

# 季節の変わり目の 心とからだの“ゆらぎ”にご注意を!

汗ばむほど暖かい日があるかと思えば、冷たい雨が降ったりと、季節の変わり目の天候はとても不安定。

自律神経が乱れ、心とからだのバランスが崩れやすくなりがちです。

ここに、日々気がつかないうちにたまっていく肉体的な疲労や精神的な緊張が合わさると、

だるい・憂鬱・疲れやすい、朝が起きられない…などの、

いわゆる5月病特有のゆらぎに悩まされることも!

## 良質な睡眠こそ、ゆらぎ解消の特効薬!

自律神経は、あらゆる体内機能の調整役を担っているため、乱れてしまうと心身がゆらぐだけでなく、眠りが浅くなるなどの、睡眠の質の低下も招いてしまいます。睡眠は、からだを休息させるだけでなく、免疫力を高め、傷ついた細胞を修復再生するための大切な時間。そして良質な睡眠は、心とからだを元気に保つ頼もしい特効薬なのです。



心  
疲労

体  
緊張

天候不安定  
湿度・温度

自律神経の  
バランスの乱れ

## 快眠生活の第一歩は、 “セロトニン”を増やすことから

睡眠を正すには、自律神経のバランスを整えながら、快眠を手助けしてくれる“セロトニン”を増やせるかどうかか鍵となります。そのためには、生成材料となるトリプトファン(卵、大豆などに多く含まれる)と、ビタミンB6(まぐろ、かつをなどの赤身の魚に多く含まれる)が必要に。きちんと摂取を心がけましょう。また散歩などの全身運動もセロトニンを増やします。

## 快眠をサポートしてくれる話題の“HSP”

他には、入浴などの熱ショックにより増える、ヒートショックプロテイン(HSP)も欠かせません。HSPとは、傷んだ細胞を修復するために働くタンパク質で、体内のHSPが増えると、疲れにくくなったり、免疫力がアップするだけでなく、最新の研究では睡眠の質も改善されるという結果まで。湯治などで体調が良くなったり、体質改善できるのは、このHSPが大きく関係しています。

### トリプトファン

卵、大豆などに含まれる  
アミノ酸

### セロトニン

トリプトファンからつくられる心のバランスを保つ神経伝達物質

### GABA(ギャバ)

アミノ酸の一種。体内では、興奮を鎮めたり、リラックスをもたらす神経伝達物質として働く



脳の興奮を抑え  
リラックスさせる

精神が安定して  
睡眠の質が向上する

この度の熊本地震により被災された多くの方々に、謹んでお見舞い申し上げます。今回の震災で被害にあわれた皆様の支援と、被災地の一日も早い復興を願い、売上金の一部を寄付させていただきます。

今月の  
期間限定

詳しくは  
ショッピング  
ガイドへ



緑茶(新茶)



どら焼き

忙しくても、手早く、きちんとごはんが実践できると大好評の、月変わり『朝食セット』と『麺セット』。今月は大人気の『北陸甘エビのビスクスープ』と、どんな麺とも好相性な『胡麻と山椒の汁なし坦々ソース』入りです。

### 大好評の朝食セットと麺セット



北陸甘エビのビスクスープ



胡麻と山椒の汁なし坦々ソース  
詳しくは裏表紙をご覧ください。

# ちょっとした見直しで、今日から

忙しい毎日を送っていると、心とからだに負担をかけることになります。そんな生活を見直してみてもいいかも

サプリメント

## 新登場のドリンクでバランスを整え、ゆったり休息



### 翌朝の目覚めからわかる、ゆったり感。 やさしい休息へと誘う、一日一杯のお楽しみ

人生の1/3を占め、健康&美容の要となる休息を支える、植物成分をギュッと凝縮したドリンクです。計61種類もの野草・野菜・果物などの原材料を発酵熟成させた植物由来の発酵物に、注目の新成分ETAS®（酵素処理のアスパラガス抽出物）やGABA、梅エキスを配合。毎日安心して続けられるよう、食品添加物を加えず仕上げています。

**NEW** **素ドリンク 月**  
500ml **5,500円**  
No.015094 常蔵凍

〈お召上がり方〉

1日あたり付属のキャップで1/2量(16~17ml)を目安に、原液のまま、または水やお湯、炭酸水で割ってお召上がりください。爽やかな酸味と甘みが絶妙な、梅風味のドリンクです。

### アスパラガス 抽出成分ETAS®(北海道産)

#### 乱れがちな心身バランスをサポートする 注目の成分

アスパラガスを酵素処理することで生まれる新成分ETAS®。通常は、入浴などの熱ショックにより誘導されるHSPを、飲むだけで生み出す世界初の成分として注目を集めています。

※素ドリンク 月には、ETAS®（アスパラガス抽出物）を1本に6000mgも配合しています。



### 大麦乳酸発酵 GABA(ギャバ)

#### からだを リフレッシュし、 心地よい状態に

気分が冴えないときもリフレッシュした状態へと導くGABA。近年では、一日の終わりに飲むことで、安らかに夜を迎えることができるという研究結果も発表されています。

一緒に届くプレゼントも楽しみ!

続けるほどお得な、定期便も  
ぜひご利用ください



定期便

**NEW** **素ドリンク 月**  
1本で約1ヶ月分

500ml 月々**5,500円**

No.136078 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

### モニターアンケート!

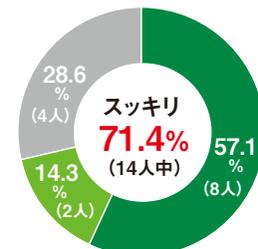
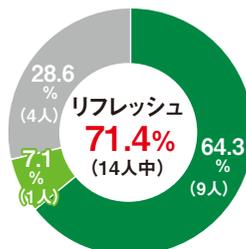
一週間で70%以上の方に、満足いただきました!

ひと足お先に、素ドリンク 月を一週間お試しいただいたお声です

※これらの体験には個人差があります。

こんなお声が  
届いています!

- 初日からリフレッシュ感が! 飲まない日との違いもはっきり
- 深い休息で、めざまし無しでもOKに
- 寝起きのスッキリ感がうれしい



■ とても実感 ■ 実感 ■ 変化なし

※SONOKO調べ

※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。

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

# ゆったり。心もからだも元気に!

うか? 日々のちょっとした工夫や見直しで、生活の質を高めて、体調も気持ちも晴れやかな毎日を送りましょう。

## 食事

### 休息リズムを整える材料を、毎食こまめに補給

#### 卵

朝食にぴったりの卵料理で  
朝から美味しく、しっかり



美味しく  
リニューアル!

素材の旨みを活かしながら丁寧に味つけした、にんじん、玉ねぎ、豚ひき肉を、国産の安心たまごで包みました。たまごを手作業でかき混ぜ一つ一つ焼き上げることで、今まで以上にしっとりふんわりな口あたりに。

#### オムレツ

100g **800円**

No.013363 常蔵凍

#### オムレツ 3個セット

100g×3個 **2,000円**

No.013364 常蔵凍



鰹節と昆布のだしの旨みがお口いっぱいに広がる、ふくよかでやさしい味わいのだし巻き玉子です。お弁当にも◎。

#### 玉子焼き 2袋セット

50g・10個×2袋 **3,000円**

No.135980 常蔵凍

#### 魚

箸やすめやおつまみとしても大活躍  
魚料理で、ビタミンB6類もきっちり



味噌と砂糖のみで煮込んだ、やさしい味わい

#### まぐろ煮みそ味

100g **510円** No.136012 常蔵凍



噛めば噛むほど味がしみ出る美味しさ

#### かつを煮 2袋セット

100g×2袋 **1,800円** No.136014 常蔵凍



期間限定

生姜の利いた甘辛だれを絡めた国産のキハダまぐろ

#### 国産まぐろの生姜焼き

250g **1,200円** No.136013 常蔵凍



独自の塩麹床で、しっとりジューシー

#### 秋鮭の塩麹漬け焼き 2袋セット

70g×2袋 **960円** No.135979 常蔵凍

## 寝具

### 高温多湿の日本の夏を乗り切る、こだわりの快眠寝具

受注生産 全ての製品が、受注後1週間でのお届けとなります。



熱がこもらずサラサラ  
心地よい掛け寝具

#### セレクト 麻ふすも

サイズ:140×200cm 生地:麻100%

**30,000円** No.136063

放湿性

水洗いOK



キルティングなので  
肌に密着せず快適

#### セレクト サマーケット

サイズ:140×200cm  
重量:0.26kg 素材:[中綿]羽毛[生地]綿100%

**40,000円** No.136072

通気性

水洗いOK



肌あたりのやさしい  
ふんわりやわらかケット

#### セレクト 6重ガーゼケット

シングルサイズ:140×200cm 生地:綿100%

**12,000円** No.136064

通気性

放湿性

水洗いOK



サラリ爽やかな  
涼感が持続

#### セレクト 麻シート

受注生産 素材:麻100% 色:白

〈シングル〉サイズ:150×250cm **11,000円** No.136073

〈セミダブル〉サイズ:170×250cm **13,000円** No.136074

#### セレクト 麻フラットシート

受注生産 素材:麻100%(平織) 色:白

〈シングル〉サイズ:170×270cm **13,000円** No.136067

〈セミダブル〉サイズ:190×270cm **15,000円** No.136068

放湿性

水洗いOK



背中の蒸れとほてりを抑えて快眠

#### セレクト 本麻パッド

受注生産 単独発送 素材:[中綿]麻100% [表地]麻100% [裏地]綿100%

〈シングル〉サイズ:100×205cm **33,000円** No.136065

〈セミダブル〉サイズ:120×205cm **40,000円** No.136066

〈ダブル〉サイズ:140×205cm **47,000円** No.136071

#### 蒸れずに快適、機能性枕

#### セレクト キャメルピロー

受注生産 単独発送 素材:[中綿]キャメル [表地]綿100%

〈枕高3cm〉サイズ:43×63×3cm **16,000円** No.136069

〈枕高5cm〉サイズ:43×63×5cm **18,000円** No.136075

#### 独特のシャリ感がひんやり気持ちいい

#### セレクト 麻ピローカバー

受注生産 素材:麻100%

サイズ:53×82cm **6,000円** No.136070

放湿性

水洗いOK

大切な家族の  
ペットにも、  
安眠対策を!

#### セレクト フェザーベッド(ペット用)

サイズ:(外寸)40×40×16cm(内寸)29×29×14cm

素材:(生地)綿100%(中身)ダックフェザー

**15,000円** No.136076

#### セレクト フェザーベッド(ペット用)カバー

サイズ:40×40×36cm 素材:綿100%

**6,000円** ホワイト No.136077

ブルー No.136117

ピンク No.136118

ベージュ No.136119

※全て 常蔵凍 ※セレクトはポイント付与対象外

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)以上で送料無料で、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

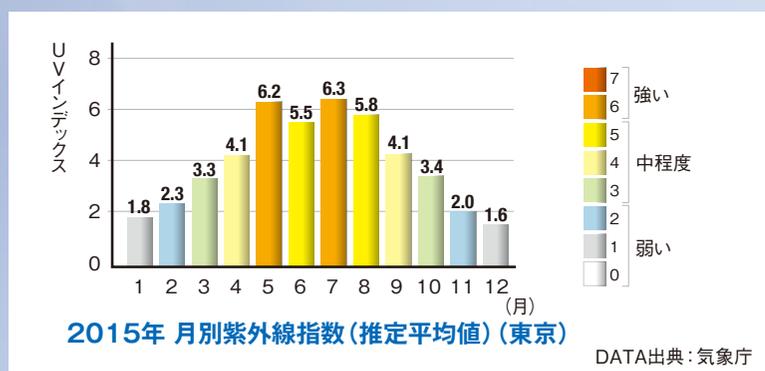
ご利用について詳しくはショッピングガイド裏表紙をご覧ください  
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。  
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

# ケア × 守る のW対策で 明るく澄んだ肌を 守りましょう

## 5月は本格的な紫外線対策の時期

「紫外線対策は、梅雨明けから大丈夫」と考えている人は思いのほか多いですが、その考えはとても危険! 実は紫外線は5月から急激に強くなり、ピーク時(6月~8月)とほぼ変わらないほどの量が降り注いでいる日も。油断大敵なのです。

この時期からは真夏と同じ意識をもって、紫外線対策を強化しましょう。



## 肌老化<sup>\*1</sup>の原因は、8割が紫外線!

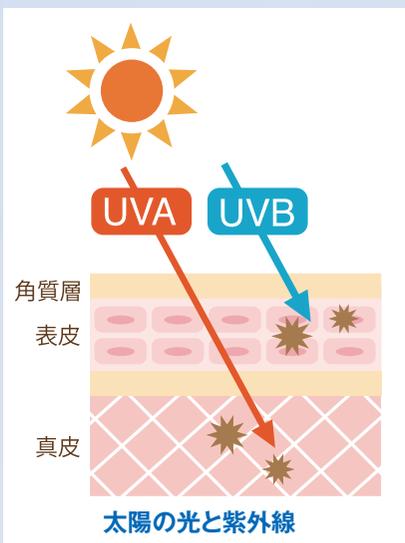
シミ、シワ<sup>\*2</sup>、ハリ不足などの肌老化<sup>\*1</sup>は、8割が紫外線によるものといわれています。まさに肌の大敵! 加齢による見た目の老化は避けようがありませんが、紫外線による光老化<sup>\*1</sup>は日々のお手入れ次第でくい止めることができるのです。

肌に悪影響を及ぼす紫外線には、A波(UVA)とB波(UVB)の2種類があります。UVAは、雲や窓ガラスをもつき抜け、肌の奥底まで入り込み、シワ<sup>\*2</sup>やハリ不足といった肌老化<sup>\*1</sup>の原因に。UVBは、肌の表面に強く作用し、シミやソバカスの原因になるため、どちらもしっかり防いで初めて光老化<sup>\*1</sup>は防止できるのです。

紫外線対策というと、日焼け止めによるUV対策ばかりにフォーカスしてしまいがちですが、それだけでは足りません。光老化<sup>\*1</sup>をくい止めるためには、健康でうるおいのある肌を保つための「スキンケア」と、丁寧にお手入れした肌を守る「紫外線カット」の両方を徹底することが重要なのです。

### UVAとUVBの違いとは?

PA:UVAを防ぐ指数。+の数が多いほど高く、「++++」が最大。  
SPF:UVBを防ぐ指数。数字が大きいほど防ぐ効果が高く「50+」が最大。



\*1 見た目の老化のこと \*2 年齢サイン

ケア  
する

紫外線ダメージを  
寄せつけないためには、  
何はなくとも、まず保湿!

### 乾いた肌では、せっかくの“防御”も効果半減!

毎日のお手入れで何より大切にしたいのは、保湿ケア。なぜなら乾燥した肌は、肌を守るバリア機能が低下するため、外からの刺激に敏感になり、ダメージを受けやすくなってしまいます。

例えば、焼き魚は、生よりも干物のほうがこげやすいように。たき火では、生の葉より枯れ葉の方が燃えやすいように。乾燥しているものは、焼けやすいですね。これは、肌も同じこと。乾いた肌は、うるおった肌比べて日焼けしやすいうえに、紫外線ダメージをダイレクトに受けてしまいます。だからこそ、まずはうるおい補給をしっかりと行うことが大切なのです。

さらにシミやソバカスをケアする美白化粧品を選ぶのもおすすめです。

Point

浴びる前も浴びた後も、  
たっぷり保湿!

例えば、レジャーやアウトドアの予定がある時は、前日にたっぷりの保湿ケアをしましょう。屋外で過ごした日の夜などは、特に念入りにお手入れすることが大切です。



守る

くまなく、隙なく、ぬかりなく。  
紫外線は、徹底的に  
防ぎましょう!

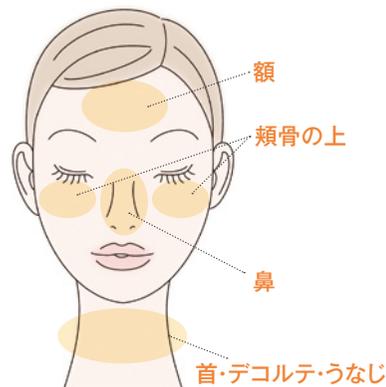
### 紫外線を防ぐには、まずは浴びないことが一番!

紫外線の最も怖いところは、肌にダメージが蓄積されること。ほんのちょっとの油断が、後々の肌トラブルにつながってしまいます。ダメージを受けないためには、紫外線を浴びないことが一番。まずは日焼け止めをしっかりと塗って、見えないヴェールで肌を守ることを徹底させましょう。さらに日傘やサングラス、ストールなどで物理的に肌を覆って守る工夫も忘れずに。ちなみに一日のうちでは、10~14時が最も紫外線が強いので、この時間帯は外出を控えるなど、特に気をつけたいですね。

Point

顔の中で日焼けしやすい  
のは、こんなところ!

日焼けしやすい部分にはしっかりと日焼け止めを塗って、紫外線を防ぐことが大切です。うっかり日焼けしやすい顔の側面や、髪の毛の生え際など、日焼け止めの塗り残しにも注意しましょう。



## 紫外線に影響されない、底力のある肌に整えましょう

うるおいで満たされた肌は、紫外線ダメージをはね返す“底力”を持っています。  
たっぷりのうるおいで満たしながらエイジングケア\*1もできるWBシリーズで、  
肌のコンディションを根本から整え、紫外線ダメージを受けにくい肌へ。



肌のすみずみまでたっぷりのうるおいで満たしながら美白\*2とハリを両立。

### WB ホワイトニングローション

[薬用美白化粧水]  
【医薬部外品】

170mL  
8,000円

No.136039

プレゼント



WB ホワイトニング  
エッセンス4mL



肌をふっくらやわらかに整え、次のスキンケアを受け入れる土台をつくります。

### WB トリートメントローション

[化粧液]

150mL  
9,000円

No.136037

プレゼント



WB ホワイトニング  
エッセンス4mL



圧倒的な美白\*2力と保湿効果で、肌本来のイキイキとした美しさを育む美容液。

### 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.136034

プレゼント



WB トリートメントローション20mL  
WB ホワイトニングエッセンス4mL



モイスチャーバランスを整えながら肌をやさしく包み込みしっとりなめらかな肌へ。

### WB モイスチュアライジングミルク

[乳液]

120mL  
10,000円

No.136035

プレゼント



WB ホワイトニング  
エッセンス4mL



あらゆる肌悩みに対応する総仕上げの多機能クリームで、みなぎるようなハリ肌へ。

### WB グランクリーム

3%UP

[美容クリーム]

45g  
25,000円

No.136038

プレゼント



WB トリートメントローション20mL  
WB ホワイトニングエッセンス4mL

## 賢くアイテムを使い分け、紫外線から肌を守り抜きましょう

徹底ケアのために、2つを上手に使い分け！

肌触りが心地良い天然抗菌繊維の“竹布”で、汗ばむ季節も快適に！



メイクの  
下地に

美白\*2  
ケア

肌補整

美白\*2ケアしながら、肌ダメージの原因となる紫外線をしっかりブロック。ファンデーションのノリもアップして肌を美しく見せてくれます。

### 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.136041

プレゼント



WB ホワイトニング  
ローション20mL



日焼け対策はもちろん、夏の冷房対策にも。

### セレクト 竹布清布ガーゼショール

各4,800円

サイズ(約):68×190cm 素材:レーヨン(TAKEFU)100%

- ①浅藍(あさあい) No.136060
- ②若竹(わかたけ) No.136056
- ③洗柿(あらいがき) No.136058
- ④山吹(やまぶき) No.136057
- ⑤桜花(さくら) No.136059

常蔵凍



アームカバーとしてもレッグウォーマーとしても使えてとっても便利。

### セレクト 竹のアーム&レッグウォーマー

各2,500円

素材:レーヨン(TAKEFU)80%、ナイロン20%

- ①オフホワイト No.136061
- ②カーキ No.136062

常蔵凍



全身に  
使える

高い  
UVカット

スキンケア  
効果

最強\*3の紫外線ブロック力で、白浮きせずに全身しっかりプロテクト。お子さまや男性まで、家族みんなでお使えます。レジャーにもおすすめ。

### サンプロテクト ボディ&フェイス

[日焼け止め乳液]

SPF50+/PA++++

50mL 3,800円 No.136040

3%UP

### 目からの紫外線対策は、サングラスで！

いつもお使いのメガネの上から、そのままかけることができる、紫外線カット率99%のオーバークラスです。

### セレクト アイブレラ プラス

各23,500円

サイズ:[レンズ]6×43cm [テンプル]約13cm 重量:約33g

素材:[レンズ]プラスチック(CR39)/コーティング [フレーム・テンプル]プラスチック(TR-90)

紫外線透過率1.0%以下 可視光線透過率約29% 日本製 ※併用可能な眼鏡のフレームサイズ:横幅14cm・上下幅3.6~4.0cm以内

- ①ブラウン No.136166
- ②レッド No.136167



UV99%  
カット

ブルー光線  
カット

※化粧品は冷凍不可です(常温・冷蔵のみ) ※セレクトはポイント付与対象外

\*1 年齢に応じたケア \*2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*3 SONOKO史上

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】11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ありません。

薄着の季節に向けて、今からスタート!

## 夏に間に合う、4週間の集中リセット!

健康でめぐりの良いからだづくりができるように細部まで考え抜かれた、4週間の献立セットです。美味しく食べてSONOKO式食事法が完全実行でき、理想的な食習慣が身につきます。GG デイリーブースターがお得に購入できるこの機会もぜひお見逃しなく!

90セット限定 通信販売・銀座店限定

お申し込み受付期間 ~5/10(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。

## 4週間処方献立セット

4週間で合計 78,000円

分割 19,500円×4回

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
------------------------	---	----

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.136017 ※コーヒーが2袋入ります

ほうじ茶タイプ No.136018 ※ほうじ茶が3袋入ります

■お届けごとの分割払い

分割19,500円×4回(クレジットカードまたは代金引換)4週間で合計78,000円

■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添えない場合がございます。何卒ご了承ください。

実行の必需品もすべて入っています。

- 毎朝の必須アイテム!「昆布水のもと」
- リラックスをサポート「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」
- わかめサラダに「和風ドレッシング」
- 気分スッキリサポート「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ご相談ください。  
SONOKOスタッフがサポートいたします。

●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。

もれなく

プレゼント!

4週間頑張ったご褒美に  
大切に食べたい美味しさ!

カタラーナは、最終週の商品と一緒にお届けいたします。ぜひご賞味ください。

詳しくは右ページへ!



NEW

カタラーナ (フロースプリング) 1箱(50ml・10本) 保冷バッグ

GG デイリー  
ブースター

1箱(50ml・10本)

保冷バッグ

さらに

このページの商品ご購入の方のみ

今だけ 1,000円引き!

GG デイリーブースター  
1箱(50ml・10本)GG デイリーブースター1箱(50ml・10本)  
通常価格4,000円(税別)を、  
3,000円(税別)で  
ご購入いただけます  
(お一人様3箱まで)3箱  
まで

第1週 お届けは  
5/3(火)~17(火)  
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5/5(木)~

まずはメニュー通り“しっかりと  
食べる”ことから始めましょうSONOKO式の基本は規則正しく食べることで  
す。知らず知らずのうちに自己流になっていま  
せんか?つけあわせのわかめサラダや夜食など  
すべて意味があり、からだを円滑に働かせる  
ため欠かせません。メニュー通りをきちんと守  
りましょう。

タンドリーチキン

ぷりぷり天然エビの  
クリームコロッケ

特大白あんぱん

第2週 お届けは  
5/7(土)~21(土)  
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5/9(月)~

リズムが整い始め、体調など、  
ちょっとした変化が楽しみにSONOKO式の食事に慣れてくるだけでなく、  
からだのコンディションが整い始める大切な週  
です。「いつもよりスッキリ」「からだがなんとなく  
軽い」など、自身の変化をしっかりと見極めなが  
ら、リズムの良いからだへと整えていきましょう。

牛ほほ肉のとろとろ和風ビーフシチュー



から揚げ風チキン

ハンバーガー

第3週 お届けは  
5/14(土)~31(火)  
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5/16(月)~

あせらずじっくり続けることが、  
確かな結果につながりますからだは食べたものでつくられます。一日一日  
を大切に、あせらずルールをしっかり守って続  
けることが、確かな結果につながります。「体  
調が整った」「からだがかすっきりしてきた」…な  
どの変化をゆるぎないものにするためにあと一  
息です。

焼きフライ(エビフライ)

ミニハンバーグと白菜の  
クリームスープ

スライスハム

第4週 お届けは  
5/21(土)~6/7(火)  
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5/23(月)~

SONOKO式を食習慣として、  
定着させていきましょう健康で美しくすっきり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。4週  
間の完全実行で身についた食習慣は、今後の  
大きな財産になってくれるはず。理想の自  
分のためにも、今後もSONOKO式を続けてい  
きましょう。

焼きフライ(一口ヒレカツ)



クリームカレー

メロンパン

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!

処方献立の素晴らしさを実感しています!

SONOKOの皆様こんにちは。昨年か  
ら体重が増えて160cm 57kgになり、  
年々やせにくくなってきたな……と思っ  
ていたとき『スタンダード献立セット』を  
いただくと、精神的に穏やかに前向きにな  
れ、SONOKOの処方献立は、本当に  
すごいな!と思いました。それだけでも嬉しかったのですが、二重顎がすっきり  
とし、本当に気分的に自信がでて前向  
きになっています。最近腰痛になり、外  
見が老け込んでいましたが、久しぶりに  
会った方に「元気そうやね!」と言っ  
てもらえ嬉しかったです。SONOKOに感  
謝です。(中野仁弥さん 和歌山県)

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。ご病気になられた時は必ず医師の診療をお受けください。

ご注文は

お電話注文  
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜日定休) 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(月曜日定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

# こだわりの逸品スイーツで 至福のティータイムを

新製品  
NEWS

こだわり栽培の  
国産キウイを使用!

こだわりの栽培方法で育てた今年採れたての和歌山県産のキウイを、一つ一つ手作業で下処理して仕上げています。

## まるでキウイを そのまま食べるような感覚

爽やかな酸味とほのかな甘み、種をつぶつぶ感など、キウイならではの果実感が十分に味わえ、後味すっきり。鮮やかなグリーン色のジャムです。

5月限定 200個限り

NEW 季節のめぐみ  
国産キウイジャム

140g 1,000円 No.136055 常蔵凍



お口の中でひんやりとける濃厚食感。  
カラメル之苦みが絶妙なアクセントに

期間限定

NEW カタラーナ  
(フローズンプリン)

1本(間食3回分) 常蔵凍

4週間処方献立セット限定プレゼント

酪農家の生乳、平飼いの卵、有機のバニラビーンズなど、こだわりの材料で一つ一つ手づくりした、半解凍の状態です。いただくプリン風味の贅沢スイーツです。

## 銀座店のご案内

5/11(水)2階15:00まで  
5/22(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

## 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のご来店でもう1回チャンス!**

※SOガチャ  
(SO CAFEのガチャガチャ)



## WB美白体験 5/8(日)

メイク落としから仕上げのクリームまで、WBシリーズの正しいお手入れ方法をはじめ美容ドリンクと一緒に美をご体験いただけます。

- 開催時間 14:00~16:30
- 会場 SONOKO銀座店2階
- ご参加条件 イベント時にWB ホワイトニングエッセンス・UVホワイトヴェール・素ドリンク 透をご購入いただけます

- ご参加3大特典
  - WB デラックスサンプル(合計4,400円相当)プレゼント!
  - WB ホワイトニングローション20mL・WB モイストケアライジングミルク20mL・WB グランクリーム4g
  - 15分フェイシャル無料チケット プレゼント!
  - 肌診断&無料カウンセリング



ご予約制



店頭にてご予約承ります

## 快眠セミナー 5/14(土) ご予約制 定員20名

### 「なぜ暮らし上級者は“眠り”にこだわるのか?

睡眠の質は、体調だけでなく、起きている時間の質やパフォーマンスをも大きく左右します。そんな大切な“眠り”について、快眠術の専門家・岩田氏にご講演いただきます。



株式会社イワタ  
代表取締役  
岩田有史氏

- ご参加費 無料
- 開催時間 14:00~16:00
- 会場 SONOKO銀座店2階

お問い合わせ TEL0120-88-7878(10:00~18:00月曜定休)または銀座店店頭

## 素ドリンク 月 発売記念 5/17(火) ご予約制 定員10名

### 安眠チェアストレッチ

2月の定例会で大変好評いただいた、椅子に座ったままできる簡単ストレッチ体験会の第2弾。ストレッチのあとには、新製品・素ドリンク 月のアレンジドリンクとデザートをご用意しています。

※素ドリンク 月をご購入いただくと、ご参加いただけます。

- 開催時間 14:00~15:30
- 会場 SONOKO銀座店2階



店頭にてご予約承ります

## SO CAFE 5月 限定プレート 1日各10食限定

5/1(日)~15(日) スパイシー  
チキンセット



- スパイシーチキン
- ごはん ●味噌汁
- サラダ(和風ドレッシング)
- 昆布水
- コーヒー(ICE-HOT)

1,500円(税別)

5/17(火)~31(火) 国産鶏とその子トマトの  
スープセット



- 骨付き国産鶏とその子トマトのスープ
- ロールパン2個またはごはん
- 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 5/20(金)・21(土) 売り切れ次第終了

トキノ会定例会 5/22(日)

開会 13:30~ 会場 SONOKO銀座店2階

お楽しみ付販売 5/20(金)・21(土)・22(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

外で食べるという素晴らしい季節です

# さあ、お弁当をもって出かけましょう!

SONOKOの  
お弁当向け総菜は

合成添加物  
無添加

ノンオイル  
調理

安心の素材

しっかり味つけだから、冷めても美味しい  
彩りも栄養バランスも◎!

思わず笑顔になれるお弁当は、行楽のなによりのお供です。思い  
立ったらすぐにお出かけしたいときもSONOKOのお総菜があれば大活躍。バラエティに富んでいるため、お好みに  
合わせていろいろアレンジが楽しめます。

期間限定 500個限り

## 北海道産 豚もも肉ベーコン風 <sup>ポイント</sup>3%UP

通常はベーコンに使用しない脂身の少ない赤身のもも肉を国産桜のチップでじっくり焼いた、SONOKOでしか味わえない、あっさりベーコン。

200g・1本 **1,500円**

No.136015 常 蔵 凍

期間限定

NEW

## 肉巻ポテト 中華ソース

しっとりとした国産ポテトにやわらかな国産豚肩ロース肉をくるくる巻きつけました。にんにくとねぎを隠し味に使用した中華風の甘酢ソースが絶妙な味わい。

115g・2袋・6本 **1,200円**

No.136054 常 蔵 凍

## オムレツ 3個セット

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。よりふんわりやわらかな食感に!

100g×3個 **2,000円**

No.013364 常 蔵 凍

セットでお得

1個あたり666円  
3個まとめて  
**400円も  
お得!**

美味しく  
リニューアル!

\*合成保存料、合成着色料、合成香料、化学調味料

大好きなものを色々はさんで、満足満腹♪  
ピクニックなどには、手づかみで食べられる“お握らず”が便利!

元祖お握らずは、鈴木その子考案…

近年話題のお握らず。実は流行る数十年前からSONOKOでは、鈴木その子の  
賄い弁当に登場し、“平面お握り”として今もスタッフの間で親しまれています。

チリペッパーが強めに利いてスパイシー!

## 無塩せきポークウインナー スパイシー <sup>ポイント</sup>3%UP

100g・4本 **800円** No.135990 常 蔵 凍

甘辛ケチャップソースが絡んで旨みたっぷり

## 北海道産豚肉 ケチャップソテーセット <sup>ポイント</sup>3%UP

肉150g・タレ30g・2人前 **800円** No.135992 常 蔵 凍

鯉節と昆布のだし汁の旨みが利いた、ふくよかでやさしい味

## 玉子焼き 2袋セット <sup>ポイント</sup>5%UP

50g・10個×2袋 **3,000円** No.135980 常 蔵 凍



朝が待ち遠しくなるほっこりスープに  
オムレツとロールパンのバランス朝ごはん

## NEW 5月 朝食セット 【セット内容】●北陸甘エビのビスクスープ ●具だくさんミネストローネ ●北海道にんじんポターージュ ●<sup>リニューアル</sup>オムレツ ●ロールパン

**3,000円**  
No.136026 常 蔵 凍



北陸甘エビのビスクスープ



具だくさんミネストローネ 北海道にんじんポターージュ



オムレツ

ロールパン

新鮮な甘エビ殻を10尾分も使用した濃厚で贅沢なスープ。

美味しく  
リニューアル!

組み合わせ次第でアレンジ自在  
本格麺と人気のソースのセット

## NEW 5月 麺セット 【セット内容】●胡麻と山椒の汁なし坦々ソース ●エビと香りバジルのクリームパスタソース ●釜揚げうどん2袋 ●スパゲティ ●ラーメン風(特製スープ付)

**3,000円**  
No.136025 常 蔵 凍



胡麻と山椒の汁なし坦々ソース



エビと香りバジルのクリームパスタソース



釜揚げうどん

### おすすめアレンジ

山椒の香りがピリリと引き立つ四川風の麻辣味ソースなので、お豆腐にかけるだけで、アツという間に麻婆豆腐風にも!



スパゲティ



ラーメン風(特製スープ付)

※釜揚げうどん、スパゲティ、ラーメン風は調理例です。

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(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878