

2018

10

# THE SONOKO

vol.295  
SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

## 添加物は ダイエットの天敵

『やせたい人は食べなさい 決定版』より



沖縄県産黒糖 100%の  
甘いパン2種類、新登場

### しるざーたー クルザーター



希少な品種の中でも  
選び抜かれた高い品質

### グレード1 モカ

ドリップバッグコーヒー



私の逸品 瀧本・大石対談

SONOKO GGは  
その子先生からの贈り物



SONOKOのこだわり

画期的なノンオイル調理・  
食品添加物不使用

ひき肉加工品



おせち重 &  
年末年始グルメセット  
10月限定割引&特典付き  
先行予約スタート

# “ダイエット”の真実を追求し SONOKO式食養理論を完成

## SONOKO式 私のたどりついた使命

カラダに負担をかけない正しい食事方法として、できるだけ農薬などを使用しない食材を選び、食品添加物や油脂を使わずに調理するSONOKO式食養理論と調理法。それまで主婦であった鈴木その子が、全身全霊をかけて研究に取り組み、独自のSONOKO式を確立するには、2つの大きなきっかけがありました。

1つめは、大変な美食家で晩年は体調を崩しがちだった母親の存在。食べたいものを優先してカラダのことを考えていなかった母親を見て「真の栄養のあり方を考えなくてはいけない」と真剣に研究に取り組むことを決意したといいます。

2つめは、鈴木その子にとって人生最大の悲劇となる息子の事故死です。誤った食事管理で逆に体調を崩しがちだったと



SONOKO式で大評判となった銀座のレストラン

いう息子の転落事故に、一時は生きる気力さえ失いかけてきましたが、「二度と息子のような子をつく

らない努力をすべき。わが子に取り付いた誤った食事管理の矛盾を、私の生涯をかけて正さなくてはならない」と一念発起。誤った食べ方を解明し、真実の食べ方とは何なのか、これまでの自分の考えを完成させるべく、すぐに行動に移りました。

## 研究と実証を重ね、 独自の理論を構築

そもそも幼い頃から料理好きで、学生時代には食品の分析を学び、栄養学を専攻していた鈴木その子には、既存の栄養常識がどうしても納得できなかったのです。そこで得意の栄養学と生理学を生かし、これまでの疑問を推論し、仮説を立てて、ひとつひとつ裏付けを取り、実験を



試みて、ついに自身初めての著書『やせたい人は食べなさい』を上梓しました。自信を持って世に出すために、5年以上の歳月をかけて完成させたSONOKO式食養理論は、当時、食事内容を制限するのが常識とされ、控えるのがよしとされたご飯を主食に1日3食きちんと食べるという、これ

までにないアプローチで大きな話題となり、一世を風靡しました。

## スッキリ=“健康になる” のが目的

「スッキリすることは“健康になる”のが目的」と鈴木その子も語るように、SONOKO式は我慢や苦痛とは無縁に、主食をしっかり3食食べて実行できるのが特徴。また食品添加物にもいち早く着目。スムーズな栄養補給を妨げると考え、「カラダに有害なものを入れてはいけない」と、食品添加物不使用にも徹底的にこだわりました。

こうして完成したSONOKO式は鈴木その子の想いを受け継ぎ、さらに美味しく、バラエティー豊かに進化。カラダに負担をかけず、ストレスフリーかつ安全で美味しく、理想のボディメイクが目指せるとして、多くの人に支持され、多くの人たちの健康をサポートし続けています。

## SONOKO式献立の原点 20年以上も受け継がれてきた、スタンダード献立セット

鈴木その子が独自に確立した食養理論をご自宅で手軽に実践できるように開発した「SONOKO式献立セット」。なかでも原点となる「スタンダード献立セット」は、鈴木その子が一番初めに提案した献立に最も近く、1日3食+間食で規則正しい食生活を送れるシンプルなメニュー。無理な食事管理などで崩したリズムを整え、カラダ本来のコンディションに導きます。まずは1週間、ぜひお試しください！

▶詳しくは13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

## 月替わりで人気のお総菜が楽しめる! しっかり食べたい人に最適な1週間グルメセット

ボリューム感のあるお総菜を美味しく食べながら、  
スッキリを目指す人におすすめ。  
毎月メニューが替わるので、飽きずに実行できます。



食べ応え充分な  
メニューが  
揃った大満足セット。

トーストクリーム  
2個入り

数量限定

10月の1週間グルメセットA

No.149960 **21,000円** 常蔵凍

うなぎ蒲焼や  
ビーフハヤシなどの  
多彩な美味をご用意。

トーストクリーム  
2個入り

数量限定

10月の1週間グルメセットB

No.149961 **21,000円** 常蔵凍

10月の1週間  
グルメセットA・B  
共通プレゼント



肉まん2個 あんまん2個

▶詳しくは12面へ

## SONOKO式献立を補完する強い味方



180粒

35ml

No.149984  
※ポイント対象外

28,000円 ▶ **20,000円** **8,000円**も  
お得!

SONOKO GG1本 + 荘水1本  
乱れがちリズムを整え  
若々しくスッキリとした毎日へ



カキ肉エキスのパワーでカラダ本来のリ  
ズムを整える「SONOKO GG」とカラダ  
のバランス調整に必要なミネラルを配合  
した「荘水」。

双方の力を引き出す2つの強力タッグで、  
全身のリズムをケアし、若々しくスッキリとした  
カラダづくりをサポートします。



50ml×10本

No.150106

**3%UP** **4,000円** 常蔵凍

GG デイリーブースター 1箱(10本)  
1日1本、めぐり美人



エネルギーサイクルを追求した美・ボ  
ディドリンク。年齢とともに低下しがちな  
コンディションを効率よく整え、必要なエ  
ネルギーを徹底的にサポートします。  
植物のパワーでカラダをいたわりなが  
ら理想の美ボディを目指しましょう。

銀座店定例会でお馴染みの  
土屋先生のお話

自律神経の不調は肥満の一因にも。  
“上げたら下げる”をスムーズに!

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



基本的に自律神経というのは勝手に動き、体内でさまざまな調  
整をしている場所なので、自律神経が上手に働かなくなるとカラ  
ダのあちこちに不具合が生じます。例えば食事の際、消化吸収  
器官が抑制されてスムーズに動かないと、血糖値がずっと上  
がっている状態が続きます。そうすると体内で副交感神経を働  
かせて血糖値を下げなくてはという動きが起こり、この時に人間  
はエネルギーを貯め、脂肪を蓄えます。つまり自律神経が不調に  
なると肥満になったり、反対に太れないという症状が出る方も。  
食事をしたら副交感神経は必ず上がり、消化吸収が終わると下  
がりますが、ちょこちょこ食べていると、副交感神経はずっと優位  
な状態が続いてしまいます。自律神経は上がったら下がるとい  
うのが正常な働きなので、上げ下げの繰り返しを円滑に行えるよ  
うにすることがすごく重要になります。

お客様のお声

## 体調がいまいちと感じたら、スタンダード献立セットでリセット

小松恵子様

(46歳/会員歴25年4ヶ月)



もともとカラダがどんよりさえなかったのが、健康になりたいと思い、20歳頃に初め  
てスタンダード献立セットを購入しました。結婚と出産を経て、自分のためにきち  
んと献立を実行し始めたのは20代後半に入ってからです。いつも完璧に実行し  
続けられるわけではありませんが、食生活が乱れて体調が良くないな、少しカラ  
ダが重いなど気になったら、今でもスタンダード献立セットで基本に戻るようにして  
います。スタンダード献立セットはその子先生が一番最初に考案されたものなの  
で、原点に返れる気がしますし、実際に体調面でも変化が大きいです。メニュー

通りに食べると元気が続き、目覚からスッキリ。カラダのコンディションが上向くよ  
うになりました。昨年からの食事が乱れがちになってしまったので今年の春からまた  
実行しています。30代頃は完璧な実行を目指し、一度崩れるとすべて台無しに  
してしまった時期もありましたが、今はもう少し楽に考えられるようになりました。外  
食があっても割り切って楽しみ、次の食事からしっかり献立に戻ればOK。たとえ  
スナック菓子を食べても、自分を責めずに楽しく実行することが継続の秘訣だと  
思いますし、心身ともに健康的な毎日を送れることが大切だと思っています。

※体験には個人差があります

※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

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19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。

先行予約  
限定  
割引

# おせち重&年末年始グルメセットの

国産の原材料、食品添加物不使用、ノンオイル調理にこだわり、安心と美味しさを追求したSONOKOのおせち重と10月中のご予約なら早期予約割引に加え、プレゼントも！ お早めのご予約がおすすめです！

## 「黙々と働くカラダに 年末年始はありません」

無理をしがちな季節こそ、健康管理がより重要に。SONOKOでは「カラダに負担をかけないお食事で、1年のうち今だけのハレの時間を楽しめるように」という鈴木その子の想いを込め、本年も季節限定の特別な商品をご用意いたしました。



### 【豚もも肉のワイン煮】

酸化防止剤無添加の赤ワインで煮込みました。味わい深い肉の旨みが堪能できます。

### 【カラフルパテ・ド・カンパニュ】

鶏ささみ肉を使った、ジューシーで旨みたっぷりのスパイスパテ。さつまいもとパプリカが味と食感のアクセントに。

### 【鶏むね香草ステーキ】

真空調理でしっとりと仕上げました。鶏肉の旨みとしっかり利かせたハーブの香りのハーモニーが楽しい一品。



## 一の重



## 二の重

栗甘露煮やいくら醤油漬などの人気メニューに、肉や魚の総菜が彩り豊かに加わり、目にも楽しく。

伝統的なおせち料理を詰め合わせた一の重と、さらに美味しさを増したお肉料理の数々が味わえる二の重。

### 一の重 おしながき

- 金時芋金団
- 栗甘露煮
- 鱈塩麴焼
- 鮭柚庵焼
- 鶏松風
- 金柑蜜煮
- 伊達巻
- 足赤海老含め煮
- いくら醤油漬
- 丹波黒豆
- 日の出帖巻
- このしる紀州和え
- 一口昆布巻
- 身欠き鯉黒糖煮
- むかご石垣玉子
- 常節旨煮
- 菜の花
- 蛸柚子煮

### 二の重 おしながき

- [NEW]カラフルパテ・ド・カンパニュ
- ミートローフ
- ローストビーフ
- [NEW]豚角煮
- [NEW]鶏むね香草ステーキ
- チキンポールトマトソース煮
- ローストポーク
- [NEW]豚もも肉のワイン煮
- [NEW]阿波尾鶏照焼き

新メニューが加わり  
さらに美味しく！

先行予約  
限定  
10%  
OFF

## セットも早割& 美味しいプレゼント付き！

※セット商品は、オンラインショップでの取扱いはございません

### 豪華4大プレゼント



ダックワーズ1箱(15個)

厚切り山型パン 1個

トーストクリーム 5個

※写真はイメージです。  
新年に届く「鈴木その子の  
メッセージ入り年賀状」



### SONOKO GG付 豪華和洋おせち重&年末年始グルメセット

SONOKO GG  
50粒入り付き

No.149990 79,800円 ▶ 10月限定 特価 71,820円

- 【セット内容】
- 豪華和洋おせち重(二段)……29,800円
  - クリスマス1週間グルメセット……22,000円
  - おせち重(一段)入り1週間グルメセット……28,000円



豪華4大プレゼント

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

# お得な先行予約開始!

年末年始のグルメセット。

◆ 先行予約受付: 10/1(月)~31(水)

◆ お届け・店頭お渡し: クリスマス1週間グルメセット……12/15(土)~25(火)  
その他……………12/22(土)~28(金)

※他の注文品と同送できませんのでご了承ください。  
※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります。

常蔵凍

※ポイント対象外

送料¥0  
単独発送

オンラインショップでは、先行ご予約の商品は通常販売商品と一緒にご注文いただくことはできません。

数量・期間限定

完売  
必至!

ご予約は  
お早めに!

10月限定  
プレゼント

先行予約  
限定  
10%  
OFF



ダックワーズ1箱(15個)

豪華和洋  
おせち重(二段)

No.149993

29,800円▼

10月限定特価

26,820円

10月限定  
プレゼント

先行予約  
限定  
10%  
OFF



ダックワーズ1箱(15個)

おせち重(一段)

No.149994

20,800円▼

10月限定特価

18,720円

新登場! ダックワーズ1箱  
プレゼント!



バターなどの油脂不使用ながら、  
風味豊かなアーモンド生地と濃厚な  
ナッツブラリネチョコレートクリームの  
コク深い味わいが楽しめます。



## クリスマス 1週間グルメセット

クリスマスのディナーにふさわしい  
豪華メニューでありながら、不要  
な食品添加物不使用、ノンオイル  
調理で、献立実行も美味しく、  
楽しく行えます。

10月限定  
プレゼント

先行予約  
限定  
8%  
OFF



ダックワーズ1箱(15個)

10月限定特価

No.149992

22,000円▶20,240円

【セット内容】黒毛和牛ローストビーフ、ロー  
ストチキン、ショコラリッチ、北陸甘エビのビス  
クスープ、ビーフシチューなど



## おせち重(一段)入り 1週間グルメセット

丁寧に焼き上げた国産真鯛の  
塩焼きや紅白なますなど、1年  
の健康を願いながらいただくお  
正月の祝膳にぴったりなお料  
理が揃いました。

10月限定  
プレゼント

先行予約  
限定  
8%  
OFF



ダックワーズ1箱(15個)

10月限定特価

No.149991

28,000円▶25,760円

【セット内容】国産天然真鯛の姿焼、杵つき  
餅、こしあん、紅白なます、お雑煮の素、数の子  
(2本入)、日本そば、おせち重(一段)など

クリスマス&おせち重入り  
年末年始グルメセット

豪華4大プレゼント

No.149987 50,000円▶10月限定  
特価 45,000円

【セット内容】

クリスマス1週間グルメセット……22,000円

おせち重(一段)入り1週間グルメセット……28,000円

豪華和洋おせち重(二段)&  
クリスマス1週間グルメセット

豪華4大プレゼント

No.149988 51,800円▶10月限定  
特価 46,620円

【セット内容】

豪華和洋おせち重(二段)……29,800円

クリスマス1週間グルメセット……22,000円

おせち重(一段)&  
クリスマス1週間グルメセット

豪華4大プレゼント

No.149989 42,800円▶10月限定  
特価 38,520円

【セット内容】

おせち重(一段)……20,800円

クリスマス1週間グルメセット……22,000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19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。

# 美肌づくりも年齢肌ケアも「うるおい」が要!



「うるおい」と「色白」こそ美しい肌の条件」と語っていた鈴木その子。  
 スキンケアの基本となる洗顔を見直すことも肌のうるおいを守るためにとても重要です。  
 肌に必要なうるおいを残しながらもメイクや汚れをしっかりと落とすSONOKOの化粧品で美肌への第一歩を。

肌にやさしいミルクタイプで、  
メイクオフ

**ポイント1**  
クレンジング

**摩擦は厳禁!**  
摩擦は肌に負担をかけるので、クレンジング剤はたっぷり、手で温めると、メイクなじみやすくなります。

**ポイント2**  
Tゾーンから落とす  
皮脂分泌が盛んなTゾーンから額、目元、口元の順になじませましょう。指の腹を使って、やさしく丁寧に。

**ポイント3**  
ぬるま湯ですすぐ  
ぬるま湯でやさしく洗い流しましょう。お湯の温度が高いと、肌に必要な水分や皮脂まで取り除いてしまい、乾燥の一因になります。

**WB クレンジングミルク** 120mL No.150104 **3%UP** 7,000円  
**GG クレンジングクリームR** 120g No.149966 **3%UP** 6,500円

たっぷりの泡で汚れを吸着し、  
やさしくリセット

**ポイント1**  
洗顔

**しっかり泡立てる**  
ぬるま湯で顔を予洗した後、たっぷりの泡で、包み込むようにやさしく洗います。泡の量はテニスボール2個分を目安に。

**ポイント2**  
Tゾーンから洗う  
クレンジングと同様にTゾーンから額、目元・口元の順番でやさしく洗いましょう。泡を肌と手の間のクッションにし、摩擦を防いで。

**ポイント3**  
丁寧にすすぐ  
ぬるま湯で丁寧に洗い流しましょう。洗顔料のすすぎ残しは、肌荒れの原因になるので、生え際や輪郭周りも忘れずに。

**WB ウォッシングフォーム** 100g No.150105 **3%UP** 7,000円  
**GG ウォッシングフォームR** 90g No.149967 **3%UP** 6,500円

プラス5分で、透明感のある  
うるおいに満ちた肌に

**ポイント1**  
ホワイトマスク

**洗顔&化粧水の後に**  
洗顔後、化粧水で肌を整えてから、肌が隠れる程度の厚さに顔全体にのばします。

**ポイント2**  
5分目安ですすぐ  
5分ほど経ったら、ぬるま湯で肌をこすらないようにやさしく洗い流しましょう。生え際などもしっかりすすぎます。

**ポイント3**  
すぐに保湿ケアを  
タオルでやさしく水分をふきとり、その後すぐに化粧水や美容液、クリームなどでいつものお手入れを。

**ホワイトマスク** 90g No.149980 **2%UP** 9,000円  
**WB トリートメントローション** 20mL

## 顔もカラダも 高保湿ケアで、24時間うるおう肌に

年齢肌を多面的にケア  
すべてのお手入れの総仕上げに!

スーパーモイスタークリームRの  
後にもおすすめ!

### WB グランクリーム

45g No.149975 **3%UP** 25,000円



WB グランクリーム 4g

輝くような透明感、わき上がるようなハリをもたらします。乾燥が気になる季節には、普段お使いの乳液やクリームにプラスしてご使用ください。



使い方の  
ポイント!

パール1粒大のクリームを、手のひらで温めながら溶かし、顔を包み込むようになじませます



お客様のお声

発売当初から愛用していますが、肌に透明感とハリが出てきて、やわらかくなりました。美容成分がたっぷり入っているからテクスチャーにコクがあって、冬場は手のひらでのばしてから使っています。これからも、ずっと使い続けたいと思います。

全身用オイルで、  
豊かなうるおいをキープ

### SQオイル

28mL No.149976 **2%UP** 5,000円



SQオイル 4.5mL

サメ由来のスクワラン\*原料を99.95%配合し、優れた保湿力を発揮する全身用美容オイル。乾燥の気になる箇所をうるおいで包み込み、なめらかで上質な肌へと導きます。

\*純度99.7%以上/保湿成分



全身で使えて、  
こんなに便利!



膝やかかとも



気になる肘に丁寧に



乾燥しやすい指先にも  
ネイルオイルとしても◎



毛先のバサつきにも

お客様のお声

SQオイルを1滴垂らし、その上からボディクリームRを塗ることで、つるつるのかかとを保っています。また、ブラシでかす前に髪になじませると、しっとり落ち着きます。

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 ※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

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **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

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

SONOKOは

## 今年もピンクリボン活動を支援しています!

「乳がんの正しい知識を広め、検診で早期発見、早期治療を目指し、乳がんになった人を支える」ことを目的に、さまざまな啓発活動を展開するピンクリボン活動。SONOKOではその活動を支援するとともに、皆様の健やかな毎日を応援しています。



山崎多賀子氏  
(美容ジャーナリスト)

## 心もコミュニケーションも豊かにする外見ケア

～ 人生を薔薇色にするのは自分次第 ～

7月の銀座店定例会では山崎多賀子氏に、ご自身の体験を通して気づいた「幸せに生きるために必要な外見のケア」についてお話いただきました。笑顔で暮らすための実践的なメイク術はすべての女性必見です!

## 病気を通して、外見の大切さを実感

私自身が乳がんになって初めて、外見と心と人間関係について深く考えるようになりました。抗がん剤の治療は脱毛を伴うので、外見が大きく変化します。それによって心が萎え、人間関係に影響を及ぼしたり、周りの目が気になって積極的になれないこともありました。私も実際に眉毛やまつ毛が抜けて顔色も黒くなってしまい、カラダが元気で顔が重病人のままでは普通に生活できないことに気づきました。自分がメイクをした時としていない時で、相手の接し方が変わることも実感。何より、おしゃれをするだけで自分自身の気持ちが上がり、見える景色も変わってきます。明るい気持ちであるために、女性にとっておしゃれや化粧はとても重要だと改めて思いました。

## 「素顔は真実」「メイクは錯覚」錯覚から元気な自分にシフト

キレイでいることのメリットは、自分を鏡で見て「大丈夫」だと思えること。そうすると、気持ちが上がって積極的になり、家族や周りの人も笑顔になってきます。メイク方法はがん患者さんも普通の人も同様。とにかく「素顔は真実」、「メイクは錯覚」ということだけは間違いありません。いかにキレイで元気な顔に、本来の顔に錯覚させるかが上手なメイクのポイントだと思います。

10/13(土) ピンクリボン講演会  
▶詳しくは20面へ

## 目元のメイクで表情を明るく

眉は表情を強調するパーツ。眉頭は表情筋と連動し、眉が動くことで喜怒哀楽が伝わります。まつ毛は加齢とともに薄くなるため、目が小さく寂しい印象に。アイメイクでイキキ感を演出しましょう。



パール系  
No.043967

セレクト

リマナチュラル  
ピュアアイカラー

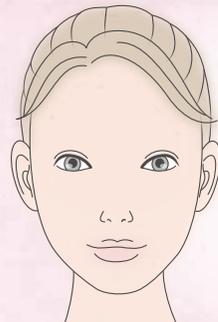
ブラウン系  
No.043968

各3,800円

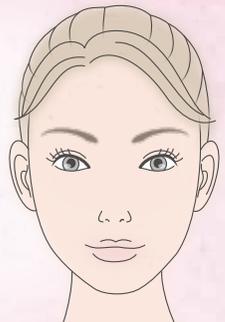
常蔵凍



リキッド  
アイライナーR  
ブラック No.043612  
2,300円



喜怒哀楽を伝える  
眉毛が薄いと  
表情が乏しく見えます。



眉を描き、アイラインや  
アイシャドーを入れると  
表情が生まれます。

## 笑顔チークで自分も周りもハッピーに

チークは血色をよく見せるだけでなく、入れる場所によって印象が変わります。チークの入れ方ひとつで笑顔に見えたら、周りも笑顔に。若々しい印象に見せるポイントは、丸く見えるメイク。ファンデーションは自分の肌色より少し明るめを塗る方がふっくらして見えます。SONOKOのライトアップBBはつやつやとして見えるので、よりふっくらとした印象に。唇もツヤを出して丸くふっくらと。そして仕上げにニコッと笑うことが大切。笑顔が強調されるメイクを目指しましょう。

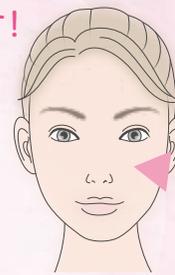
チークを入れる場所で、印象は変わります!



頬骨に沿って入れると、  
女性らしい印象に。



頬の中央に入れると  
笑顔に見えます。



頬骨の下に入れると、  
小顔効果がアップ。

## カンタン3ステップ

## 笑顔に見えるチークテクニック

- ① ニッと笑った時に盛り上がる箇所にチークを塗ります。
- ② 頬骨に沿ってぼかします。
- ③ 目の下から①②までハイライトでぼかします。



セレクト

リマナチュラル  
ピュアチークカラー

ブラシ付 No.046080

3,500円

常蔵凍

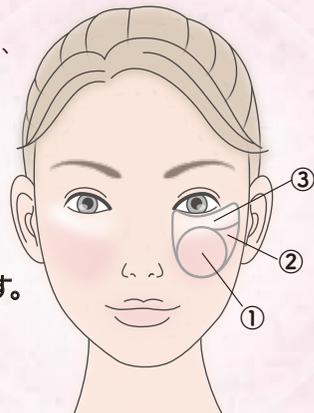


ライトアップBB

[SPF35/PA+++]

30g No.043951

4,500円

明るく  
つややかな肌!

## セルフチェックを習慣に!

乳がんの早期発見にはチェックが不可欠。月に1度のセルフチェックと、年に1度の検診フチェックと、生理の周期が基本ですが、生理の周期などで胸の状態は変化するため、週に1度はチェックをするくらいの気持ちで習慣化しましょう。自分の胸の状態を把握でき、ちょっとした変化にも気づきやすくなります。

5%ポイントUP

さらに  
スティックタイプ  
5包付き!  
▶詳しくは  
10面へ

素ドリンク  
透

3%ポイントUP

▶詳しくは  
14面へ

ロゼスパーク  
リングワイン



## 「ピンクリボン」対象製品

5%ポイントUP

▶詳しくは  
11面へ

スーパーモイスター  
クリームR

2%ポイントUP

▶詳しくは  
11面へ

ハンド&ネイル  
トリートメント

2%ポイントUP

▶詳しくは  
11面へ

ボディ  
クリームR

2%ポイントUP

▶詳しくは  
11面へ

リップ  
トリートメントR

唇をしっとり  
つややかに。

SONOKOではピンクリボン活動に賛同し、ピンクリボン対象製品の売上げの一部を「NPO法人 女性医療ネットワーク マンマチアール委員会」(実行委員/山崎多賀子氏)に寄付しています。

※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19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となりません。

瀧本・大石対談

## 私の逸品

## カラダの中の研究をし尽くしたうえでの開発

**瀧本:**やはり、SONOKOの逸品といえば、平成元年以来30年間も皆さんに応援していただいている『SONOKO GG』ですね。

**大石:**先生が初めて『SONOKO GG』の開発についてスタッフに伝えたのは、松坂屋に店舗があった時でしたよね。「サプリで初めてカラダのリズムが良くなるものを開発したから」と、突然おっしゃって、テスト品をスタッフみんなにくださいました。それを全員で試してみたら、すごくよかったです!

**瀧本:**まずは、先生ご自身が試し、その後スタッフが試してと、試作を積み重ねましたよね。最近エビデンスってよくいわれるけど、それこそ生きたエビデンス。

開発にご協力いただいた医学博士の栗原教授が講演会で、アデノシンという成分がカラダのリズムにおいて重要な役割を果たしている、それが『SONOKO GG』の中でも有用であるということをご説明くださいました。でも、当時その子先生は、成分については一切おっしゃらなくて、カラダのリズムのために必要なものだからと勤めてくださいました。じゃあ何にも根拠がないかというと、当然しっかりと裏付けはある。発売後もさらに改善がなされ、30年経った今でも皆さんから信頼いただいているのは、ものすごいことだと思います。

**大石:**今はこれだけ医学が発達しているのに、「いろいろ試しても良くならない、どうしましょう」と、ご相談のお電話をいただきます。「体調がさえない」、「食事が楽しめなくて」とか。でも、『SONOKO GG』や『荘水』を飲むと、エネルギーサイクルが効率よく整えられ、食事を楽しめるようになり、活力が温存され、体調が改善しやすいといわれる。私たちのカラダを守り、活力を高めているからなのかと感じます。

その子先生はカラダの中の研究をし尽くされ、そこからカラダの働きなどの事象に着眼し、カラダのリズムに効くサプリメントを開発しようと思立られたんですね。それはもう本当にすごいことですよ。

## 元気で日常が変わることがないことがすごいこと

**瀧本:**会員の皆さんは当たり前『SONOKO GG』を飲み続けてくださっていて、なぜカラダに良い結果が出ているのかあまり意識されていません。けど、若い頃からずっと飲んでくださっている方の中には、「気がついたら中高年期なんて気にしたことがなかった」と、その効果を実感していらっしゃる方も少なくありません。

**大石:**来たるべき時にちゃんとスイッチが入り、切り替えができる、と。そういえば、昔はあまりなかったトラブルも増えています。食事のあり方や食材が昔と違ってきているからでしょうか。

**瀧本:**その子先生がよくおっしゃっていたのは、「ごはんとおかずの量が逆」ということ。おかずをたくさん食べることによって、いろいろなものがカラダに入るようになり、結局は悪いものまで取り込んでしまう。一汁一菜の考え方は、正しいと思います。

**大石:**リッチになったその弊害? 生活習慣が乱れている方が、増えている。昔は、「キレイになりたい」というご相談ばかりでしたけど、今は圧倒的に体調のご相談が増えています。

SONOKOを代表するサプリメント『SONOKO GG』。その試作にもかかわった、トキノ会便り編集長・瀧本とご相談窓口担当・大石のベテランスタッフ2人が、開発当時のエピソードを交えながら、『SONOKO GG』について語りました。



**瀧本:**お手紙も来ていましたよね。ご主人が最近カラダの調子が良くないと。その方は『SONOKO GG』を飲み続けることによって、今では検診の結果もすっかり良好になったそうです。飲み続けることは大切ですよ。ご無沙汰の人でも皆さん体調不良になると思いついていただいているようです。

**大石:**以前にSONOKOの食品や化粧品を使っていて良かったという記憶があるんでしょうね。

**瀧本:**事情があって遠ざかってしまう方もいるけれど、結局皆さん心のどこかにSONOKOがあるとおっしゃる。「全部SONOKO式にするのは難しいけれど『SONOKO GG』だけは離しません」とか。その子先生は、「長く続けることが大切」とおっしゃっていました。その言葉がみんな頭から離れていない。

**大石:**先生は、「1日に4〜5粒も飲めない」と相談してきたおばあちゃんに「あなたは1日1粒でいいから毎日飲み続けなさい」とおっしゃいました。また、ダイエットの影響でカラダのコンディションが悪くなってしまった方には、氷のように冷たくなった手を握りしめ「今に温かい手にしてあげるからね」とやさしくお声がけしていたのも、とても印象に残っています。

**瀧本:**とにかく『SONOKO GG』をちゃんと続けていけば大丈夫っていう思いはみんなの中に残っていますね。今は効能別にたくさんのサプリがあるけれど、『SONOKO GG』が決定的に違うのは根本的なところに働かせようという考え方。

**大石:**エネルギーサイクルに効果があるところが他のサプリとはまるで違う。

**瀧本:**毎日続けて、いつも元気でいられるから日常が変わることがない。これはすごいことです。

## 『SONOKO GG』は、その子先生が私たちに残してくれた宝物

**瀧本:**若いお母さんはお子さんの食事に対する考え方に差がありますよね。添加物に敏感なお母さんのもて育ったお子さんのコンディションは全然違いますね。体調を崩しがちな親は妊娠時から気を使う。そこが分かれ道なんだなと。

**大石:**『SONOKO GG』は妊婦さんにとってもすごく良いというお声もいただきます。本当に会員さんはリアルなお声を持っていらっしゃるよ。

**瀧本:**トキノ会便りでご紹介しているのも本当の生のお声です。普通は仮名にしてほしいと言われるところを『本当のことだから実名をどうぞ出してください』とおっしゃる。医学の進歩ということかもしれませんが、知らないことがすごく多くて。現代は情報時代。情報量が多すぎる分、自分で考えて行動しないと惑わされますね。その中で、お客様のお声は真実に基づいた情報なので、とてもお役に立つと思います。

**大石:**先生はよく、物事を正しく見抜く目を持っていないとダメ、賢くないとダメ、賢くなれ!とおっしゃっていましたよね。そして、命の尊さなど、もっともっと教えてあげたいとおっしゃっていました。

『SONOKO GG』は、そうした熱い想いが込められた、その子先生が私たちに残してくれた宝物だと思います。



トキノ会便り編集長 瀧本



ご相談窓口担当 大石



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

# おすすめ! 新商品 情報

## 10月の新商品

数量・期間限定



沖縄の方言で  
しるざーは「白い砂糖衣」、  
クルザターは「黒い砂糖衣」  
という意味です。

生地に沖縄県産の黒糖を  
練り込み、2種類の  
アイシングをトッピング。

常 蔵 凍

しるざー 120g No.149996 **380円**

クルザター 120g No.150141 **380円**

沖縄県産の黒糖を練り込んだきめ細かなパンに、甘い味わいの「白」と、黒胡麻の風味豊かな「黒」の砂糖でコーティングした2種類。食品添加物やバターは加えずに、素朴で懐かしい味わいを引き出しました。

10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12面へ

数量・期間限定

希少な品種の豆が織りなす、  
上品な酸味と爽やかな香り。



グレード1 モカ  
ドリッパッグコーヒー

10g×10袋 No.149995 **1,650円**

エチオピア・イルガチエフ地区で少量しか採れない希少なコーヒー豆。中でも品質の高い「グレード1」の豆を使用しています。華やかでフルーティーな味わいと、柑橘系の爽やかな香り、スッキリとした上品な酸味をお楽しみください。

## 7~9月の新商品

ご好評につき販売期間を延長しました!

鍋いらず

数量・期間限定



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.149954 **980円**

レンジで温めるだけで手間ひまかけたお総菜が完成。1セットで10種類以上の食材が摂れるおかず3品のセットです。



蒸し鶏のガーリック風味 **700円**

120g No.013391

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。

一部の献立セットのセット内容に入っています。▶詳細は12・13面へ



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にこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。

ついに新シリーズが勢ぞろいしました。



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

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**

今月はお得なポイント付き ▶詳細は11面へ



スパゲッティ

3袋 200g×3 **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 **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 **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。

コンセプトはそのままだ、装い新たにリニューアル。



肌にやさしくうるおいを保つ、保湿スキンケアシリーズです。

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**

モイスチャーローション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**



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、レシビピック

No.046081 ※ポイント対象外 **6,980円**

ご家庭で手軽に炭酸水が作れます。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!

### 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

### 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

### リニューアル予定

- ボルドーワイン赤 12月予定

### なくなり次第休売

- 本山漬 白鮭焼きほぐし
- **セレクト** 天日干したくあん
- **セレクト** ほしいも

### なくなり次第販売終了

- 荘 デイクリーム
- 荘 ナイトクリーム
- モイストルージュR

### 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

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



※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19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。

発売から28年。  
愛され続けるSONOKOの代表サプリ。

＼お客様のお声／

飲み続けて26年。  
いつも元気でいられるので、  
趣味やお仕事を  
楽しんでいます。



SONOKO GG 3本セット+荘水1本

SONOKO GG 180粒×3本 荘水 35ml

No.149981 ※ポイント対象外

65,000円▶**57,000円** 常蔵凍

8,000円  
もお得

カキ肉エキスのパワーでカラダ本来のリズムを整える「SONOKO GG」とカラダのバランス調整に必要なミネラルを配合した「荘水」。双方の力を引き出す2つの強カッタッグで、全身のリズムをケアし、若々しくスッキリとしたカラダづくりをサポートします。

お1人様1点限り



SONOKO GG1本  
+ 荘水1本

SONOKO GG 180粒  
荘水 35ml

No.149984 ※ポイント対象外

28,000円▶**20,000円**

常蔵凍

今月のおすすめ!  
お見逃しなく!

8,000円  
もお得!

カラダのリズムを根本から支えるサプリメント「SONOKO GG」「荘水」。毎日の食事にプラスして摂ることで、効率的な栄養補給をサポートし、イキイキとした毎日を実現します。

エネルギーサイクルを追求した  
美・ボディ飲料

年齢とともに低下しがちなカラダのコンディションを効率よく整え、より健やかな毎日を送るために必要なエネルギーをサポートします。1日1本の習慣で、理想の美・ボディを目指しましょう。



GG デイリーブスター  
1箱(10本) 常蔵凍

50ml×10本

No.150106 **3%UP** 4,000円



SONOKO G.Gロゼ 3本セット  
+ 荘水1本

SONOKO G.Gロゼ 150粒×3本  
荘水 35ml

No.149982 ※ポイント対象外

48,000円▶**40,000円**

常蔵凍

8,000円  
もお得

年齢を重ねるごとに気になる美容トラブルをケアする「SONOKO G.Gロゼ」と、日々のストレスと戦うカラダをサポートする「荘水」のセットが、今月は大変お求めやすい価格に。

ストレスと戦うカラダをサポート

＼お客様のお声／

以前、お得なセットで  
購入できたので、毎日  
しっかり飲んでいます。

＼お客様のお声／

朝・昼・夜にそれぞれ  
15滴ずつ摂っています。  
朝の目覚めが違います。



荘水 6本セット+荘水1本

35ml×6本+1本

No.149983

※ポイント対象外

53,000円▶**45,000円** 常蔵凍

8,000円  
もお得

カラダのバランス調整に必要なミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。毎日摂るものだから、セットでお得なこの機会にぜひ。



美容に役立つ  
成分を  
ギュッと凝縮

プレゼント



素ドリンク 透

500ml

No.149986

**5%UP** 5,500円  
+275ポイント

天然アルプチンを含んだ栄養価の高い「リンゴンベリー抽出物」を1本に1500mgも配合した「飲む美養液」。



心身の  
バランスを整え、  
ぐっすりをサポート

プレゼント



素ドリンク 月

500ml

No.149985

**5%UP** 5,500円  
+275ポイント

61種類もの野菜や果物などを発酵熟成させた植物エキスを配合。穏やかな休息\*をサポートします。

\*カラダをいたわること

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



**GG**  
**クレンジングクリームR**  
120g No.149966 **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。

リニューアル



**GG**  
**ウォッシングフォームR**  
90g No.149967 **3%UP** **6,500円**  
クリーミーな泡立ちでツツパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。

リニューアル



**GG**  
**モイスチャーローションR**  
120mL No.149968 **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.149969 **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.149970 **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。



**肌に負担をかけずにメイクオフ**  
**WB クレンジングミルク**  
120mL No.150104 **3%UP** **7,000円**  
やわらかなテクスチャーで肌に負担をかけずに、メイクや汚れを落としながら、うるおいバランスを整えます。



**濃密泡が汚れをしっかりと吸着**  
**WB ウォッシングフォーム**  
100g No.150105 **3%UP** **7,000円**  
うるおいバランスを整えながら、クリーミーできめ細かい濃密泡で洗い上げる洗顔料。

高保湿ケアでハリのある透輝肌へ



**スーパーモイスチャークリームR**  
50g No.149971 **5%UP** **25,000円** **+1,250ポイント**  
豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌へ導くロングセラーアイテム。

「ピンクリボン」対象製品

「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嬉しいです。



**サインズエッセンス**  
20g No.149972 **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。

SQオイルとボディクリームRのダブル使いもおすすめてです

「お客様のお声」  
SQオイルを1滴垂らし、その上からボディクリームRを塗ることで、つるつるのかかとをイロしています。



**SQオイル**  
28mL No.149976 **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

プレゼント  
SQオイル 4.5mL

「お客様のお声」  
ホワイトマスクをした翌日は、顔色がパッと明るく肌もキレイに見えます。これから続けていきたいです。



**ホワイトマスク**  
90g No.149980 **2%UP** **9,000円**  
乾燥しがちな肌をうるおいで包み込み、透明感あふれる美肌へアプローチ。洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスクです。

プレゼント  
WB トリートメントローション 20mL

乾燥が気になり出す季節の必須アイテム。  
スキンケアの総仕上げに



**WB グランクリーム**  
45g No.149975 **3%UP** **25,000円**  
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

「お客様のお声」  
WB グランクリームを使い始めてから4ヶ月。肌の詰まりが良くなりました!

2,200円相当  
プレゼント  
WB グランクリーム 4g

肌の悩みに立体的にアプローチ



**3Dデザインセラム**  
30g No.149979 **2%UP** **9,000円**  
形状記憶ジェルが肌の3層構造\*にアプローチ。肌が引き締まった印象の顔立ちへ。  
\*角質層

プレゼント  
3Dデザインセラム 2g

「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 No.149973 **2%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アプローチ。目元の肌の複合的な悩みをケアします。

うるおいあるふっくらリップに



**リップトリートメントR**  
10g No.149974 **2%UP** **2,500円**  
デリケートな唇をみずみずしいうるおいで保ち、荒れや乾燥からガード。口紅の下地としてもお使いいただけます。

「ピンクリボン」対象製品

「ピンクリボン」対象製品



**ボディクリームR**  
220g No.149977 **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。

「ピンクリボン」対象製品



**ハンド&ネイルトリートメント**  
50g No.149978 **2%UP** **3,200円**  
豊かなローズの香りです人気のハンドクリーム。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。

※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」

10月のセットのお届けは▶11/5(月)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!



食べ応え豊富なメニューが揃った大満足セット。

うなぎ蒲焼やビーフハヤシなどの多彩な美味をご用意。

数量限定

10月の1週間グルメセットA

No.149960 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、焼きフライ(エビフライ)、スパイシーチキン、NEWしるざー、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、メロンパン、焼豚、クリームグラタンごろごろチキン、ノンオイル中華 海老チリソース、ポテトサラダ、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、カシューナッツクッキー、モーニングケーキ、ロールパン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、スライスハム、無塩せきポークウインナー、焼きフライ(コロケ)、真だらの味噌漬焼き、ポークカレー、国産たまごスープ×2、小松菜のおみそ汁、スパゲッティ、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、豆ちゃん(大豆の煮豆)、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)

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



数量限定

10月の1週間グルメセットB

No.149961 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。

うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)、ビーフハヤシ、焼きフライ(メンチカツ)、肉じゃが、特大白あんぱん、フレンチトースト、トーストクリーム×2、から揚げ風チキン、リニューアル 蒸し鶏のガーリック風味、国産たらこのクリームバスソース、筑前煮、NEWクルザーター、チョコゼリーケーキ、みたらし団子、栗まん(2個)、厚切り山型パン、釜揚げうどん、ノンオイル中華 海老チリソース、かつを煮、ぷりぷり天然エビのクリームコロケ、秋鮭の塩麹漬焼き、小松菜のおみそ汁、黄色いカレー、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、玉子焼き、ほうれん草の和え物、味見っ子、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、じゃこひじき

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



お1人での食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

数量限定

10月の朝昼間食セットプラス

No.149964 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

厚切り山型パン、トーストクリーム×2、NEWクルザーター、メロンパン、フレンチトースト、らーめん風、RENEW 蒸し鶏のガーリック風味、焼きフライ(一口ヒレカツ)、からだバランスプレート 若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット、焼豚、ビーフハヤシ、からだバランスプレート 真だらのカレーソースセット、ノンオイル中華 海老チリソース、小松菜のおみそ汁×2、国産たまごスープ、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、じゃこひじき、ひじき煮(小分け)、せんべい しょうゆ、チョコゼリーケーキ、モーニングケーキ



お客様のお声/

仕事柄、夜は外食が多いので、朝昼だけなら気軽に献立実行できてうれしいです。

お客様のお声/

夕食は主人や子どもと一緒に食べるので、朝昼だけの献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) 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



今シーズン初登場!  
トーストクリーム  
2個入り

大人気の季節限定メニューを取り揃えました。

数量限定

10月のごちそう詰め合わせセット No.149963 **5,500円** 常 蔵 凍

【セット内容】焼きフライ(一口ヒレカツ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、焼きフライ(メンチカツ)、あんまん、肉まん、トーストクリーム×2



今シーズン初登場!  
トーストクリーム  
3個入り

人気のトーストクリームや限定品が楽しめます。

数量限定

10月のパンセット No.149962 **4,000円** 常 蔵 凍

【セット内容】厚切り山型パン、トーストクリーム×3、肉まん、あんまん、特大白あんぱん、オレンジチョコパン、メロンパン、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.029981 **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

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。

すっきりスター  
献立セット

No.029980 **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



お客様の声

献立を実行すると  
改めて快適に感じたのは  
食事の量を実感できます。

【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、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)

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。  
その子ちゃん献立セット

No.029983 **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、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、具だ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



食事管理をされている方におすすめ。  
からだバランスプレート入り献立セット

No.029977 **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)



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、お待ちせず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19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。

数量・期間限定

バター不使用ながら本格フレンチの味わい。



常蔵凍

10月の  
ワインがおいしいセット  
No.149965 **3,500円**

【セット内容】東京しゃもとし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)



ボルドーワイン白

750ml No.149939 **3%UP 3,950円** 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・ブランを使用したフレッシュな香りと爽やかな味わい。

年毎にヴィンテージが変わります

●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



ロゼスパークリングワイン

750ml No.149938 **3%UP 3,950円** 常蔵凍

ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。

※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



常蔵凍

燻しペッパーポーク  
150g No.149927 **2%UP 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

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.149928 **5%UP 2,900円** +145ポイント

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

肉巻ポテト  
中華ソース

2セット 230g(115g(3本)×2袋)×2

No.149930 **3%UP 2,400円**

単品 230g(115g(3本)×2袋)  
No.149929 **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。



常蔵凍



ビーフシチュー 3セット

200g×3 No.149949 **3%UP 2,400円**

国産牛肉と野菜がごろっと入ったシチュー。トマトとビーフブイオンをベースに、味噌でコクをプラスしたこだわりの味。野菜ピューレを使用した、とろみと甘みのある濃厚な味わい。



常蔵凍

プレミアムハンバーグ  
3セット120g×3 No.149950 **3%UP 2,760円**

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用いて、肉本来の旨みを引き出しました。直火のオープンでこんがり焼き上げた、素材も製法もこだわりの逸品です。



常蔵凍

越後もちぶたのハンバーグ  
〜トマト煮込み〜 2セット200g×2 No.149952 **3%UP 1,800円**

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。



常蔵凍

スライスハム 2セット

80g×2 No.149947 **2%UP 1,400円**

放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。



常蔵凍

手ごねなんこつ入りつくね  
2セット120g×2 No.149951 **3%UP 1,200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形まで手づくりにこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。



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、四国、離島にはお届けできません)  
※オンラインショップでの取扱いはございません

**送料別 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週間でお届けいたします。

\*1 野菜の種類は毎回変わります。  
\*2 放射能物質抜取検査実施。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](http://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

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・期間限定

今秋の土用の丑の日

10/24(水)  
11/5(月)

ふつくら香ばしい身と、  
甘辛のたれが好相性。



うなぎ蒲焼  
(たれ・山椒付)

70g No.149926 **2,800円**

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堪能いただけます。

数量・期間限定

ご好評につき販売期間を延長しました！



NEW

鍋いらず

お手軽おかずセット

No.149954 **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手間ひまかたお総菜が完成。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3品のセットです。

数量・期間限定



ちらし寿司の素  
3セット 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3

No.149931 **2%UP 1,800円**

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分)  
No.149932 **600円**  
具材の食感とまるやかな寿司酢が美味しく調和。



国産真さばの味噌煮 3セット  
83g×3 No.149948

**2%UP 1,440円**

なめらかな身質の国産真さばを信州味噌で味付け。

数量・期間限定



国産真いわしとはちみつ梅のうま煮

2セット 85g×2 No.149922 **3%UP 960円**

単品 85g No.149923 **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。



玉子焼き

10個(490g) No.149942 **2%UP 1,500円**

だしが利いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。



とうふ 3セット

300g×3 No.149940 **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。



おでん 3セット

320g×3 No.149941 **2%UP 1,740円**

かつおダシがしっかりとしみ込んだ6種の具材。晩酌のお供にも。



トキノのり

乾燥・生のり50g No.149946 **3%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。



国産たまごスープ(5袋) 3セット

8g×5袋(フリーズドライ)×3 ※ポイント対象外  
No.149936 **2,700円▶2,295円**  
国産たまごと白菜や椎茸を使った、ホタテ風味の中華味スープ。



北海道にんじんポタージュ 3セット

150g×3 No.149943 **2%UP 1,350円**  
にんじんと玉ねぎの甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。



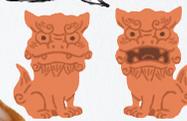
具だくさんミネストローネ 3セット

150g×3 No.149944 **2%UP 1,350円**  
9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。

数量・期間限定

生地に沖縄県産の黒糖を練り込み、2種類のアイシングをトッピング。

沖縄県の方言でしるざーは「白い砂糖衣」、クルザーターは「黒い砂糖衣」という意味です。



NEW

しるざー

120g No.149996 **380円**

クルザーター

120g No.150141 **380円**

沖縄県産の黒糖を練り込んだきめ細かな食感のパンに、甘い味わいの「白」と、黒胡麻の風味豊かな「黒」の砂糖でコーティングした2種類。食品添加物やバターは加えずに、素朴で懐かしい味わいを引き出しました。

※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19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。

**数量・期間限定**

**NEW**

希少な品種の豆が織りなす、上品な酸味と爽やかな香り。

常蔵凍

**グレード1 モカドリップバッグコーヒー**

エチオピア・イルガチエ地区で少量しか採れない希少なコーヒー豆。中でも品質の高い「グレード1」の豆を使用しています。華やかでフルーティーな味わいと、柑橘系の爽やかな香り、スッキリとした上品な酸味をお楽しみください。

10g×10袋 No.149995 **1,650円**

常蔵凍

**オリジナルブレンド コーヒー 2セット**

挽き豆200g×2

No.149945 **3%UP 2,720円**

6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したSONOKOオリジナルコーヒー。贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

常蔵凍

**ダーズリンティー 2セット**

2g×10袋×2

No.149937 ※ポイント対象外 **190円もお得**

**1,900円▶1,710円**

吟味された茶葉で、心地良い渋みが魅力。

**数量・期間限定**

常蔵凍

**レモンサイダー**

1箱(24本)

200ml×24本 No.149935

**3%UP 7,680円**

1本 200ml No.149934 **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。

**数量・期間限定**

和三盆の上品な甘さと、きなこの豊かな風味。

常蔵凍

**和三盆のきなこ飴 (2袋)**

100g×2袋

No.149914 **1,000円**

阿波和三盆糖\*を使用。やさしい甘さで、口どけの良い仕上がりに。

\*徳島県産。製品全体の4.4%使用

＼お客様のお声／

本当に美造り(びくり)する美味し! ちよどいけな自分へのご褒美です。

常蔵凍

**銀座でその子ビール 6本**

330ml×6本

No.149953 **3%UP 3,900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。

●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ケースまでとさせていただきます

**数量・期間限定**

芳醇な味わいがティータイムにぴったり。

常蔵凍

**大人気!**

なくなり次第終了  
ご注文はお早めに

**本格カステラ (プレーン)**

1本(12切)

No.149915 **3%UP 2,500円**

鈴木その子のレシピで仕上げた、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**

常蔵凍

**おはぎ 2セット**

200g(4個)×2

No.149919 **3%UP 1,560円**

単品 200g(4個) No.149920 **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

**せんべい ごま 2セット**

6枚×2

No.149916 ※ポイント対象外 **480円もお得**

**1,600円▶1,120円**

黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、しょうゆ味のおせんべいです。

**480円もお得**

常蔵凍

**せんべい しょうゆ 2セット**

6枚×2

No.149918 **1,600円▶1,120円**

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。

**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.149933 **1,000円**

爽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。

**数量・期間限定**

常蔵凍

**アイス**

※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**

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
ご注文締切日	●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)
～10/2(水) FAXの場合10/1(月)	10/10(水) もしくは 10/13(土)	10/11(木) もしくは 10/14(日)
～10/9(水) FAXの場合10/8(月)	10/17(水) もしくは 10/20(土)	10/18(木) もしくは 10/21(日)
～10/16(水) FAXの場合10/15(月)	10/24(水) もしくは 10/27(土)	10/25(木) もしくは 10/28(日)
～10/23(水) FAXの場合10/22(月)	10/31(水) もしくは 11/3(土)	11/1(木) もしくは 11/4(日)
～10/30(水) FAXの場合10/29(月)	11/7(水) もしくは 11/10(土)	11/8(木) もしくは 11/11(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

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

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

# SONOKO 銀座店 20周年 アニバーサリーフェア



おかげさまでSONOKO銀座店は開店から20周年を迎えます。これもひとえに皆様の支えがあったからこそ。これまでの感謝の想いを込めて、さまざまなイベントやグッズ、プレゼントをご用意いたしました。

11/16(金) - 18(日) 11:00~18:00 ※最終日は17:00まで  
受付 10:00~ (SONOKO 銀座店 1F)

ご来場者  
プレゼント



「復刻SONOKO  
オリジナルCookie」を  
プレゼント!  
※なくなり次第終了

## メモリアル写真展

1998年の銀座店  
開店当時の軌跡を  
懐かしい写真とともに  
振り返ります。



※画像はイメージです

## 日替わり焼きたてパン

焼き立ての美味しい  
SONOKOのパンが日替わりで  
お楽しみいただけます。



16日限定 イチゴメロンパン  
17日限定 特大あんぱん  
18日限定 チョコチップメロンパン

約30%OFF

## 20周年日替わり20,000円 均一セット

目的に合わせて選べる  
SONOKOの  
コスメセットを  
日替わりで  
ご提供いたします。



※画像はイメージです

16日限定 徹底美白 セット  
17日限定 ハリつや潤い セット  
18日限定 乾燥対策 セット

約40%OFF

## 20周年記念20,000円 均一特別セット

20周年にちなんで20,000円均一のお得なセットを取り揃えました。

- 2週間 完全実行 セット
- スペシャル ボディケア セット
- 生き生き サプリ セット
- パーフェクトメイク セット
- スペシャル ヘアケア セット

## 選べるお買い上げプレゼント

お買い上げ金額に応じて「人気アイテム」もしくは「オリジナル限定グッズ」をプレゼントいたします。



## 銀座店限定20周年記念 アニバーサリーBOX

SONOKOの人気製品が  
倍額相当入ったお得な詰め合わせ。  
お好きな商品にカスタマイズ  
いただけます。

※詳しくはお問い合わせください



## 人気のサプリメントがとってもお買い得!

SONOKOを代表するサプリがお得なセットに。  
これまでご愛飲いただいた方も、これから始める方もぜひ。

同時購入で  
SONOKO GG 50粒入  
プレゼント!



SONOKO GG  
6本+1本+荘水1本

荘水6本+荘水1本

- その他にもお楽しみが盛りだくさん!
- 人気の対象食品(常温・冷凍) 2個おまとめで 50%OFF
- 20周年のお祝いに振る舞い酒やアレンジレシピのご試食をご用意
- 楽しいゲームで豪華賞品プレゼント
- イワタ布団 特別販売



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!

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!

## SONOKOの化粧品が手放せません!

WBシリーズを長年愛用していますが、おかげさまで肌の健康を維持できトラブル知らずです。また、ライトアップBBの後に仕上げでフェイスパウダーを使うことで、化粧崩れとも無縁です。

(山梨県 石合敬子様)

うれしいお声ありがとうございます。SONOKOの化粧品は、鈴木その子の考えを基に、5年後、10年後の肌を考えてつくられたものばかり。未来の美肌のためにもぜひ使い続けてください。編集部スタッフより

## 手軽さと美味しさにびっくり。

電子レンジで温めるだけで、ふっくらと美味しいご飯が食べられるそのこ米ごはんは絶品です。私は宮城県に住んでいるのでササニシキをよく食べていますが、自分で炊いたご飯よりも美味しかったです!



(宮城県 三浦佳子様)

一般的なパックごはんは添加物が入っている場合が多いのですが、そのこ米ごはんは食品添加物不使用でとっても安心です。私もオフィスでランチの時は、いつもそのこ米ごはんを食べています! 編集部スタッフより

## SONOKOの食品にいつも感謝。

今の時代、食品添加物を使った食品が当たり前前に流通していますが、そうなることをその子先生は先読みされていたと聞いています。添加物を使用しないSONOKOの食品は、私にとって唯一安心できる食べ物です。

おっしゃる通り、鈴木その子は先見性が高く、書籍を読むとすでに40年前から添加物について警告していました。この先もその子の意志を受け継ぎ、安全な製品づくりに努めてまいります。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。

※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19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のこだわり

今月のPICK UP!  
ひき肉加工品

誰もが当たり前と思っていた、ひき肉加工品の食品添加物の使用に警鐘を鳴らす。



ひき肉加工品も、もちろん食品添加物不使用。  
鈴木その子の食養理論が徹底されています。

油脂や食品添加物を使わないSONOKOのこだわりは、ひき肉加工品にも貫かれています。材料を吟味し、丁寧に下処理を施し、製法を工夫して、カラダに負担をかける余分なものを引き算し、美味しさを足し算。SONOKOならではのひき肉料理は、登場以来高い人気を誇り、新製品が登場するたびにご好評をいただいています。

市販されているハンバーグなどのひき肉加工品には、食品添加物を加えていることが少なくありません。商品によっては、ジューシーさを増すために油脂分を添加しているものもあります。これらは、食感や旨み、発色の良さを増すために必要なものとして当たり前のように使用されていますが、鈴木その子はこうした食品添加物がカラダに入ること、またそれが体内で蓄積されていくことの危険性をいち早く指摘しました。そして試行錯誤の末に、食品添加物を使用しなくとも美味しい、さまざまなひき肉料理のレシピを確立しました。それが今のSONOKOのひき肉加工品の原点となっています。

素材の旨みを生かした、  
油脂不使用ならではの美味しさを実現。

SONOKOのひき肉加工品は、原材料までさかのぼって安全性にこだわり、吟味しています。そして、できるだけ脂肪分の少ない赤身を用い、丁寧に脂身を取り除くなどの下処理を施します。もちろん味



人気を博した「トキノ」のひき肉加工品

付けや調理にも油脂は不使用。ハンバーグに用いるつなぎのパン粉も、バターを使用せずに焼いたノンオイルパンから特別につくるなど、徹底的にノンオイル調理・食品添加物

不使用にこだわっています。こねや成形の工程も必要に応じ手作業で行うなど、安心・安全に加えて美味しさのためにもSONOKOならではの工夫が。創業者のレシピを原点としたSONOKOのひき肉加工品は、肉そのものの旨みを生かした、食品添加物・油脂不使用ならではの美味しさにあふれています。

## プレミアムハンバーグ 3セット **3%UP**

120g×3  
No.149950 **2,760円** 常蔵凍

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を使用。直火のオーブンでこんがり焼き上げ、肉本来の旨みを引き出しました。素材にも製法にもこだわった逸品です。



## 手ごねなんこつ入りつくね 2セット **3%UP**

120g×2  
No.149951 **1,200円** 常蔵凍

国産の鶏肉・豚肉・なんこつを使用。材料をこねるところから成形まで、手づくりのこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。

※調理例



鍋いらず

NEW

数量・期間限定

＼ご好評につき販売期間を延長しました／

## お手軽おかずセット

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.149954 **980円** 常蔵凍

レンジで温めるだけ。鍋いらずで、手間ひまかけた主菜1品と副菜2品が簡単に楽しめる、おかずセットです。1セットに10種類以上の食材を使っています。



## 越後もちぶたのハンバーグ ～トマト煮込み～

2セット **3%UP**

200g×2  
No.149952 **1,800円** 常蔵凍

抗生物質不使用の飼料で健康に育てた越後もちぶたのもも肉を使用。旨みがギュッと詰まった粗挽きハンバーグをその子トマトを使用したソースで煮込みました。

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

その子の思い⑥ — まず、自律神経が正しく働くようにすることが大事 —



人間が生きていくために摂取しなければならないものが3つあります。それは、酸素と食べ物と水です。食べ物はエネルギーをつくるために燃やす材料であり、材料を燃やすために使われるのが酸素です。そしてエネルギーが不足すると食べたくなり、足りていると食欲が止まる、こうした食行動をつかさどっているのが自律神経です。水に関しても、同様です。

この自律神経が乱れると、体調を崩したり、極端な場合には「ドカ食い」に走ったりなどの事態に陥ることがあります。ご自身のカラダに何らかの不調をきたしている方は、まずは、自律神経の働きをきちんと整えることが必要です。そのために少しでもお役に立てる食事メソッドを考えました。15年もドカ食いを続けてきた方、20年もアトピーで苦しんだ方がきちんと実行することで、ご自身の力で治されています。

TOKINO(時の新聞)第55号(1998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)	<b>1%</b> (購入ポイントのみ)	<b>3%</b> (購入ポイント1% + 商品ポイント2%)
送料サービス 特典		<b>月に1回、 送料無料でお届け!</b> 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	<b>6%</b> (購入ポイント1% + 定期ポイント5%)	
送料サービス特典	<b>6回継続ごとに30%分のボーナスポイントが 付きます。</b>  <b>毎回送料無料でお届け!</b> (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 ●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。

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

ご注文方法	電話	<b>0120-88-7878</b> 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	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
	FAX	<b>0120-48-7717</b> 通信料無料 24時間受付		オンラインショップ

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

**お支払い方法**

**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。

**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す。

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。

**お問い合わせ**

音声ガイドのの後、専任担当におつなぎいたします。  
① 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  
② 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  
③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ  
④ 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  
※ブ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。

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  
お受けできません。 ■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

お電話注文限定の

# チャレンジチャンス!

30,000円(税別)のお買い上げごとに1回チャレンジ!  
人気製品やお得なクーポンなど素敵なプレゼントをご用意しております♪

**好きな星座**をオペレーターにお伝えください。**トーストクリーム**や人気のSONOKO製品を差し上げます。

受付期間: 10/2(火)~10(水)

プレゼント例: トーストクリームまたはその他SONOKO製品など

**好きな干支**をオペレーターにお伝えください。11月のサンクスセールで使える**お得なクーポン**や、人気のSONOKO製品を差し上げます。

受付期間: 10/11(木)~20(土)

プレゼント例: 15%または8%offクーポンまたは SONOKO製品など

※プレゼントは日によって異なります。 ※数量限定につき、なくなり次第終了とさせていただきます。

お電話注文なら  
おせち先行予約で  
さらにプレゼントあり!  
詳しくはお問い合わせ  
ください。

## イベントのお知らせ

### 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

#### 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

10/1(月)  
臨時休業

営業時間 11:00~19:30(ラストオーダー 19:00)  
10/10(水)2F 15:00まで 10/27(土)2F 18:00まで 10/28(日)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

参加無料

### ピンクリボン講演会

開催日: 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)

講師: 美容ジャーナリスト **山崎 多賀子氏**

自宅でできる乳がん検査や乳がんに関する最新情報をお届けします。さらに、すぐに実践できるメイククチャーも開催します。

### メモリアルツアー 12/2(日)

今年も会員の皆様とともに創業者・鈴木その子の墓所へお参りして偲びたいと思います。

場所: 成田メモリアルパーク  
参加費: 6,000円(税込) 特製弁当付き

## SONOKO CAFE

menu

金・土・日の限定プレートが登場!

「タンドリーチキンプレート」

1,700円(税別)

「海老のチリソースプレート」

1,200円(税別)

販売期間  
10/1(月)~  
31(水)  
ラストオーダー  
19:00

1日5食限定

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 ● 具た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、紅茶またはホワイティ

海老のチリソースプレート内容  
● ノンオイル中華 海老チリソース ● ごはん ● 2種盛(大豆ときゅうりとフチマトの和え物、から揚げ風チキン&チリソース) ● 国産たまごスープ ● コーヒー、紅茶またはホワイティ

## 10/30(火)・31(水)は ハッピーハロウィン!

SONOKOのハロウィンはお楽しみとお得がいっぱい!  
ハロウィン気分を味わいに遊びに来ませんか?

ハロウィンセール

当日限定のお買い得品をご提供!

ハッピーハロウィンアワー

SONOKO CAFEにてワンコインでアルコール類をお楽しみいただけます!

さらに!  
3,000円以上お買い上げでくじ引きにチャレンジ!  
豪華賞品が当たるかも♪

## クリスマスパーティー

Merry X'mas!

開催日: 12/9(日)  
開場: 16:30 開宴: 17:00  
会場: クルーズクルーズ THE GINZA  
中央区銀座5-8-20 銀座コアビル7F  
会費: 30,000円(税込)

一夜限りのオリジナルSONOKO式料理のフルコースをご用意いたします。ビンゴゲームやショータイムなど、楽しい催しが盛りだくさんの特別な夜をお楽しみください。

■メモリアルツアー、クリスマスパーティー、ピンクリボン講演会のお問い合わせ・お申し込み先 **03-4335-7878**(11:00~19:30)、または銀座店店頭

10/26(金)~28(日) お楽しみ付き販売

---

10/28(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

---

10/26(金) **プレミアムフライデー 特別企画** ■11:00~19:30 ■対象商品 30%OFF  
月末の金曜日は ぜひ銀座店へ ラストオーダー 19:00 ■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。

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!

LINE  
ぜひご登録  
ください!

2018 10 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.16

「自分は他人から何歳に見られているか」考えたことはありますか。多くの人は無意識のうち、マイナス10~20歳の自分を思い描いているとか。ですから改めて写真や映像で今の自分を見て、その落差にショックを受ける方が多いようです。その結果、自分の写真は撮らない、鏡は見たくないと言われる方もいらっしゃいます。しかし鈴木その子は、齢を重ねるほどむしろ見なくては行けないと言い続けました。直視する勇気です。自分は見えなくとも他人は見ているのです。鏡を見るといえば思い浮かぶのは、鈴木その子が鏡を見ているシーンです。ふとした時間を見つけては、自らの今の状態を直視して、しっかり整っているかの確認を怠りませんでした。その子先生のお顔と肌の美しさは完璧で、そばにいた

私でさえ見とれたこともしばしば。「先生の肌はなぜそんなにキレイなんですか?!」と、ぶしつけない質問をしたことがありました。「何言ってるの。ファンデーションの力よ」と少し照れながらいただいたお返事が忘れられません。最近増えているお手紙に「年々シミやくすみが目立ち始め、鏡を見るのも嫌だった私が、SONOKOのファンデーションを使ってみたら本当にびっくり。いろいろな人から肌がキレイと褒められます。もう手放せません。まさにSONOKOマジック健在です。

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。