

2016

8

THE SONOKO

vol.269

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

汗はかくのに、冷えている？ 夏こそ、“代謝力”を上げる 食事のコツを身につけましょう！



うだるような暑さが続く毎日。
冷奴や素麺など、
冷たいものばかり食べていたり、
食欲が落ちたりはしていませんか？
また室内外の温度差に、だるさを感じている方も
多いのではないのでしょうか？

これらは、すべて体を冷やし、体のリズムを低下させ代謝を落とす原因に。
そもそも夏は、外気温が高く、体温を維持するエネルギーが低下するため、
代謝の大部分を占める基礎代謝が低くなりがちです。
そのため、一年で一番代謝が落ちやすく、汗はかくのに、
体の深部が冷えている“夏冷え”状態に陥りやすいといわれています。
特に女性は要注意。実は、筋肉量の違いから、
女性と男性では、快適に感じる温度に8℃も差が！
男性のニーズに合わせてキンキンに冷やした場所が増えるこの時期は、
女性にとってつらいだけでなく、男性以上に
冷えを進め、ますます代謝を落としてしまうことに。

リセットのカギとなるのは、
「栄養バランスを考えしっかり食べる」
「消化のよい食材」
「温かく栄養豊富な食事」です。
この夏は、賢く、正しく食べて、
代謝アップを図りましょう。



ノンオイルで体のリズムを



辛さ ★☆☆☆☆

ホクホクのじゃがいもがゴロゴロ。にんじんや玉ねぎ、やわらかな牛肉もたっぷり入った、野菜の美味しさを堪能できる、まろやかな甘口タイプ。

じゃがいもゴロゴロカレー

5袋セット

ポイント
3%UP

230g×5袋 4,000円

No.136626

常 蔵 凍

20袋入り箱

ポイント
5%UP

230g・20袋 16,000円

No.136631

常 蔵 凍

送料¥0
単独発送

送料¥0
単独発送



辛さ ★★★★★

スパイスの豊かな香りを堪能できる、一番人気の旨みたっぷりの辛口カレー。トロッと滑らかな食感で、旨みとともに刺激的な辛さが広がります。

黄色いカレー

5袋セット

ポイント
3%UP

200g×5袋 3,750円

No.136627

常 蔵 凍

30袋入り箱

ポイント
5%UP

200g・30袋 22,500円

No.136632

常 蔵 凍

送料¥0
単独発送

送料¥0
単独発送



辛さ ★☆☆☆☆

多彩なスパイスにかつおだしや醤油でコクを出した、旨みたっぷりのカレー。食べごたえのある鶏肉と野菜がたっぷり。

チキンカレー

5袋セット

ポイント
3%UP

200g×5袋 3,250円

No.136628

常 蔵 凍

30袋入り箱

ポイント
5%UP

200g・30袋 19,500円

No.136633

常 蔵 凍

送料¥0
単独発送

送料¥0
単独発送



辛さ ★★★★★

豚肉と野菜をじっくり煮込むことで旨みがたっぷりとけ込んだカレーソースに。かつおだしや醤油、練りごまを加え、深みのある味わいに。

ポークカレー

5袋セット

ポイント
3%UP

200g×5袋 3,250円

No.136629

常 蔵 凍

30袋入り箱

ポイント
5%UP

200g・30袋 19,500円

No.136634

常 蔵 凍

送料¥0
単独発送

送料¥0
単独発送

8月限定 色々食いたい方にぴったり!

3種類のカレーセット

ポイント
5%UP

黄色いカレー5袋

チキンカレー5袋

ポークカレー5袋

10,250円

No.136630

常 蔵 凍

スパイスたっぷりのカレーで、体のリズムの低下に活!

カレーに使われるスパイスは、古くから漢方として使われていたものも多く、体温を上げ、代謝力を強力にサポートしてくれるものばかり。特にSONOKOのカレーは、バターやオイルに頼ることなく、コクや旨みを凝縮した美味しいカレーに仕上げるために、オリジナルに配合したスパイスをたっぷりと使用。あっさりしているのに、思わずあとをひく深い味わいに仕上がっています。体温が1℃上がるだけで免疫力はアップし、基礎代謝量が、13～15%も変動するといわれています。カレーで美味しく体のリズムアップを図りましょう。

「ご飯など、主食の炭水化物を美味しく食べることができ、代謝も高める理想の副食」。かつて鈴木その子が語ったように、カレーは、体のリズムを助ける夏の“総合栄養食品”です。

スパイス豆知識

スパイスの王様とも呼ばれる胡椒。抗酸化作用、血行促進作用だけでなく消化機能を整える働きもあるといわれています。

日本名ウコン。古来より肝臓や胃腸の薬としても使われているだけでなく、近年では記憶力を高める作用も発見されています。

胡椒



ターメリック



クミン



唐辛子



香り&辛味成分のクミナールに、消化促進や解毒作用があり、胃の働きを整えたり、肝機能を整えるといわれています。

辛味成分であるカプサイシンは、体を温める、血行をよくする、脂肪燃焼を助けるといわれています。



添加物*や油脂を加えず1枚1枚丁寧に人の手でのばして焼いた手作りナン。モチモチの食感で、SONOKOのカレーとの相性抜群。

手造りもちりナン

ポイント
3%UP

100g・3枚 980円

No.136661

常 蔵 凍

*保存料、化学調味料などの食品添加物

整え、夏もスツキリ!

弱った夏の体にやさしい、 美味しい、ノンオイル調理!

食べ物に含まれている栄養は、生命活動の土台となるため、活力を養うには、しっかり食べて、栄養を摂り込むことが大切。ただし余分な油は、内臓の負担となるだけでなく、体のリズムまで低下させてしまいます。だからこそSONOKOはノンオイル調理を徹底しているのです。もちろん総菜ごとに最適な原材料にこだわり、調味料や隠し味にも吟味。職人の手でじっくり丁寧に調理し、化学調味料や保存料を一切使用せずに仕上げ、美味しさにもとことんこだわっています。

銀座定例会でお馴染みの
土屋先生のお話

何を食べたかで、
消化の時間は変わってきます!

株式会社マメキカク
代表・トータルカウンセラー
土屋未来先生



内臓の健康を守るには、未消化のものが少なければ少ないほどよいといわれています。そのために気をつけたいのが消化時間です。たんぱく質、炭水化物は、3～4時間で消化できますが、油はその3倍の約10～12時間も消化に時間がかかります。しかも油をたくさん摂ると、油を分解する胆汁が大量に必要となり、胆のうや肝臓などの内臓が疲弊してしまいます。内臓疾患の原因となるだけでなく代謝も落ちてしまうことになりますので、やはり何を食べるか、特に油の摂取には注意しましょう。

家庭で作るようなシンプルな材料のみで仕上げたハンバーグ。肉の旨みをそのまま凝縮したジューシーな味わい。

ハンバーグ 3袋セット **3%UP**
120g×3袋 **2,760円** No.136635 **常蔵凍**

もち豚肉の旨みたっぷりの、ふっくらジューシーなハンバーグ。ソースとトッピングにはそれぞれ別種のトマトを使用。

越後もちぶたのハンバーグ
～トマト煮込み～ 2袋セット **3%UP**
200g×2袋 **1,800円** No.136638 **常蔵凍**

ジューシーでみっちりとした肉感のある焼売。そのままでも美味しい醤油ベースの味付け。お弁当に重宝します。

ノンオイル中華
肉焼売 2袋セット **3%UP**
192g・8個×2袋 **1,800円**
No.136662 **常蔵凍**

香味野菜の風味を活かした具材感たっぷりの餃子。焼いても蒸しても美味しい。夏は水餃子にしても◎。

ノンオイル中華
肉餃子 2袋セット **3%UP**
216g・12個×2袋 **1,800円**
No.136663 **常蔵凍**

手作りの甜麺醬など調味料にこだわることで、ノンオイルとは思えない濃厚な味わいに。冷奴にかけても美味。

ノンオイル中華ソース
和風マーボ 2袋セット **3%UP**
170g・2～3人前×2袋 **1,700円**
No.136665 **常蔵凍**

※調理例



豚ヒレ肉をオリジナルのたれにじっくりと漬け込み、桜チップでスモーク。粗挽き胡椒がピリリと利いたSONOKO式ポークハム。

数量限定
燻しペッパーポーク **3%UP**
150g・1本 **1,500円** No.136617 **常蔵凍**



サクサク衣の中には、まろやかなクリームソースがたっぷり。ぷりぷり食感の天然エビとのコンビネーションも絶妙。

ぷりぷり天然エビの
クリームコロッケ 2袋セット **3%UP**
140g・2個×2袋 **1,800円** No.136637 **常蔵凍**



放牧豚の赤身肉を極めて新鮮なうちに下処理。チリペッパーを強めに利かせたスパイシーなウインナー。

無塩せきポークウインナー
スパイシー 2袋セット **3%UP**
100g・4本×2袋 **1,600円** No.136641 **常蔵凍**

温かいごはんにかけて、
ソースがしっかり絡んで美味しい!

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。

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なりません。

気づきにくいから、見過ごしがち！

夏のインナードライは、肌老化のもと？^{*1}

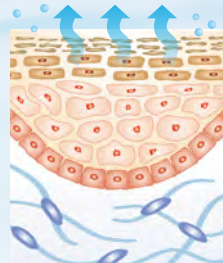
この時期は、汗や皮脂のベタつきで、うるおっているかのように思いがち。
けれども実は肌の内側はエアコンや強い紫外線の影響を受け、想像以上に乾燥しているのです。
いわゆる夏枯れともいえる「インナードライ(隠れ乾燥)」に陥っていることが少なくありません。

^{*1} 見た目の老化

冷房、紫外線だけでない 乾燥の原因

体温を保つための汗も、大量にかき過ぎると肌の働きの妨げに。ベタつきや汚れが付着しやすくなるだけでなく、汗と一緒に角質細胞内にある天然保湿因子(NMF)^{*2}まで流れ出てしまいます。そのため肌表面はベタつくのに、内側の乾燥はますます進みインナードライに。これを放っておくと乾燥して、秋にはゴワゴワしたダメージ肌になりかねません。

^{*2} 肌の内側にうるおいをつなぎとめておく役割をもつだけでなく、肌を健やかに保つアミノ酸やミネラルなども含まれる。



紫外線や冷房乾燥により、角質層が乱れた肌は、どんどん水分が逃げていきやすい肌に

3つ以上当てはまったら要注意！

- ☐ 冷房の効いた室内にすることが多い
- ☐ あぶら取り紙をよく使う
- ☐ 洗顔後、肌がつつぱる
- ☐ ベタつくのでお手入を怠りがち
- ☐ 紫外線対策をしていない

まず必要なのは、化粧水

乾いた肌に水分を送り込むには、保水効果の高い化粧水が一番。
また肌の中にうるおいをつなぎ止めるためにも化粧水は重要です。

インナードライ対策には とにかく保水！

水分を閉じ込めるケアを

化粧水だけでは、せっかく角質層に送り込んだ水分は蒸発してしまいます。
乳液やクリームで閉じ込めましょう。

紫外線は、忘れず防いで

浴びた分だけダメージを与え、乾燥を進めてしまう肌の大敵、紫外線。
ピークを迎えるこの時期は、徹底的に防ぎましょう。

たっぷりうるおいを与えるお手入れをはじめましょう！

たっぷりうるおう
おすすめのセット！



化粧水のW使用で、ふっくら保水肌へ

浸透しづらく、とどまりにくいインナードライ肌に手応えを届ける、肌の準備のためのセットです。まずはホワイトニングローションがみずみずしいうるおいを届け、次に使うトリートメントローションが、肌をやわらかくし、すみずみにまで、その後の美容液や乳液の届く肌へと準備します。

8月限定

WB 徹底保水セット **3%UP**

- 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]
- WB トリートメントローション [化粧液]

17,000円 No.136681

プレゼント



WB モイストチュアライジングミルク20mL

イチおしアイテム

WB トリートメントローション

肌をやわらかくし、次のスキンケアを受け入れる土台をつくるローション。この後に使う美容液や乳液を効率的に取り込める肌環境へ整えます。

〈化粧水の使用量〉



500円玉大

たしかな手応えを感じるためには、適切な量を使うのが大切です。たっぷり500円玉大をとり、手のひらで、やさしく、ていねいに、何度もなじませましょう。

\\ しっかり美白^{*3} /



\\ やわらかな肌に /



薬用美白^{*3}で、すみずみまで透明感

8月限定

WB ホワイトニングローション&エッセンスセット **3%UP**

- 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]
- 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]

20,000円 No.136677

プレゼント



WB グランクリーム4g

うるおいバランス整えて、明るい肌へ

8月限定

WB ホワイトニングローション&ミルクセット **3%UP**

- 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]
- WB モイストチュアライジングミルク [乳液]

18,000円 No.136676

プレゼント



WB グランクリーム4g

WB ホワイトニングローション、WB トリートメントローション、GG モイストローションの2本セットもポイントアップ！
詳しくは、ショッピングガイドP14、15をご参照ください。

紫外線は、
しっかり防ぐのが
大前提！



^{*3} 美白、UVケア、肌色補正の3役を
1本で叶える、メイク下地

UVホワイトヴェール **3%UP**
[日中用薬用美白下地]
[医薬部外品] SPF40/PA+++

30g 4,900円 No.136686



^{*4} 最強のUVカット力と、全身に心地よく使える
スキンケア効果を両立

サンプロテクト ボディ&フェイス
2本セット **5%UP**
SPF50+/PA++++

50mL×2本 7,600円 No.136691

^{*3} メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ ^{*4} SONOKO史上

※化粧品はすべて冷凍配送不可です。(常温・冷蔵のみ)

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

しっとり&引き締めケアで

自信をもてる夏ボディへ

顔と同じくらい乾燥している、夏のボディ。特に、日ざしを浴びるこの季節は、露出が増える分、紫外線による乾燥が進むだけでなく、ボディのハリ不足も気になります。お風呂上がりのボディケアを習慣にして、夏をもっと満喫できるボディに近づきましょう。

今だけのうれしい特典!

ひんやり
&
さらり

引き
締め

3%
ポイント
UP

こちらの
製品
すべて!



3Dデザインセラム2g

汗ばむ季節でも、さっぱりうるおいケア

ひんやりとした使い心地で、なじませた瞬間にサラリ。みずみずしいうるおい肌を保つ、高保湿のボディジェル。

ボディジェル

150g **2,800円** No.136689

クリアなボディをめざしたいから

ハリを失った肌など、気になる部分をキュッと引き締めながら、全方位ボディメイクをめざすジェル。

3Dデザイン フォーボディ

200mL **7,000円** No.136687



すっきりなのに、しっとりの洗い上がり

肌に必要なうるおいはしっかり守りながら、やさしく洗い上げるボディソープ。

マイルドボディシャンプー

500mL **3,300円** No.136685

売れてます!



肌の引き締めにはこちら!

ハリを失いやすい肌に、形状記憶ジェルが立体的にアプローチ!

スリーディー 3Dデザインセラム

30g **9,000円** No.136688

詳しくはショッピングガイドP16へ

※化粧品はすべて冷凍配送不可です。(常温・冷蔵のみ)

素ドリンク定期便キャンペーン

内側から健康的な毎日を実感するためには、続けることがカギ!

定期便なら、お買い忘れもなくとてもお得です。今月なら、月と透、それぞれのスティックタイプ10包をプレゼント!このチャンスをお見逃しなく。

**毎回送料無料**

**毎回定期ポイント5%付与**

**お届け日変更OK!**

**1回お休みOK!**

**6ヶ月継続ごとにボーナスポイント30%付与!**

**最低継続期間なし1回からOK**

※解約やお休みなども承りますので、お気軽にお問合せください。※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。※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。

銀座店でのイベントで大好評! 月を使ったスイーツレシピを公開します。



**定期便**
そ 素ドリンク 月
1本で約1ヶ月分
500ml 月々**5,500円**
No.136078  **送料¥0**  **常蔵凍**

**NEW**
そ 素ドリンク 月 (スティックタイプ)
1本で約1ヶ月分
8g・30包 月々**5,800円**
No.136413  **送料¥0**  **常蔵凍**

**プレゼント**
素ドリンク月 (スティックタイプ) **10包**

今月は どちらにも ついています!

**定期便**
そ 素ドリンク 透
1本で約1ヶ月分
500ml 月々**5,500円**
No.131467  **送料¥0**  **常蔵凍**

**NEW**
そ 素ドリンク 透 (スティックタイプ)
1本で約1ヶ月分
8g・30包 月々**5,800円**
No.136412  **送料¥0**  **常蔵凍**

**プレゼント**
素ドリンク透 (スティックタイプ) **10包**

今月は どちらにも ついています!

アレンジレシピ

たっぷり「月」の贅沢蒸しパン風ケーキ (1Lの紙パック、または13cmパウンド型1本分)

素ドリンク 月	100ml	トッピング	
小麦粉	100g	アイス(バニラ)...	1/3個
ドリームプリン	1個	素ドリンク月...	小さじ1
砂糖	35g	ミント	1枚
カシスジャム	大さじ2	粉砂糖	少々
ベーキングパウダー	2.5g		

①小麦粉はふるいにかけしておく。②プリンをつぶしてペースト状にする。(ミキサーにかけてもOK) ③①と②を合わせて、ホイッパーでよく混ぜ合わせ、紙パックに流し込む。④オーブンを220℃に予熱し、様子を見ながら6分半焼く。(180℃の場合、様子を見ながら8~10分焼く) 串を刺して生地がくっついてこなければ完成!! ※ほんの少し粗熱をとったあと、乾かないようにラップで包むことでもちもち食感になります!

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。

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なりません。

8月限定

プレゼント
つき!

いつものサプリメントに合わせて、さらにイキイキ!

健康づくりの基本として、毎日お飲みいただきたいGGシリーズと荘水に、合わせてお試しいただきたいアイテムをプレゼントとしてたっぷりご用意いたしました。8月だけのお得なセットで、元気とキレイを手に入れましょう。



SONOKO GG
180粒入 **20,000円**
No.136673 常蔵凍



3本セット



SONOKO GG 3本セット
180粒入×3本 **57,000円**
No.136672 常蔵凍



3本セット



SONOKO G.Gロゼ 3本セット
150粒入×3本 **40,000円**
No.136674 常蔵凍



6本セット



荘水 6本セット
35ml×6本 **45,000円**
No.136675 常蔵凍

真夏を美味しく乗り切る、とってもお得な食品セット!

* 単品購入と比較した場合、120%もお得です。

ピリリと刺激的なスパイシーフードと
サクサク美味しいノンフライ総菜がたっぷり!



数量限定 8月 スパイシー&ノンオイルフライセット

- スパイシーチキン
- タンドリーチキン
- 燻しペッパーポーク
- ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ
- 焼きフライ(メンチカツ)
- ショコラリッチ



サクサク感がたまらない
ノンオイルフライ

食欲がないときも、美味しくツルリ
この時期だけの限定ソースで麺三昧!



数量限定 8月 冷やし麺セット

3,500円 No.136669 常蔵凍
冷やし麺セットご購入の方のみ
今だけ素麺1袋10%OFFでご購入いただけます
※お1人様1袋限り

のどごし絶品! ノンオイル製法の手延べ素麺
素麺(冷やし麺セット購入特価)

10%お得!
50g・6束 890円 → **801円** No.136671 常蔵凍
※ポイント対象外



白いのに
コーヒー味?



SONOKOならではの! 白いコーヒーアイスが久々の登場

通常は銀座店のみでご提供している白いコーヒーアイスを、この夏、特別にご用意いたしました。SONOKOこだわりのコーヒー豆を牛乳に浸し、合成香料を使わずに時間をかけて味と香りを存分に引き出しました。見た目は白いのに、香りと味わいはしっかりコーヒーの、他にはない美味しさ! 乳化剤を使わず、牛乳や卵黄などシンプルな材料のみで作りあげているため、ジェラートのような舌触りで口溶けがよく、さっぱりいただけます。



牛乳にコーヒー豆を浸しているのが「白いコーヒー」のヒミツ!

8・9月限定

アイス (白いコーヒー) 10個セット

各120ml **4,800円**
No.136864 送料¥0 単独発送 常蔵凍

▶詳しくはショッピングガイドP12へ
※パニラとチョコのご用意もございます。

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!

WBを定期購入しています!

WBシリーズを気に入って、定期購入しています。冬に出産を経験し、空気の乾燥と忙しさに頬が赤くピリピリしてしまいましたが、トリートメントローションを重ねづけしたことにより改善し、今ではうるおいをキープしています。「お肌きれいだね」といわれると嬉しく、SONOKOさんのWBのお陰です。今後も続けて使用し、美肌をキープしていきたいです。(山梨県 石合 敬子さん)

トキノのりは、欠かせません!

私の食事は、安全で美味しいSONOKOさんの製品ばかりです。中でもなくてはならないもの。それは「トキノのり」です。その子米の白米、炊き込みご飯はもちろん、スパゲティ、釜揚げうどん、らーめん風など、パン以外はすべてばらばらとたっぷりのせて毎日の食事が始まります。「トキノのり」がないと何か忘れたようで、もう彩りの1つになっています。(愛知県 陣内 裕子さん)

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察をお受けください。

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

今だけのチャンス! 人気の食品詰め合せセット

お1人様につき各1点限り

常 蔵 凍

送料¥0
単独発送

※ポイント対象外

日頃のご愛顧に感謝を込めて、今年も大変お得な詰め合せセットをご用意いたしました。セレクトしたのは、すべて自信をもっておすすめできる食品ばかり。ぜひ、この機会をお見逃しなく!

※3万円・5万円セットにはサブリメントが入っています。



No.136697

約9万円相当のセット

米粉ロール(キャラメル)3個セット&焼きフライ(エビフライ)入り!



No.136696

約5万円相当のセット

米粉ロール(チョコレート)3個セット&フレンチトースト入り!



No.136695

約1万5千円相当のセット

定番人気の食品が色々入っています!

※代金引換の際、手数料300円がかかります。

通信販売限定 / 合計2,000名様にSONOKO製品がもれなく当たる!

夏得くじ 8/2(火)・3(水)・4(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。※くじの景品はご注文商品と一緒にお届けします。

引換期間:2016年8月27日(土)まで

■1回のご注文金額(税別)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10,000円未満になった場合もくじの対象です。■右記はプレゼント対象外となります。■定期便などのご予約品 ■単独発送となる別送品(ご予約販売品) ■先様送りギフト ■浄水器本体 ■浄水器工事費、メンテナンス費 ■寝具など一部のSONOKOセレクト品…他(詳しくはお電話にてお問合せください)



1等 5名様 3Dデザインセラム



2等 5名様 3Dデザインフォーボディ



3等 40名様 ボディジェル



特別賞 SONOKOおすすめ食品

銀座店のご案内

8/17(水)2階 14:00迄

8/21(日)11:00-18:00 2階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

夏休みはSONOKOに行かなきゃ!

わくわくいっぱい! 夏祭りっ! 8/14(日) 11:00~18:00

「復活してほしい!」とのお声にお応えて、久しぶりの夏祭りイベント開催となります! お祭りに欠かせないかき氷ややきそばなどはもちろん、童心に返って遊べるゲームなど、美味しく楽しく盛り上がる催しを多数ご用意してお待ちしております。

Event & Food & Game

流しそうめん 8回開催します!
夏といえばやっぱり流しそうめん!

Food&Drink

やきそばや串セット、イチゴみるくに
あずきのかき氷など夏祭りFoodが満載です!

Game

射的やヨーヨーすくい、輪投げなどお楽しみがいっぱい!



当日ご来店いただくと
もれなくわたあめプレゼント!

8/2(火)~13(土)に夏祭りチケット
を含む10,000円(税別)以上お買い
上げの方にもれなく
SOガチャ1回の
チャンス!

※SOガチャ
(SO CAFEのガチャガチャ)



Food & Gameご利用方法

- チケット販売期間 8/2(火)~14(日)
 - Foodチケット 1,500円[やきそば・かき氷・串セット]
 - Gameチケット 1,000円[射的・ヨーヨー・輪投げ]
- 2種類のチケット両方をご購入いただくと、先着50名様に
流しそうめんご参加チケットをプレゼントいたします!
- チケット販売の販売・お問合せ 銀座店店頭

8/14(日)は、わくわく夏祭り限定営業とさせていただきます。SO CAFE及び商品のお買い上げはできませんので予めご了承の程お願いいたします。

SO CAFE 8月 限定プレート 1日各10食限定

8/2(火)~14(日)

スパイシー
チキンセット



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

1,500円

8/16(火)~31(水)

冷製パスタセット
魚介の冷製トマトソース



- 魚介の冷製トマトソースパスタ
- サラダ(和風ドレッシング)
- 昆布水
- コーヒー(ICE・HOT)

1,200円

7・8月 限定スイーツ



レモンミントクリームソーダ
& ショコラ 1,000円
バニラアイス&栗あんみつ 800円
アフガード 750円

銀座マルシェ 売り切れ次第終了

8/19(金)・20(土)・9/23(金)・24(土)

ご好評いただいております銀座マルシェですが、誠に勝手ではございますが、9月の開催をもちまして終了とさせていただきます。残り2ヶ月の開催となりますが、旬の選りすぐりの野菜をご用意してお待ちしております。

トキノ会定例会 8/21(日)・9/25(日)

■開会 13:30 ~ ■会場 SONOKO銀座店2階

お楽しみ付販売 8/19(金)・20(土)・21(日)

イベントのご案内

EVENT

会場限定! お得な目玉商品 数量限定 お1人様3点まで いちごメロンパン 500円

初の
単独販売!

名古屋・大阪「定例会&販売会」のご案内

9/3(土) 名古屋会場

【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

定例会 13:00~14:00
販売会 14:00~17:00

9/4(日) 大阪会場

【会場】大阪マルビル 大阪第一ホテル6階 ランスロット
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

定例会 13:00~14:00
販売会 14:00~17:00

※恒例のお弁当も付きます!

予告 歌舞伎観劇会

10/2(日) 夜の部

ご予約制

定員30名

新しい歌舞伎座となつてから初めての観劇会を開催いたします。詳細は次号にて!お楽しみに!

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。

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。

なかなか手に入らない 国産の天然南まぐろが登場!



通称「赤いダイヤ」と呼ばれ、様々な品種の中でも本まぐろと人気を二分するまぐろ。鮮やかな赤身と甘くて濃厚な味わいが特徴です。その美味しさから、高い人気を誇り寿司屋などに卸されていますが、流通量が少ないのが現状です。今回、国内で水揚げされた希少な南まぐろを、SONOKOで特別にご用意する事ができました。まぐろの美味しさをご堪能いただける逸品です。

*日本で漁獲されるまぐろの中で南まぐろの漁獲量はたったの約1.7%です。
(FAO統計、2013年国別・魚種類まぐろ類別漁獲量より)

NEW

数量限定

国産 天然南まぐろ

赤身

甘みがあり濃厚でありながら
さっぱりとした味わい

200g **2,960円** No.136693

中トロ

身が軟らかく口の中で
とろけるような濃厚な味わい

200g **4,600円** No.136694

ご注文期間
~8/28(日)

送料¥660
単独発送

常 蔵 凍

*お電話・FAX注文のみの承りとなります。
*ご注文後のキャンセル・返品はできません。



*まぐろはご家庭の冷凍庫では長期保存できない為、商品到着後はなるべく早くお召し上がりください。
*まぐろの表示価格には解凍方法のチラシ、蓄冷材代が含まれています。*ポイント付与対象外。

ご注文締切日	お届け日
お電話注文の場合 FAXの場合	●北海道、九州、沖縄、 離島を除く地域
~7/31(日) 7/30(土)	8/ 6(土)
~8/ 4(木) 8/ 3(水)	8/11(木・祝)
~8/14(日) 8/13(土)	8/20(土)
~8/21(日) 8/20(土)	8/27(土)
~8/28(日) 8/27(土)	9/ 3(土)

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。
①製造工場から直送のため、単独発送の形をとっております。他製品との同梱はできません。②日持ちのしない製品であるため、**確実に受け取りいただけるお日にちをご指定ください**。ご不在時でお届けできなかった場合でも商品代金・送料をご請求させていただきます。③キャンセルは注文締切日以降は承れません。なお、製品の特性上、お客様の都合による返品・交換はお受けいたしかねます。④製品の特性上、**配送エリア限定**です。(北海道、九州、沖縄、離島についてはお届けできません)⑤配送エリアによっては、お届け時間の指定をお受けできない時間帯がございます。

アレンジレシピ まぐろの漬け

小鍋に漬けダレの材料(しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ1)を入れ、1~2分程度煮立たせます。漬けダレが冷めたら、冷蔵庫で15分間程度まぐろを漬け込みます。

その子酒

米と米麹のみを昔ながらの製法で醸造した、濃厚でアミノ酸が豊富な純米原酒。

720ml 清酒アルコール分 17度以上18度未満

4,080円 No.015113 常 蔵 凍

国産
天然
南まぐろ

3つのこだわり

1 鮮度を保つための徹底した温度管理

身を傷つけにくい伝統的な「はえ縄漁法」で釣り上げた後、船内で血抜き解体し急速に冷凍。まぐろは-30℃より温度が高くなると急速に色が悪くなると言われていますが、陸揚げ後も-60℃に設定された冷凍庫で保管し、美味しさを保っています。



2 美味しさのためにこだわりぬいた部位

魚体や身質に応じ、1サクずつプロが選び抜いた上質な部位のみを、サク状にカットしています。



3 ご家庭での解凍方法も重要なポイント

色持ちがよくドリップ(水分)が出にくい氷水解凍を推奨しています。まぐろを指で軽く押して、芯が感じられる位の半解凍の状態が調理の目安です。



まぐろの漬けをのせて、
豪華な海鮮ちらしに!



にんじん・タケノコ・椎茸の食感とまろやかな寿司酢が美味しく調和。ごはんに混ぜるだけで、本格的なちらし寿司が完成。

数量限定

ちらし寿司の素 2袋セット

具材50g・寿司酢20ml×2袋 **1,332円** No.136651 常 蔵 凍



鰹節と昆布からじっくり丁寧に抽出しただし汁をたっぷり使った玉子焼き。ふくよかで深みのあるやさしい味わいに。

玉子焼き

50g×10個 **1,500円**
No.013302 常 蔵 凍



そのままおつまみにしたり、
味噌汁やうどんに入れても美味

サクサクな食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のりと、さわやかな酸味と魚介の旨みが楽しめる、醤油ベースのノンオイルドレッシング。

トキノり&

和風ドレッシングセット **5%UP**

トキノりのり×2袋・和風ドレッシング×1本

6,350円 No.136737 常 蔵 凍



果肉と果皮をまるごと使った 甘夏そのまの美味しさ

太陽をいっぱい浴びて育った、愛媛県産のこだわり栽培の甘夏をまるごと使用。一口食べただけで、さわやかな甘夏の香りと、ほのかな酸味と甘味が、口いっぱいに広がります。

アレンジレシピ

マーマレードチキン(2人分)

から揚げ風チキン.....1袋
ソース.....

マーマレードジャム.....大さじ3
酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1

①から揚げ風チキンを冷蔵庫で解凍し、耐熱皿に入れる。②ソースの材料を混ぜ合わせ、①にかける。③ラップをかけずに2分30秒(500W)レンジで温める。

NEW

8月限定 **なくなり次第終了**

季節のめぐみ 国産甘夏マーマレード

140g **1,000円** No.136692 常 蔵 凍

お湯をさして最中汁に!
凍らせて最中アイスのように!



丹念に煮上げた粒あんと、さっくり最中の上品な味わい。

数量限定 **最中**

1袋

6個 **1,000円** No.136645 常 蔵 凍

3袋セット **3%UP**

6個×3袋 **3,000円** No.136644 常 蔵 凍

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