

## あなたのキッチンの 調味料を見直してみませんか？

料理に欠かせない調味料。

市販されている調味料の中には、たとえば塩のように

一見添加物と無縁だと思っているものにも添加物が入っていることも。

「調味料は料理の味を決めるもの。何より毎日使うものだからこそ、安心して良いものを」。

創業者鈴木その子がそう語っていたように、

自分や家族の食事を支えてくれている調味料を、

今一度見直してみませんか？



「安さ」や「便利さ」がかなう一方で、  
体に大きな負担をかけてしまう添加物。

スーパーやコンビニなどで、手軽に食べられる食品が安い値段で買え、長持ちしておいしく食べられるのは食品添加物のおかげでもあります。しかし、たとえ認可されている添加物だとしても、人工的につくられた物質を体外に排出するのに肝臓や腎臓は大きな負担を被り、組み合わされた添加物が体内で相互作用をおこし、思わぬ影響が表れる可能性も否めません。

知らぬ間に口にしている添加物。  
盲点は調味料だった!?

なるべく添加物を摂らないために、毎日食事を手づくりしていたとしても、意外な盲点となっているのが調味料です。一度、いつも使っている調味料の裏のラベルを見てみてください。しょうゆや味噌、みりん、酒などの基本調味料だけではなく、だしの素、ドレッシング、調味タレ…。もし、裏に知らない名称が並んでいたら…。知らず知らずのうちに食卓に忍び込んでいる添加物のことを、改めて考えてみましょう。

NEW

今月からTHE SONOKOが変わります  
THE SONOKOは読みやすい左開きに、『ショッピングガイド』は冊子として独立し、より見やすい誌面になりました。

プラチナ会員様にお送りしていた「トキノ会新聞」は、年4回の「トキノ会便り」として、鈴木その子の思いをお届けしてまいります。  
(6月、9月、11月、2017年2月 予定)

ごと  
毎プレ

4万円(税別)お買い上げ毎に  
「米粉ロールケーキ(抹茶)」  
プレゼント。

■1回のご注文金額が対象となります。(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。)■ポイント割引を利用してお支払い金額が40,000円未満になった場合も、プレゼントの対象です。■一部除外品がございます。詳しくはショッピングガイド・裏表紙、又はお電話にてお問合せください。

米粉ならではの、  
ふんわり軽い食感!



今期のトーストクリームの  
販売は4月まで!

お買い  
忘れなく!  
期間終了間近  
グルメセットや  
パンセットに大人気の  
「トーストクリーム」が  
入るのは4月までと  
なります。



新たにお得な月替わりセットと  
特大宇治抹茶あんぱんが新登場!!



6面

「知らなかった」ではもうすまない!

# 調味料から食卓にひそむ添加物。

料理の味つけの基本となる「さ(砂糖)・し(塩)・す(酢)・せ(しょうゆ)・そ(味噌)」。

スーパーへ行くと、こうした基本調味料をはじめ、多種多様な調味料が並んでいます。

中には、同じ調味料なのに数倍も価格差があるものも。いったい何が違うのか、答えは商品の裏側にあります。

## 味が似て非なるものが使われている。

手間と時間をかけて作られた昔ながらの調味料には、複雑で豊かな旨みが醸し出されています。一方、もっと早く、手間もコストも少なくするために似て非なるものが使われていることがあります。添加物なども使って作られた調味料は、価格も安いのでいつの間にか普及しているのです。ぜひ、素材の確かな調味料の持つ豊かな旨みを感じてください。

## 健康のため自炊しているから、安心?

手軽で便利な加工食品には、様々な食品添加物が。たとえば、旨みを出す「調味料(アミノ酸)」。これはグルタミン酸ナトリウムなど数種の化学調味料を一括表示したアミノ酸系調味料や核酸系調味料で、昆布の中に含まれているグルタミン酸とは全く別物。加工食品に頼っている限り、複数の添加物の摂取をさけることが難しくなっています。

裏の原材料表示を見れば、違いは一目瞭然。

### SONOKOのつゆ

名称	つゆ(希釈用)
原材料名	しょうゆ(本醸造)、砂糖、だし(かつおぶし、かつおぶしエキス、昆布エキス、むろあじぶし、さばぶし、煮干し)、みりん、(原材料の一部に小麦を含む)

### 一般的なつゆ

名称	つゆ(希釈用)
原材料名	しょうゆ(本醸造)(脱脂加工大豆、大豆、小麦を含む)、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、節(かつお、いわし、さば、まぐろ)、食塩、小麦発酵調味液、昆布、酵母エキス、アルコール、ビタミンB1

※メーカーによって若干の違いはあります。

一見、シンプルな和食メニューにも、これだけの添加物が。

#### 明太子

調味料(アミノ酸)、ソルビット、pH調整剤、酸化防止剤(v.c)、カンゾウ、ステビア、亜硝酸Na

#### 漬物(たくあん)

調味料(アミノ酸)、サッカリンNa、酸味料、ソルビン酸カリウム、黄色4号、黄色5号

#### だし入り味噌

調味料(アミノ酸)



いち早く添加物の危険性を見抜き、警鐘を鳴らしていた鈴木その子。今や「食の安全」は、国内外の人々の大きな関心事に。

創業者の鈴木その子は、まだ誰も添加物の怖さに気づかなかった昭和50年代から、添加物が体に及ぼす害を指摘し、どのようにしたらその害を取り除くことができるかを研究し続けていました。こうした研究が不要になる、食の安全の時代がくることを願っていましたが、現代でも添加物は増え続け、その他に残留農薬、環境ホルモン、発ガン性物質など食の問題は多岐に渡り、国内外の人々の大きな関心事となっています。今こそ、情報に振り回されず、問題の本質を見極めて判断する知恵を養うことが大切だと言えます。

各メディアで取り上げられている「食の安全」。

#### 書籍

「食品の裏側2 実態編」安部 司 著 2014年  
添加物の真実が社会に大きな衝撃を与えた、ベストセラー『食品の裏側』の第2弾。食品の安全と安心について、前作以上に深く掘り下げています。

昨年10月のピンクリボンのイベントで安部司先生に「添加物の真実」についてご講演いただきました。



#### DVD

「未来の食卓」2009年

南仏の小さな村で、小学校の給食をすべてオーガニックにするという試みを追ったドキュメンタリー。



#### 絵本

「しょうたとなっとう」

星川ひろ子・星川治雄 写真・文  
小泉武夫 原案・監修  
2003年 ポプラ社



納豆をはじめとする貴重な日本食文化を、子供にもわかりやすい写真と文で伝えています。

大切なのは、本質を見抜く力。

「食の目利き」になって、安心で美味しい食事を愉しみましょう。



何より美味しい!

# 素材の確かなSONOKOの調味料。

SONOKOの調味料は、創業時から変わることなく、食品添加物不使用。  
素材を吟味、厳選し、手間ひまかけて作り上げた調味料は、素材本来の旨みを引き出します。



## 手間と時間をかけて、昔ながらの製法で熟成。

国産の丸大豆と小麦粉を使い、「天然醸造法」という麹菌の働きを利用した昔ながらの製法で2年かけてじっくり熟成させた、再仕込みしょうゆ。ふくよかな香りと旨味・コク、美しい赤みを帯びた色が特長です。

### しょうゆ

360ml **600円**  
No.011002 常蔵凍



## すだちの果汁がたっぷり、香り豊かな贅沢ポン酢。

醸造酢を使わずに国産の有機栽培のすだちとゆずの果汁をたっぷり使用。しょうゆの大豆と小麦、ゆこう、味付けに使っている米麴の米まで、すべて有機栽培の素材を使っています。

### すだちポン酢

180ml **1,050円**  
No.011010 常蔵凍



安心・安全に飼育された黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭で、香ばしくジュシーに焼き上げました。SONOKO調味料を使った手づくりソースでさらに美味しくお召し上がりください。

数量限定

黒毛和牛ローストビーフ **5%UP**

200g **4,800円** No.135756 常蔵凍

アレンジレシピ 手づくりソース(ローストビーフ1本分)

- 材料
- しょうゆ……………大さじ1
  - バルサモ・ディビーノ…大さじ1
  - はちみつ……………小さじ1/2
  - ローストビーフの肉汁……全量

作り方

ローストビーフを解凍した際の肉汁と材料のすべてを小鍋に合わせる。焦げないように混ぜながら中火でひと煮立ちさせる。



## 牡蠣の旨みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。

非常に珍しい化学調味料無添加のオイスターソース。国内産牡蠣からつくったオイスターエキスを活かし、本醸造醤油や三河みりん、魚醤などと合わせて作り上げました。

セレクト

### オイスターソース

115g **430円**  
No.011230 常蔵凍



## 高級ワインのような、絶品のバルサミコ酢。

ぶどう果汁を30時間煮込み、1年毎に木樽を変えながら6年間も熟成・発酵。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、料理をワンランクアップしてくれます。

セレクト

### バルサモ・ディビーノ

200ml **3,800円**  
No.011244 常蔵凍

※セレクトはポイント付与対象外。

## よく使う調味料は、まとめ買いがおすすめ!



豊かな香りと刺激的な辛みが、美味しさを引き立てます。

### 黒胡椒

2本セット **5%UP**

30g・2本 **1,460円**

No.135750 常蔵凍



トマトの甘みと旨みがギュッとつまった、やさしい酸味。

### その子トマト

2本セット **5%UP**

400g・2本 **1,620円**

No.135737 常蔵凍



海水を3ヶ月間自然乾燥させた、ミネラル塩。

### 天日干しの海の塩

2袋セット **5%UP**

100g・2袋 **1,440円**

No.135749 常蔵凍



天然の海の素材だけで作り上げました。

### だしの素(顆粒)

5袋セット **5%UP**

120g・5袋 **3,000円**

No.135736 常蔵凍



ハーブは有機農法や自然農法で栽培した原料を優先使用。

オリジナルレシピ

### ハーブソルト

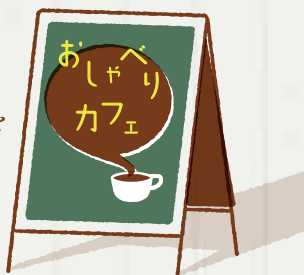
2本セット **5%UP**

35g・2本 **1,800円**

No.135748 常蔵凍

この他にも、お得な商品が! 詳しくは **ショッピングガイド P5~** をご覧ください。

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…

**1000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!

## やっぱり「安心・安全」なSONOKO食品が欠かせません。

ピンクリボン講習会で、安部 司先生の添加物の話を聞きました。お話だけでなく、実際に多くの添加物を混ぜ合わせてみる実験も行われました。嗅いでみると、本当に食品そっくりの匂いがして驚きました。まさに、かつて伺ったその子先生の話が証明されていたのです。その子先生から話を聞いた時は、怖がってばかりいた私ですが、今は少しでも「安心・安全」な食品を選ぶ努力をしようと思っています。(奈良岡絵里さん 千葉県)

これらの体験には個人差があります。SONOKOのご提供する製品、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。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

## 「ハーブソルト」を使うと、ひと味違う「鶏ハム」が作れます。

鶏ハムを作る時に加えると、手軽でおいしく仕上がります。鶏むね肉(下処理して皮取る)1枚につき、砂糖と塩各大さじ1、ハーブソルト3ふりをよくもみ込み、一晩おいた後に湯の中に入れて10分ほど加熱し、火を止めて冷めるまで置く。しっかり冷めて身がしまってからだとスライスしやすいです。家族にリクエストされます!

(中川真紀子さん 神奈川県)



お届けは 4月号掲載商品のご注文は、4/1(金)より承ります。3月中のご予約は承れません。何卒ご了承ください。

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なりません。



“さらり” “しっとり” “引き締め<sup>\*1</sup>” つけ心地にこだわってチョイス!

# 春肌が喜ぶボディケア。

肌の露出が多くなる季節。紫外線のダメージを受けた肌に、保湿のお手入れは欠かせません。

そこで、汗ばむ春肌をさっぱりとうるおすボディジェルが新登場!  
みずみずしいうるおいを保ち、外的刺激などから肌を守ります。

さらり

うるおいで満たしながら、つけ心地はさらり。  
みずみずしいボディジェルが新登場!

弾力のあるみずみずしいジェルが肌に溶け込むようになじみ、  
うるおいを持続する高保水のボディジェル。  
さっぱりとした使用感は、汗ばむ季節におすすめ。  
家族全員で毎日お使いいただけます。

## 高保水

アロエベラ<sup>\*2</sup>などの保湿成分を配合し、肌の乾燥を防いでうるおいのある肌へ導きます。  
さらりとしたうるおい感を好む方へ。

## ジェルタイプ

水溶性ジェルならではのみずみずしい弾力あるテクスチャーで、スーッと肌になじみ、さっぱりと気持ち良く使えます。肌にやさしく、乾燥肌やデリケートな肌にもおすすめです。

## 主成分はアロエベラ<sup>\*2</sup>

たっぷりと水分を抱え込む保湿効果の高いアロエベラ<sup>\*2</sup>が、角層をうるおいで満たし、長時間水分をキープ。肌を保護して、日焼けや乾燥などによるダメージから守ります。

### アロエって肌にいいの?

古くから民間療法に用いられている植物で約200種類の有用成分を含有。その効果の高さから、アロエベラやキダチアロエなどは化粧品にも使われています。



## NEW ボディジェル

150g 2,800円 No.045312 常蔵凍

**【使用方法】** 乾燥が気になる部分や日焼け後の肌に、適量を手のひらに取ってなじませます。特に気になる部分には重ね塗りを。

**W使いもおすすめ** ボディジェルの後、ボディクリームを重ね塗りするのも効果的。

**男性にも** ひげ剃り後の保護ケア、荒れやすい肌のトラブルケアにも。

しっとり

濃密なうるおいで  
包み込む、しっとりした  
高保湿クリーム。

高い保湿効果とトリートメント効果を兼ね備え、肌のバリア機能をサポートしてうるおいで満たすボディクリームです。

## 高保湿

保湿成分を約80%<sup>\*3</sup>も高配合。軽やかにのびて、たっぷりのうるおいが肌に素早く浸透<sup>\*4</sup>します。しっとりとしたうるおい感を好む方へ。

## トリートメント効果

うるおいの要となるセラミド<sup>\*5</sup>などを補いつつ、外部刺激から肌を守り、乾燥などによる肌あれを防ぎます。

## エイジングケア<sup>\*6</sup>

真珠由来のエイジングケア成分<sup>\*7</sup>が、肌のコンディションを整え、若々しい印象の肌へ導きます。

## ボディクリームR <sup>3%UP</sup>

220g 3,500円

No.135780 常蔵凍



引き締め<sup>\*1</sup>



3Dデザイン  
フォーボディ  
200mL 7,000円  
No.135793 常蔵凍

### プレゼント



3Dデザインセラム2g サンプル

いきいきとした美しいボディを追求!  
多機能ケアで、よりクリアな理想の3Dボディへ。

肌表面の凸凹<sup>\*8</sup>にアプローチ<sup>\*1</sup>し、美しく引き締まった肌へと整えるボディ用美容液です。

## 流す<sup>\*9</sup>

3つの自然由来の保湿成分<sup>\*10</sup>が働きかける「流す」ケア。ハリのない肌を引き締め、クリアな印象に整えます。

## 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ムミール<sup>\*11</sup>などが、ハリを低下をケアし、理想のボディへアプローチします。

## 整える

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<sup>\*12</sup>などによる「引き締めケア<sup>\*1</sup>」で、クリアなボディを目指します。

\*1 ハリのない肌を引き締める \*2 アロエベラ液汁/保湿成分 \*3 水を含む \*4 角質層まで \*5 セラミド3/保湿成分 \*6 年齢に応じたスキンケア \*7 加水分解コンキオリン/保湿成分 \*8 肌の構造による \*9 うるおいを角質層に流すこと \*10 クダモノトケイソウ果実エキス、ピワ葉エキス、プランクトンエキス/保湿成分 \*11 クリサンテルム インジクムエキス/保湿成分 \*12 チャ葉エキス/保湿成分

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

# シーンや目的に合わせてセレクト! なりたい肌で選ぶベースメイクの使い分け。

紫外線量が急増する春は、ベースメイクがより大切になりますが、何をどう使えばいいのか迷う方も多いのでは!?  
シーンや目的に合わせた仕上がりで使い分ければ、肌印象もぐっとアップし、美しさに磨きがかかります。

こんな時  
には

- ☑ きちんとメイクがしたい時に
- ☑ 毎日の外出時に
- ☑ より高めのUVカットが欲しい時に
- ☑ しっかりカバーしたい方に

ファンデを重ねて、きちんとメイクの下地に最適。

**UVホワイトヴェール**がおすすめ!



美白<sup>\*1</sup>  
ケア

肌補整

UV  
カット

美白<sup>\*1</sup>しながら肌を守り  
美しく見せる薬用美白下地。

美白<sup>\*1</sup>ケアしながら、なめらかなキメ美肌に見せる薬用美白下地。凹凸修正ポリマーが小ジワや毛穴などをカバーし、ファンデーションのノリもアップ。内側<sup>\*2</sup>からのエイジングケア<sup>\*3</sup>で、若々しい印象の美肌をキープしながら紫外線をカットします。

**UVホワイトヴェール**  
[日中用薬用美白下地]  
[医薬部外品] SPF40/PA+++  
30g **4,900円** No.042117 常蔵凍



仕上げは— ファンデーションを重ねると、よりキメ細やかな美肌に。

\*1メラニンの生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐ \*2 角質層 \*3 年齢に応じたスキンケア

こんな時  
には

- ☑ ナチュラルメイクがしたい時に
- ☑ お休みの日の軽いメイクに
- ☑ 時短メイクに
- ☑ 軽いつけ心地がお好きな方に

ファンデを塗らず、これ1本で済ませたい時に。

**ライトアップBB**がおすすめ!



ナチュラル  
メイク

美容液  
効果

UV  
カット

美容液成分<sup>\*4</sup>77%配合で  
夕方までしっとりのBBクリーム。

肌色補整効果に優れ、素肌のように軽い仕上がりがながら、くすみや毛穴はしっかりカバーします。美容液成分配合で、透明感とみずみずしさをアップ。これ1本でスキンケア効果からベースメイク、紫外線カットまで叶えます。

**ライトアップBB**  
[日中用下地用クリーム]  
SPF35/PA+++  
30g **4,500円** No.043951 常蔵凍



仕上げは— パウダーでおさえれば、より透明感のある仕上がりに。

\*4 紫外線防止成分とパウダー成分以外の成分

4月限定

## 春のきちんとメイクセット

UVホワイトヴェールとファンデーションの重ねづけで、きちんとメイク感のある肌へ。ファンデーションは4種類から選べます。



+



しっとりタイプ

ピンク 15g  
No.135785

オークル 15g  
No.135786

さっぱりタイプ

ピンク 12g  
No.135787

オークル 12g  
No.135788

・UVホワイトヴェール ・SONOKOファンデーション ・スポンジ2枚  
**各9,900円** 常蔵凍



4月限定

## 春のナチュラルメイクセット

1本でナチュラルメイク効果のあるライトアップBBに、微粒子パウダーをプラスして透明感あふれる肌へ。



+



・ライトアップBB ・フェイスパウダー  
**9,000円** No.135794 常蔵凍



4月限定

## ライトアップBB 2本セット



30g・2本 **9,000円**  
No.135778 常蔵凍



VOICE SONOKOスタッフが早速使っています!

肌にのせるとスーッと馴染むので、その後のファンデーションの伸びも良い感じですよ。(30代・乾燥肌) | 薄いページが肌のくすみを明るく見せてくれて、ファンデーションのノリも良く感じます。(40代・敏感肌)

VOICE SONOKOスタッフもリピートしています!

伸びが良く軽いつけ心地で、シミ・くすみをさっとカバーできるのでお気に入りです。(40代・乾燥肌) | 忙しい朝でもスキンケアの後、これ1本でベースメイクは完成!子育て中の私にぴったりです。(30代・普通肌)



お届けは 4月号掲載商品のご注文は、4/1(金)より承ります。3月中のご予約は承れません。何卒ご了承ください。

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。





毎日の食事、間食をより豊かに。

# 限定スイーツでホッと一息。

## カシューナッツを贅沢\*に 使用したサクサククッキー。

小麦粉は使用せず、ナッツ類の中でも高価なカシューナッツを贅沢\*に使用したクッキー。カシューナッツの上品な香り、口どけの良いサクサクとした食感、まるやかな味わいがやみつきに。\*カシューナッツを40%以上配合しています。

期間限定

### NEW カシューナッツクッキー

90g 750円 No.135796 常蔵凍



なめらかな白餡に香り高い宇治抹茶の上品な味わいを加えました。

三重県産の宇治抹茶を使用したなめらかな餡をふわふわの生地に包み、けしの実をトッピング。抹茶の香りとやさしい甘みが口の中いっぱいに広がります。餡がたっぷり100g入りで、食べ応えも十分。

NEW

数量限定

### 特大宇治抹茶あんぱん

1週間春のグルメセット・4月パンセット限定!

▶詳しくは、ショッピングガイドP3・4でご紹介しています。

## 日向夏独特の爽やかな 酸味と果肉の風味を 存分に堪能!

静岡県でこだわりの栽培方法で育てた、今年採れたての日向夏を丸ごと使用。丁寧に下処理することで、皮の苦味やえぐみを取り除き、爽やかな酸味を引き立てています。甘さは控えめで、酸味と甘みが程よいバランスです。

4月限定

### NEW 季節のめぐみ 国産日向夏マーマレード

140g 1,000円 No.135797 常蔵凍



## 新たにお得な月替わりセットが新登場!

野菜たっぷりのあったかスープと  
パン、ソーセージでバランスのよい朝食を。

NEW

### 4月朝食セット

3,000円

No.135761 常蔵凍

- 【セット内容】
- 北海道にんじんポタージュ
  - 具だくさんミネストローネ
  - コーンポタージュ
  - ロールパン
  - ワイルドブルーベリージャム(ラミネート)
  - 無塩せきソーウインナー スパイシー



北海道にんじんポタージュ

具だくさんミネストローネ

コーンポタージュ

ロールパン

ワイルドブルーベリージャム(ラミネート)

無塩せきソーウインナー スパイシー

麺好きにはたまらない! 美味しくてヘルシーと  
評判の麺をバラエティ豊かにラインナップ。

NEW

### 4月麺セット

3,500円

No.135760 常蔵凍

- 【セット内容】
- 胡麻と山椒の汁なし坦々ソース
  - 国産野菜のけんちんうどんの具
  - 釜揚げうどん2袋
  - 国産たらこのクリームパスタソース
  - ミートソース
  - スパゲティ2袋



胡麻と山椒の汁なし坦々ソース

国産野菜のけんちんうどんの具

釜揚げうどん

国産たらこのクリームパスタソース

ミートソース

スパゲティ

\*釜揚げうどん、スパゲティは調理例です。

訳あって  
おトク!

美味しさに変わりなし!  
おトクにグルメを満喫。

箱や外装に問題があるもの、賞味期限が間近なものを集め、とてもおトクなグルメBOXをつくりました! BOXの中身はお任せで、また中身はその都度変わりますので、お楽しみに。

※返品・交換はできませんので何卒ご了承ください。  
※同じ商品が複数入ることございます。※購入ポイント付与対象外です。

数量限定

お1人様いずれか1点限り

販売期間 4/1(金)~30(土)

NEW



訳ありグルメBOX [常温]

10,000円 No.135799 常蔵凍 送料¥660 単独発送

NEW



訳ありグルメBOX [冷凍]

10,000円 No.135798 常蔵凍 送料¥660 単独発送

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



# サプリメント定期便キャンペーン

定期便なら  
お買い忘れもなく  
とてもお得

定期購入は **気軽に続けられる!**

お届け日の変更や1回お休みなど、  
お客様のご都合に合わせてご利用いただけます。

定期ポイント5%還元

お届け日変更OK!

最低継続期間なし  
1回からOK

6回継続でさらに30%の  
ボーナスポイント

送料無料

1回お休み、複数商品のうち  
1品だけお休みも可能

定期購入は **続けるほどお得!**

定期ポイントやボーナスポイントの付与で  
通常購入より断然お得です!

※プラチナ会員様は、実質ボーナスポイント分のみがお得になります。

開始月に定期ポイント5%  
6ヶ月継続ごとにボーナスポイント30%さしあげます!



定期便

GG デイリーブースター 3箱

1日1本目安で1ヶ月分

50ml×10本 3箱 月々**12,000円**

No.134735 常蔵凍 送料¥0



定期便

素ドリンク 透

1本で約1ヶ月分

500ml 月々**5,500円**

No.131467 常蔵凍 送料¥0



定期便 ミドルセット

ありがとう乳酸菌×2箱

1日1包目安で1ヶ月分

月々**11,600円**

No.133403 常蔵凍 送料¥0



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

1日1包目安で1ヶ月分

月々**14,600円**

No.133402 常蔵凍 送料¥0

※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をご請求させていただきます。

## 銀座店のご案内

4/13(水) 2階 15:00迄  
17(日) 11:00-18:00 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

週末  
イベント

ご予約制

### 春のダイエットチャレンジ

SONOKO式ダイエットの基本をわかりやすく学び実行できる、  
少人数制のイベントです。初めての方、久々の方、継続実行中  
の方も、楽しくチャレンジしてみませんか?

1週間の完全処方献立で、綺麗に変わるチャンスです!!

- 参加費 15,000円(税別) ※お申し込み時に、献立セットお届けの手続きを承ります。
- ご参加特典 イベント特別スイーツ付 1週間の完全処方献立セット  
(ご予約時にお届けします)
- お問い合わせ・ご予約 TEL. 0120-88-7878(10:00-18:00・月曜定休) または銀座店店頭

第1回 第1部 4/2(土) 第2部 4/9(土)

第2回 第1部 4/16(土) 第2部 4/23(土)

各14:00~15:30

1月・ヘルシーダイエット講習会に  
ご参加いただいた方のお声

- 一人ではうまく実行できないことも、  
他の方の体験談が励みに!
- 一週間で体調が上向きになりました!

講習会の内容

第1部 献立説明&実行のポイント・サプリ説明

第2部 継続実行のポイント・春の美白ケア

### ゴールデンウィーク スペシャル

SOカフェクーポンや雑貨、食品などが当たる「SOガチャ」や、お楽しみプレゼント  
をGW限定でご用意! 皆様のご来店をお待ちしています。

第1弾 4/29(金)~5/8(日)

第2弾 5/3(火)~5/5(木)

期間中、1万円(税別)お買い上げで  
ミルクチョコレート1枚プレゼント!

期間中にご来店いただくと、  
もれなく「SOガチャ」1回無料!



さらに、小学生以下  
のお子様と一緒に  
ご来店で、もう1回  
チャンス!

※SOガチャ  
(SO CAFEのガチャガチャ)



### SO CAFE 4月限定プレート

1日各10食限定

4/1(金)~15(金)

から揚げ風  
そのこチキンセット



- から揚げ風チキン●ごはん
- サラダ(和風ドレッシング)
- ぎんびらごぼう
- みそ汁 ●昆布水
- コーヒー(ICE・HOT)

1,200円(税別)

4/16(土)~30(土)

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)

1,200円(税別)

銀座マルシェ 4/15(金)・16(土) 売り切れ次第終了

トキノ会定例会 4/17(日)

■開会 13:30~ ■会場 SONOKO銀座店2階

お楽しみ付販売 4/15(金)・16(土)・17(日)

名古屋・大阪  
「定例会&販売会  
のご案内」

6/18(土) 名古屋会場

定例会 13:00~14:00  
販売会 14:00~17:00

会場  
アパホテル名古屋錦4階 伊吹  
名古屋市中区錦3-15-30  
TEL 052-953-5111  
地下鉄「名古屋」駅より  
東山線「栄」駅下車2番出口より徒歩1分

6/19(日) 大阪会場

定例会 13:00~14:00  
販売会 14:00~17:00

会場  
大阪マルビル 大阪第一ホテル6階 マーキス  
大阪市北区梅田1-9-20 TEL 06-6341-4411  
JR「大阪」駅より徒歩3分  
阪神電鉄「梅田」駅より徒歩2分  
地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「梅田」駅より徒歩2分

お届けは  
4月号掲載商品のご注文は、4/1(金)より承ります。3月中のご予約は承れません。何卒ご了承ください。  
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。



SONOKOだから作り上げられる!

## 安心・安全でヘルシーな「魚総菜」。

素材の良さがそのまま味に出る魚介を使った総菜や加工品は、  
添加物を使わずに作る事が難しい食品のひとつです。

SONOKOでは産地が明確な魚を選び、  
国内の加工場で調理。不要な添加物を使わず、  
素材の旨みを活かした味つけで、ふっくらと美味しく  
仕上がるよう独自の工夫を重ねています。

産地の確かなキハダまぐろを、  
ご飯がすすむ甘辛のタレで味つけ。

漁獲から加工まで全工程をトレースできるキハダまぐろ  
を選定。血合いや骨を丁寧に取り除いた後、一口大に  
カットして、しょうが入りのタレにつけ込み凍結しました。  
解凍して焼くだけで、出来たてを楽しめます。脂が少なく、  
冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです。

期間限定

NEW 国産まぐろの生姜焼

250g 1,200円 No.135795 常蔵凍

## 「搬送」方法も、高品質キープのカギ

漁獲後、船上で加工し特殊な氷水で一気に-20℃  
付近まで冷やします。その後、更に-40℃の冷凍  
庫で凍結して港まで搬送しています。



## 産地 素材 加工 味 妥協のないこだわりが詰まった逸品揃い。



臭みをしっかりと取り除くために、空気を送りこんだ冷水にさらして下処理。紀州南高梅が引き立つほんのり甘めの味つけです。

数量限定 ご好評につき再登場!

国産真いわしとはちみつ梅のうま煮  
3袋セット

5%UP

85g・3袋 1,440円 No.135715 常蔵凍



身が柔らかくて旨みがたっぷりの三陸産の真さばを、こだわりの味噌のタレで味つけ。青魚を手軽にとれる一品です。

国産真さばの味噌煮  
3袋セット

5%UP

83g・3袋 1,440円 No.135713 常蔵凍



春先にしか漁獲できない希少な時鮭に、丁寧に振り塩し、山のように積み上げて熟成。その切り身を一切れずつ塩で焼き上げました。

時鮭の塩焼き  
3袋セット

5%UP

80g・3袋 2,670円 No.135718 常蔵凍



秋鮭の中でも希少な銀聖鮭を丁寧に切り身に、こだわりの醤油ダレにつけました。旨みが濃厚で、とろりとなめらかな味わいです。

銀聖鮭のづけ丼  
3袋セット

5%UP

70g×2・3袋 2,940円 No.135719 常蔵凍



人工飼料や抗生剤を使わず、環境に配慮しながら育てたインドネシア産のブラックタイガーと、国産の生バジルを使用したパスタソース。

エビと香りバジルのクリーム  
パスタソース 3袋セット

5%UP

92g・3袋 2,460円 No.135735 常蔵凍



北海道産の真ダコ、抗生物質不使用のニューカレドニア産のエビ、国産わかめ、有機栽培のきゅうりを黄身酢で和えました。

ごちそうデリ  
真ダコとエビの黄身酢和え  
3袋セット

5%UP

50g・3袋 1,350円 No.135733 常蔵凍



旬の時期の秋鮭(白鮭)を北海道伝統の山漬け製法で仕込み、じっくりと焼き上げました。身が締まって鮭本来の旨みと風味が生きています。

本山漬 白鮭焼きほぐし  
2個セット

5%UP

80g・2個 1,300円 No.135732 常蔵凍



北海道近海で水揚げされた新鮮なスケソウダラの卵を生のまま漬け込み、発色剤や着色料を使わず仕上げました。

セレクト  
無着色たらこ

70g 570円 No.013343 常蔵凍

※ポイント付与対象外。

この他にも、お得な総菜のまとめ買いが! 詳しくは ショッピングガイド P5~ をご覧ください。

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