

2018

9

THE SONOKO

VOL.294

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

季節の変わり目
あなたの司令官は
しっかりと
働いていますか？



秋のSONOKOデー
ポイント交換で
断然お得

人気の鶏の白焼きがリニューアル！
塩と国産にんにくのみでじっくり蒸し上げた
蒸し鶏のガーリック風味



レンジで温めるだけ！
手間ひまかけた
安心なお総菜セット

鍋いらず
お手軽おかずセット
新登場



新コーナー

私の逸品

飲み続けることの大切さを実感
SONOKO GG

SONOKOのこだわり

原点はその子の手づくりでした
発酵調味料

ついにGGコスメ
新シリーズが勢ぞろい
洗顔料、化粧水も新しくなりました



司令官（脳）が元気なら、夏疲れを残す“秋バテ”とも無縁です



季節の変わり目は、寒暖差や環境の変化によるストレスに要注意



季節の変わり目は疲れやすくなったり、肌荒れなどの不調を起こしがちですが、それらの原因の多くはストレスにあります。そもそも私たちのカラダは脳が司令塔となり、自律神経やホルモンなどの情報伝達

物質を通じて全身を働かせていますが、とりわけ情報過多の現代では、1日に触れる情報量は平安時代の一生分、江戸時代の1年分ともいわれ、慢性的な脳疲労状態に。そこに季節の変わり目の温度差などが加わると、自律神経の働きが乱れ、夏疲れを残したカラダはコンディションをくずして秋バテになってしまうのです。

ストレスに負けない司令官（脳）と兵隊（自律神経）が重要です

鈴木その子も、早くから脳と自律神経の関係性に着目。かつての著書で「ストレスとは、私たちのカラダとストレスとの戦争状態。しっかりとした司令官（脳）がいないと、兵隊である自律神経やホルモンが勝手に動き、カラダの中で内乱が起きてしまいます。

健やかなコンディションを保つためには、優れた司令官と優れた兵隊が必要。その脳と自律神経を昼夜動かしているのがエネルギーですから、脳の唯一の栄養となる糖質を絶え間なく送り続けることが不可欠です」というように伝えています。

密接に連携する「腸脳相関」が健康のカギ

活動時やストレスを感じた時に働く交感神経の指令が胃腸に伝わると、胃腸の働きは低下。反対に脳がリラックスすると、カラダを回復したり休息する時に働く副交感神経は働き、胃腸のコンディションは上向きに。このように脳と腸が密接に連携して相互作用を及ぼし合う関係を「腸脳相関」といいます。近年になって解明され、それらをつなぐ自律神経も含め、私たちの健康にとっても重要な役割を果たすことから大変注目を集めています。優秀な司令官と兵隊が元気よく働き続けるためには、正しい食生活が第一。さらに食習慣を整えて、より積極的な健康づくりを行いましょう！



銀座店定例会
でおなじみ



湯船に浸かって
上手にリフレッシュ！

湯船で温まるとリフレッシュして心身ともに元気になります。湯船の温度は42℃がポイントに。42℃を超えると神経を興奮させる交感神経が優位に、42℃以下だとカラダをリラックスさせる副交感神経が優位に働きますが、交感神経が常に優位になるとさまざまなリスクが生じ、心臓や脳の負担にも。心臓に負担をかけないためにも、全身浴の前後2～3分くらいの半身浴がおすすめです。ぜひ38～40℃のお湯に15～20分くらいゆっくりと浸かることを習慣づけ、上手にお風呂でリフレッシュしましょう。

42℃の熱い湯 交感神経を刺激	38～40℃のぬるい湯 副交感神経を刺激
促進 ● 心臓	抑制 ●
抑制 ● 胃腸	促進 ●
上昇 ● 血圧	下降 ●
促進 ● 発汗	抑制 ●
収縮 ● 筋肉	弛緩 ●
カラダが興奮状態	カラダがリラックス

今月限りの身体環境向上セットで、
スッキリとクリアをサポート！

すこぶる
元気！



秋も
快チョーだね！

気分スッキリ
秋も牙え牙えで
行こう！



3人でいると
元気が出るね！

何より
リフレッシュ！

あなたの菌活、
応援します！



SONOKO GG 3本セット
180粒×3本
No.149671 **57,000円** 常 蔵 凍
※ポイント対象外

- SONOKO GG 50粒入 1袋
- ありがとう乳酸菌 5包
- がんばれ善玉菌 5包



オンライン
ショップでも
取扱いを
開始しました。

能活生活
30粒
No.149675 **7,000円** 常 蔵 凍

- ありがとう乳酸菌 1包
- がんばれ善玉菌 1包



荘水 6本セット
35ml×6本
No.149673 **45,000円** 常 蔵 凍
※ポイント対象外

- ありがとう乳酸菌 5包
- がんばれ善玉菌 5包

▶詳しくは7面へ

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

安心・安全にこだわり抜いた総菜

食欲の秋到来！ 鈴木その子のこだわりをしっかりと受け継ぐ季節限定のごちそうをお届けします。

1 放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット (ごまだれ付) ▶10面もご覧ください

抗生物質不使用、非遺伝子組み換え

の穀物で健康的に飼育された北海道の放牧豚を使用。赤身の旨み成分が多いのは、運動量の多い放牧豚ならではの。ほのかな甘みとまるやかなコクをご堪能いただけます。特製ごまだれが豚肉の美味しさを一層引き立てます。

2 9月のワインがおいしいセット ▶10面もご覧ください

バター不使用なのにコクがある、SONOKOならではのカラダにやさしいフレンチ風メニュー。フレンチのシェフがひとつひとつ手づくりした本格的な味は、白ワインにぴったり！

東京しゃもとしいたけの和風テリーヌ
しゃもの煮汁たっぷりの和風ゼリーの中に、しゃも肉としいたけを交互に重ねました。しゃもは調味液にじっくり漬けたむね肉とモモ肉を使用。異なる食感としゃもならではの旨みを味わえます。

東京しゃもときのこのキッシュ風
しゃものむね肉のミンチやブラウンマッシュルームを、**バター不使用**のパイ生地包んで焼き上げました。卵を贅沢に使うことで、旨みのある仕上がり。

北海道産ほっき貝のクロケット風 〜ルッコラソース添え〜

シコシコとした歯応えのほっき貝、うす板昆布、酒粕と白味噌を使ったウルデソースをサクッとした衣で包んだ奥深い味わい。有機ルッコラソースにもほっき貝の煮汁がたっぷり！



簡単
アレンジ

甘夏マーマレードソース

お肉と相性抜群！
ジャム大さじ1と **セレクト** ノンオイル
有機玉葱ドレッシング大さじ1を
混ぜるだけ！

3 燻しペッパーポーク ▶10面もご覧ください

▶10面もご覧ください

北海道産豚の脂肪分が少ないヒレ肉

をオリジナルレシピのたれにじっくり漬け込みました。豚肉はもちろん、スモークのチップまで安心・安全にこだわり、**防腐剤不使用の国産山桜のチップ**でスモーク。仕上げにまぶした粗挽きブラックペッパーが、やわらかなヒレ肉の旨みを際立たせます。

4 季節のめぐみ 国産甘夏マーマレード ▶11面もご覧ください

▶11面もご覧ください

土壌づくりから安全にこだわり、**土壌消毒剤、除草剤を使用しない豊かな土壌**で育てた**愛媛県産**の甘夏を使用。**丁寧な下処理**で皮の苦みなどを除いているため、ほどよい酸味と甘みのバランスが絶妙。爽やかな甘夏の香りを存分に味わえます。

5 蒸し鶏のガーリック風味 ▶10・12面もご覧ください

▶10・12面もご覧ください

丁寧に**脂と皮を除去した国産鶏むね肉**を、**食品添加物や化学調味料を使わず**に食塩と**国産にんにく**のみで、しっとりとした食感に蒸し上げました。ガーリックの風味が利いた、あっさりとしながら食べ飽きない味わいです。



※ごはん・みそ汁は別売です

数量・期間限定

鍋いらず

お手軽おかずセット、新登場

1セットで10種類以上の食材を使用し、カラダのことを考えた3品のおかずセット。レンジで温めるだけで手間ひまかけたごちそうが食べられます！

1 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ 150g

国産の鶏ささみと国産大豆の豆腐をベースにしたふわふわのハンバーグ。野菜もたくさん入れた和風あんをトッピングしました。

レンジで
約4分

2 キャベツのお浸し 50g

国産のキャベツ、玉ねぎ、にんじんを、化学調味料不使用のかつお風味の調味液で味づけ。やさしい味わいの一品です。

冷蔵庫か流水で
解凍またはレンジで
約1分30秒

3 ごぼうの甘酢ゆず風味 50g

国産のごぼう、大根、すき昆布、えのきたけをゆず風味の甘酢で和えました。具材の食感とゆずの風味が爽やか。

冷蔵庫か流水で
解凍するだけ

980円
No.149851
常蔵凍



さらに
もう1品
プレゼント！



帆立しぐれ煮(小分け)1袋

献立を実行したい方はコチラ！

「9月の朝昼間食セットプラス」 ▶詳しくは8面へ

※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となりません。

SONOKO パパママ スタッフ 座談会

SONOKOスタッフが、 本気の「これイイ!」をご紹介します!

仕事&子育てに奮闘中のSONOKOパパママスタッフ4名が、
おすすめのSONOKO製品をピックアップ。
こだわりの使い方やお気に入りの理由を本音で語り合いました。
プレママやお孫さんがいる方も、ぜひ参考に!



わが家のヒミツ兵器はSONOKOのカレー!?

久富:子どもの大好物といえばカレーですよね!?

斎藤:チキンカレーは間違いなく喜びます!

池尻(旧姓:峠):主人が遅く、息子と2人だけの夕食に便利
です。息子は**じゃがいもゴロゴロカレー**が一番好き。甘口だし
具材がたくさん入っていますから。

久富:うちは休日のお昼にカレーが多いです。

寺田:うちも主人がいない時などにはカレーです。

妊娠中に食の趣向が変わったり、特定の物を好む
ことがあります。私はカレーを週に2~3回も食べていました。その
影響か、子どももカレーが大好きで週1で食べています。

久富:うちもカレーは週1でも大丈夫。

斎藤:うちは週2~3回でも(笑)。奥さんが仕事で遅くなる時、子どもに「何食
べたい?」って聞くと「カレー!!」と即答。カレーを出す大喜びなので、私のヒ
ミツ兵器ですね。SONOKOのカレーはノンオイルで洗い物が楽だし便利。何
よりも無添加なので奥さんも安心です。

池尻:私が仕事で主人と子どもだけの時は、必ずSONOKOのお総菜を食べてい
ます。家族でカレーを食べる時も、それぞれ好きなカレーを食べられるのが便利ですね。

寺田:普段はどうしてもお肉の方が多くなりがちなので、なるべく食材が偏らないよう
に、意識して魚を食べさせたいと心掛けています。ただ、魚はさばく手間や、下処理など
に手間がかかるので、諸々のことを考えるとやはり加工してあるお総菜が重宝しますね。

池尻:魚は骨が面倒で敬遠されがちですが、うちの息子は**国産真さばの味噌煮**が小
さい頃から好き。骨が少なく食べやすいし、甘くて美味しい!

斎藤:うちの子も真さばの味噌煮が大好物です。皮も上手く処理して
あるし、味噌がたっぷり入って魚の形がわからないのも食べやすいみ
たいですね。

久富:うちも同じです。



SONOKOスタッフ 久富
10才の男の子 (小5)
8才の女の子 (小2)



チキンカレー



じゃがいも
ゴロゴロカレー



国産真さばの
味噌煮

肉屋も認めたSONOKOの焼売

斎藤:そういえば先日週刊誌で「食べさせてはいけない○○
○」の特集を見ましたが、例えば食材を買って手づくりした
餃子はある程度の価格になるのに、加工した餃子が安価な
のは不自然で、何か理由があるのではと考えますよね。大人
ならまだしも、子どもが添加物をカラダに入れていると考
えるとゾッとします。

池尻:うちの子はSONOKOの肉焼売(**ノンオイル中華 肉焼売**)
と肉餃子(**ノンオイル中華 肉餃子**)が大大好物です。

一同:うちの子もです!!

斎藤:実家が肉屋で焼売をつくっているのですが、
SONOKOの焼売を勧めたところ、化学調味料が無
添加でノンオイルでこんなに美味しい焼売はない!
といって食べています。あと、うちで欠かせないのが
乾わかめ! 肉厚で美味しさが違います!

寺田:乾わかめもですが、**生わかめ**(塩蔵)の美
味しさは別格ですね。風味が全然違う! 家族
皆大好きです。あと**板のり**も。

池尻:基本の味という、やはり調味料が欠かせな
いですね。うちの子はきゅうりを**生味噌**につけて
食べるのが大好き。よそのおうちのお味噌は食べ
ないのですが…。**しょうゆ**もそうです。

一同:小さな頃から既に、本物の味がわかってる!!

斎藤:子どもは味覚が敏感なので、雑味がなくて美味し
い本物の味を知ると、敏感に反応するんでしょうね。



SONOKOスタッフ 斎藤
6才の女の子 (小1)
3才の男の子



ノンオイル中華
肉焼売



ノンオイル中華
肉餃子



乾わかめ



生わかめ



板のり



生味噌



しょうゆ

煮豆はおやつにも最適!

寺田:うちは夏に**ホワイティ**を凍らせて、アイ
スキャンディにしています。**ミニフルーツゼリー**
りんごも凍らせて、お風呂上がり1個ずつ。

池尻:それはよいですね。市販のアイス
だと何が入っているのかわからず不安で
すが、ホワイティのアイスなら安心ですね!

斎藤:うちの子は**ソフトクッキー チョコ**
レート味が大好き。市販のお菓子のよう

に、何か舌に残る違和感がないんですね。

池尻:うちの子はおやつに**ゆであずき**そ
のものを食べるのが好きですね。

久富:上の子が朝ごはんを食べない時、みるくジャム(**北海道
みるくジャム プレーン**)を塗ったパンを出したら「美味しい!」
って。今ではもりもり食べています(笑)

寺田:あとおやつといえば、うちは煮豆(**いんげん豆の煮豆**)が人
気。朝、昼、おやついつでも食べています。「お弁当に必ず入れ
てね」とリクエストも。甘いデザート感覚なんですよね。やはり
お弁当にSONOKOのお総菜は重宝です。

一同:おやつに煮豆は、目から鱗ですね。やってみます!



銀座店スタッフ 寺田
8才の男の子 (小3)
5才の男の子 (小1)
2才の女の子 (保育園)



北海道みるくジャム
プレーン



いんげん豆の煮豆



ホワイティ

ミニフルーツゼリー
りんご



ソフトクッキー
チョコレート味

ゆであずき

子育ての強い味方、素ドリンク 月

池尻:そういえば、うちは**梅干し**を酔い止め
代わりに食べていますよ。

久富:うちでは風邪気味で喉が痛い時や
子どもが風邪気味の時は、すかさず**有機
ジンジャー りんごとすだち**を飲むんです。

寺田:うちはGG(**SONOKO GG**)。上の子
2人が1日2粒ずつ飲んでいます。

久富&斎藤:おー!

池尻:うちの子は朝と晩に1粒ずつ。不調かなという時には少
し多めに飲むと◎です。

寺田:重宝しているのが**素ドリンク 月**。子どもが小さいので、夜
中に目が覚めることも多く、1日中くつろげなかったのですが、
これを飲んでからはゆっくりできます。翌朝の目覚めから調子
が全然違うので、これだ!と。

斎藤:うちもです。1日の終わりにスティック1本飲むと、朝から
スッキリ。今では欠かせないですね。

寺田:子どもも欲しがるので下の子に飲ませたら、すごく調子
が良いうで、ものすごく助かっています。

池尻:そういえば寺田さんは、お風呂上がりに**ボディジェル**を
使っていっちゃるのか!?



通販スタッフ 池尻
(旧姓:峠)
7才の男の子 (小2)



素ドリンク 月



ボディジェル



梅干し



有機ジンジャー
りんごとすだち

SONOKO GG

寺田:子ども2人の皮膚が敏感なので、お風呂上がりに肌にやさ
しいボディジェルをつけてあげると、さっぱりするので喜んで
います。日焼け後のケアも期待できるので、大人にもおすすめです。それから
マイルドコンディショニングシャンプーも欠かせません。他のボディケア
製品を使うと刺激を感じることもあるので、SONOKO製品しか
使っていません。

池尻:うちも小さい頃は肌の弱さを心配しましたが、年々健康的に
なっていっているのも、SONOKOの**せっけん**を使っていたからかな
と思いますね。

寺田:親としてはなるべくカラダに良いものを食べさせてあげたいし、
できる限り良いことをしてあげたい。そういう思いに対してSONOKO
の製品は取り入れやすいし、安心ですよ。



マイルド
コンディショニング
シャンプー



せっけん

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

※体験には個人差があります

ご注文は

お電話注文
(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

0120-88-7878

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

GGコスメシリーズでエイジングケアを極める^{*1}



年齢とともに次々と現れる肌の悩みに対応し、美しい肌へ。鈴木その子の願いをもとに、長年の研究の末、開発した独自のスキンケアレシピは、サプリメント同様に技術の進歩によって、エイジングケア^{*1}効果を高めています。希少なリンゴ由来の幹細胞エキス^{*2}の配合でさらに保湿力を高め、総合的なエイジングケア^{*1}を実現。「ハリのある明るい肌」をあなたにも。

エイジングケア成分を強化！
リンゴ幹細胞エキス^{*2}

- 希少なリンゴから抽出した美容成分。
- 目元や口元などに現れやすい乾燥などの年齢サインをケア。
- 肌のすみずみへアプローチし、ハリのある肌へ。
- うるおいを与え、透明感あふれる明るい肌に。



今日も美しくいたいあなたへ

SONOKO GGコスメシリーズは、美容のスムーズな栄養補給をサポートするサプリメント「SONOKO GG」のコンセプトを受け継ぐ、エイジングスキンケア^{*1}シリーズ。食品、植物を原料にした天然由来成分を配合し、肌のリズムをサポートしながら、乾燥やハリ不足といった加齢による肌悩みにアプローチ。うるおいとハリを与え、外的環境から肌を守って、大人の肌に健やかさと明るさをもたらします。今も未来も、ハリとやわらかさに満ちた、明るい肌へ。

お客様のお声

加齢による肌のハリ、うるおい不足に驚き、GG エッセンスRを購入。夜、この香りのよい美容液をつけ、翌朝鏡を見たところ、若い頃と同じ印象!?と思うようなつやつやした肌になり、びっくり。軽やかな気分になりました。

GG クリームを一度つけただけで、肌がしっとりしていくのを実感。乾燥している時期に、大変重宝しています。

浮気をして他の化粧品を使っていたら、肌にトラブルが。慌ててGGのクレンジングや洗顔料、クリームを注文しました。始めは心配でしたが、肌がつつるつるになり、さすが！と感激しています。

GG ウォッシングフォームR

GG モイスターローションR

GG クレンジングクリームR

GG エッセンスR

GG クリーム

うるおいを守り、肌を穏やかにリセット GG洗顔セット

- GG ウォッシングフォームR 90g
- GG クレンジングクリームR 120g

No.149670 常蔵凍

5%
ポイント
UP
+650ポイント

13,000円



フラワーボックス
サイズ: 約125×160×50mm
(間口150mm)
素材: ポリ塩化ビニル、ポリエステル
※色・柄は指定できません



深いうるおいで満たし、外的環境からガード GG基礎3点セット

- GG モイスターローションR 120mL
- GG エッセンスR 30mL
- GG クリーム 30g

No.149669 常蔵凍

5%
ポイント
UP
+1,525ポイント

30,500円



フラワーボックス
サイズ: 約90×160×80mm
素材: ポリ塩化ビニル、ポリエステル
※色・柄は指定できません



美容液で年齢サインを徹底ケア！

温度差が激しく乾燥も進む初秋は、肌の年齢サインもぐんと加速。基本のエイジングケア^{*1}に加え、それぞれのお悩みに特化した美容液によるスペシャルケアで、5年後も美しく！

先手アプローチで年齢肌を多面的にケア

360°全方向ケアで美しく

印象年齢を左右する目元のケアに



1回分の
使用量の目安

1〜2プッシュ
ローションの後に
お使いください

お客様のお声

肌なじみがよく、とても気に入っています。持ちやすく、使いやすいパッケージもいいですね。

リンクルエッセンス48がパワーアップ。乾燥、ハリ不足、くすみ^{*3}などあらゆる年齢サインに立ち向かい、若々しい印象の弾むような肌へ。

サインズエッセンス

20g

3%
ポイント
UP
10,000円

No.149856



1回分の
使用量の目安

パール1粒大(0.5g)
ローションの後に
お使いください

お客様のお声

不思議な感触のジェルがスーッとなじみ、驚くほどのおツツプルに。ハリ感もアップ！

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す^{*4}」ケアと保湿ケアで、ぷるんと弾む肌へ。イキイキと引き締まった印象をもたらします。

3Dデザインセラム

30g

3%
ポイント
UP
9,000円

No.149857



1回分の
使用量の目安

両目分で1プッシュ
仕上げの
クリーム後に
お使いください

お客様のお声

目のまわりの年齢サインが気にならなくなり、ハリも！期待して口元にも使い始めました。

アイトリートメント

15g

3%
ポイント
UP
7,000円

No.149666

※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、万一口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

※体験には個人差があります



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。

ポイント交換で
お得!

SONOKOデー

9/1(土)～30(日)

お手持ちのポイントも、これから貯めていただくポイントも「SONOKOデー」のポイントアイテムと交換するのが断然お得です！年に2回のこの機会、どうぞお見逃しなく！

●SONOKOデーのポイント交換について

- 1 ポイント交換アイテムは、SONOKOデー開催期間中のみ交換が可能です。開催期間以外、1ポイント＝1円でのお値引きとしてのみご利用可能です。
- 2 ポイント相当額の金額を現金やクレジットカードでのお支払いでお求めいただくこと（たとえば、10,000ポイントの代わりに現金やクレジットカードで1万円のお支払いなど）はできませんので、あらかじめご了承くださいませ。

●ポイントが付くタイミングについて

- 1 銀座店での買い物の場合は、その場でポイントが付きますので、買い物の直後にポイントを利用することが可能です。
- 2 お電話注文やオンラインショップで買い物の場合は、ポイントの付与に時間差があり、ご注文をされた時点ではなく、商品がお手元に届いた時点でポイントが付きます。（プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もございます。詳しくはお尋ねください。）

ポイント交換アイテム

送料¥0
単独発送

※すべてポイント対象外

100,000 ポイント

浄水器 据置タイプ

90φ×W180×H170mm
No.149693
工事のいらない据置タイプ。浄水器を新設する絶好のチャンスです！
※オンラインショップでの取扱いはございません



常 蔵 凍

60,000円
相当お得!

50,000 ポイント

スーパービューティセット

No.149689 【セット内容】
●エッセンス ステップ1 5mL×7本
●エッセンス ステップ2 30mL
●スーパーモイスタークリームR 50g
●SONOKO GG 180粒



常 蔵 凍

人気
No.3

51,000円
相当お得!

13,200 ポイント

荘水 3セット

35mL×3
No.149677



常 蔵 凍

10,800円
相当お得!

10,000 ポイント

荘水 2セット

35mL×2
No.149676



常 蔵 凍

人気
No.1

6,000円
相当お得!

7,000 ポイント

パルファム

7mL
No.149679



常 蔵 凍

3,000円
相当お得!

6,400 ポイント

有機フルーツ＋野菜100 30本

190g×30本 No.149681



常 蔵 凍

1,580円
相当お得!

5,000 ポイント

SONOKO G.Gロゼ

150粒
No.149678



常 蔵 凍

人気
No.2

9,000円
相当お得!

5,000 ポイント

オードトワレ SOU

50mL
No.149680



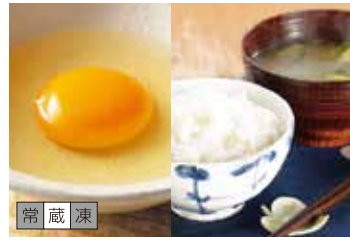
常 蔵 凍

2,000円
相当お得!

3,500 ポイント

ごはんが美味しいセット

忙しい時こそ、カラダへの思いやり。さっと食べられる基本の3点セット。



常 蔵 凍

大人気!

数量限定
No.149682

- 【セット内容】
- 荘たまご 1パック(6個)
 - 小松菜のおみそ汁 1袋(4.5g)×6
 - そのこみごはん ササニシキ180g×6

※十分に注意して梱包いたしますが、たまごのセビ割れにつきましてはご容赦ください。

3,500 ポイント

ロゼスパークリングワイン

750ml No.149688



常 蔵 凍

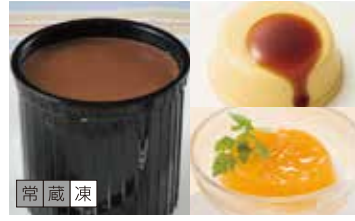
450円
相当お得!

※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢いよく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります。※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください。※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください。
●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

3,230 ポイント

洋菓子セット

ドリームプリンをはじめ人気の洋菓子のセット。



常 蔵 凍

数量限定
No.149683

- 【セット内容】
- チョコゼリーケーキ×3
 - ドリームプリン カスタード 78g×2
 - フルーツゼリー オレンジ 70g×3

2,500 ポイント

和菓子セット

お年寄りから小さなお子様まで、みんなが喜ぶ和菓子セット。



常 蔵 凍

数量限定
No.149684

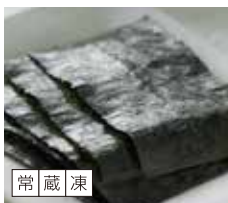
- 【セット内容】
- みたらし団子 200g(5本)
 - 黒豆塩大福 220g(4個)
 - 黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)
 - クロ子 180g

550円
相当お得!

2,500 ポイント

板のり 3セット

10枚×3
No.149687



常 蔵 凍

500円
相当お得!

2,100 ポイント

国産たまごスープ (5袋) 3セット

8g×5袋×3
No.149686



常 蔵 凍

600円
相当お得!

1,700 ポイント

国産鶏のぶっかけ 白湯スープ 3セット

数量限定
200g×3
No.149685



常 蔵 凍

580円
相当お得!

1,500 ポイント

副菜盛り合わせセット

お弁当のおかずや、あともう1品ほしい時にとても便利。



常 蔵 凍

No.149691
370円
相当お得!

- 【セット内容】
- 南瓜のそぼろ煮 60g
 - ほうれん草の和え物 55g
 - きんぴらごぼう 50g
 - ほうれん草としめじのおひたし 50g

1,000 ポイント

ダージリンティー 2セット

数量限定
2g×10袋×2
No.149692



常 蔵 凍

900円
相当お得!

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

季節の変わり目を、健やかに乗り切りましょう。



SONOKO GG 3本セット 常蔵凍
180粒×3本
No.149671 ※ポイント対象外 **57,000円**



今ならSONOKO GG 3本セットをご購入の方に、GG 50粒入・ありがとう乳酸菌・がんばれ善玉菌をプレゼント。リズムを整えて健やかな毎日。



SONOKO G.Gロゼ 3本セット 常蔵凍
150粒×3本
No.149672 ※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。



荘水 6本セット 常蔵凍
35ml×6本
No.149673 ※ポイント対象外 **45,000円**

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しいカラダづくりに。



オンラインショップでも取扱いを開始しました。



能活生活 常蔵凍
30粒
No.149675 **7,000円**

記憶する力「脳内物質」に着目。冴えとひらめきにアプローチし、ポジティブな毎日を応援します。

うるおいを守り、肌を穏やかにリセット



GG洗顔セット 常蔵凍
No.149670
5%UP **13,000円**
+650ポイント



深いうるおいで満たし、外的環境からガード



GG基礎3点セット 常蔵凍
No.149669
5%UP **30,500円**
+1,525ポイント



GG クレンジングクリームR
120g
No.149658 **3%UP** **6,500円**
メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。



GG ウォッシングフォームR
90g
No.149655 **3%UP** **6,500円**
クリーミーな泡立ちでツッパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。



GG モイスチャーローションR
120mL
No.149656 **3%UP** **7,500円**
美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみなぎる肌をめざす化粧水。



GG エッセンスR
30mL
No.149659 **3%UP** **13,000円**
ハリ・弾力・透明感をもたらすスペシャルエイジングケア*美容液。
*年齢に応じたスキンケア



GG クリーム
30g
No.149657 **3%UP** **10,000円**
リッチな使用感でありながらベタつかずにうるおいをキープする美容クリーム。



WB グランクリーム
45g
No.149668 **3%UP** **25,000円**
スキンケアの仕上げに。内側*からあふれるようなうるおい、ハリ、透明感をもたらします。
*角質層



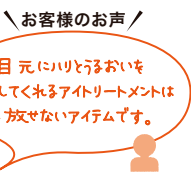
サインズエッセンス
20g
No.149856 **3%UP** **10,000円**
リンクルエッセンス48の後継品。乾燥、ハリ不足などあらゆる年齢サインに立ち向かい、若々しい肌へ。



3Dデザインセラム
30g
No.149857 **3%UP** **9,000円**
形状記憶ジェルによるSONOKO 式の「流す*」ケアと保湿ケアで、ぶるんと弾むような肌へ導きます。
*成分を肌になじませること



アイトリートメント
15g
No.149666 **3%UP** **7,000円**
高分子ファイバーが、肌表面にネットを張るようにアプローチ。目元の肌の複合的な悩みをケアします。



ハンド＆ネイルトリートメント

ハンド＆ネイルトリートメント
50g
No.149665 **2%UP** **3,200円**
うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。



SQオイル
28mL
No.149663 **2%UP** **5,000円**
サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。
*純度99.7%以上/保湿成分



ボディクリームR
220g
No.149664 **2%UP** **3,500円**
保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。



バスエッセンス ブーケ
120mL
No.149667 **2%UP** **2,800円**
華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとりとなめらかに整えます。



GG ディープケア シャンプー
480mL
No.149660 **2%UP** **3,900円**
キメ細かな泡立ちで、頭皮や髪にやさしい使い心地ながら、汚れや頭皮の老廃物をスッキリ落とします。



GG ディープケア トリートメント
200g
No.149661 **3%UP** **4,500円**
沖縄の海シルト*が毛穴の汚れを吸着して洗浄。美容液発想で毛髪と頭皮に栄養を送り、生まれてくる髪をサポート。
*保湿成分



GG ディープケア ヘアパック
180g
No.149662 **3%UP** **4,500円**
毛髪と頭皮のダメージを補修する美容液成分を配合。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。



浄水器 据置タイプ カートリッジ 常蔵凍
No.149694 **16,000円**
カートリッジの交換の目安は1年に1度。高い浄水性能を持続し、自然水の美味しさを蘇らせます。



※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 ※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となります。

9月のセットのお届けは▶10/5(金)まで

ご希望日にお届けいたします

ご注文受付日・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！



食欲の秋にふさわしいボリュームたっぷりの大満足セット。

数量限定

9月の1週間グルメセットA

No.149644 **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。

ミートローフ、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、フレンチトースト、メロンパン、**リニューアル** 蒸し鶏のガーリック風味、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、牛すき丼、時鮭の塩焼き、クリームカレー、エビと香りバジルのクリームパスタソース、筑前煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ソフトクッキー チョコレート味、モーニングケーキ、厚切り山型パン、カレーパン、**リニューアル** 釜揚げうどん、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)×2、国産真いわしのしょうが煮、真だらの味噌漬け焼き、小松菜のおみそ汁×2、国産たまごスープ、具だくさんミネストローネ、ほうれん草の和え物、切り干し大根、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草としめじのおひたし、鶏そぼろ入りうの花、納豆、海苔佃煮、ひじきの煮物、チョコゼリーケーキ

朝昼間夕 3食+間食×7日分 計28食 召し上がり方の一例<メニュー表>付

プレゼント



おはぎ 1袋

季節限定メニューやお肉総菜など、多彩な味が盛りだくさん。

数量限定

9月の1週間グルメセットB

No.149645 **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。

燻しベッパーク、クリーミーグラタンごろごろチキン、ビーフハヤシ、特大白あんぱん、ロールパン、スパイシーチキン、プレミアムハンバーグ、ノンオイル中華 海老チリソース、具だくさんミネストローネ×2、ミートソース、オムレツ、帆立しぐれ煮(小分け)、チョコゼリーケーキ、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、厚切り山型パン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2、無塩せきボークウインナー、スライスハム、豚肉のシャリアピン、焼きフライ(コロッケ)、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産鶏のぶっかけ白湯スープ、北海道にんじんポタージュ、小松菜のおみそ汁、**リニューアル** スパゲッティ、ほうれん草の和え物、ほうれん草としめじのおひたし、ひじきの煮物、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、ひじき煮(小分け)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ

朝昼間夕 3食+間食×7日分 計28食 召し上がり方の一例<メニュー表>付

プレゼント



みたらし団子 1袋

お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

数量限定

9月の朝昼間食セットプラス

No.149648 **14,500円** 常蔵凍

朝昼間 2食+間食×7日分 計21食 召し上がり方の一例<メニュー表>付

フレンチトースト、メロンパン、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)×2、**リニューアル** 釜揚げうどん、スライスハム、牛すき丼、プレミアムハンバーグ、ミートソース、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産たまごスープ、小松菜のおみそ汁、国産鶏のぶっかけ白湯スープ、ノンオイル中華 海老チリソース、ほうれん草としめじのおひたし、からだバランスプレート 鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー オレンジ、モーニングケーキ、ほうれん草の和え物

プレゼント



海の幸マカロニグラタン 1個

＼お客様の声／

仕事柄、夜は外食が多いので、朝昼だけなら気軽に南立実行できてうれしいです。

＼お客様の声／

夕食は主人や子どもと一緒に食べるので、朝昼だけの南立は私にぴったりです。

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) ※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)
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

0120-88-7878

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



グラタンやミートローフなどの限定品が入った大満足のセット。

数量限定 9月のごちそう詰め合わせセット No.149647 **5,000円**

【セット内容】クリーミーグラタンごろごろチキン、焼きフライ(コロケ)、焼きフライ(メンチカツ)、ミートローフ、ポテトサラダ

常蔵凍



大人気の特大あんぱんと特大白あんぱんのどちらも楽しめます。

数量限定 9月のパンセット No.149646 **4,000円**

【セット内容】特大あんぱん、特大白あんぱん、バーガーパンズ×3、いちごメロンパン、その子のチョコパン、レーズンパン、厚切り山型パン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×3

常蔵凍

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。

数量限定 すっきり献立セット デラックス

No.149654 **15,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜
3食+間食+夜食×7日分 計35食
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、**リニューアル**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モーギー 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



海の幸マカロニグラタン 1個

ごはんと飲み物を用意するだけで
手軽にスタートできます。

数量限定 すっきりスターター献立セット

No.149653 **13,334円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜
3食+間食+夜食×7日分 計35食
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、**リニューアル**スパゲッティ、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)



ミートローフ 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
3食+間食×7日分 計28食
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、節味菜、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。

数量限定 その子ちゃん献立セット

No.149651 **16,230円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕
3食+間食×7日分 計28食
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、**リニューアル**らーめん風、**リニューアル**スパゲッティ、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、**リニューアル**蒸し鶏のガーリック風味、牛すき丼、時鮭の塩焼き、ミートソース、ビーフシチュー、具たくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテ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



ミートローフ 1個

食事管理をされている方におすすめ。

数量限定 からだバランスプレート入り献立セット

No.149652 **17,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕
3食+間食×7日分 計28食
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)



海の幸マカロニグラタン 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 ※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となります。

数量・期間限定

白ワインにぴったり

バター不使用ながら
本格フレンチの味わい。



常蔵凍

9月のワインがおいしいセット

No.149650

3,500円

【セット内容】東京しゃもといいたけの和風テリーヌ 80g(40g×2個)、東京しゃもときのこのキッシュ風 180g(90g×2個)、北海道産ほっき貝のクロケット風〜ルッコラソース添え〜 110g(45g×2本、ソース20g)

数量・期間限定

人気の鶏の白焼きがリニューアル

常蔵凍



蒸し鶏のガーリック風味

120g

No.013391

700円

しっとりやわらかな食感。あっさりとした味わいの中にガーリックの風味を利かせました。

数量・期間限定

常蔵凍



放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付)

ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g

No.149605

2,900円

安心・安全な飼料で育てられた豚肉と特製ごまだれが好相性。

数量・期間限定

常蔵凍



ほくほくポテトのクリームシチュー 2セット

200g×2

No.149607

2,000円

具たくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。

数量・期間限定

常蔵凍



国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 3セット

85g×3

No.149613

1,440円

単品 85g

No.149612

480円

丁寧に下処理した国産真いわしを使用。はちみつや純米酢で漬けた紀州南高梅を加え、特徴ある味わいに仕上げました。

秋の味覚を引き立てる
本格ワイン。

常蔵凍



ボルドーワイン白

750ml

No.149619

年毎にヴィンテージが変わります

3%UP

3,950円

ボルドーワイン赤

750ml

No.149618

年毎にヴィンテージが変わります

3%UP

3,950円

ボルドーワイン赤白セット

750ml×2

No.149620

年毎にヴィンテージが変わります

7%UP

7,900円

+553ポイント

ロゼスパークリングワイン

750ml

No.149617

3%UP

3,950円

※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢いよく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

●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

数量・期間限定

お酒がすすむジューシーな肉料理が充実。

常蔵凍



肉づくしセット

No.149649

5,380円

380円お得

【セット内容】放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付) ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g
北海道産豚肉 ケチャップソーセーセット 豚モモスライス150g・タレ30g(2人前)
豚の味噌焼きセット 豚モモスライス160g・タレ50g(2人前)
豚どんセット 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)

銀座でその子ビール

6本 330ml×6本

No.149637

2%UP

3,900円

大好評につき数量・期間限定販売

1本 330ml

No.149636

650円

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。力強い味が楽しめます。

数量・期間限定

常蔵凍



肉巻ポテト中華ソース 2セット

230g(115g(3本)×2袋)×2

No.149609

2%UP

2,400円

単品 230g(115g(3本)×2袋)

No.149608

1,200円

国産ポテトを国産豚肉で包みました。中華風甘酢ソースが絶妙。小分けパックでお弁当にもぴったり。

数量・期間限定

常蔵凍



燻しペッパーポーク

150g

No.149602

1,500円

豚ヒレ肉をたれに漬け込み、桜チップでスモーク。粗挽き胡椒が利いています。

数量・期間限定

常蔵凍



彩り野菜とチキンの国産トマトジュレ 2セット

100g×2

No.149621

2%UP

1,520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。

数量・期間限定

常蔵凍



国産鶏のぶっかけ白湯スープ 2セット

200g×2

No.149610

2%UP

1,520円

単品 200g

No.149611

760円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。

数量・期間限定

常蔵凍



魚介の冷製トマトソース 2セット

90g×2

No.149622

2%UP

1,760円

有機のトマト、玉ねぎ、にんにくに、カニエキスの旨みを加えて仕上げた冷製ソース。

数量・期間限定

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 ※オンラインショップでの取扱いとは異なります ※生鮮品のため、配送エリア限定です (北海道、九州、沖縄、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

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

数量・期間限定



NEW

常蔵凍

鍋いらず

お手軽おかずセット

No.149851

980円

【セット内容】鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ 150g、キャベツのお浸し 50g、ごぼうの甘酢ゆず風味 50g

レンジで温めるだけで1セットで10種類以上の食材が摂れる、バランスの良いおかずセット。

プレゼント



帆立しぐれ煮 (小分け) 1袋

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.149606

2%UP

1,800円

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。



常蔵凍

とうふ 3セット

300g×3

No.149625

2%UP

1,665円

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。



常蔵凍

納豆 3セット

45g×3/パック×3

No.149624

2%UP

1,164円

良質な国産大豆を使用した小粒納豆。香りやコクが抜群です。



常蔵凍

いんげん豆の煮豆 3セット

200g×3

No.149627

2%UP

1,560円

ホクホクとした食感で、かみしめるとねっとり甘く豆の豊かな風味が広がります。



常蔵凍

豆ちゃん(大豆の煮豆) 2セット

200g×2

No.149626

2%UP

1,360円

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。



常蔵凍

わかめ煮 2セット

100g×2

No.149629

2%UP

920円

口いっぱいに広がる、和風だしと茎わかめの香り。



常蔵凍

海苔佃煮 2セット

110g×2

No.149630

2%UP

1,520円

国産海苔をやさしい甘辛い味付けで炊き上げました。磯の風味豊かな味わいです。



常蔵凍

トキノのり

乾燥・生のり50g

No.149628

2%UP

2,920円

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

ひじき煮 3セット

100g×3

No.149631

2%UP

1,800円

食欲をそそるひじき煮はほんのり甘いお袋の味。



常蔵凍

味見っ子 2セット

100g×2

No.149634

2%UP

1,900円

まぐろそぼろ、胡麻、細切り昆布の甘口のふりかけ。お子様にも人気。



常蔵凍

節味楽 2セット

50g×2

No.149635

2%UP

1,020円

唐辛子をピリリと利かせたさば節と胡麻のふりかけ。

数量・期間限定



常蔵凍

販売期間
9/10(月)まで
ご注文はお早めに

最中

6個

No.149601

1,000円

北海道産の小豆を使い、丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさんだ、上品な甘さの最中です。

数量・期間限定



常蔵凍

ミックスボン菓子 3セット

80g×3

No.149616

2%UP

2,250円

単品 80g No.149615 750円

昔ながらの手づくりで、ほどよい甘さと軽い食感に仕上げました。

数量・期間限定



常蔵凍

おはぎ 2セット

200g(4個)×2

No.149632

5%UP

1,560円

+78ポイント

単品 200g(4個) No.149633 2%UP 780円

もちりとしたもち米の食感と粒あんのバランスが絶妙です。

数量・期間限定



常蔵凍

季節のめぐみ 国産甘夏マーマレード

140g

No.149603

1,000円

さわやかな甘夏の香りと、ほのかな酸味と甘みのマーマレード。



常蔵凍

アイス

●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、お客様の都合による返品・交換はお受けいたしかねます。●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・大堀地区・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・最昌根地区・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・大菅の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

アイス

●送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

乳化剤や安定剤など添加物は一切不使用。厳選した卵や牛乳を使い、やさしい甘さに仕上げました。

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

数量・期間限定



常蔵凍

レモンサイダー 1箱(24本)

200ml×24本

No.149614

3%UP

7,680円

1本 200ml No.149623 320円

国産レモン果汁と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

あま酒 6セット

160g (清涼飲料水)×6袋

No.149638

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。

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	A 地域お届け日	B 地域お届け日
●本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県 (一部地域を除く) ●鹿児島県 (一部地域を除く)	
～9/4(火) FAXの場合9/3(月)	9/12(水) もしくは 9/15(土)	9/13(木) もしくは 9/16(日)
～9/11(火) FAXの場合9/10(月)	9/19(水) もしくは 9/22(土)	9/20(木) もしくは 9/23(日・祝)
～9/18(火) FAXの場合9/17(月・祝)	9/26(水) もしくは 9/29(土)	9/27(木) もしくは 9/30(日)
～9/25(火) FAXの場合9/24(月・重休)	10/3(水) もしくは 10/6(土)	10/4(木) もしくは 10/7(日)

※オンラインショップでの取扱いはございません ※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

※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、万一一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となります。

おすすめ！新商品情報

9月の新商品



レンジで温めるだけ。
手間ひまかけた
安心なお総菜のセット。

数量・期間限定

鍋いらず

お手軽おかずセット

【セット内容】鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ 150g、キャベツのお浸し 50g、ごぼうの甘酢ゆず風味 50g

No.149851

980円

プレゼント

帆立しぐれ煮
(小分け)1袋

主菜のふわっふわ食感の「鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ」をはじめ、かつおの風味が利いた「キャベツのお浸し」、シャキシャキのごぼうとゆずの香りが楽しめる「ごぼうの甘酢ゆず風味」の副菜2品が入ったお総菜のセット。1セットで10種類以上の食材を使っています。



人気の鶏の白焼きがリニューアル。
塩と国産にんにくのみで蒸し上げました。

蒸し鶏のガーリック風味

120g No.013391

700円

丁寧に脂と皮を除去した国産鶏むね肉を、食品添加物や化学調味料は使わずに食塩と国産にんにくのみで、しっとりとした食感に蒸し上げました。ガーリックの風味が利いた、あっさりとした食べ飽きない味わいです。

その子ちゃん献立セットに入っています。▶ 詳細は9面へ



ついに新シリーズが勢ぞろいしました。

コンセプトはそのままに、装い新たにリニューアル。

GGコスメ

クレンジングクリームR

120g No.042118 6,500円

ウォッシングフォームR

90g No.042119 6,500円

モイスチャーローションR

120mL No.042120 7,500円

エッセンスR

30mL No.042121 13,000円

クリーム

30g No.042122 10,000円



ハリもうるおいも透明感も。悩みを感じさせない大人肌へ導くエイジングケア*シリーズ。

*年齢に応じたスキンケア

今月はお得なポイントやプレゼント付き ▶ 詳細は5・7面へ

ピュアモイスト

クレンジングジェルR

120g No.043984 2,800円

ウォッシングフォームR

90g No.043983 2,800円

モイスチュアローションR

120mL No.043987 3,800円

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



肌にやさしくうるおいを保つ、保湿スキンケアシリーズ。クレンジング、洗顔料、化粧水がリニューアルしました。

6~8月の新商品

手ごね
なんこつ入りつくね

120g No.013392 600円

使用する鶏肉・豚肉・なんこつはすべて国産。材料をこねるところから成型まで手づくりでこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。



スパゲッティ

3袋 200g×3
No.016153

780円

1袋 200g
No.016152

360円

レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が楽しめます。



釜揚げうどん

3袋 250g×3
No.016151

780円

1袋 250g
No.016150

360円

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわってさらにコシ、弾力のある食感に。



らーめん風

3袋 230g(特製スープ付)×3
No.016149

1,280円

1袋 230g(特製スープ付)
No.016148

550円

かんすい無添加麺。コシがアップしさらに美味しく。スープとも好相性。



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、かつおだしや本みりんなどを用いて丁寧に炊き上げました。



銀座でその子ビール

6本 330ml×6本
No.015929 3,900円

今月はお得なポイント付き ▶ 詳細は10面へ

大好評につき数量・期間限定販売 1本 ▶ 詳細は10面へ



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

ご家庭で手軽に炭酸水がつけれます。ワインやジュースも炭酸ドリンクに早変わり！

専用カートリッジ(24本入)

No.046082

※ポイント対象外

1,980円

専用カートリッジ(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

10,800円

1箱ずつより1,080円お得！

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

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円に値上げいたしました
- **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、2,400円に値上げいたしました

なくなり次第休売

- **セレクト** 天日干したくあん

販売終了

- 鶏の白焼き
- 骨付き国産鶏とその子トマトのスープ
- 銀聖鮭のづけ丼(2袋)
- ドリームプリン チョコ
- **セレクト** 宍道湖産 大和しじみ
- **セレクト** 香味食彩 福神漬

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、さっぱりタイプ
内容量・中身の変更はございません

なくなり次第販売終了

- 庄 デイクリーム
- 庄 ナイトクリーム
- モイストルージュR

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



こちらのハガキで
ご応募ください！／



お声が掲載された会員様にはなんと…

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！

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。

「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！

肌が弱くても安心して使えます。

出産後は敏感肌になり、化粧品が使えずに
ずっと悩んでいましたが、UVホワイトヴェールを
試したところ問題なく使えて驚いています。つや
やかなメイクができるようになり大変うれしいです。

(千葉県 三塚奈々様)

SONOKOの化粧品は肌にやさしい成分でつくられて
います。UVホワイトヴェールも紫外線吸収剤は
使わずに高い効果を実現しています。美容のために
年間を通してお使いください。 編集部スタッフより

美味しさの裏には驚くほどの手間が！

この間、国内で生産されるしょうゆの中で「再
仕込みしょうゆ」がわずか1%だと知って驚き
ました。それだけ手間のかかるものをつくって
くださり、SONOKOさんにはとても感謝してい
ます。

(東京都 稲垣京子様)

SONOKOのしょうゆは独自の製法で2年かけてじっ
くり熟成させるなど、手間と時間を惜みず仕上
げています。独特の旨みや香りから人気が高く、私も
ファンの1人で毎日使っています。 編集部スタッフより

孫に安心なSONOKO食品を。

孫(1才、4才)が生まれてから、以前にも増して
食の安全に気をを使うようになりました。この先も
SONOKOさんの食品を通じて、孫には安心
できるものを食べさせてあげたいと思います。

(東京都 富樫貞子様)

カラダの小さな子どもは添加物の影響が大きい
ので気をつけてあげたいですね。SONOKOは食品
だけでなく、化粧品も子どもに安心なものが多くあ
るのでぜひご利用ください。 編集部スタッフより

私の逸品

中村良子様
60歳 会員歴21年

SONOKO GG

“「私の命」ともいえる
大切な存在。もう20年以上も
飲み続けています。”



母親を亡くしてから太り始めて体調も崩しがちに。
そんな時に鈴木その子先生の著書『幸せをよぶダイ
エット』を読み感銘を受け、当時行列のできていた
銀座のレストラン「トキノ」(現：SONOKO銀座店)
を訪ねてみることにしました。そこでスタッフさんから体
重を落とすのではなく、美しく健康であることの大切
さを学び、鈴木その子氏の食事法とSONOKO
GGの実行を始めることにしました。

SONOKO GGの効果を最初に実感したのは、
当時気になっていたどんより感に対して。次第にカラ
ダの中から軽くなるのを感じて、カラダの動きもよくな
りました。また、SONOKO GGと献立を併せて実行する
うちに美容のコンディションが上がり、2～3ヶ月後には
見た目が以前よりも若々しく。スタッフさんのアドバイ
スを受け、朝・昼・晩と3回に分けて2粒ずつ飲むよう
にしたところ、効果がより大きく表れるようになりました。

しかし職場のストレスなどと、SONOKO製品から
一時期離れていたことがあり、その頃に体調を崩し



がちになってしまいました。このままではいけないと思
い、すぐにSONOKO式を再開。日々の健康のため
にSONOKO GGや庄水も摂るようにしました。それ
以来6年目になりますが、今年の検査では結果もと
てもよかったのです。これは1粒でも継続的に飲み続
けた結果だと思っています。私にとってSONOKO
GGはすべてを支えてくれる根本です。

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。

※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となりません。

ここが
ミソ!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

発酵調味料



美味しさの原点まで探求し、
味噌やしょうゆも自らの手でつくっていました。

料理の美味しさを左右する“味の要”ともいえる調味料は、鈴木その子にとっても料理の原点となる大切なものでした。幼い頃より父・力松から発酵食品に関する知識を学んだその子の味に対するこだわりは、やがて味噌やしょうゆも自分がつくったものでなくては我慢できないほどに。大豆をつぶすところから仕込みまで、すべて手づくりしていました。

「料理の味がグンとアップ! いい調味料を惜しまず使いましょう」

調味料は、毎日カラダに入るもの。そのためSONOKOでは素材と製法にこだわり、吟味した安心・安全な天然素材を用い、手間と時間をかけて自然の旨みと栄養を引き出しています。厳選素材を使い、昔ながらの製法で微生物の働き

を活かしてじっくりと醸したSONOKOの発酵調味料をわが家の味の要に据えると、お料理の美味しさが格段にアップします。美味しい料理の陰に、いい調味料あり。SONOKOならではの本物の美味しさをお楽しみください。

追い麴製法で仕上げた、やさしい甘みとコク

一度仕上がった味噌にさらに麴を加えて発酵させる、“追い麴”製法で仕込みました。一般の常温販売の味噌と違い、殺菌やアルコール添加をせず、発酵を止めていないので、風味がそのまま生きており、素材本来のやさしい甘みや豊かな旨み、濃厚なコクが味わえます。



生味噌

500g
No.011019

950円 常蔵凍

3月 生味噌
視察レポート
@仙台

昔ながらの天然醸造法が育む、ふくやかな香りと豊かな旨み

吟味した国産材料を使用。塩水の代わりに生しょうゆで仕込む、贅沢な製法にこだわった希少な「再仕込みしょうゆ」です。麴菌など微生物の働きだけを利用して熟成させる天然発酵により、2年かけてじっくり仕上げた風味豊かな味わいをぜひ毎日お料理に。



しょうゆ

3本

360ml×3本
No.011026

1,880円

1本あたり
約 627円1本 360ml
No.011002

680円

常蔵凍

静置発酵仕込みの、まろやかでほどよい酸味

国産米を使用し、昔ながらの「静置発酵」仕込みでつくっています。時間をかけてゆっくりと醸すことで、米の旨みを残したまろやかでほどよい酸味に仕上がっています。旨みが濃いので、料理の際には塩分を控えめにしても美味しく、減塩にも役立ちます。



純米酢

3本

500ml×3本
No.011024

2,300円

1本あたり
約 767円1本 500ml
No.011016

820円

常蔵凍

管理の行き届いた先端の施設で、昔ながらの製法で仕込む生味噌



1

大豆を大きな釜で高温・高圧で蒸し煮します。あたりには大豆の良い香りが漂っています。



2

米に麴菌を加えて室で麴をつくります。



3

3日間経って発酵が進んだ麴。まもなく完成です。



酵母が生きています!



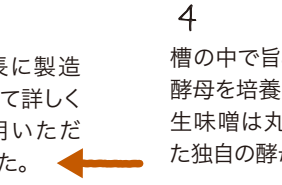
6

品質管理の担当がしっかりと管理しています。



5

工場長に製造について詳しくご説明いただきました。



4

槽の中で旨みと香りの要となる酵母を培養します。SONOKOの生味噌は丸3日間かけてつくった独自の酵母を使っています。



7

できたてホヤホヤの生味噌。白い粒が麴(別名・浮き麴とも呼ばれる)です。



8

できたての生味噌を調整しています。殺菌やアルコール添加をせず、生のまま味噌を調整。



9

充填・包装して完了です。

「生味噌」の
できあがり!

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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

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

その子の想い⑤ ― 寝ているあいだに副交感神経をしっかりと働かせる ―



皆様は、「睡眠」をカラダが休んでいる状態だと思っていらっしゃるのではないのでしょうか。

人間のカラダのなかを日夜きちんと見張り、正しく働くようにするための神経があります。これこそ私たちの命の源であり、自律神経と呼ばれています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、夜には副交感神経が働いて意思のある自分を寝かせ、カラダのために何の邪魔もなく働くのです。

「食べる」のは「エネルギーをつくるため」。そして「睡眠」は「美しく生まれ変わるため」。そのためのエネルギーを誤りなく摂り、副交感神経がしっかりと働けるような状態にするのが鈴木式食事法なのです。カラダのなかから自身を常に若くみなぎらせる活力を生み出せるよう、質の高い睡眠をとる工夫をすることが、本当の自分づくりになるのです。

TOKINO〈時の新聞〉第53号（1998年8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%)	
	6回継続ごとに30%分のボーナスポイントが付きます。	
送料サービス特典	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
定期ポイント
5%

6回継続で
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の取扱いはございません。
※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。

ご利用方法

ご注文方法

電話

0120-88-7878

受付時間/
10:00~18:00(月曜定休)

FAX

0120-48-7717

通信料無料
24時間受付

郵便

〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23 オーク南麻布ビル8F
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

合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ 不定期で実施

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)

宅配便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。

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、各種お手続き
- 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

※プッシュ音が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。

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、ご確認くださいませよう願いたします。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

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)**以上で送料無料でとなります。

*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。

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・交換をお受けできません。
■ 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

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

スタッフコラム



通販スタッフ 池尻(旧姓:峠)

平素より格別のご愛顧を賜り、心から御礼申し上げます。
今年は例年以上に暑い日が続きますが、ご体調はいかがでしょう。この時季が来ると、その子先生が『暑さで食欲が落ちた時には、秋のドカ食いに気を付けなさい』とおっしゃっていたことを思い出します。「食べないでいると、カラダは不足分のエネルギーを取り戻そうと働く」。その反動が、バランスの整っていないカラダには時にひどいダメージになる、とのことなのだと思います。

私事になりますが、息子を出産した8年前の夏も、厳しい暑さでした。SONOKO式の食事を基本に、特に支障のない妊婦生活を送っていましたが、正産期に入るとすぐにカラダが不調になり、即入院となりました。以前にも同じことがあったのですが、SONOKO式に出合ってから支障なく過ごしていましたので、まさかという想いとともに、カラダが相当負担を感じていたのだと実感しました。産後もしばらくカラダが不調でしたが、SONOKO式の食事とサプリメントをきちんと摂ることで、産後のカラダのリズムが良くなるとともに気持ちも落ち着きました。カラダの働きの不思議を身をもって体感した貴重な経験でした。

“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

毎月1回、
不定期でお届け！

イベントのお知らせ

大阪・名古屋・札幌・静岡 「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

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

10/7(日) 札幌会場

【会場】ネストホテル札幌駅前 ましゅうAB
札幌市中央区北二条西2-9 TEL 011-222-6611
JR「札幌」駅南口より徒歩6分 地下鉄「札幌」駅より徒歩5分
地下鉄「大通」駅より徒歩5分

10/21(日) 静岡会場

【会場】ホテルアソシア静岡 15F ベラビスタ
静岡市葵区黒金町56 TEL 054-254-4141
JR「静岡」駅北口より徒歩1分

銀座店のご案内

営業時間 11:00～19:30

9/12(水)2F 15:00まで 9/22(土)2F 18:00まで 9/23(日・祝)1・2F 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

歌舞伎座観劇会

10/14(日) ご予約制 定員になり次第受付終了



芸術祭十月大歌舞伎

演目:宮島のだんまり、吉野山、助六曲輪初花桜
出演:中村扇雀、中村錦之助、坂東彌十郎、中村勘九郎、
坂東玉三郎、片岡仁左衛門、中村七之助 他

※公演予定(演目・出演者等)は変更になる場合がございます

- 公演時間 16:30～
- 参加費 20,000円(税込) 特製弁当付き
- ご予約 03-4335-7878(11:00～19:30)
またはSONOKO銀座店店頭

【集合時間】15:30 【集合場所】歌舞伎座正面入口
(東京メトロ日比谷線・都営浅草線「東銀座」駅3番出口より)

ご予約開始しました！ ピンクリボン講演会

自らも乳がんを経験された
山崎多賀子さんに、自宅で
できる乳がん検査や乳がん
にまつわる最新の情報をご
講演いただきます。さらに、
すぐに実践できるメイクレク
チャーも開催。



講師:
山崎多賀子氏
(美容ジャーナリスト)

10/13(土) ご予約制 定員50名

- 受付 12:30～
- 開会 13:00～15:00(終了予定)
- 会場 SONOKO銀座店2F
- ご予約 03-4335-7878(11:00～19:30)
またはSONOKO銀座店店頭

SONOKO CAFE

menu

『タンドリーチキンプレート』
1,700円(税別)



1日5食
限定

販売期間
9/1(土)～
30(日)
金・土・日のみ

タンドリーチキンプレート内容

- タンドリーチキン●ごはんまたはナン●サラダ
- 具だくさんミネストローネ
- ミニデザート(モーニングケーキ チョコソース添え)
- コーヒー、紅茶またはボワイティ

9/21(金)～23(日・祝) お楽しみ付き販売

9/23(日・祝) 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

9/28(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!
こちらまで登録を!

2018

9

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.15

全国各地に伺い、皆様と直接お話しさせていただき、4年以上が経ちました。数ヶ月ごとにお互いの無事を確認め合えることは私にとって何よりの喜びです。特に今年はそうした思いを強く感じる場面が多くありました。6月の大阪定例会はあの大阪北部地震からまだ1週間も経たない時でした。予定通り開催してよいものか、何うことが皆様のご迷惑にならないか、スタッフは迷いながら準備を進めていました。そこで出した結論は「もし鈴木その子なら、どうするだろうか」。答えは「もちろん何うでしょう。そして皆様に励ましお喜びいただくために心を尽くすことでしょう」と。大阪会場では、何と皆様何事もなかったかのように元気な姿をお見せくださったのです。まだ安全と

は言い切れない中、駆けつけてくださった方も。お嬢様が震源地のすぐ近くにお住いでしたが無事でした、とにっこり。それよりもそのお嬢様方が幼い頃アレルギーと小児喘息で大変な思いをしていた時、鈴木その子を知り、SONOKO GGを取り入れたと。そして、社長の出口に「本当にGGはすごいですよ」と力説されたのです。「全国どの地にあってもこうして皆様がSONOKOを守ってくださっているのだ。ありがとうございます」と、心の中で手を合わせる私でした。



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。