

2018

7

THE SONOKO

vol.292

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

カロリーなんか 忘れなさい



深いコクとキレのある味わい!
ドリップバッグコーヒー第2弾
スペシャルブレンド
深煎り登場



肌から髪まで、
夏のケアはこれひとつでOK!

トラベルコレクション2018



夏は炭酸で決まり!
ソーダスパークルマルチ
新登場!

SONOKOの逸品

独自の飼育法が生む食感
うなぎ蒲焼

SONOKOのこだわり

三陸の海が育んだ“海の野菜”
わかめ

スッキリも健康も、
すべては円滑な栄養補給から！
3度の食事+間食、夜食を大切に！

まだカロリーを

その子の教え

1 食事の目的は カラダづくりと栄養補給



ダイエット=カロリーを減らすことが当たり前とされた時代、「カロリーなんか忘れなさい」と説いた鈴木その子。独自の食養理論には「カラダの中から美しく、健康になる」ためのヒントが満載です。まず皆さんは食事の目的をご存じですか。ひとつはカラダづくりの材料にするため、もうひとつは人間の日々の活動に必要なエネルギーを補給するためです。それゆえ、カロリー計算による減食は一時的にスッキリしたとしても、同時に活力の減退をも引き起こします。それよりもご飯中心で、油を極力抑えた食事を1日3食+間食をしっかり摂ることが重要です。

しっかり食べて、
スッキリ大満足！



すっきり献立セット デラックス

No.149068 **15,000円** 常蔵凍 ▶詳しくは9面へ



その子の教え

3 円滑なエネルギー 補給がカギ



またカロリーは調理法によって変わり、同じ食事をして、人によって得られるカロリーに差が生じます。この個人差は食事をした際、いかに円滑にエネルギー補給を行えるかにかかっており、健康のバロメーターともいわれています。「スッキリを目指すなら低カロリー食にこだわるよりも、素早いエネルギー補給にこそ腐心すべき」と鈴木その子も繰り返し語るように、活動するうえでのエネルギーをいかに効率よく生み出すかを突き詰めて開発したのがSONOKO式献立です。上手に取り入れて、スッキリと健やかで美しいカラダづくりを目指しましょう！

その子の教え

2 エネルギー量と 栄養分は両立しない

そもそもカロリーとは何でしょう。1カロリーとは、水1ccを1度上昇させるのに必要な熱量で、食品のカロリーはその食べ物を燃やして計ります。例えばご飯180gを食べれば302kcal*のエネルギーが得られ、さらに含有するタンパク質や糖質などをすべて摂取できそうな気がします。しかし、このエネルギーとはタンパク質や糖質などがすべてエネルギー(カロリー)になった場合の値。すべてがエネルギーになってしまえば、カラダづくりの素材にはなり得るはずもなく、反対も同様です。つまりエネルギー量と栄養分は二律背反の関係なのです。

エネルギー量

栄養分

*「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より

久しぶりや、
初めての方に！



すっきりスターター献立セット

No.149067 **13,334円** 常蔵凍 ▶詳しくは9面へ



SONOKO式献立の基本

朝昼夕に、主食のご飯を1~2杯 +間食、夜食で栄養補給

前日の夕食から朝食までの約12時間、カラダは働き続けています。エネルギーを補給するために、朝食は起床後30分以内に摂りましょう。昼食は日中の活動のために、素早くエネルギーになる炭水化物を積極的に。夕食は睡眠中に行われるカラダづくりのために、ご飯に加え、タンパク質の摂取をおすすめします。



高タンパク、高脂肪のおかずは避けて食べ過ぎない

炭水化物に比べて、肉や脂はスムーズにエネルギーになりにくく、摂りすぎるとカラダに負担をかけ、肥満や体調不良の一因に。SONOKOでは、素材そのものが持つ脂質だけで、カラダの必要量を摂取できると考えているので、ノンオイル調理が基本です。

海藻、小魚、煮野菜を摂る

ミネラルやビタミンを豊富に含む海藻や小魚、煮野菜を食べることで、カラダのリズムをケア。コンディションを良好に保ちます。



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

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

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

気にしていませんか？

会報誌編集スタッフが
おじゃましてきました！

銀座店 献立体験 ➔ 5/12(土)開催 交流ティーパーティー潜入レポート

会報誌4月号でご案内の通り、4月の献立セット2週間分を購入され、継続実行された会員の皆様が発験談を語り合うお茶会がSONOKO 銀座店にて開催されました。



14:00

SONOKO式では食事によって摂取した栄養素が、本来あるべき役割をきちんと果たすことで、健康なカラダを得ることが目標。正しく食べるとは何なのかを考え抜き、正しい食べ方を説いた書籍『やせたい人は食べなさい』『カロリーなんか忘れなさい』の内容をおさらいし、SONOKO式献立について、スタッフからアドバイスさせていただきました。



スタッフ 平野



和やかな雰囲気の中で、銀座店特製スイーツとドリンクをお召し上がりいただきながら、それぞれのお悩みや献立実行の感想を語り合っていました。

15:00



とうふと北海道みるくジャムプレーンでつくったクリームをトッピングした、特製ノンオイルパフェは皆様からも大好評！

皆様から率直な感想やお悩みをお話しいただきました！



14:30

主人が健康診断で注意を受け献立を実行していましたが、私も最近スッキリにくんたを感じて、実行することに。以前は、実行中に1度でも外食してしまうと諦めて挫折してしまっていたのですが、3年ほど前にアドバイスを受けてからは、外食しても次の食事や間食からメニューに戻れば大丈夫だと納得することができ、焦らずに継続できるようになりました。カラダの内側からスッキリして良かったです。



山本光子様

出産後の嫁が献立を実行したことをきっかけに4月は自分と一緒にトライしました。実行1週目の終わり頃からカラダの調子が上向きに。2週間終了後、カラダの大きな変化は見られませんが、足取りが軽くなり、今までより重かけるように、階段も気にならなくなり、きちんと実行すれば、コンディションを整うことを改めて実感しました。



天辰友香様

仕事が不規則で夕食が遅くなるため、ご食事前の量を調整しながら実行したら、調子が良くなり、気持ちも前向きになりました。

献立を実行すると何の苦勞もなくスッキリできました。

淡々と実行し続けてきたおかげで健康診断の結果は良好でした。

リセットの意味で、月1回すっきりスター献立セットを実行中です。

4週間献立を続けて実行中。健康診断の結果はすべて良好で、体調もキープしています！

※体験には個人差があります

SONOKO式の献立セットは正しく実行することで確実に結果を出すことができます。着実に実行することで少しずつカラダの中から変わっていきます。焦らずに継続していただくことが結果を出すための一番の近道です。



15:20

健康管理士
スタッフ 寺田より
アドバイス！



実行中のお悩みの中でも『食事の時間が不規則になり、理想通りに食べられない』というお声がとても多いようですが、たとえ不規則でも間食の回数やごはんの量を調整することで無理なく実行し、結果を出すことができます。たとえば夕食が遅くなりがちな方は、夕食までの間食を2回に増やしその後のごはんの量を調整するなどご自身の生活リズムに合わせることもポイントです。実行についての具体的な方法はSONOKOスタッフにぜひご相談ください。

大阪・名古屋で /

一緒に実行しませんか？

9月定例会で献立体験コーナー開催！ 献立を実行されたリアルな体験談や、うれしい結果を出すヒケツを聞けるチャンスです！ ▶詳しくは16面へ

数量限定

常蔵凍

夏本番！2週間でスッキリ！

滋養壮健スタミナメニュー

リズムUPスパイシーメニュー



7月の1週間グルメセットA
21,000円

No.149054



スペシャルブレンド深煎りドリップバッグコーヒー 1袋

7月の1週間グルメセットB
21,000円

No.149055



オリジナルブレンドコーヒー 1袋

7月は同時購入で

4,200円もお得！

7月の1週間グルメセット
A・B同時購入で
No.149056

42,000円

10%
OFF

37,800円

▶詳しくは8面へ

「4週間完全実行献立セット」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

※セール品・プレゼント品は十分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 ※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780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15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が無料となります。
●別送品や送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

ご家庭で手軽に炭酸水がつかれる「ソーダスパークルマルチ」、新登場!

浄水器の水を使った美味しい炭酸水ができるのはもちろん、SONOKOの飲料やお酒をスパークリングで楽しめます。喉ごし爽やか! 夏は炭酸でスッキリしましょう!

おすすめランキング

1 有機ジンジャーりんごすだち

ジンジャーエールに変身!

2 有機フルーツ+野菜100

フルーツソーダに変身!

3 ボルドーワイン赤&白

スパークリングワインに変身!

炭酸水が35秒でつくれる!



ボトルに冷えた水を入れ、ガスカートリッジをセット → チャージユニットを回し、ガスを出し切る → ボトルを上下に5回ほど振って、ガスをなじませたら完成

できあがり!

NEW セレクト ソーダスパークルマルチ **6,980円** No.046081 ※ポイント対象外 常 蔵 凍

▶詳しくは6面へ



赤や白のワインも手軽にスパークリングに。食前酒にもおすすめ

おすすめ **3**

ボルドーワイン赤

750ml **5%UP** **3,950円** +198ポイント 常 蔵 凍

No.149035

いつもの有機ジンジャーりんごすだちがあっという間に美味しいジンジャーエールに!

おすすめ **2**

有機フルーツ+野菜100

30本 190g×30本 **7%UP** **7,980円** +559ポイント 常 蔵 凍

No.149037

アレンジ炭酸ドリンク

NEW 銀座でその子ビールと有機ジンジャーりんごすだち シャンディガフに!

銀座でその子ビールをグラスの8分目まで注ぎ、適量のソーダスパークルマルチでソーダ割りにした有機ジンジャーりんごすだちを加えます。

しょうがで夏の元氣対策! しょうがにはカラダのリズムを高めたり、身体環境を整えたりする働きが、暑さやエアコンなどの影響で気になる夏のカラダに働きかけ、活力アップをサポートします。

しょうがの効能

炭酸水の効果とは?

シュワシュワっと弾けて、元気をアップ!

炭酸には、カラダのコンディションを整える効果があるといわれています。炭酸の刺激によってカラダのリズムを高めたり、身体環境を良好に導く効果も期待されています。

スタッフの声

とにかく便利! 普段飲んでいる浄水器の水やジュースが簡単に炭酸飲料になるので、毎日いろいろな味を楽しんでいます。「有機ジンジャーりんごすだち」があっという間に美味しいジンジャーエールに。これからの季節、ヘビロテ間違いなしです!

SONOKOスタッフ 鈴木

SONOKOの白ワインをスパークリングワインにしたところ、ほどよい炭酸が爽やかで、ホームパーティーでも大好評。「素ドリンク」や「ホワイトティ」も炭酸飲料にして、とても美味しかったです。ポータブルタイプなので使用場所を選ばず、アウトドアでも大活躍しそうです。

SONOKOスタッフ 林

浄水器の水もソーダスパークルマルチで炭酸ソーダに!

私たちのカラダは約3分の2は水で満たされています。だからこそ、鈴木その子は「本当にカラダに良い水」にこだわり研究を重ね、独自機構のSONOKO浄水器を開発しました。美味しさの秘密は活性炭と特殊鉱石のW浄水システム。電気や磁器などの力を利用することなく、自然界で水がろ過されるように、天然素材だけで水を浄化します。まず活性炭が入った1つ目の筒で、水道水をろ過し、特殊鉱石入りの2つ目の筒でミネラル成分を付与する仕組みです。ミネラルをバランスよく含んだ「天然の湧き水」のような、まろやかで美味しいクリーンな水を供給します。

ポイント **10%UP** +16,000ポイント



浄水器 据置タイプ 900×W180×H170mm **160,000円** 常 蔵 凍

No.149101

※浄水器本体は、オンラインショップでの取扱いがございます



浄水器 据置タイプ カートリッジ 常 蔵 凍

1年ごと交換 **3%UP** **16,000円**

No.149102

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

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 11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

お待ちかね!今年はバッグ付き!

お得なトラベルコレクションで夏ケア完了!

肌や髪にたっぷりのうるおいを届けて
原品価格のみでベーシックケアができる
お得感もうれしいトラベルコレクションが、
この夏も登場! 旅行にも便利です。

3つの
ポケットで便利!



どちらの色が届くかは
お楽しみ!



白または青のいずれか
1色となります

※写真はウォッシングフォームタイプ



数量限定

※ポイント対象外

トラベルコレクション2018 各15,000円

クレンジングか洗顔料、お好きなタイプをお選びください。

クレンジングミルクタイプ No.149069 ウォッシングフォームタイプ No.149070

- WB クレンジングミルク 120mL
- WB ウォッシングフォーム 100g

《2タイプ共通》

- WB ホワイトニングローション【医薬部外品】170mL
- WB ホワイトニングエッセンス【医薬部外品】4mL
- WB モイスチュアライジングミルク 20mL
- GG ディープケア シャンプー 28mL
- GG ディープケア トリートメント 25g
- サイドポケット付きトートバッグ 1点
(2色のうちいずれか1色になります。色はお選びいただけません)



屋内でも
必須!

紫外線にはUV-BとUV-Aがあり、
B波はシミの、A波はシワやハリ低下の
原因に。A波は雲やガラスも透過するため、
曇りの日や室内でも対策が必須です。

今、そして未来の美肌を守るUV対策

日常はもちろん、夏旅やレジャーを思いきり楽しむためにもUV
対策は欠かせません。紫外線はシミや乾燥、ハリ不足などの大
きな要因。シーンや目的別に使い分け、しっかり防いで美肌を
キープしましょう!

しっかりメイク派 UV下地+ファンデーションで、お悩みをしっかりとカバーしながら、なめらかで上質なキメ美肌を演出。

塗る前

UVホワイトヴェール

SONOKOファンデーション

肌色を調整し、ファンデーションのりをアップ お悩みをしっかりとカバー

SONOKOファンデーション さっぱりタイプ+UVホワイトヴェール【医薬部外品】
● ピンク 12g No.149073 ● オークル 12g No.149074 各 9,900円

SONOKOファンデーション しっとりタイプ+UVホワイトヴェール【医薬部外品】
● ピンク 15g No.149071 ● オークル 15g No.149072 各 9,900円

ファンデーションケース ピンク 1個
※スポンジは別売です

(2タイプ共通) UVホワイトヴェール【医薬部外品】30g SPF40/PA+++
※ファンデーションの色をお選びください ※ポイント対象外

ナチュラルメイク派 BBクリーム+フェイスパウダーで透明感あふれるベースメイクが完成。薄づきながら、お悩みはきちんとカバー!

塗る前

ライトアップBB

フェイスパウダー

BBだけでもここまでカバーできる! パウダーをプラスして透明感アップ

ライトアップBB+フェイスパウダー
● ライトアップBB 30g SPF35/PA+++ ● フェイスパウダー 30g(リパ付)
No.149075 9,000円
※ポイント対象外

フェイスパウダー用替パフ 1個

+3ステップで夏枯れ肌にさようなら

いつものケアにプラスして輝くようなハリ肌に。

お手入れの基本ステップ

- 1 クレンジング
- 2 洗顔
- 3 ローション
- 4 マスク

Plus!

マスクを落としてから
- 5 ローション
- 6 美容液

Plus!
- 7 乳液
- 8 クリーム

仕上げ! 仕上がり!

べたつき季節におすすめ!
ACNローションで
サラサラボディへ

お風呂上がりなどに適量を手に取り、
首すじや腕・脚などになじませます。
皮脂をケアしてサラリとした肌へ。

保湿&エイジングケア

ホワイトマスク 90g
5%UP 9,000円
+450ポイント
No.149078

美白ケア

エイジングケア

WB ホワイトニングエッセンス【医薬部外品】 40mL 12,000円
No.041036

サインズエッセンス 20g
3%UP 10,000円
No.149076

*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・そばかすを防ぐ

皮脂ケア 500円お得

ACNローション 60mL 2,500円▶2,000円
No.149481

※セール品・プレゼント品は十分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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍

お届けは ①送料全国一律780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15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外となります。

おすすめ! 新商品 情報

7月の新商品



数量・期間限定

氷を入れた耐熱グラスに
ドリップすれば、
アイスコーヒーとしても
楽しめます!

コク、香り、深みのある味わい。
夏はひんやり冷やして
アイスでどうぞ。

常 蔵 凍

スペシャルブレンド深煎り ドリップバッグコーヒー

10g×10袋
No.149097

1,360円

4種類の生豆を「中深煎り」「深煎り」の2通りの方法で焙煎した後にブレンド。かすかな酸味が甘く感じられ、後味はまるやかな苦味が追いかけてきます。暑い季節はアイスコーヒーにしてもおすすめ。冷たくしても香り高く、ブラックでも嫌味のないスッキリとした味わいが楽しめます。

7月の1週間グルメセットAに入っています ▶ 詳細は8面へ



コンセプトはそのままに、
装い新たにリニューアル!

ピュアモイスト

デイクリームR
30g No.043985

4,000円

ナイトクリームR
30g No.043986

4,000円



約35秒で水が炭酸水に早変わり!
ジュースやワインでも楽しめます。

セレクト

ソーダスパークル マルチ

【セット内容】1Lボトル、ボトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、専用ガスカートリッジ5本、レシピブック

No.046081
※ポイント対象外

6,980円

ボトルに冷えた水を入れ、ガスカートリッジをセット。チャージユニットを回し、ガスを出し切り、その後5回ほど上下に振ってガスをなじませれば炭酸水のできあがり。ジュースやワインも炭酸の口当たりが心地よい、爽やかな味わいへと変わります。

ボトルキャップを
閉めれば
そのまま冷蔵庫に
保存できます



セレクト

ソーダスパークルマルチ用 カートリッジ24本入

No.046082
※ポイント対象外

1,980円

セレクト

ソーダスパークルマルチ用 カートリッジ24本入 6セット

約6ヶ月分(使用頻度によります)

No.046083
※ポイント対象外1箱ずつより
1,080円
お得

10,800円

パッケージ変更

エッセンス ステップ2

30mL
No.04200218,000円
内容量・中身の変更はございませんエコボトル
eco

販売再開

アイカラー用 替チップ&ブラシ (2本セット)

毛質:ポニー(馬毛)100%

セレクト リマナチュラル ピュアアイカラー用にお使いいただけます

No.043704

500円



6月の新商品



根菜たっぷりの煮物。
あっさりとした味わいで、
歯応えも充分。

常 蔵 凍

筑前煮

110g
No.013388

680円

鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、椎茸の食感や旨みを大切に生かすため真空調理で仕上げました。味付けはかつおだしや本みりん、丸大豆しょうゆ、てんさい糖、食塩などのシンプルな調味料のみ。解凍するだけでもお召し上がりいただけますので手間もかかりません。



7月の1週間グルメセットA・B・朝昼間食セットプラスに入っています ▶ 詳細は8面へ



銀座で その子ビール

6本 330ml×6本
No.149479

3,900円

大好評につき限定販売!

1本 330ml
No.149480

650円

6本セットを1点お買い上げごとに
1個プレゼント!

プレゼント



花火模様グラス 1個

国産の麦を100%使用した、麦本来の力強い味わいと豊かな風味が楽しめるピルスナー。国産ホップを使い、飲み飽きない深いコクと爽やかな苦味を引き出しました。暑い季節の渇いたのどに、冷えた「銀座でその子ビール」はぴったりです。

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍

ご注文は

お電話注文 0120-88-7878

(通話料無料) 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

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

価格・内容量変更

- **セレクト** オイスターソース
仕入れ価格高騰により8月より450円に値上げ予定
- **セレクト** こだわりのジロ吉ごはんだよ!
オールステージ
仕入れ価格高騰により、7月より2,400円に値上げいたしました

パッケージ・ラベル変更

- ファンデーション しっとりタイプ
内容量・中身の変更はございません

なくなり次第休売

- ボルドーワイン赤 9月予定
- **セレクト** 天日干したくあん

リニューアル予定

- 釜揚げうどん 8月予定
- 生パスタ 8月予定
- らーめん風 8月予定
- なんこつ入りつくね 8月予定
- 鶏の白焼き 9月予定
- GG コスメシリーズ 8・9月予定
- ・ フォーミングウオッシュ
- ・ モイストローション
- ・ デイ&ナイトクリーム
- ピュアモイストシリーズ 8月以降予定
- ・ クレンジングジェル
- ・ ウォッシングフォーム
- ・ モイスチュアローション

なくなり次第販売終了

- 銀聖鮭のづけ丼(2袋)
- 骨付き国産鶏とその子トマトのスープ
- **セレクト** 宍道湖産 大和しじみ
- **セレクト** 香味食彩 福神漬
- 荘 デイクリーム
- 荘 ナイトクリーム

販売終了

- ドリームプリン チョコ

お持ちですか?
保存版「総合カタログ」

毎年6月・11月発行

本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。

ご請求はお電話またはオンラインショップへ



おしゃべり
カフェ

皆様からお寄せいただいたお声を紹介いたします。

自分のアイデアが採用されびっくり!

定例会大阪会場でのアンケートで「妊婦さんやこれから妊娠される方向けに、カフェインレスの食事を特集してほしい」と答えたところ、プレママ向け企画が掲載されてとてもうれしかったです! (大阪府 西城信子様)

ご意見ありがとうございました! 秋にも子育てでパパママさんに向けた企画の実施を検討中です。イベントでのご意見もどんどん反映していくので、ぜひ皆様のお声をお聞かせください! 編集部スタッフより

いつも定例会で元気をもらっています。

その子先生がいらした時は、定例会で健康にまつわる貴重なお話を聞いていました。これからも元気や勇気をいただけるお話を伺いに、定例会へ足を運び続けたいと思います。 (東京都 田辺菜穂子様)

定例会ではその子先生の過去の映像を流したり、さまざまなゲストをお迎えしたりして、健康についての情報をご提供しております。引き続きぜひご参加ください! 編集部スタッフより

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!

同時にベースメイクやUV対策も!

ライトアップBBとSONOKOファンデーションを愛用していますが、薄づきでもカバー力が抜群で、肌もしっとりして、UV対策にもなるので助かっています!

(宮城県 遠藤浩子様)

カバー力と手軽さを兼ね備えたライトアップBBはナチュラルメイクにぴったり。また、SONOKOファンデーションは、使うようになってから肌を褒められるようになったスタッフもいます! 編集部スタッフより

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。

フケ
理由あって
愛されています

SONOKOの
逸品

香ばしい風味と、プリっとした食感
うなぎ蒲焼

今年の土用の丑の日

7/20(金)
8/1(水)

稚魚から出荷まで一括管理。
安心な飼料で育てた国産うなぎ。

焼き上がりの香ばしさや、しっかりとした食感がお楽しみいただける「うなぎ蒲焼」。その美味しさの秘密は、高知県内の養殖場にて稚魚から出荷まで一括管理の下で育てた希少なうなぎを使用しているため。えさは健康食品として人間でも食べられる安心な飼料にこだわり、水槽内は個体数を過密にしないなどストレスのない環境で育てました。加工前には地下水で締め、臭みと余分な脂を取り除き、風味豊かな肉質に。うなぎ独特の臭みがなく、箸でつまんでも崩れないプリプリとした身に仕上げた、SONOKOならではの味わいをぜひお楽しみください。



ストレスを与えないように育てています 清らかな流れで知られる四万十川

うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)

2セット 70g×2 No.149006 **3%UP** 5,600円

単品 70g No.149005 2,800円

※小分けのたれは、お好みに応じて調整してください。
※SONOKOが推奨する安心のたれと山椒付(形状を変更いたしました)。



数量・期間限定

常感凍

※セール品・プレゼント品は十分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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

お届けは ①送料全国一律780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15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。

7月のセットのお届けは▶8/5(日)まで

ご希望日にお届けいたします ご注意受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます

大人気、SONOKO式献立。美味しく食べて、すっきり美人!

7月は同時購入で
4,200円もお得!
 7月の1週間グルメセット
 A・B同時購入で
 No.149056
 42,000円 **10% OFF**
37,800円

滋養壮健メニューで効果的に栄養補給を!

数量限定

7月の1週間グルメセットA

No.149054 **21,000円** 常蔵凍

※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)、中華風鶏のうま煮、焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、特大白あんぱん、メロンパン、らーめん風、豚肉のシャリアピン、北海道産 豚もも肉ベーコン風、時鮭の塩焼き、ミートソース、玉子焼き、ドリームプリン カスタード、厚切り山型パン、オレンジチョコパン、手造りもちりナン(1枚)、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、国産真いわしのしょうが煮、国産鶏のぶっかけ白湯スープ、小松菜のおみそ汁×2、エビと香りバジルのクリームパスタソース、貝だくさんミネストローネ、ほうれん草としめじのおひたし、じゃこひじき、**NEW**筑前煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、あま酒×2、せんべい ざらめ



カラダの内側から活力を生む、リズムUPスパイシーメニュー。

数量限定

7月の1週間グルメセットB

No.149055 **21,000円** 常蔵凍

※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】スパイシーチキン、タンドリーチキン、ノンオイル中華 海老チリソース、オレンジチョコパン、フレンチトースト、釜揚げうどん、焼きフライ(メンチカツ)、無塩せきポークウィンナー スパイシー、クリームカレー、豆ちゃん(大豆の煮豆)、黒豆塩大福(4個)、モーニングケーキ、厚切り山型パン、手造りもちりナン(1枚)、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、から揚げ風チキン、焼きフライ(コロッケ)、プレミアムハンバーグ、かつを煮、真だらの味噌漬焼き、ビーフハヤシ、国産たまごスープ、小松菜のおみそ汁×2、ミートソース、胡麻と山椒の汁なし坦々ソース、ほうれん草としめじのおひたし、切り干し大根、ほうれん草の和え物、**NEW**筑前煮、海苔佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ソフトクッキー チョコレート味、チョコゼリーケーキ



「夕食は家族と一緒に」「夕食は外食で」というあなたに、おすすめのセットです。

数量限定

7月の朝昼間食セットプラス

No.149062 **14,500円** 常蔵凍

朝昼間 計21食
 2食+間食×7日分
 召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】フレンチトースト、その子のチョコパン、厚切り山型パン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、らーめん風、北海道産 豚もも肉ベーコン風、秋鮭の塩麹漬焼き、からだバランスプレート さばの味噌焼き生姜風味セット、小松菜のおみそ汁、ミートソース、玉子焼き、**NEW**筑前煮、ほうれん草としめじのおひたし、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじきの煮物、鶏そぼろ入りうの花、ドリームプリンカスタード、ソフトクッキー チョコレート味、チョコゼリーケーキ、みたらし団子



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※すべての献立セットに「実行記録シート」をお付けしております。「召し上がり方の一例(メニュー表)」と併せてご利用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます

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
11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878



ボリュームのあるメニューに、人気のポテトサラダをプラス。

数量限定

7月のごちそう詰め合わせセット No.149058 **5,000円** 常蔵凍

【セット内容】焼きフライ(メンチカツ)、焼きフライ(コロッケ)、スパイシーチキン、肉じゃが、ポテトサラダ



お客様の声
大好きなので定番商品にしていただけると嬉しいです

限定の野菜菓子やオレンジチョコパンをご用意しました。

数量限定

7月のパンセット No.149057 **4,000円** 常蔵凍

【セット内容】そのこの野菜菓子、オレンジチョコパン、特大あんぱん、バーガーパンズ×2、カレーパン、厚切り山型パン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×3

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。
美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立です。

すっきり献立セット デラックス

No.149068 **15,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜 計35食
3食+間食+夜食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付



ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー、ビーフハヤシ、豚肉のシャリアピン、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、焼豚、秋鮭の塩麹漬け焼き、牛すき丼、真ダコとエビの黄身酢和え、鶏そぼろ入りうの花、きんぴらごぼう×2、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、南瓜のそぼろ煮×2、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、板のり、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、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ージュ、小松菜のおみそ汁、昆布水のもと、モーニングスイッチスムージー 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(4個)、素ドリンク 月(スティックタイプ・1包)×7



プレゼント

スパイシーチキン 1個

正しく食べてカラダを整える、SONOKO式の基本を
1週間分の献立にしました。

すっきりスター献立セット

No.149067 **13,334円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜 計35食
3食+間食+夜食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付



ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】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、ポークカレー、時鮭の塩焼き、牛すき丼、八宝菜、ミートソース、国産真いわしのしょうが煮、スライスハム、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、板のり、乾わかめ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)、しらす煮、その子のチョコパン、特大あんぱん、レーズンパン、生パスタ、小松菜のおみそ汁×2、昆布水のもと、フルーツゼリー オレンジ、栗まん(2個)×2、黒蜜風味ようかん(12本)



プレゼント

スパイシーチキン 1個

SONOKO式献立を
体感できる基本メニュー。
スタンダード 献立セット

No.029975 **8,990円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食
3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、親子どん、ビーフシチュー、おでん、牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味染、いんげん豆の煮豆、わかめ煮、フルーツゼリー オレンジ、黒蜜風味ようかん(12本)



バラエティに富んだメニュー。パン好きな方に。
その子ちゃん献立セット

No.149065 **16,230円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食
3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】バーガーパンズ×2、特大白あんぱん、カレーパン、ロールパン、その子のチョコパン、レーズンパン、らーめん風、生パスタ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、プレミアムハンバーグ、無塩せきポークウインナー、スライスハム、鶏の白焼き、牛すき丼、時鮭の塩焼き、ミートソース、ビーフシチュー、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、ほくほくポテトのクリームシチュー、オムレツ、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花、ポテトサラダ、ひじき煮、いんげん豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ



プレゼント

スパイシーチキン 1個

塩分が気になる方に。
からだバランスプレート入り献立セット

No.149066 **17,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食
3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】からだバランスプレート(真だらのカレーソースセット、さばの味噌焼き生姜風味セット、鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット、若鶏と4種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)、チキンカレー、秋鮭の塩麹漬け焼き、ビーフシチュー、親子どん、牛すき丼、焼豚、無塩せきポークウインナー、オムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮(小分け)、特大あんぱん、角食パン、レーズンパン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2、小松菜のおみそ汁、北海道にんじんポターージュ、ドリームプリンカスタード、チョコゼリーケーキ、フルーツゼリー オレンジ、栗まん(2個)、黒蜜風味ようかん(12本)



プレゼント

スパイシーチキン 1個

予約制

SONOKO式実行相談窓口 (開設日時) 火・木・土 10時~17時

トキノ会会員様のSONOKO式献立実行に関するご質問やご相談を承ります。

「お電話が混み合っつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。
ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。

※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください。

◆ご予約

0120-88-7878 (月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制)

0570-03-7800



ご相談窓口
担当スタッフ 大石
※窓口担当の1人です。

※セール品・プレゼント品は十分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 ※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780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15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外となります。

売り切りご免! 夏の美味

数量・期間限定



今年の土用の丑の日

7/20(金)

8/1(水)

滋味たっぷりの
「安心うなぎ」を堪能

常蔵凍

うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)

2セット 70g×2 No.149006 **3%UP** 5,600円単品 70g No.149005 **2,800円**

※小分けのたれは、お好みに応じて調整してください。

※SONOKOが推奨する安心のたれと山椒付(形状を変更いたしました)。

高知県内で育てた安心の国産うなぎ。えさにこだわり、水槽内の個体数を過密にせず育てることで独特の臭みが消え、旨みに富んだうなぎ本来の美味しさがご堪能いただけます。



数量・期間限定



常蔵凍

ちらし寿司の素 3セット

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3
No.149018 ※ポイント対象外

1,800円▶**1,200円****600円**お得

ニンジン・タケノコ・椎茸の食感とまるやかな寿司酢が美味しく調和。ごはん混ぜるだけで召し上がれます。

ちらし寿司の素と行儀人を組み合わせて和風・酸辣湯に。七味唐辛子トッピングするだけで美味しくいただけます。



常蔵凍

素麺 2セット

300g(50g×6束)×2 **2%UP** 1,780円
No.149022

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。

7/7(土)は行儀の日です

数量限定



夏のカレーセット 常蔵凍

【セット内容】スパイシーチキン 150g、クリームカレー 辛さ★★★★ 200g、白いカレー 辛さ★★★★ 200g、手造りもちりナン(3枚) 100g×3枚

No.149063 ※ポイント対象外

3,700円

数量・期間限定



常蔵凍

北海道産 豚もも肉ベーコン風

200g No.149008 **2%UP** 1,500円

脂身の少ない赤身のもも肉を桜チップでじっくり燻しました。



プレミアムハンバーグ 3セット

120g×3 No.149024 **2%UP** 2,760円

牛肉と豚肉の脂身の少ない部位を用いて肉の旨みをアップ。

数量・期間限定



常蔵凍

肉巻ポテト中華ソース 3セット

230g(115g(3本)×2袋)×3 No.149032 **3%UP** 3,600円

単品 230g(115g(3本)×2袋) No.149031 **1,200円**



ノンオイル中華肉焼売 2セット

192g(24g×8個)×2 **2%UP** 1,800円
No.149041

ジューシーでしっかりとした肉感のある焼売。



ノンオイル中華肉餃子 2セット

216g(18g×12個)×2 **2%UP** 1,800円
No.149042

皮の中にジューシーな具材をぎっしりと詰めました。



焼豚 2セット

120g×2 No.149048 **3%UP** 3,000円

脂身の少ない上質な豚肉を使用。甘さほどよい焼豚。



から揚げ風チキン 2セット

180g(6個)×2 **3%UP** 2,400円
No.149047

油で揚げていない、から揚げ風。お弁当の定番。



スライスハム 3セット

80g×3 No.149033 **3%UP** 2,100円

放牧豚の内モモ肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨みを感じられます。



常蔵凍

あんしん野菜

有機JAS認証の野菜7~10種*1

※ポイント対象外

※生鮮品のため、配送エリア限定です

(北海道、九州、沖縄県、四国、離島にはお届けできません)

送料別 単独発送 **2,300円**

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、旬の美味しい野菜をお送りします。ご注文後、約1週間でお届けします。

*1 野菜の種類は毎回変わります。
*2 放射能物質採取検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。

詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie

数量・期間限定



常蔵凍

さかなハンバーグ 3セット

100g×3 No.149014 **2%UP** 1,740円

単品 100g No.149013 **580円**
国産のさんま、さば、すけそうなどを使用。魚の旨みがギュッと詰まって、そのままでも美味しい!



銀聖鮭のづけ丼(2袋) 2セット

140g(70g×2袋)×2 **2%UP** 1,960円
No.149039

身が甘く、とろりとなめらかな本格漬け丼。



板のり 3セット

10枚×3 No.149034 **3%UP** 3,000円

吟味した有明海産の海苔を昔ながらの製法で生産。磯の香り豊かな極上品です。



トキノり 2セット

乾燥・生のり **5%UP** 5,840円
50g×2 No.149046 **+292ポイント**

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

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 11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

数量限定

3色の生パスタセット 常蔵凍

【セット内容】魚介の冷製トマトソース 90g、彩り野菜とチキンの国産トマトジュレ 100g、エビと香りバジルのクリームパスタソース 92g、生パスタ(3袋) 110g×3袋

No.149064 ※ポイント対象外 **3,240円▶3,000円** **240円お得**

数量・期間限定

魚介の冷製トマトソース 2セット

90g×2 No.149010 **2%UP** **1,760円**

単品 90g No.149012 **880円**

有機栽培トマトを用いた、魚介たっぷりの冷製ソースです。

数量・期間限定

彩り野菜とチキンの国産トマトジュレ 2セット

100g×2 No.149009 **2%UP** **1,520円**

単品 100g No.149011 **760円**

トマトのフレッシュな香りと旨みを引き出したジュレソース。

常蔵凍

しらす煮 2セット

50g×2 No.149044 **2%UP** **1,200円**

釜揚げしらすを飴煮にしたしっとり甘辛い佃煮。

常蔵凍

かつおつゆ 3本

300ml×3本 No.149026 **2%UP** **2,180円**

かつお・さば・昆布など、素材のコクと旨みが詰まった濃縮つゆ。

常蔵凍

純米酢 3本

500ml×3本 No.149025 **2%UP** **2,300円**

選び抜いた国産米を使い伝統の製法でつくった純米酢です。

常蔵凍

その子トマト 2セット

400g×2 No.149023 **2%UP** **1,620円**

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。

常蔵凍

有機フルーツ+野菜100 30本

190g×30本 No.149037 **7%UP** **7,980円** **+559ポイント**

送料¥0 単独発送

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。自然な甘みとさっぱりとした口あたり。

数量限定

晩酌お楽しみセット 常蔵凍

【セット内容】帆立しぐれ煮 100g、椎茸昆布 100g、きんぴらごぼう 50g、筑前煮 110g

No.149061 ※ポイント対象外 **2,820円▶2,500円** **320円お得**

夕りんご白和えにしても美味しい

プレゼント 帆立しぐれ煮(小分け) 2袋

数量・期間限定

レモンサイダー

1箱(24本) 常蔵凍

200ml×24本 No.149027 **7%UP** **7,680円** **+538ポイント**

送料¥0 単独発送

6本 200ml×6本 常蔵凍

No.149028 **2%UP** **1,920円**

国産レモン果汁たっぷり。こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口をお楽しみください。

常蔵凍

銀座でその子ビール

6本 330ml×6本 No.149479 **3,900円**

1本 330ml No.149480 **650円**

6本セットを1点お買い上げごとに**1個プレゼント!**

プレゼント 花火模様グラス 1個

大好評につき限定販売

麦焼酎

力松 2セット

焼酎乙類(麦) アルコール分25度 720ml×2 No.149045 **5%UP** **+280ポイント** **5,600円**

やさしい麦の香りとまろやかな飲み心地が魅力。

●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます

ボルドーワイン 赤

750ml No.149035 **5%UP** **3,950円** **+198ポイント** 常蔵凍

ジロンド川の中洲「パティラ島」で栽培されたブドウを使用。メルロー種特有の芳醇でまろやかな味わいが魅力的なワインです。

ボルドーワイン 白

750ml No.149036 **5%UP** **3,950円** **+198ポイント** 常蔵凍

ステンレスタンクで自然発酵・熟成。ソーヴィニヨン・ブランを60%使用し、フレッシュな香りと爽やかな味わいに仕上げました。

数量・期間限定

NEW

スペシャルブレンド深煎りドリップバッグコーヒー

10g×10袋 No.149097 **1,360円**

夏はアイスおすすめ

4種類の生豆を2通りの方法で焙煎してブレンド。コク深い味わいです。

常蔵凍

あま酒 6セット

160g(清涼飲料水)×6袋 No.149038 **2%UP** **1,850円**

米麴の風味とやさしい甘みを大切に、粒感を残して仕上げました。

お客様の声

暑い季節に冷えた一本がとても美味しいです

常蔵凍

ホワイトティ 3セット

500ml(5倍希釈)×3 No.149040 **3%UP** **4,500円**

料理の隠し味にも使える安心の美味しい乳性飲料。

数量・期間限定

常蔵凍

カシューナッツクッキー 2セット

90g×2 No.149021 **2%UP** **1,500円**

単品 90g No.149020 **750円**

数量限定

常蔵凍

コーヒーブレイクセット

【セット内容】ショコラリッチ 1個、チョコゼリーケーキ 2個、ソフトクッキー チョコレート味 9枚×2

No.149060 **4,400円**

※セール品・プレゼント品は十分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 ※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780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15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外となります。

食品

数量限定



夏のデザート盛り合わせセット 常蔵凍

【セット内容】栗あんみつ 265g×3、フルーツゼリー オレンジ 70g×3、ドリームプリン カスタード 78g×3

No.149059 ※ポイント対象外 4,380円▶4,000円 380円お得

数量・期間限定



栗あんみつ 6セット

265g×6 No.149019 4,200円 一口食べて違いがわかると評判の、上品な美味しさ。

数量・期間限定



季節のめぐみ 国産キウイジャム

140g No.149007 1,000円 爽やかな酸味とほのかな甘み、後味スッキリなジャム。

数量・期間限定



本格カステラ(プレーン)

1本(12切) No.149015 2,500円 鈴木その子オリジナルレシピで仕上げた、卵の味わいが濃厚なしっとりとしたカステラ。

数量・期間限定



自然のめぐみ 国産はちみつ みかんの花 2セット

120g×2 No.149016 3,196円 3%UP 単品120g No.149017 1,598円



アイス

送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

バニラ(10個) 120ml×10個 No.114829 4,700円

チョコ(10個) 120ml×10個 No.114828 5,300円

バニラ&チョコ(各5個) バニラ120ml×5個 チョコ120ml×5個 No.113660 5,000円

●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。他製品との同送はできません。●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はお受けいたしません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくはお問い合わせください。●誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。 [1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町 [2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大楯地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・登曽根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・本郷の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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。詳しくは下記をご覧ください。

SONOKO アイスお届けカレンダー ご注文締切日	A 地域お届け日	B 地域お届け日
~7/3(火) FAXの場合7/2(月)	7/11(水) もしくは 7/14(土)	7/12(木) もしくは 7/15(日)
~7/10(火) FAXの場合7/9(月)	7/18(水) もしくは 7/21(土)	7/19(木) もしくは 7/22(日)
~7/17(火) FAXの場合7/16(月・祝)	7/25(水) もしくは 7/28(土)	7/26(木) もしくは 7/29(日)
~7/24(火) FAXの場合7/23(月)	8/1(水) もしくは 8/4(土)	8/2(木) もしくは 8/5(日)
~7/31(火) FAXの場合7/30(月)	8/8(水) もしくは 8/11(土・祝)	8/9(木) もしくは 8/12(日)

※オンラインショップではお取り扱いしておりません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

荘 クレンジング クリーム 2セット

120g×2 No.149086 ※ポイント対象外 12,000円▶9,600円 2,400円お得

荘 ウォッシング フォーム 2セット

90g×2 No.149087 ※ポイント対象外 12,000円▶9,600円 2,400円お得

お客様の声

べたつかず肌に負担を感じない使用感が気に入ります

荘 デイクリーム 2セット

40mL×2 No.149088 ※ポイント対象外 18,000円▶14,400円 3,600円お得

荘 ナイト クリーム 3セット

40g×3 No.149089 ※ポイント対象外 39,000円▶27,300円 11,700円お得



プレゼント



SONOKO GG 3本セット 常蔵凍

180粒×3本 No.149093 ※ポイント対象外 57,000円 単品で3本ご購入いただくよりも3,000円お得な3本セット。今なら50粒入を1袋プレゼントいたします!



SONOKO GG 180粒 No.149096 20,000円 3%UP

カラダの機能を整えるとともに、糖質を効率よく利用できるようサポート。1日を健やかに、若々しく。



プレゼント



SONOKO G.G.ロゼ 3本セット 常蔵凍

150粒×3本 No.149095 ※ポイント対象外 40,000円 年齢を重ねるごとに気になる美容トラブルをケア。カラダのリズムを整え、ハリのある若々しい毎日へと導きます。



プレゼント



荘水 6本セット 常蔵凍

35ml×6本 No.149094 ※ポイント対象外 45,000円 ミネラル配合の液状タイプ。健康的なカラダづくりを応援します。



サインズ エッセンス

20g No.149076 10,000円 3%UP 重なりゆく年齢のサインに立ち向かう美容液。「リンクルエッセンス48」の後継品。



3Dデザインセラム

30g No.149077 9,000円 3%UP 形状記憶ジェルが肌の3層構造*にアプローチ。肌が引き締まった顔立ちへ。 *角質層



ホワイトマスク

90g No.149078 9,000円 5%UP +450ポイント 透明感あふれる明るい肌へ導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。



スーパーモイスター クリームR

50g No.149085 25,000円 5%UP +1,250ポイント 10種類以上の保湿成分をふんだんに配合した高保湿クリーム。目指したのははるはるの赤ちゃん肌。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

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 11:00~19:30 お問合せ 03-4335-7878

どちらの色が
届くかは
お楽しみ!

夏のベーシックケアはお任せ!
お得なセット、今年も登場!

両サイド
ポケット付き!

白または青のいずれか
1色となります

※写真はウォッシングフォームタイプ

数量限定 **トラベルコレクション 2018** 各**15,000円**
クレンジングか洗顔料、好きなタイプをお選びください。 ※ポイント対象外

クレンジングミルクタイプ
No.149069
●WB クレンジングミルク 120mL

ウォッシングフォームタイプ
No.149070
●WB ウォッシングフォーム 100g

〈2タイプ共通〉

- WB ホワイトニングローション【医薬部外品】 170mL
- WB ホワイトニングエッセンス【医薬部外品】 4mL
- WB モイスチュアライジングミルク 20mL
- GG ディープケア シャンプー 28mL
- GG ディープケア トリートメント 25g
- サイドポケット付きトートバッグ 1点
(2色のうちいずれか1色になります。色はお選びいただけません)

1点お買い上げにつき
1個
プレゼント!

プレゼント

ファンデーション
ケース ピンク 1個
※スポンジは別売です

SONOKO
ファンデーション + **UVホワイトヴェール**
【医薬部外品】
さっぱりタイプ
●ピンク 12g No.149073 ●オークル 12g No.149074 各**9,900円**

SONOKO
ファンデーション + **UVホワイトヴェール**
【医薬部外品】
しっとりタイプ
●ピンク 15g No.149071 ●オークル 15g No.149072 各**9,900円**

夏の紫外線からお肌を守り、お悩みもカバーしながら透明感ある美肌に。肌質に合わせてタイプをお選びください。

〈2タイプ共通〉 ●UVホワイトヴェール【医薬部外品】 30g SPF40/PA+++
※ファンデーションの色をお選びください ※ポイント対象外

1点お買い上げにつき
1個
プレゼント!

プレゼント

フェイスパウダー用
替パフ 1個

SONOKO
LIGHT UP
BB
+フェイスパウダー
●ライトアップBB 30g SPF35/PA+++
●フェイスパウダー 30g(パフ付)
No.149075 ※ポイント対象外 **9,000円**

夏の日差しからお肌を守り、お悩みもカバーしながら透明感ある美肌に。肌質に合わせてタイプをお選びください。

皮脂ケア

ACN
ローション **500円**
60mL No.149481 **お得**
2,500円▶2,000円

肌をうるおすジェルタイプでつけ心地さらり、お肌しっとり。

夏の強い紫外線を
しっかりカット!

SUN PROTECT
ボディ&フェイス 2セット
SPF50+/PA++++
50mL×2 **3%UP** **7,600円**
No.149081

高いUVブロック力で全身をガード。家族みんなで使いたい!

リップ
スティック
セット

- リップトリートメントR 10g
- モイストルージュR クランベリーレッド 1本

No.149079 ※ポイント対象外 **1,650円**
5,500円▶3,850円

3Dデザイン
フォーボディ
2セット
200mL×2 **3%UP** **14,000円**
No.149082

柔らかな乳液状で角質層に浸透し、なめらかで上質な肌へ。

ボディジェル
2セット
150g×2 **3%UP** **5,600円**
No.149080

肌をうるおすジェルタイプでつけ心地さらり、お肌しっとり。

マイルド
ボディシャンプー
2セット
500mL×2 **3%UP** **6,600円**
No.149083

弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合。やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。

お客様のお声!

これ1本で済むので
面倒くさがり屋の私にぴったり。
サラッと指通りよく仕上がります

マイルド
コンディショニング
シャンプー 2セット
480mL×2 **3%UP** **9,000円**
No.149084

ノンシリコンで弱酸性。家族で毎日使えるリンス不要のシャンプー。フレッシュハーバルの香り。

GG ディープケア
シャンプー 2セット
480mL×2 **3%UP** **7,800円**
No.149090

うるおいとツヤのある若々しい美髪へ。地肌もスッキリと洗い上げます。

地肌・ツヤ
ケア

GG ディープケア
トリートメント 2セット
200g×2 **3%UP** **9,000円**
No.149091

すこやかな地肌とツヤのあるしなやかな美髪へ。

ハリ・コシ

GG ディープケア
ヘアパック 2セット
180g×2 **3%UP** **9,000円**
No.149092

しっとりとしたハリ・コシのある艶やかな美髪へ。

セレクト

ソーダスパークル
マルチ **NEW**
常蔵凍

【セット内容】1Lボトル、ボトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、専用ガスカートリッジ5本、レシピブック

No.046081 ※ポイント対象外 **6,980円**

手軽に炭酸水がつかれます。ワインやジュースも炭酸ドリンクに早変わり!

ボトルキャップを閉めればそのまま冷蔵庫に保存できます

セレクト

ソーダスパークルマルチ用
カートリッジ24本入
No.046082 **1,980円**
※ポイント対象外 **1本あたり82.5円**

セレクト

ソーダスパークルマルチ用
カートリッジ24本入
6セット
約6ヶ月分(使用頻度によります)
No.046083 **10,800円**
※ポイント対象外 **1本あたり75円** **1箱ずつより1,080円** **お得**

セレクト

浄水器 据置タイプ
900×W180×H170mm **160,000円**
No.149101

「活性炭」「特殊鉱石」の天然素材だけで浄化。自然水の美味しさを蘇らせます。
※オンラインショップでの取扱いはありません

ポイント
10%UP
+16,000
ポイント

常蔵凍

浄水器 据置タイプ
カートリッジ
※1年ごと交換 No.149102 **3%UP** **16,000円**

常蔵凍

衣料用
消臭ミスト
2セット
300mL×2 **3%UP** **3,200円**
No.149104

天然成分で衣服を消臭&リフレッシュ。

エコバッグ

Sサイズ
サイズ(約):幅24.5×高さ24.5×マチ16.5cm
No.149098 **700円▶630円**
※ポイント対象外

Mサイズ
サイズ(約):幅34×高さ31×マチ16.5cm
No.149099 **1,000円▶900円**
※ポイント対象外

保冷用
サイズ(約):幅24.5×高さ24.5×マチ16.5cm
No.149100 **1,000円▶900円**
※ポイント対象外

重たい荷物にも耐えられる底板付きで、折りたたむとコンパクトに。汚れが目立たないグレー色。ご自宅で洗えるポリエステル製です。

今だけ **お買い得! 定番もお安くお求めいただけます!**

昆布水ポット
(茶こし付
角型サーバー)

耐熱ガラス製(1L)
茶こし付
No.149103 **1,400円▶1,260円**
※ポイント対象外 **常蔵凍**

耐熱ガラス製で、冷蔵庫のドアポケットにもぴったり収納できます。

アウトレット

セレクト

アトマイザー
(スプレー ピンク)

高さ6cm×直径1.5cm
内容量1.8mL
No.149105 ※ポイント対象外 **2,200円▶1,760円**

底部に内容量が確認できる丸窓が開いた、携帯に最適な小型アトマイザー。

常蔵凍

衣料用
消臭ミスト
2セット
300mL×2 **3%UP** **3,200円**
No.149104

天然成分で衣服を消臭&リフレッシュ。

※セール品・プレゼント品は十分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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常蔵凍

お届けは ①送料全国一律780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15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外となります。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

わかめ

産地と鮮度へのこだわりが生む、
シャキシャキの食感と滑らかな舌触り。

日本屈指の品質を誇る三陸わかめの中から、
限定した地域のわかめを厳選。

わかめは全国各地で収穫される身近な食材ですが、日本の複雑な海岸地形による潮の流れの違いや水温差などにより、漁場によって味や食感は千差万別です。リアス式海岸による潮の流れ、親潮と黒潮が交わる海の栄養と、沿岸の森林からの森の栄養に恵まれる三陸沿岸は、海藻類の生育に適した良質なわかめの産地として知られています。SONOKOのわかめは、宮城県産のみを使用。厚みや歯応え、舌触り、水での戻り方など、すべてにおいて“SONOKO品質”にこだわった末に、たどり着きました。

SONOKOではこの産地を限定した希少なわかめを1年通して安定的にご提供できるルートを確認しています。また、わかめは産地判別がとても難しいとされていますが、SONOKOは生産現地まで赴き、産地を確認するだけでなく、水揚げから加工、袋詰めまでの全工程を確認。厳しい管理のもと、確かな品質のわかめを皆様にお届けしています。

収穫後産地の近くですぐ加工。
だから、歯応えと舌触りが違います。

わかめの食感や風味は、収穫からボイルされるまでの時間にも大きく左右されるため、収穫後すぐに加工工場に運び、その日のうちにボイルされます。こうした鮮度へのこだわりが、色艶が良く、肉厚でほどよい弾力とシャキッとした歯触りがあるわかめを生みます。酢の物やサラダはもちろん、煮立ててもとろけることなく、しっかりとした食感と風味が楽しめます。6月より順次新物わかめのお届けが始まっています。どうぞ、平成30年度産の新物をお楽しみください。



その子のレシピを元にした
きゅうりとわかめの三杯酢

食感と風味の違いがいちばん楽しめます!

わかめを下処理した後、小口切りにして塩もみしたきゅうりと一緒に、三杯酢を合わせる。

新物 生わかめ
200g No.013285 **743円** 常蔵凍
肉厚でシャキシャキとした歯応えが楽しめる塩蔵わかめです。

乾わかめ
30g No.013292 **743円** 常蔵凍
しっとりとした食感と香り、使いやすいが好評の一品です。

3月 わかめ漁場視察レポート @南三陸

漁場にも、加工法にも、SONOKOならではのこだわりが



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

その子の思い③ — 今また見直されている原点、『ご飯を食べなさい』 —



戦争を境に、日本人の価値観は大きく転換しました。食生活についても同様で、戦後は「ご飯を副食に、おかずを主食にすることが、栄養バランスがとれた食事である」とされ、油製品や乳製品に偏った欧米式の食事がもてはやされました。そして「ご飯を食べるとバカになる、太る」と唱える学者も現れました。

「ご飯を食べなさい」という私の第一声を込めた本を出版したのはそのような環境の中でした。当初は、ウソつき呼ばわりされたりもしたましたが、間違った「常識」に惑わされることなく、SONOKO式を取り入れ、正直なカラダに教えられた人たちが、その正しさを証明してくれました。自分で考え、自分で判断できる多くの人々が、私の知らないところでSONOKO式を評価し、広めてくださり、本は大ベストセラーになりました。そうした人たちのお力があることに、深く感謝しています。

TOKINO(時の新聞)第43号(1997年10月発行) 要約

ポイントサービスのご案内 | 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時 <通常購入時に付くポイント早見表>

前年度累計 購入金額(税別)	パール会員 (20万円未満)	プラチナ会員 (20万円以上)
通常購入時ポイント 食品・サプリメント・ 化粧品・日用品・ 浄水器(本体・カートリッジ)	1% (購入ポイントのみ)	3% (購入ポイント1% + 商品ポイント2%)
送料サービス 特典		月に1回、 送料無料でお届け! WEB(オンラインショップ) でのご注文は対象外です。 (税別30,000円未満のお買い上げで 代金引換の場合は、 代引手数料300円を申し受けます。)

■パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

『定期便サービス』気軽に続けられる!続けるほどお得

定期便購入時 <定期便購入時に付くポイント早見表>

前年度累計 購入金額(税別)	パール会員 (20万円未満)	プラチナ会員 (20万円以上)
定期購入時ポイント 定期便対象の 食品・サプリメント・ 化粧品	6% (購入ポイント1% + 定期ポイント5%)	
送料サービス特典	6回継続ごとに30%分のボーナスポイントが 付きます。 毎回送料無料でお届け! (税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、 代引手数料300円を申し受けます。)	

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、野菜通販はお届け日の10営業日前までにご連絡ください。)

定期便サービス
3大特典

お買い上げ毎に 6回継続で

定期ポイント **5%** ボーナスポイント **30%**

送料無料

●お届け日変更OK ●ご都合に応じてお休みOK

※定期便サービスのご注文・お問い合わせはお電話にて受け付けております。オンラインショップではお取り扱いしておりません。※定期購入の場合、商品ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。

ポイントの有効期限について

4月1日から翌年3月31日までの間に商品のご購入があれば有効期限は自動的に延長となります。
●毎年3月31日の時点で過去1年間にご購入がないとお手持ちの保有ポイントは、すべて失効します。
●ポイントのみでのお買い上げの場合は、自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文ダイヤル(通話料無料)

電話 **0120-88-7878** 受付時間/ 10:00~18:00(月曜定休)
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL:03-4335-7750

FAX **0120-48-7717** 通信料無料 24時間受付

郵便 〒107-0062 東京都港区南青山3-1-3 スプライン青山東急ビル4F SONOKO「通信販売」係

オンラインショップ **24時間いつでもご注文!** www.sonoko.co.jp

1個口 送料無料 毎月10・20・30日は 2%ポイントUP オンライン限定の Sale

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。
商品合計金額**30,000円(税込32,400円)**未満の代金引換につきましては、**個数口ごとに代引手数料として300円**を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。
*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。
※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。
〔お支払い回数〕一括/リボ・2回分割・ボーナス払い・分割払いからお選びください。
※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。
割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。販売方法により、初回ご登録時にお客様側での操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ※一括のみ リボ不可	○	○
2回分割※1	○	○	○	○	-	-	-
ボーナス払い※1,2	○	○	○	-	-	-	-
分割払い※1,3	○	○	○	○	○	-	○

※1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2:3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可
※3:分割回数は3, 5, 6, 10, 12, 15, 18, 20, 24回より

お届け方法

宅配にてお届けいたします。
配達日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。
ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。
一部時間帯指定不可地域がございます。

送料 全国一律 **780円** (1個口につき) ※4月1日より変更させていただきました。

お電話注文は1件*のお届け商品合計が**30,000円(税別)**以上、
オンラインショップは1個口の合計が**10,000円(税別)**以上で送料無料となります。
*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。 ※詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
- SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間/10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は
TEL:03-4335-7750
※プッシュ音を選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④にお繋ぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は返品・交換を サプリメント 食品 開封された製品 お買い上げレシートや納品書がないもの
 一度ご使用になった製品 製品到着後8日以上経過した製品
 配達後お客様が破損、汚損されたもの セット製品・プレゼント付き製品の一部返品
 書籍・DVD・ビデオ 受注生産品・限定品 など
お受けできません。

ご返金について ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。
※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、
個人情報を安全に管理しています。

「プライバシーマーク」は、個人情報の取り扱いに関して適切な保護措置を講じていると認められた民間企業に対し、経済産業省の外郭団体である(財)日本情報処理開発協会によって付与されるマークで、この制度は平成10年4月に創設されたものです。SONOKOは、その「プライバシーマーク」の付与・認定を受けています。

コールセンターからのご案内

今月のお電話注文
限定情報

前回大好評につき/
weekly sale!

開催!

7/1<日>~31<火>



週替わりでお得なものや、
人気商品をご用意いたします。

詳細はお電話でお問い合わせください。

※数量限定のため、なくなり次第終了となります。

毎月1回、
不定期でお届け!

“通販メルマガ”
のご案内

素敵な
プレゼント案内も
あります!

お電話注文のみのお得な情報を、いち早くメールでお届け。
登録方法は簡単! 下記のメールアドレスに必要情報を送るだけ。

宛先▶ info-sonoko@sonoko.co.jp

【ご連絡いただく情報】①氏名 ②会員番号 ③メールアドレス

※メールの配信は不定期となります ※メルマガでの特典は、お電話でのご注文に限りです

イベントのお知らせ

福岡・横浜・大阪・名古屋
「定例会」のご案内

●定例会 13:00~14:00 ※受付開始は12:15~
●販売会 14:00~16:30(受付終了)
●閉場 17:00

7/8<日> 福岡会場

[会場]ホテルセントラーザ博多 B2 シティホール
福岡市博多区博多駅中央街4-23 TEL 092-461-0111
JR「博多」駅筑紫口より徒歩1分
地下鉄「博多」駅筑紫口東4番出口より直結

8/19<日> 横浜会場

[会場]TK関内プラザ3F 302号室
横浜市中区長者町3-8-13
JR根岸線「関内」駅より徒歩6分
ブルーライン「伊勢佐木長者町」駅より徒歩3分

神奈川県
初開催

9/8<土> 大阪会場

[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル 6F 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

9/9<日> 名古屋会場

[会場]アパホテル(名古屋錦)EXCELLENT 4F 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

一緒に実行しませんか?

大阪・名古屋で/

献立体験コーナー開催! 9/8<土>・9<日>

献立を実行されたりリアルな体験談や、
うれしい結果を出すヒケツを聞けるチャンスです!

会場限定のお得な
プレゼントもご用意!

体験談を
ご紹介させていただいた方には

1,000ポイント
プレゼント!

おしゃべりカフェ応募ハガキで
お聞かせください!

あなたの
献立体験談
大募集!

銀座店のご案内

営業時間 11:00~19:30

7/11(水)2F 14:00まで 7/21(土)2F 18:00まで 7/22(日)18:00まで
〒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

7月からSONOKO CAFEに生まれ変わります。

2階フロア
“会員様専用ラウンジ”誕生!

ゆっくりお過ごしいただける
メンバーズオンリーのスペースに
生まれ変わりました!
プラチナ会員様には
ドリンクサービスをご用意いたします。



月曜日も営業
いたします!

お得なお買い物や
お楽しみがいっぱい!
ぜひお越しください。

販売期間
7/1<日>~31<火>
1日限定5食



うなぎプレート
2,000円
●うなぎ蒲焼 ●ごはん
●3種盛り(玉子焼き・香の物・
大豆ときゅうりとプチトマトの和え物)
●小松菜のおみそ汁
●コーヒー、紅茶またはホワイティ



menu

期間限定

レモンサイダー
フルーツカクテルドリンク
500円

フローズンフルーツが入った
見た目もかわいいドリンクです。



「銀座でその子ビール」が
CAFEでお楽しみいただけます

《単品》650円
《セット》銀座でその子ビール
+おつまみ2種で1,000円
4種類のおつまみから選べます。

※価格はすべて税別です。



7/20<金>~22<日> お楽しみ付き販売

7/22<日> トキノ会定例会

■開会 13:30 ■会場 SONOKO銀座店2F
当日は全フロア18:00までの営業となります。※一部カフェメニューの変更がございます

7/27<金> プレミアムフライデー 11:00~19:30 ■対象商品 30%OFF
特別企画 月末の金曜日は
ぜひ銀座店へ ■カフェメニュー 10%OFF



銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!
@sonoko_official



銀座店の最新情報SONOKO CAFEの
お得なクーポンを配信中です。



LINE
ぜひご登録
ください!



Facebookで銀座店の耳より情報を随時配信中!
こちらもお登録を!

2018

7

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.13

気が付けば今年もあと半分。桜の開花はいつ?と騒いでいたのが遠い昔の
ようです。今年はSONOKO銀座店が満20年。株式会社SONOKOは創業44
年を迎えました。振り返るとあっという間に思えるどなたもおっしゃいます。

鈴木その子はどんなに長い時間でも、一瞬一瞬の積み重ねであることを
忘れず、時間を大切に、無駄にしない、といつも厳しく教えていました。今は
人生100年時代といわれ、日本の人口の半分以上が50歳以上という超高齢社会。
人々は、いつまでも健康で過ごすために何をどう食べれば良いのか...新たな
不安の中に迷い混んでいるようです。それは鈴木その子が鈴木式を世に出し

た時代と似ているといっても過言ではありません。「1日3食
きちんと食べる」「体をいじめる添加物や薬品を避けた安心
の食品を摂る」。この鈴木式の食事法とSONOKOの製品
こそ、健康を維持する司令塔である脳を守る方法である
ことを、SONOKOの歴史が証明しています。トキノ会員
の皆様が今、心新たに実行されて「やはり、
SONOKOの結果はすごい」と笑顔で話され
る姿に感動を抑えきれません。



トキノ会便りのご案内 プラチナ会員様に年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。