～31(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1/18(月)～

確かな結果につなげるために、
もう一息の1週間です。
からは食べたものでできています。一日一日を大切に、メニュー表通りの食事を守ることが、確かな結果へとつながります。体調が整った、からだがスッキリしてきた…それを本物にするためにじっくりと続けることが大切です。



ノンオイル中華 肉焼売



鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～



フレンチトースト

第2週 お届けは
1/11(月)～24(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1/13(水)～

少しずつコンディションが
整ってくる大切な時期です。
SONOKO式の食事にも慣れ、「いつもより目
覚めが良い」「からだが何となく軽い」などと少
しずつからだの変化を実感されている方も多い
のでは？ SONOKO式を続けることで、次第に
リズムの良いからだへと変わっていきます。



クリーミーグラタン ごろごろチキン



豚肉のシャリアピン



ショコラリッチ

第4週 お届けは
1/21(木)～2/7(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1/23(土)～

SONOKO式を食習慣として
定着させていきましょう。
この4週間でSONOKO式の食習慣が身につ
き、素晴らしい結果を手にしたはず。健康で
美しい、スッキリとしたからだづくりは、日々
の正しい食生活の積み重ねが大切です。これか
らもしっかり続けていきましょう。



ローストチキン



ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ 骨付き国産鶏とその子トマトのスープ

新春1週間グルメセット

販売期間 ～1/31(日)

今年最初にお届けするグルメセット。人気の海老チリソースやサクサクの焼きフライなどが入ったメニューで、美味しさと健康を両立させながら、楽しくSONOKO式を実践いただけます。

21,000円 No.134974 常 蔵 凍

SONOKO式 1週間の処方献立セット
朝昼晩 3食×7日分 計21食+間食7回分 食べ方の指導書(メニュー表)付



ノンオイル中華 海老チリソース



ハンバーグ



焼きフライ(メンチカツ)



から揚げ風チキン

かぼちゃとこしあんの2色パン

【セット内容】

- ノンオイル中華 肉焼売
- オムレツ
- 真だらのカレーソースセット
- いんげん豆の煮豆(小分け)
- 厚切り山型パン
- トーストクリーム(2食分)…他



プレゼント
コーヒー

選べる夕飯メニュー ※下記から3品お選びください

- 若鶏と4種類のお豆のトマト煮込みセット
- 豚団子の和風クリーム煮セット
- 真だら味噌漬焼き
- 牛ほほ肉のとろとろ和風ビーフシチュー
- 骨付き国産鶏とその子トマトスープ

GG デイリーブースター
1箱(50ml・10本入)

通常価格 **4,000円(税別)**を
今だけ 3,000円(税別)で
ご購入いただけます。

新春1週間グルメセット
ご購入の方は1箱まで。
食事にプラスしてめぐりをサポートする
チャンスです。



1箱
まで

「安心・安全」で
素材・産地・製法を選び抜いた

SONOKO
セレクト

今、全国各地には美味しいものがあふれています。

しかし、SONOKOの厳しい基準に照らし合わせてみると、
「安心・安全」と言い切れるものはなかなか見つかりません。

SONOKOセレクトは、SONOKOが信頼のできる産地や
生産者を訪ねて、「安心・安全」の目で選び抜いた「本物の味」。
こだわり抜いた新セレクトの数々をぜひご賞味ください。

2016年1月から
SONOKOセレクトに加わります！

こだわりの
無添加

保存料・化学調味料・合成着色料など
からだに不要な合成添加物が無添加で
あることを大前提に、SONOKOの基準
を満たすものだけ集めました。

能登の海洋深層水と珠洲の平釜づくりの塩だけで 味付けした、手づくりの一夜干し



珠洲沖で獲れたカマスをシンプルな味付けで
一夜干しにしました。鮮度抜群、肉厚のカマス
ならではの美味しさです。グリルなどで焼いて
いただき、ふっくらとした焼き上がりで凝縮した
旨みをお楽しみください。

NEW

かます一夜干し

2枚入 **400円** No.013357 (常) (蔵) (凍)

石川県沖で獲れたスルメイカを新鮮なまま冷
凍した後、塩だけで味付けし、そのまま干しまし
た。軽く炙るだけでイカの甘みが一層増します。
炒めものなどの具材としてもおすすめです。

NEW

真いか一夜干し

450円 No.013358 (常) (蔵) (凍)



素材そのものの色を、三色のだんごに。



だんごの生地には着色料を使
わずに、黄色はにんじん、緑はよ
もぎの色を活かしました。北海
道産のいんげん豆と小豆を使
ったあんは胡麻あん、胡桃あん、
粒あんの3つの味が楽しめます。

NEW

三色だんご

合成着色料 不使用

180g **440円** No.014210 (常) (蔵) (凍)



歯ごたえが良く、さっぱりと爽やかな味わい。



国内の契約農家で農薬や化
学肥料を使わずに栽培した野
菜を使用。「海の精」を利用し
た「野生梅酢」と「生しぼり醬
油」などの自然調味料に漬け
込み、低温熟成させました。

NEW

しば漬け

アミノ酸系調味料 不使用

150g **490円** No.012322 (常) (蔵) (凍)



昆布の旨みとカルシウム満点のふりかけ。



国内産の片口いわしと昆布を
手軽に食べられるふりかけ。
素材の味を大事にし、お酢の
みで味付けしています。卵焼き
や納豆などに混ぜても美味し
く召し上がれます。

NEW

ちりめん昆布

アミノ酸系調味料 不使用

70g **400円** No.012321 (常) (蔵) (凍)

イチオシのSONOKOセレクト

低カロリーでミネラルたっぷり！めぐりの良いからだへ。



北海道函館市で採取される粘りの
強い希少なごめ昆布を粗挽きに。
粘りやとろみ豊かな食感で、食物纖
維とミネラルが豊富です。

粗挽がごめ昆布

50g **600円** No.013319 (常) (蔵) (凍)



国産の9種類の海藻をブレンド。混
ぜ合わせると粘りとしゃきしゃきとし
た食感を楽しめる海藻サラダ。汁物の
具材としても重宝します。

ねばねば海藻サラダ

30g **640円** No.013318 (常) (蔵) (凍)



厳選された国産あじりを、旨みを
逃さない製法で真空パックにし
ました。加熱済みなので簡単に
味噌汁、スパゲティの具材に。

そのままあじり

100g **260円** No.013346 (常) (蔵) (凍)



国産のしじみを瞬間パック。風味を
丸ごと閉じ込めました。砂抜き・洗浄
済みのため、封を切ってエキスごと、
すぐ調理に使えます。

宍道湖産 大和しじみ

120g **380円** No.013347 (常) (蔵) (凍)

おすすめポイント
砂抜きの必要もなく、
すぐ使えるので便
利。エキスごと使え
て旨みたっぷりです。

千切りキャベツや海藻サラダに
合わせるのもおすすめ。

老舗伝承の技でぶどう果汁を時間をかけ
て熟成させたイタリア産バルサミコ酢。まる
で高級ワインのように風味豊かで、肉・魚
料理からサラダまで、ひと振りするだけで料
理がレベルアップします。



簡単
レシピ

同量のバルサモ・ディビーノと醤油に
刻んだ玉ねぎとトマトを混ぜ合わせて
ドレッシングに。野菜はもちろん鶏の
白焼きにかけるのもおすすめです。

バルサモ・ディビーノ

200ml **3,800円** No.011244 (常) (蔵) (凍)



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ただし1件のお届けが商品合計**32,400円(税込)**以上の場合、送料・代引手数料はSONOKOが負担いたします

ご利用について詳しくは23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をSONOKOが負担いたします
●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。(詳しくはご注文時にご確認ください)
※価格は税別です ※セール品・プレゼント品は十分に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

新年にキレイと元気を呼び込む!

初売り

2016 新春セール

毎年恒例、SONOKOの初売りセールです。年末年始はお手入れもお休みモードが続いていた方も、お得なこの機会に外からも内からもケアできるアイテムを手に入れて、キレイと元気を呼び込みましょう。

年齢のサインに負けない
ハリ&弾力へ導くセット!WB グランクリーム
45g **25,000円** No.134980サインズエッセンス
サンプル**5%
ポイント
UP**サインズエッセンス
サンプルWB クレンジングミルク
2本セット 120g・2本**14,000円**

No.134981

**5%
ポイント
UP**サインズエッセンス
サンプルWB ウォッシングフォーム
2本セット 100g・2本**14,000円**

No.134982

**5%
ポイント
UP**サインズエッセンス
サンプル

GG エッセンス

30ml

13,000円

No.134983

**5%
ポイント
UP**

※化粧品は全て冷凍不可です。(常温・冷蔵のみ)

新春こそ、内からの美と健康づくりを!

SONOKO GG 3本セット
180粒入・3本 **57,000円** No.134967荘水1本
GG デイリーブースター1本

(常) (蔵) (凍) *ポイント対象外

SONOKO G.Gロゼ 3本セット
150粒入・3本 **40,000円** No.134969GG 50粒
GG デイリーブースター1本

(常) (蔵) (凍) *ポイント対象外

荘水 6本セット
35ml・6本 **45,000円** No.134968GG 50粒
GG デイリーブースター1本

(常) (蔵) (凍) *ポイント対象外

大人気! SONOKOのカレー
おまとめ買いのチャンスです!

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉がたっぷり入った、まろやかな甘口タイプ。お子様から大人まで人気のカレー。

じゃがいもゴロゴロカレー
230g **800円**

No.134938 (常) (蔵) (凍)

じゃがいもゴロゴロカレー
5袋セット230g・5袋 **4,000円**

No.134942 (常) (蔵) (凍)



油脂類を使用せず、スパイスの香り豊かに仕上げたオリジナル製法のカレー。刺激的な辛さがやみつきになります。

黄色いカレー
200g **750円**

No.134939 (常) (蔵) (凍)

黄色いカレー
5袋セット200g・5袋 **3,750円**

No.134943 (常) (蔵) (凍)



SONOKOカフェのカレーを再現。油脂を使わず、スパイスとかつおだし、醤油でコクと旨みを出しています。

チキンカレー
200g **650円**

No.134940 (常) (蔵) (凍)

チキンカレー
5袋セット200g・5袋 **3,250円**

No.134944 (常) (蔵) (凍)



多彩なスパイスが香り高く深い味わいを実現。かつおだしや醤油、練りごまの隠し味でコクを出しています。

ポークカレー
200g **650円**

No.134941 (常) (蔵) (凍)

ポークカレー
5袋セット200g・5袋 **3,250円**

No.134945 (常) (蔵) (凍) ※価格はすべて税別です。

\ 通信販売限定 / SONOKO 製品がもれなく当たる!

初くじ

1/5(火)・6(水)・7(木)

お買い上げ合計 **10,000円(税別)** ごとに、1本。※銀座店とオンラインショップでは、開催しておりません
※お買い上げ商品と一緒に初くじをお届けします

引換期間: 2016年1月29日(金)まで

※詳細は、「初くじ」に記載しております。



1等

WB グランクリーム



2等

GG ディープケアシャンプー &
GG ディープケアトリートメント

3等

GG デイリーブースター
10本セット

特別賞 SONOKOおすすめ食品

SONOKOから
感謝の気持ちを込めて/
お年玉プレゼント

1/5(火)・6(水)・7(木)

通信販売限定

50,000円以上(税別)お買い上げの方に
ハンド&ネイル
トリートメントをプレゼント

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されてお支払い金額が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。

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

銀座店

営業時間(月曜定休)
11:00~19:30オンラインショップは、年末年始も
ご注文のみ承っております。

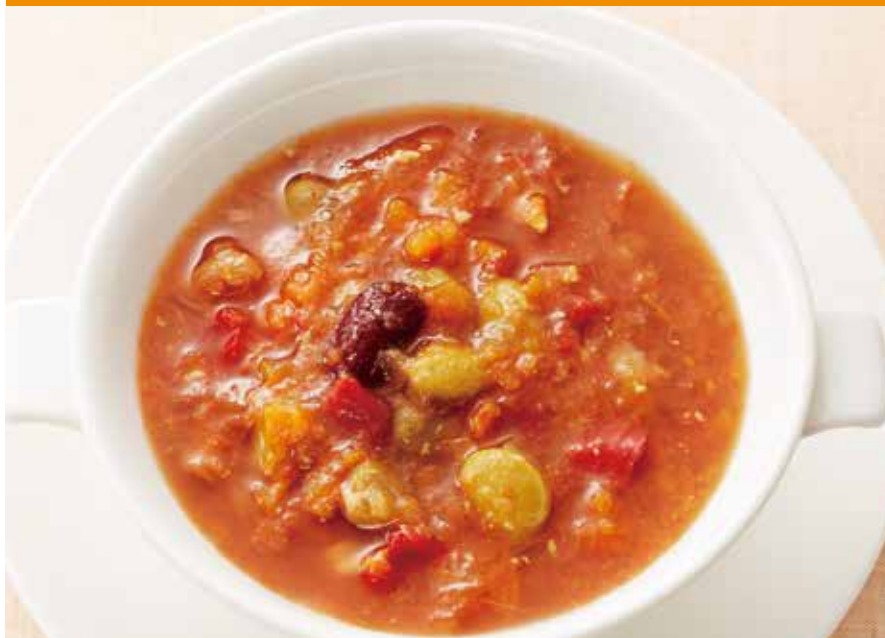


いつもの食卓が特別に。

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스로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、とろりとな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)