

2019

1

THE SONOKO

vol.298

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



本年もどうぞ
よろしくお願いたします



SONOKO式で美しく 2019年も



SONOKOを代表する
サプリメントの人気を徹底解剖
SONOKO GG
のすべて



寒い季節におすすめ! 2つの新商品

北海道かぼちゃの
デザートポタージュ



グレード1 マンデリン
ドリップバッグコーヒー



新年を彩る
2つのコーナーが
スタート!

心身の美しさを目指す
季節ごとの“美”の豆知識
「美しく生きる知恵」

SONOKOと皆様の
心温まるエピソードコーナー
「SONOKOサロン」

SONOKO GGのすべて

「カラダに負担をかけないスムーズな栄養補給」を提唱し、独自の食養理論を生み出した鈴木その子だからこそ開発できた唯一無二のサプリメント「SONOKO GG」。開発に込めた鈴木その子の想い、基本処方は一貫して受け継がれ、さらなる進化を遂げています。



独自の食養理論をもとに「糖代謝」に着目し、SONOKOを代表するサプリメントを開発

私たちのエネルギー源であり、自律神経を通してカラダをコントロールする脳の唯一の栄養となるのがブドウ糖です。ブドウ糖はSONOKO式献立の要・白米を代表とする炭水化物から摂取され、エネルギーに変わる活動を「糖代謝」といいますが、同じ食事をしても代謝の良し悪しで得られるエネルギーに差が出ることに、鈴木その子はイチ早く着目。SONOKO式献立をおすすめする中で、求める結果を得るまでに時間を要する方がいらしたことから、「生活習慣病や体質的に代謝の悪い方、代謝が低下している方が、食べた物をスムーズにエネルギーに変えられるようにサポートできるものは何か。SONOKO式献立と併せながらカラダの

根本的な機能に働く力となるものをつくりたい」と考え、研究、開発に着手しました。そして10年の歳月をかけて研究を重ね、自ら1年摂り続けた後、皆様のもとへお届けしたのが「SONOKO GG」なのです。効率よくエネルギー補給の手助けができるようにカラダのメカニズムを研究し、カラダに必要な栄養素をサプリメントにするという独自の発想は、SONOKO式食養理論を確立した鈴木その子だからこそ成し得たものだったのです。



コンセプトはそのままだに効果を高め、元気度アップ!

素材の吟味や有用成分の抽出技術など、常に研究を続けることで初代の基本処方や安全性はそのままだに、有用性や飲みやすさを進化させています。

元祖

1990年6月
新発売



研究を重ねること10年。
満を持して皆様のもとへ

炭水化物から摂取されるブドウ糖が、効率よくエネルギーを補う手助けをするという画期的なサプリメントを10年かけて完成。自ら1年試した後、ついに新発売へ。

2010年9月
リニューアル



主成分のカキ肉エキスを
パワーアップ

ミネラルやビタミンなどの栄養素を豊富に含有するカキ肉エキス。牡蠣の選定や抽出技術の研究で、カキ肉パワーをより「SONOKO GG」に活かすことに成功。

2013年9月
リニューアル



有用成分をさらに高レベルに!
若々しさのための成分もプラス

主成分であるカキ肉エキスの栄養素を、技術の進化によってさらに豊富に抽出。若々しさを維持する3つの天然由来成分もプラスしました。

2017年8月
リニューアル



お客様のお声にお応えて
粒の小型化を実現

技術の進歩により、機能性や効果を変えることなく、飲みやすさをアップ。ゼラチンでコーティングする特許技術で、重さにして約4割減を達成しました。

SONOKO
GGのすべて
その3.

若々しく元気になる GG+糖化ケア

グリコーゲン・ゴールド



SONOKO GGの要となるGG(グリコーゲン・ゴールド)。良質な牡蠣から抽出したカキ肉エキスに豊富に含有され、「ブドウ糖のたまご」のような存在として、スムーズな栄養補給をサポートします。さらに亜鉛や銅、葉酸、ビタミンB群など天然の栄養素がグリコーゲンの働きを後押しして、カラダに負担をかけることなく、土台となるコンディションを整え、健康と美をブラッシュアップ。全身のエネルギーサイクルを効率よくし、はつらつとした元気な毎日へと導きます。また若々しさを維持できる可能性が高いといわれる3つの成分、ツバキ種子エキス末、紫菊花粉末、桜の花抽出物も配合。生活習慣や美容の悩みなどを解決し、若々しくパワフルな暮らしを応援します。

SONOKO
GGのすべて
その4.

安心・安全に こだわった 素材と製造工程



1 栄養豊富な瀬戸内海産の牡蠣のみをこだわって使用。筏の下で牡蠣を育て、ひとつひとつ引き上げていきます。



2 弱い牡蠣は間引き、強い牡蠣だけを育成。牡蠣打ち作業場に運ばれた牡蠣は、手作業で素早く殻から身を取り外します。



3 グリコーゲンの量が増え、栄養価が高まる時期に牡蠣を収穫。牡蠣下処理工場で、鮮度が高い3日以内に一気に加工しています。

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

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

オンラインショップは、年末年始も
ご注文のみ承っております。

Shop 銀座店
お問合せ
03-4335-7878

営業時間
1F 8:30~19:30
(金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30



日本内科学会認定総合内科専門医
虎ノ門 日比谷クリニック院長
大和宣介 医師

糖化現象を抑制する成分を配合。 継続的な摂取をおすすめします

近年の健康ブームから、健康食品やサプリメントに対して国民の関心が高まっています。全国に多彩な健康食品やサプリメントブランドがあり、多数の製造業者が個性的な商品で参入しています。このような現状を鑑み、SONOKO GGを題材にして、私の意見を述べさせていただきます。なおSONOKO GGは医薬品ではなく、あくまでも食品、補助食品です。

SONOKO GGというとカキ肉エキスからできていると記憶している方が多いと思います。実は現在のSONOKO GGにはカキ肉エキス以外に有用な成分が多数含まれており、初代のSONOKO GGにはなかった新しい効果があります。まずSONOKO GGの箱の裏をご覧ください。名称という欄にカキ抽出物・植物抽出物含有食品という記載があります。その下欄に30個の原材料が記載されています。そのうち①ツバキ種子エキス末、②紫菊花粉末、③桜の花抽出物の3種の成分を中心に話を進めます。

人体にとって大切な三大栄養素は糖質、タンパク質、脂肪です。当然この3種類は適度な比率で毎日の摂取が必要です。健康な人は普通の家庭料理でバランスよく吸収でき、日常生活では十分です。ところが、糖とタンパク質の一部が体内で糖化反応という大変困った現象を起こし、糖化物質AGEsを生成することが知られています。日々

の糖化物質AGEsの生成量は微量ではありますが、長い年月を経ると、全身に蓄積してタンパク質の機能異常を誘導します。肌の衰え、肌のくすみ、眼の衰え、神経伝達障害(しびれ、神経痛)などです。また、この糖化物質AGEsの直接的刺激により、細胞の機能低下、炎症、活性酸素の誘導を引き起こします。そのターゲットが血管であれば動脈硬化が起こり、進行すれば脳梗塞、心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症などにつながります。理想的な食生活を続けていても糖化物質AGEsは必ず発生し、蓄積や刺激反応を起こします。いわゆる加齢現象と一言で済まされてしまう場合が多いかもしれません。実は、この糖化物質AGEsに対する生成抑制物質は世の中に多数存在し、一部で実用化されています。安全性が高く、効率的な物質の一例が前述の3種、①ツバキ種子エキス末、②紫菊花粉末、③桜の花抽出物なのです。①～③を適量、継続して摂ると糖化現象に伴うさまざまな現象を抑制できる可能性が高いと考えられています。現在のSONOKO GGには、この①～③が含まれており、抗加齢現象ともいえるべき効果が期待されます。このことから、SONOKO GGの継続的な摂取をお勧めしたい、というのが私の意見です。①～③に関する情報を早期に入手、着目し、SONOKO GGに盛り込み、量産可能としたSONOKO研究開発陣に脱帽いたします。



SONOKO GG 3本セット

180粒×3
No.150952 ※ポイント対象外 **57,000円** 常蔵凍

6,400円相当もお得!

今月だけのプレゼント



SONOKO GG 50粒入 1袋 GG デイリーブースター 1本

SONOKO GGのパワーを 最大限に活かす!



白米などの炭水化物を食べる時には、ビタミンやミネラルと一緒に摂取することが必要です。「SONOKO GG」と「荘水」を併せて飲むことで、「荘水」に配合されたミネラルが、食事とサプリメントの栄養分をしっかりサポート。「荘水」は食事や間食時に、飲み物や汁物に2～3滴混ぜてお飲みください。1日に十数滴の摂取がおすすめです。

献立と併せ、より円滑に栄養補給

カラダのコンディションが低下した方でも、食事からカラダに必要なエネルギーを補えるよう、後押しできるサプリメント「SONOKO GG」。SONOKO式献立と併用することで、より円滑な栄養補給ができ、カラダ本来のコンディションを引き上げます。摂取をやめたことで、美容や健康の悩みを感じたというお声もたくさんいただいています。



荘水 6本セット & 荘水1本

35ml×7 No.150953
※ポイント対象外 **8,000円も
お得!**
53,000円 ▼
45,000円 常蔵凍

私の逸品

SONOKO式献立と SONOKO GG



佐川恭子様
57歳 会員歴31年

“私の人生を変えてくれた「2つの出会い」”

20代の頃は無理な減食をしては、その後すぐにドカ食いをして、リバウンドを繰り返していました。体重は常に5キロ前後の変動は当たり前。貧血や便秘にも悩まされるなど体調は最悪で、午前中はいつも頭がくらくらした状態でした。そんなある日、たまたま本屋でその子先生の『やせたい人は食べなさい』を見つけました。その内容にとっても驚かされ、「食べていいんだ! 食べないといけないんだ!」と自分の間違った食事のあり方に気づいたのです。それがきっかけで当時銀座の松坂屋にあった「トキノ」へ通う

ようになり、商品を購入したり講習会でその子先生のお話を聞いたりするうちに、正しい食の考えも身に付いていき、体調もどんどん良くなっていきました。その中で出会ったのがSONOKO式献立とSONOKO GG。まず献立を実行し始めてからとても体調が良くなったので、その後にSONOKO GGが発売された時は「きっと良いに違いない」と迷わずに購入しました。それから今日まで献立とSONOKO GGを併用していますが、食べないダイエットをしていた

若い頃よりカラダの悩みがなくなり、朝は目覚めからスッキリでき、夜はゆったりくつろげるようになりました。57歳になった現在でも若々しいとよく言われ、いつも実年齢より若く見られます。ここ20年は体調面で不安を感じたことはありません。それは毎日欠かさずSONOKO式を実行し続けてきた賜物だと思います。これからも自分の健康のためにも、献立やSONOKO GGをはじめとする正しい食事法を続けていきたいと思っています。

▶詳しくは12面と4週間完全実行献立チラシをご覧ください。

寒い冬こそ活力アップを!

カラダの中から、ぽかぽか健康習慣

寒さでカラダが鈍くなると、コンディションも低下しがちです。スパイスやあったかスープなどを積極的にとり、カラダの中から活力を高め、冬も元気に過ごしましょう。



あったかスープ

野菜たっぷりのあったかスープは、カラダはもちろん心まで温かくする冬のごちそう。カットした野菜を煮込んだりポタージュにするなど、さまざまな調理法で野菜の栄養を丸ごといただきます。



白米やそうめんにかけても美味!
国産鶏のぶっかけ白湯スープをかけるだけ。簡単に美味しい雑炊やにゅうめんが完成します。

鶏肉の旨みと野菜の甘みによるとろけるような味わい

数量限定 ポイント 常蔵凍
国産鶏のぶっかけ白湯スープ
3セット 200g×3 No.150890 **3%UP** 2,280円
単品 200g No.150891 760円

栄養満点の冬野菜の代表。美容の効果も抜群

NEW 北海道かぼちゃのデザートポタージュ

160g No.150967 480円 常蔵凍

食後の温かいデザートとしても



滋味深い味わいがカラダのすみずみにしみる

数量限定 ポイント 常蔵凍
お雑煮の素
5セット 170g(1食分)×5 No.150924 **5%UP** 2,750円
3セット 170g(1食分)×3 No.150925 **3%UP** 1,650円
単品 170g(1食分) No.150926 550円

おせちに飽きたら! お雑煮の素に釜揚げうどんを加えるだけで、上品で奥深いだしが利いたうどんが楽しめます。



根菜類

ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富な根菜類には、カラダを温める働きがあるものが多いといわれています。しょうがや玉ねぎ、れんこん、にんにくなどを使ったお煮しめや根菜スープは、寒い冬もカラダを守ってくれるのでおすすめです。

にんじんと玉ねぎの甘みと栄養を余すところなく堪能

北海道にんじんポタージュ 3セット

150g×3 No.150866 **2%UP** 1,350円 常蔵凍

野菜の美味しさと上品なだしやさしい味わい

数量限定 ポイント 常蔵凍
お煮しめ
3セット 230g×3 No.150922 **3%UP** 5,400円
単品 230g No.150923 1,800円



唐辛子を中心に7種の香辛料をバランスよくブレンド ポイント 常蔵凍
七色唐辛子 2セット
25g×2 No.150887 **2%UP** 2,340円

スパイス系

唐辛子や山椒、陳皮などの香辛料、しょうがにはカラダのリズムを高め、活性化する働きが。積極的に取りたい食材ですが、輸入品も多いため、安全性に配慮が必要です。SONOKOの調味料は良質の原料を吟味し、丁寧な下処理で有害物質を取り除いているため、安全にお使いいただけます。

くず湯

原料の「葛」の根は、体調の維持に有用な和漢素材としておなじみの「葛根湯」の主成分。温かくして飲めば、カラダを芯から温めます。

鈴木その子がこよなく愛したくず湯。寒い日の間食、夜食にもぴったり

数量限定 ポイント 常蔵凍
くず湯 2セット
6個×2 No.150919 **2%UP** 2,200円

辛味成分6倍のしょうが粉末使用で喉の奥からじんわりしょうが飴 3セット

50g×3 No.150917 **2%UP** 900円 常蔵凍

化学調味料を一切使わず、2種類の唐辛子、りんごで旨みアップ

キムチの素 2セット
155g×2 No.150920 **2%UP** 1,800円 常蔵凍

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**

オンラインショップは、年末年始もご注文のみ承っております。

Shop **銀座店**
お問合せ 03-4335-7878

営業時間
1F 8:30~19:30 (金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

ゴムのウエストに逃げていませんか？

食事は変わらないのに、「カラダがずっしりしてきた」「去年のスカートが似合わない!」と感じることはありませんか？それは加齢によるコンディションの変化のサインかもしれません。食事はもちろん、サプリメントで今年こそカラダのリズムを整えてスッキリを目指しましょう。



今年こそスッキリ!

GG デイリーブースターで、1日1本、めぐり美人

年齢とともに低下しがちなカラダのコンディションに着目した「GG デイリーブースター」は、カラダのリズムを効率よく整え、貴女に必要なエネルギーをサポート。理想の美ボディづくりを応援します。

エネルギーサイクルをスムーズに働かせる4つの成分

活性化をサポート

ショウガエキス

じんわりする2つのエキスを配合。カラダのすみずみまで栄養を届け、エネルギーサイクルを整えます。

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。寒さが厳しい冬も、冷えがちなカラダの元気をサポートします。



ベースエネルギーを底上げ

オレアビータ

オレオノール酸を豊富に含み活力を与えるといわれているオリーブ葉抽出エキス。世界の400種類以上もの植物から見つけ出した成分です。

カラダのコンディションをメンテナンス

アスパラガスエキス

外的な環境からカラダを守るアスパラガス抽出エキス。年齢とともに気になるカラダを守ります。



エネルギーを効率よく補う

イノシトール

穀物の糠をはじめ、動植物に含まれる水溶性の栄養素。オレアビータの働きをさらにバックアップします。

3年くらい前からカラダがずっしりして、少し動くだけで疲れやすくなりました。朝目覚めた時には、気分もどんより。でも、目覚めに1本飲むようになってからは、夜まで調子が良く、カラダが軽く感じるように! 仕事が忙しい時も頑張れるようになり、もう手放せません!



SONOKOスタッフ 山下

愛飲者のお声

少し動くだけで限界を感じていましたが、飲み始めてから調子が良く、朝の目覚めからスッキリ。1日中パワーがみなぎり、仕事も家事もはかどります! A.M.様



上手くりフレッシュできず、気分が後ろ向きになりがちでしたが、毎日飲むようになってからは変わりました。気持ちの負担も軽くなり、コンディションも良好に。T.W.様



なんとなくだるく、カラダがさえない毎日を送っていましたが、飲み始めてからはだるさが気にならなくなりました。1日元気に過ごせています! M.K.様



※体験には個人差があります

飲みやすいハニージンジャー味。カラダにやさしいノンカフェインです!



今なら!
7%UP



さらに!
もう1本
プレゼント!

活性系ボディメイクを応援! 美・ボディ飲料

GG デイリーブースター 1箱(10本)

50ml×10本 No.150951 **7%UP** 4,000円 常蔵 凍 +280ポイント

※セール品・プレゼント品は十分で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。

若々しい美肌は自分で守る 毎日の美容液で、今よりも美しい自分へ

「私が開発した化粧品は、**未来の肌のために“今使う化粧品”**」と、かつて鈴木その子が記したように、毎日のお手入れの積み重ねで未来の美しさはつくられます。肌に負担をかけず、肌本来の輝きを磨く化粧品選びもポイントに!



ハリ、弾力、透明感まで。
トータルな美しさを叶える高機能美容液

ハリの向上!
リンゴ幹細胞エキス*1



※写真はイメージです

リンゴ幹細胞エキス*1とは
18世紀中期にスイスで「長期保存用」として品種改良されたリンゴ「ウットウィラー・スパットラウバー」。抗酸化力が強く、収穫後およそ4週間も鮮度を保つことができる、絶滅が危惧されている希少な品種です。その高い抗酸化力の秘密である「幹細胞」を特殊な技術で抽出、人工培養したものが「リンゴ幹細胞エキス」です。

※製品の抗酸化

ハリ
弾力
透明感



「SONOKO GG」のコンセプトを美肌づくりにも。
美肌の大敵“AGEs”に立ち向かい、総合的な年齢肌ケア*2を実現

糖代謝に着目し、スムーズな成分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「GG コスメンシリーズ」。美肌の大敵、“AGEs”に働きかけ、ハリや弾力、うるおいを支える機能にアプローチ。くすみ*3やハリ不足など年齢による肌悩みをケアし、みずみずしくうるおって、ハリが弾む、透明感あふれる明るい肌へ導きます。

*1 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) *2 年齢に応じたスキンケア *3 汚れや古い角質による

GG エッセンスR

30mL
No.150939

13,000円



GG デイリーブースター 1本



美白*4ケア

*2 年齢に応じたスキンケア
*4 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *5 角質層

圧倒的な美白*4力を発揮。
うるおい、ハリも同時に叶え
美しく輝く白絹肌へ

美白*4成分と高保湿成分、エイジングケア*2成分を配合。肌の各層*5に浸透してうるおいで満たし、クリアな輝きをたたえた明るい未来肌へ導きます。さらに大人の肌悩みを多角的にケア。揺るぎない美しさをもたらします。

WB ホワイトニング
エッセンス
【医薬部外品】

40mL
No.150941

12,000円



GG デイリーブースター 1本

ピンッと上向きの
立体フェイスに

肌の複雑な環境に着目し、「流す*6」「与える」「整える」のトリプルアプローチで、ハリのある引き締まった印象へ。形状記憶ジェルに配合された3Dヒアルロン酸*7がネットのように肌を包み、深いうるおいを与えつつ、ハリに満ちた上向き肌へ導きます。

3Dデザインセラム

30g

No.150938

9,000円



GG デイリーブースター 1本

*6 成分を肌になじませること *7 ヒアルロン酸Naクロスポリマー(保湿成分)

ハリ
弾力



年齢サインの出やすい
目元を美容成分で
全方位ケア

複数の悩みが多発するデリケートな目元をうるおし、ふっくらとしたハリと弾力をもたらす目元用美容液。高分子ファイバーが肌表面に広がり、肌を整えることでハリ感をキープ。うるおいのあるイキイキとした目元へ。

アイトリートメント

15g

No.150937

7,000円



GG デイリーブースター 1本

目元ケア



代謝アップ* & 保湿で冬もしっとり、なめらか美ボディ *入浴による

寒さによる血行不良は代謝を乱し、肌や健康にも悪影響を及ぼします。血流を良くするためにも、一日の終わりには、入浴でカラダを温めながらリラックスしましょう。鈴木その子も著書で「夜の睡眠は、“もう一人の自分”(=自律神経)がよく働くためにある」と語っているように、自分を守る“もう一人の自分”を正しく働かせるためには、ゆったりとした休息が不可欠に。快眠によって「肌をつくりかえる力」をつけることで、美肌を目指しましょう。さらに高機能の保湿ケアで、乾燥に負けないしっとり肌へ。

バス
タイム

リラックスタイムに
香りをプラスして
ゆったりとした休息を



バスエッセンス
ブーケ

2セット

120mLx2 No.150935

2%UP 5,600円



保湿
クリームで
ケア

保湿の要・セラミド*が
乾燥を徹底ブロック
*保湿成分



SQオイル 4.5mL

ボディクリームR

220g No.150934

2%UP 3,500円

保湿
オイルで
ケア

家族全員、全身の
保湿ケアに大活躍



SQオイル 4.5mL

SQオイル

28mL No.150933

3%UP 5,000円

【合わせ技】気になる部分に重ねつけてモチ肌に!

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

オンラインショップは、年末年始も
ご注文のみ承っております。

Shop 銀座店
お問合せ 03-4335-7878
営業時間
1F 8:30~19:30
(金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

1月の新商品



かぼちゃの旨みをぎゅっと凝縮。
カラダも心も温まる濃厚ポタージュ。

常蔵凍

北海道かぼちゃの
デザートポタージュ

160g No.150967 480円

肉厚でホクホクとした食味が特長の、北海道産えびすかぼちゃを使用。素材そのものの旨みを活かした濃厚な味をお楽しみいただけます。丁寧に裏ごしすることで、口あたりもなめらか。デザートにもなりそうな甘いポタージュに仕上げました。

数量限定



常蔵凍

グレード1 マンデリン
ドリップバッグコーヒー

10g×10袋 No.150966 1,650円

希少なインドネシア・スマトラ産の豆の中でも、高い品質を誇る「グレード1」の豆を使用。さらにSONOKO独自の方法で焙煎したスペシャルティコーヒーです。ハーブやスパイスを思わせる豊かな香りと、飲み応えのある深いコクをお楽しみください。

新製品

- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー ブラックグレー・ブラウン
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー カートリッジ ブラックグレー・ブラウン

リニューアル

- お煮しめ ● 蒲鉾

販売再開

- 荘 モイスチュアローション

なくなり次第休売

- **セレクト** ほしいも

なくなり次第販売終了

- モイストルージュR

パッケージリニューアル

- **セレクト** XYZ(サイズダウン) 1月中旬

価格・内容量変更

- **セレクト** 無着色たらこ
仕様変更により、1月より内容量60g・650円に変更いたします

販売終了

- リキッドアイライナーR

「総合カタログ」を
ご利用されていますか？

毎年6月・11月発行

本誌に掲載のないすべての定番商品をご購入いただける「総合カタログ」。製品をご注文される際はぜひこちらもお手元に置いて、本誌と一緒にご利用ください！

ご請求はお電話または
オンラインショップへ

美しく生きる知恵



Nonoko Sugata

大切なのは「年齢に適した肌代謝」です

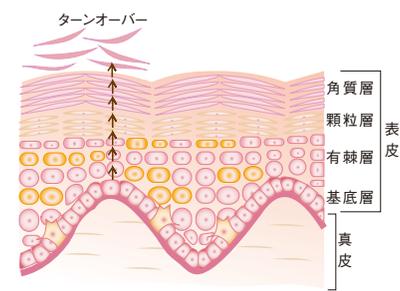
年齢を重ねるにつれ、肌の不調を感じる機会が増えていませんか？ 美肌には、規則正しい新陳代謝（ターンオーバー）が欠かせませんが、加齢によってターンオーバーはどのような影響を受けるのでしょうか。

私たちの肌の表皮は4層に分かれており、一番下部の基底層で、日々新しく生まれた細胞は時間をかけて顆粒層という部分まで押し上げられ、ここでセラミドなどの保湿成分を生成します。そしてさらに押し上げられた細胞は、最終的に一番表面にある角質層に到達。ここまでたどり着いた細胞は、いわゆる死んだ細胞の集まりですが、肌を守るバリア機能という大切な役割を担っています。それらは役目を終えると、垢やフケなどの老廃物となって剥がれ落ちます。この一連の流れがターンオーバーであり、私たちの肌では絶えず行わ

れています。では、規則正しいターンオーバーとは？

「正常なターンオーバーは28日周期」と耳にしたことがある方も多いと思いますが、これは健康な肌質の20歳前後の人にあてはまるもの。年齢とともに代謝の速度が緩やかになっていくのは、ごく自然なことなのです。代謝が早ければ良いというわけではないので、肌に負担をかけるスキンケアで無理にスピードアップさせる必要はありません。

代謝の周期が正常かどうかは、肌トラブルの状態から判断することができます。ターンオーバーが早すぎると角質層が未熟な状態のため、バリア機能が低下し、乾燥などの肌トラブルを起こします。反対に代謝が遅すぎると、古い角質がいつまでも肌表面にとどまるため、肌が硬く、ゴワゴワした状態に。日焼けや傷、ニキビも治りにくく、シミもできやすくなるといわれています。これらを目安に、自分の肌の代謝について把握し、できるだけ正常な周期でターンオーバーが行われるよう、適切なお手入れと正しい食生活を心掛けましょう。



※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。

＼6,400円相当もお得!／

プレゼント



SONOKO GG 50粒入 1袋
GG デイリーブースター 1本



SONOKO GG 3本セット

常蔵凍

180粒×3
No.150952 ※ポイント対象外

57,000円

カラダが本来持っている可能性を引き出し、整え、正しく働かせるように考えた「オールインワン」の万能サプリメント。

1日1本、活性系ボディメイクを応援!



常蔵凍

GG デイリーブースター 1箱(10本)

50ml×10本
No.150951

7%UP
4,000円
+280ポイント

加齢とともに低下しがちな代謝のサイクルをしっかりサポートします。

プレゼント



GG デイリーブースター 1本



SONOKO G.G口ゼ 3本セット

常蔵凍

150粒×3
No.150957

40,000円

カラダのリズムを整えることで、心身ともにハリのある若々しい毎日へ導きます。

プレゼント



GG デイリーブースター 1本



+



8,000円も
お得

荘水 6本セット&荘水1本

常蔵凍

35ml×7
No.150953 ※ポイント対象外

53,000円▶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。

美白*
ケア



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

WB ホワイトニング エッセンス【医薬部外品】

40mL
No.150941

12,000円

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白*美容液。

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

エイジング
ケア*1



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

3Dデザインセラム

30g
No.150938

9,000円

形状記憶ジェルによるSONOKO 式の「流す*2」ケアと保湿ケアでぷるんと弾むような肌へ導きます。

*1 年齢に応じたスキンケア *2 成分を肌になじませること

毎日習慣
1日
1~2包



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

ありがとう乳酸菌

常蔵凍

10ml×15包
(液体タイプ)
No.150954

3%UP
5,800円

選り抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、悪玉菌の住みづらな環境を整えます。

毎日習慣
1日
1~2包



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

がんばれ善玉菌

常蔵凍

5.5g×30包
(粉末タイプ)
No.150955

3%UP
3,000円

善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。食生活が乱れている方に特におすすめです。

エイジング
ケア*



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

GG エッセンスR

30mL
No.150939

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

くすみ*
ケア



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

ホワイトストリーム

30mL
No.150940

13,000円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くロングセラーのジェル状美容液。

*汚れや古い角質による

目元
ケア



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

アイトリートメント

15g
No.150937

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。

リップ
ケア



プレゼント



GG デイリーブースター 1本

リップトリートメントR

10g
No.150942

2%UP
2,500円

デリケートで乾燥しがちな唇をうるおいで包んでふっくら保ちます。



1点お買い上げにつき
1個プレゼント!
プレゼント
スポンジ 1個

※ファンデーションケースは別売です

SONOKOファンデーション

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.150949 ●オークル No.150950

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.150947 ●オークル No.150948

各 5,000円

気になる部分をカバーして美肌を演出。



プレゼント

SQオイル 4.5mL

SQオイル

28mL
No.150933

3%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

ボディクリームR

220g
No.150934

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。



マイルドボディシャンプー 2セット

500mL×2
No.150943

2%UP
6,600円

弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合の、やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。



ハンド&ネイルトリートメント

50g
No.150936

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。



バスエッセンス ブーケ 2セット

120mL×2
No.150935

2%UP
5,600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.150944

5%UP
3,900円
+195ポイント

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.150945

5%UP
4,500円
+225ポイント

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.150946

5%UP
4,500円
+225ポイント

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。



プレゼント

ホワイトィ 1本

浄水器 据置タイプカートリッジ

No.150958

16,000円

高い浄水性能を持続し、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換の目安は一年に一度。

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

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

オンラインショップは、年末年始もご注文のみ承っております。

銀座店 お問合せ 03-4335-7878

営業時間 1F 8:30~19:30 (金・土曜は22:00まで) 2F 11:00~19:30

数量限定

バーガーにしても美味!

プレゼント

バーガーパンズ 1個
トーストクリーム 1個



常蔵凍

黒毛和牛ローストビーフ 脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭でじっくり香ばしく焼き上げました。

200g No.150889 **5%UP** **4,800円** +240ポイント

数量限定

お雑煮の素

5セット 170g(1食分)×5
No.150924 **5%UP** **2,750円** +137ポイント

3セット 170g(1食分)×3
No.150925 **3%UP** **1,650円**

単品 170g(1食分) No.150926 **550円**

こだわりの鶏肉と野菜を使用した料亭のような上品な味わい。

常蔵凍 ※杵つき餅は別売です

数量限定

お煮しめ

3セット 230g×3 No.150922 **3%UP** **5,400円**

単品 230g No.150923 **1,800円**

素材の食感を生かしながら、かつおだしや本みりんなどで丁寧に炊き上げました。噛むほどに野菜の甘みが口に広がります。

常蔵凍

お雑煮の素

5セット 170g(1食分)×5
No.150924 **5%UP** **2,750円** +137ポイント

3セット 170g(1食分)×3
No.150925 **3%UP** **1,650円**

単品 170g(1食分) No.150926 **550円**

こだわりの鶏肉と野菜を使用した料亭のような上品な味わい。

かんたんアレンジ!
蒲鉾を細く切ってほうれん草の和え物と混ぜるだけ!

数量限定

リニューアル

常蔵凍 ※盛り付け例

蒲鉾

5セット 200g(長さ12cm)×5 No.150896 **5%UP** **6,000円** +300ポイント

3セット 200g(長さ12cm)×3 No.150897 **3%UP** **3,600円**

スケトウダラとイトヨリダイのすり身をブレンドし、より弾力のある歯応えに仕上げました。スライス済、板なしで手軽に召し上がれます。

数量限定

肉巻ポテト 中華ソース

2セット 230g(3本×2袋)×2 No.150873 **2%UP** **2,400円**

単品 230g(3本×2袋) No.150874 **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

肉巻ポテト 中華ソース

2セット 230g(3本×2袋)×2 No.150873 **2%UP** **2,400円**

単品 230g(3本×2袋) No.150874 **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。

数量限定

リニューアル

お煮しめ

3セット 230g×3 No.150922 **3%UP** **5,400円**

単品 230g No.150923 **1,800円**

素材の食感を生かしながら、かつおだしや本みりんなどで丁寧に炊き上げました。噛むほどに野菜の甘みが口に広がります。

常蔵凍

プレミアムハンバーグ

3セット 120g×3 No.150903 **2%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。直火のオーブ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

手ごねなんこつ入りつくね

3セット 120g×3 No.150886 **2%UP** **1,800円**

丁寧な手づくりにこだわり、みっちりとした食感に仕上げました。

常蔵凍

無塩せきポークウィンナー

2セット 160g(4本)×2 No.150865 **3%UP** **2,500円**

放牧豚の旨みを活かしたジューシーな味わい。フライパンで加熱するとより美味。

常蔵凍

無塩せきポークウィンナー

2セット 160g(4本)×2 No.150865 **3%UP** **2,500円**

放牧豚の旨みを活かしたジューシーな味わい。フライパンで加熱するとより美味。

無塩せきポークウィンナー

2セット 160g(4本)×2 No.150865 **3%UP** **2,500円**

放牧豚の旨みを活かしたジューシーな味わい。フライパンで加熱するとより美味。

スライスハム

2セット 80g×2 No.150915 **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

豚肉のシャリアピン

2セット 200g×2 No.150875 **2%UP** **1,800円**

コクと素材の旨みを引き出した絶品ソースのシャリアピン。

常蔵凍

無塩せきポークウィンナー

2セット 160g(4本)×2 No.150865 **3%UP** **2,500円**

放牧豚の旨みを活かしたジューシーな味わい。フライパンで加熱するとより美味。

無塩せきポークウィンナー

2セット 160g(4本)×2 No.150865 **3%UP** **2,500円**

放牧豚の旨みを活かしたジューシーな味わい。フライパンで加熱するとより美味。

スライスハム

2セット 80g×2 No.150915 **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。

豚肉のシャリアピン

2セット 200g×2 No.150875 **2%UP** **1,800円**

コクと素材の旨みを引き出した絶品ソースのシャリアピン。

から揚げ風チキン

2セット 180g(6個)×2 No.150921 **2%UP** **2,400円**

こだわりのノンフライ製法で国産むね肉をジューシーな味わいに仕上げました。

常蔵凍

焼きタイプ

真だらの味噌漬焼き(3切)

210g(3切) No.150879 **2%UP** **1,440円**

北海道で水揚げされた真だらをSONOKOの生味噌とみりん味付け。甘辛さが絶妙。

常蔵凍 1切あたり **480円**

生タイプ

真だらの味噌漬(3切)

270g(3切) No.150880 **2%UP** **1,260円**

洗い流しなどの手間がなく焼くだけ。より香ばしくやわらかな食感。

常蔵凍 1切あたり **420円**

焼きタイプ

秋鮭の塩麹漬焼き(3切)

210g(3切) No.150883 **2%UP** **1,440円**

北海道で水揚げされた秋鮭を酵素が活きた塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。

常蔵凍 1切あたり **480円**

生タイプ

秋鮭の塩麹漬(3切)

240g(3切) No.150884 **2%UP** **1,260円**

秋鮭の塩麹漬焼きの生タイプ。ご自宅で焼くだけで、よりしっとりやわらか。

常蔵凍 1切あたり **420円**

混ぜて炊くだけ 鶏ごぼう飯

2セット 150g(2合用)×2 No.150888 **2%UP** **1,320円**

やわらかな国産鶏肉の旨みとごぼうの風味が楽しめます。

常蔵凍

※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

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。

数量限定



**北海の恵み
ごちそう丼(2袋)**
2セット 186g(93g×2袋)×2
No.150867 **3%UP 3,600円**

単品 186g(93g×2袋)
No.150868 **1,800円**
北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。

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.150902 **3%UP 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。

常蔵凍



**北海道かぼちゃの
デザートポタージュ**
160g
No.150967 **480円**

NEW

かぼちゃの旨みをぎゅっと凝縮。カラダも心も温まる濃厚ポタージュ。

肉厚でホクホクとした食味が特長の、北海道産えびすかぼちゃを使用。素材そのものの旨みを活かした濃厚な味をお楽しみいただけます。丁寧に裏ごしすることで、口あたりもなめらか。デザートにもなりそうな甘いポタージュに仕上げました。

常蔵凍



肉厚でホクホクとした食味が特長の、北海道産えびすかぼちゃを使用。素材そのものの旨みを活かした濃厚な味をお楽しみいただけます。丁寧に裏ごしすることで、口あたりもなめらか。デザートにもなりそうな甘いポタージュに仕上げました。

常蔵凍



白いカレー 2セット 辛さ★★★★
200g×2
No.150872 **2%UP 1,800円**
11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

常蔵凍



クリームカレー 2セット 辛さ★★★★
200g×2
No.150918 **2%UP 1,800円**
スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

常蔵凍



**北海道にんじん
ポタージュ 3セット**
150g×3
No.150866 **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。

常蔵凍

肉厚でホクホクとした食味が特長の、北海道産えびすかぼちゃを使用。素材そのものの旨みを活かした濃厚な味をお楽しみいただけます。丁寧に裏ごしすることで、口あたりもなめらか。デザートにもなりそうな甘いポタージュに仕上げました。

常蔵凍



手造りもちりナン(3枚)
100g×3枚
No.150885 **2%UP 980円**
専用釜で焼き上げたノンオイル調理ナン。表面は香ばしく中はモチモチ。

常蔵凍



ロールパン
6個
No.150900 **2%UP 800円**
やさしい甘みとふんわり感が楽しめるノンオイル調理パン。

常蔵凍



ミートソース 3セット
140g×3
No.150901 **2%UP 2,130円**
野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮。トマトの美味しさが詰まった本格派。

常蔵凍



**小松菜の
おみそ汁(5袋) 2セット**
4.5g×5袋(フリーズドライ)×2
No.150881 **2%UP 1,500円**
お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

常蔵凍

数量限定



**国産鶏のぶっかけ白湯スープ
3セット**
200g×3
No.150890 **3%UP 2,280円**

単品 200g No.150891 **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。

常蔵凍



**胡麻と山椒の
汁なし坦々ソース 2セット**
85g×2
No.150893 **2%UP 1,360円**
国産山椒の香りがアクセント。本格的な四川風の麻辣味ソース。

常蔵凍

数量限定



**うぐいす豆の煮豆
2セット**
200g×2
No.150930 **2%UP 1,360円**

単品 200g
No.150931 **680円**
青えんどう豆をふっくら、まろやかな甘さに炊き上げました。

常蔵凍



とうふ 2セット
300g×2
No.150910 **2%UP 1,110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



葉唐辛子 2セット
100g×2
No.150861 **2%UP 1,300円**
ピリッとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。

常蔵凍



だし 3袋
120g×3
No.150912 **2%UP 1,880円**
天然の海の恵みからつくり上げたあさり風味が利いただし。ひと振りすれば料理の味がグンとアップ。

常蔵凍



純米酢 3本
500ml×3
No.150882 **2%UP 2,300円**
昔ながらの静置発酵仕込みで醸造。ツンとした酸味がなく、まろやかな味わい。

常蔵凍



和風ドレッシング 3本
200ml×3
No.150859 **2%UP 1,580円**
どんな素材とも相性抜群な、醤油ベースのノンオイルドレッシング。

常蔵凍



キムチの素 2セット
155g×2
No.150920 **2%UP 1,800円**
2種類の唐辛子や国産りんごなどを使った、旨みのある辛さ。さまざまな料理に使える万能調味料。

常蔵凍



七色唐辛子 2セット
25g×2
No.150887 **2%UP 2,340円**
唐辛子・陳皮・山椒などをオリジナルで調合。豊かな香りと奥深い味わいです。

常蔵凍



しょうゆ 3本
360ml×3
No.150916 **2%UP 1,880円**
国産丸大豆・小麦を使い約2年かけて熟成した、濃厚な再仕込み醤油。

常蔵凍



しょうゆ 3本
360ml×3
No.150916 **2%UP 1,880円**
国産丸大豆・小麦を使い約2年かけて熟成した、濃厚な再仕込み醤油。

常蔵凍



和風ドレッシング 3本
200ml×3
No.150859 **2%UP 1,580円**
どんな素材とも相性抜群な、醤油ベースのノンオイルドレッシング。

常蔵凍



キムチの素 2セット
155g×2
No.150920 **2%UP 1,800円**
2種類の唐辛子や国産りんごなどを使った、旨みのある辛さ。さまざまな料理に使える万能調味料。

常蔵凍



七色唐辛子 2セット
25g×2
No.150887 **2%UP 2,340円**
唐辛子・陳皮・山椒などをオリジナルで調合。豊かな香りと奥深い味わいです。

常蔵凍



しょうゆ 3本
360ml×3
No.150916 **2%UP 1,880円**
国産丸大豆・小麦を使い約2年かけて熟成した、濃厚な再仕込み醤油。

常蔵凍

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**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

オンラインショップは、年末年始もご注文のみ承っております。

Shop **銀座店** 営業時間 1F 8:30~19:30 (金・土曜は22:00まで) 2F 11:00~19:30
お問合せ 03-4335-7878



常蔵凍

ダーズリンティー 2セット
2g×10袋×2 **2%UP** **1,900円**
No.150913
吟味された茶葉で、心地良い飲みが魅力。



常蔵凍

ロゼスパークリングワイン
750ml No.150899 **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ケースまでとさせていただきます



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 **2%UP** **2,720円**
No.150927
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。ぜいたくなコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。



常蔵凍

有機フルーツ+野菜100
30本 **送料 ¥0 単独発送** **常蔵凍**
190g×30 **5%UP** **7,980円**
No.150863
+399ポイント
6本 **常蔵凍**
190g×6 **2%UP** **1,680円**
No.150862
有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



数量限定

NEW

希少なインドネシア産の豆を使用。大地を感じる力づよい香りと、重厚な味わい。

常蔵凍

グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー
10g×10袋 No.150966 **1,650円**
高品質の「グレード1」の豆を使用し、SONOKO独自の方法で焙煎したスペシャルティコーヒー。ハーブやスパイスのような豊かな香り、飲み応えのある深い味わい。



常蔵凍

あま酒 6袋 **1袋あたり約308円**
160g(清涼飲料水)×6 No.150932 **2%UP** **1,850円**
手づくりの米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。



数量限定

常蔵凍

くず湯 2セット
6個×2 No.150919 **2%UP** **2,200円**
鈴木その子がこよなく愛したくず湯の素。国産の本葛粉をブレンドした、ほのかに甘みのあるくず湯です。



数量限定

常蔵凍

福豆 **※写真はイメージです**
2セット 100g×2 No.150869 **2%UP** **1,000円**
単品 100g No.150870 **500円**
遺伝子組み換えではない国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。



数量限定

常蔵凍

和三盆のきなこ飴 (2袋)
100g×2 No.150860 **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。
*徳島産。製品全体の4.4%使用



おはぎ
2セット 200g(4個)×2 No.150928 **3%UP** **1,560円**
単品 200g(4個) No.150929 **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。



常蔵凍

ソフトクッキー チョコレート味 2セット
9枚×2 No.150914 **2%UP** **2,222円**
まるやかな口溶けと濃厚なカカオのコクが美味。



常蔵凍

ドリームプリン カスタード 6セット
78g×6 No.150909 **3%UP** **2,400円**
卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。



数量限定

常蔵凍

ハッカ子 2セット 180g×2 No.150905 **2%UP** **1,360円**
単品 180g No.150906 **680円**
ハッカ風味の砂糖衣をまぶした昔なつかしい味の焼菓子。



数量限定

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。吟味した卵や牛乳を使い、やさしい甘さに仕上げました。



バナラ(10個) 120ml×10 No.114829 **4,700円**
チョコ(10個) 120ml×10 No.114828 **5,300円**
バナラ&チョコ(各5個) バナラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.113660 **5,000円**



数量限定

常蔵凍

季節のめぐみ 国産りんごジャム
140g No.150895 **1,000円**
今年収穫されたりんごを使用。果肉がごろごろ入ったりんごジャム。



常蔵凍

国産いちごジャム 2セット
150g×2 No.150892 **3%UP** **1,800円**
国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。



常蔵凍

フルーツゼリー オレンジ 12セット
70g×12 No.150904 **3%UP** **4,320円**
オレンジの甘さと香り豊かな味わい。たっぷりのオレンジ果肉入りです。



常蔵凍

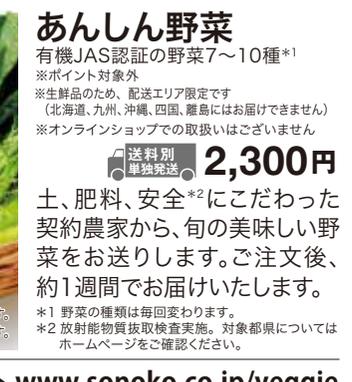
製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。

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)
~1/8 (火) FAXの場合1/7(月)	1/16 (水) もしくは 1/19 (土)	1/17 (木) もしくは 1/20 (日)
~1/15 (火) FAXの場合1/14(月)	1/23 (水) もしくは 1/26 (土)	1/24 (木) もしくは 1/27 (日)
~1/22 (火) FAXの場合1/21(月)	1/30 (水) もしくは 2/2 (土)	1/31 (木) もしくは 2/3 (日)
~1/29 (火) FAXの場合1/28(月)	2/6 (水) もしくは 2/9 (土)	2/7 (木) もしくは 2/10 (日)



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、鹿児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



常蔵凍

しょうが飴 3セット
50g×3 No.150917 **2%UP** **900円**
生姜パワーで喉の奥から美味しく、じんわり。



常蔵凍

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

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。

※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。

1月のセットのお届けは▶2/5(火)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

美味しく食べて、たしかな手応え。SONOKO式献立でスッキリ美人に!



新しい年にふさわしい、肉や海鮮などのごちそうを集めました!

あったかいが美味しい! カラダの中から温まる“あったか料理”が満載。

数量限定

1月の1週間グルメセットA

No.150961 **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】ウィズボンチキンカレー、北海の恵みごちそう丼、ノンオイル中華 海老チリソース、クリーミーグラタンごごろチキン、トーストクリーム×2、厚切り山型パン、メロンパン、から揚げ風チキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、無塩せきポークウインナー スパイシー、スライスハム、**NEW**北海道かぼちゃのデザートポターージュ、ノンオイル中華 肉ワンタン、焼きフライ(コロッケ)、チョコゼリーケーキ、ドリームプリン カスタード、ロールパン、カレーパン、らーめん風、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、国産たまごスープ、小松菜のおみそ汁、具だくさんミネストローネ、きんぴらごぼう、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、鶏そぼろ入りうの花、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、味見っ子、豆ちゃん(大豆の煮豆)、モーニングケーキ、栗まん(2個)

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

1月の1週間グルメセットB

No.150962 **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】海の幸マカロニグラタン、ちらし寿司の素、タンドリーチキン、フレンチトースト、特大白あんぱん、しるごーたー、トーストクリーム×2、豚肉のシャリアピン、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、ビーフハヤシ、**NEW**北海道かぼちゃのデザートポターージュ、具だくさんミネストローネ、ほくほくポテのクリームシチュー、オムレツ、黒豆塩大福、フルーツゼリー オレンジ、厚切り山型パン、手造りもちりナン(1枚)、スパゲッティ、蒸し鶏のガーリック風味、スライスハム、秋鮭の塩麹漬焼き、かつを煮、真だらの味噌漬焼き、国産たまごスープ、小松菜のおみそ汁、ミートソース、切り干し大根、ひじき煮(小分け)、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、豆ちゃん(大豆の煮豆)、海苔佃煮、ドリームプリン カスタード

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人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

数量限定

1月の朝昼間食セットプラス

No.150965 **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】厚切り山型パン、オレンジチョコパン、メロンパン、フレンチトースト、らーめん風、トーストクリーム×2、蒸し鶏のガーリック風味、からだバランスプレート 豚団子の和風クリーム煮セット、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、海の幸マカロニグラタン、国産たまごスープ、小松菜のおみそ汁、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 肉焼売、ひじき煮(小分け)、あんまん、ほうれん草の和え物、いんげん豆の煮豆(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、モーニングケーキ、ドリームプリン カスタード、チョコゼリーケーキ



「お客様の声」
仕事柄、夜は外食が多いので、朝昼間食なら気軽に南で実行できてうれしいです。

トーストクリーム
2個入り

「お客様の声」
夕食は主人や子どもと一緒に食べるので、朝昼間食の献立は本当にありがたいです。



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**

オンラインショップは、年末年始も
ご注文のみ承っております。

Shop **銀座店** 営業時間
お問合せ 1F 8:30~19:30
03-4335-7878 (金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30



食べ応えあるごちそうに加え、米粉ロールケーキも付いた満足セット。

数量限定 1月のごちそう詰め合わせセット No.150963 **5,500円**

【セット内容】米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、**常蔵凍** クリーミーグラタンごろごろチキン、ビーフハヤシ、ポテトサラダ



寒い季節にうれしい肉まん・あんまん入りで、バラエティ豊かに。

数量限定 1月のパンセット No.150964 **4,000円**

【セット内容】しるざーたー、肉まん×2、あんまん、フレンチトースト、チョコチップメロンパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2 **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。

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
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

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
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〜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
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。
その子ちゃん献立セット

No.029983 **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、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、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ージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、オムレツ、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)、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、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
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5種(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、鶏と豆腐としめじ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)



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らりにくい」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。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



書籍『やせたい人は食べなさい』が
WEBサイトに登場
ベストセラーになった書籍を
WEBサイトからダウンロードいた
だけるようになりました。ぜひこの
機会にもう一度お読みください!
こちらからご覧いただけます
www.sonoko.co.jp/story/

※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。

新コーナー

SONOKO
サロン

会員様とSONOKOをつなぐ新コーナー『SONOKOサロン』。

SONOKOにまつわるエピソードとお写真をご紹介します『わたしとSONOKO』をスタートします。

『おしゃべりカフェ』、『Q&A』と一緒に楽しくお楽しみください。

お写真やエピソード大募集!

下記の内容の投稿を募集しております。おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともに送ってください。

ご掲載された方には1,000ポイントを進呈いたします。皆様からのエピソードを心よりお待ちしております。

おしゃべり
カフェ

SONOKO製品を使われたご感想やご要望をお送りください。「自分はこんな食べ方・使い方をしている!」などのご提案もお待ちしております。

わたしと
SONOKO

SONOKO製品や鈴木その子にまつわるエピソードとともに、ご本人やご家族、ペットの写真をお送りください。エピソードのみも大歓迎です。

Q&A

製品への疑問、店舗・オンラインショップへの質問やご要望など何でも構いません。誌面上で皆様のお声にお応えします!

こちらのハガキで
ご応募ください!

お写真のご応募はこちらまで!

郵送

〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23
オーク南麻布ビル8F SONOKO「THE SONOKO 編集部」係

メール

thesonoko@sonoko.co.jp

おしゃべり
カフェ

おしゃべりカフェ 2018年 特集



昨年お寄せいただいた皆様からのお声を集めました! 多くのお便りをいただきまして、誠にありがとうございました。

肌も髪も「超キレイ」と
褒められます!

トキノ時代から利用させていただき早20年。ヘアパックとファンデ、クレンジングは手放せない3点です。白髪家系で50歳の私がいまだにツヤ髪、日焼け知らずの肌なのもSONOKOのおかげです。(愛知県 山口幸子様)

ご愛用いただきありがとうございます。これからも永くご使用いただける化粧品のご提供に努めてまいります。

趣味の手芸を
再開しました!

40歳を過ぎて女性特有の悩みが始め、気分も落ち込んでいましたが、SONOKO GGを飲むと、なんと、夜もくつろげるように。気分もスッキリするのか、やる気がなくなっていた手芸を再開できました!(広島県 田中いつ子様)

ご愛用いただきありがとうございます。これからも、手芸という素敵な趣味を続けて、イキイキとした毎日をお過ごしください。

近所へのお出かけには
この1本でOK。

ライトアップBBは、サッと塗るだけでくすみなどをしっかりカバーしてくれるので重宝しています。肌への負担の少なさや落ちにくさ、価格など、すべての点で他メーカーの商品より断然お気に入りです。(神奈川県 浅海理子様)

スタッフにも人気の高い製品です!紫外線もしっかり防ぐため、美肌キープのためにこれからもぜひご使用ください。

今も、その子先生への
想いととも。

幸運にも高輪にあったサロンでお見かけた、その子先生の振袖姿。振り返れば、その子先生といくつかの出会いがありました。今でも「その子先生に相談したい」という思いが、ふと、頭をよぎる時があります。(宮城県 鈴木順子様)

心温まるエピソードありがとうございます。これからもスタッフ一同皆様の健康を全力でサポートしてまいります!

不思議な力を感じる
2つのサプリ。

13年前からSONOKO GGと荘水を飲み続けているおかげで、74歳になった現在でも介護施設で週3日働いています。飲まない日は一日中カラダが気になり、動きもささなくなってしまう。(北海道 佐藤いね様)

現役でのご活躍素晴らしいですね! 荘水がSONOKO GGの効果の後押しするので、両者の併せ飲みは理想的です!

SONOKOの商品は
100%信じています。

健康に良いという商品をよく市場で見かけますが、幼少からアトピーを患う私にとって唯一信じられるのは安心・安全なSONOKOの商品だけです。20年以上も購入し続けていますが、おかげで体調が良好です!(兵庫県 山口のみ様)

20年以上もご愛用いただき誠にありがとうございます。これからも皆様の信頼に応えられるよう努めてまいります。

レーズンパン&コーヒー
が至福の時間。

SONOKOの食品では特にレーズンパンが好きです。2個食べてコーヒーをたっぷり飲んでも消化がよいのか、次の食事の時間には空腹に。こんなに素敵なパンをつくっていただき感謝しています。(愛知県 谷山真優美様)

おハガキありがとうございます。SONOKOのパンはノンオイルで食べやすいですね! 私大好きです。

しっとり肌が
1週間も持続!

白内障の手術後、1週間も洗顔禁止でしたが、日頃からSONOKOの化粧品を愛用していたおかげで、1週間後もしっとり肌をキープ! 洗顔許可が出たその日にホワイトマスクで顔パックをしました。(埼玉県 湊美都子様)

日頃のお手入れの賜物だと思います! この先も安心してご使用いただける製品で、美肌のサポートをしてまいります。

家族で大ファン。
10年以上使っています。

私のボディケアは、バスエッセンスブーケを垂らしたお風呂に入るだけ。会社の同僚から「肌がキレイ」とお褒めの言葉をいただきます。中学生の息子も香りが気に入っていて、毎日使っています!(千葉県 竹内志歩様)

バスエッセンスの香りに包まれての入浴は、本当にリラックスできますよね。私も長年愛用しています。

海外でもSONOKOと
つながっています。

気になる新商品の情報を知りたいと思ったら、電話相談を利用しています。海外で暮らす私にとって、電話相談はありがたいサービス。最近では年齢によるカラダの変化が気になり、アドバイスを受けています。(平井雪江様)

いつもご愛用ありがとうございます。これからもおひとりおひとりに合った的確なアドバイスを心がけてまいります。

すべての食品に
表示をお願いします!

手ごねなんこつ入りつくねに、栄養成分表示が細かく載ってとても良いですね。食事制限のある知人に差し上げたところ、SONOKOの商品であるうえに表示もあるから安心だと大変喜ばれました。(神奈川県 清水香様)

おっしゃる通り、成分がしっかりと表示されているほうが安心ですね。これからもきちんと表示してまいります。

Q&A

Q. 瀧本さんはお肌がとてもきれいで黒髪が美しいので、その秘訣を教えてください。(千葉県 鈴木礼子様)

A. 長年GG ディープケアシャンプーとトリートメントを愛用しています。美容成分を配合しているので、髪はもちろん頭皮にもやさしくおすすめです。



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。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

SONOKOクイズ

鈴木その子の誕生日は何月何日? 答えは2月号の『SONOKOサロン』で!

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オンラインショップは、年末年始も
ご注文のみ承っております。Shop 銀座店
お問合せ
03-4335-7878営業時間
1F 8:30~19:30
(金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

その子の想い⑧ — 皆様に元気をお分けしたいとつくりあげたGG —



GGが今までの補助食品とまったく異なる点は「人間のカラダの中の働きを中心に置いてつくられたものである」ということです。人間にとって何より大切なのは「脳と自律神経」を完全に働かせること。それはブドウ糖をカロリーにして動くものという原則にたどり着きました。この答えが出た時、GGが生まれたのです。

できあがったGGは私とスタッフが試しに飲んで効果を確信してから、ダイエットに苦しむ人たちに試していただきました。GGに含まれるグリコーゲンのおかげでブドウ糖を使い切る力を取り戻した皆様は、本当に面白いほど結果を出されました。便秘や貧血、低血圧が治ったことでGGを万能薬のようにおっしゃる方々に、私は「そうではなくて、カラダが正常に働いたからなのですよ」と言いながら、私の考え方に誤りがないことを再確認したのです。

TOKINO(時の新聞)第45号(1997年12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)	プラチナ会員 (20万円以上)	パール会員 (20万円未満)
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)	3% (購入ポイント1% + 商品ポイント2%)	1% (購入ポイントのみ)
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)	プラチナ会員 (20万円以上)	パール会員 (20万円未満)
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 定期ポイント 5%	6回継続で ボーナスポイント 30%
送料無料で お届け!	

●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とは異なります。
※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

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

〒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



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)

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。

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。

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、各種手続き

③SONOKO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、

ご確認くださいます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	○	○	○	○	○*	○	○
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)

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。

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

お受けできません。 ■ 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。

コールセンターのご案内

お電話注文限定 ☎0120-88-7878 10:00~18:00(月曜定休)

SONOKO製品が はずれなし! 1/4(金)~11(金)

1等~3等以外では、割引クーポンや人気の総菜、トーストクリームなどが盛りだくさん!
※数量限定のため、品切れの際はご容赦ください。

1等 GG エッセンスR または 特別総菜セット	2等 ホワイトマスク または 人気のパンセット	3等 ハンド&ネイルトリートメント または お菓子セット
---------------------------------------	--------------------------------------	---

期間中、お買い上げ合計1万円(税別)ごとに、1枚。引換期間:2019年1月27日(日)まで

※引換商品は、1月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。定期便・単独発送品には同梱できませんのでご注意ください。
※対象外品: 定期便・ご予約品・単独発送品・ギフト・浄水器など。詳しくはお問い合わせください。 ※銀座店とオンラインショップでは開催しておりません。

イベントのお知らせ

大阪・名古屋・千葉・さいたま 「定例会」のご案内

- 定例会 13:00~14:00 ※大阪・名古屋は14:30まで
- 販売会 14:00~16:30(受付終了) ● 閉場 17:00

1/19(土) 大阪会場 ※受付開始は12:15~
[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル 6F モナーク
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

1/20(日) 名古屋会場 ※受付開始は12:15~
[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

2/3(日) 千葉会場 ※受付開始は12:30~
[会場]TKPガーデンシティ千葉 3F ファンタジア
千葉市中央区問屋町1-45 TEL 043-302-1721
JR京葉線「千葉みなと」駅 幸町・千葉港・問屋町方面出口より徒歩11分
京成線「千葉中央」駅西口より徒歩9分

2/17(日) さいたま会場 ※受付開始は12:30~
[会場]TKP大宮ビジネスセンター 2F ホール1
さいたま市大宮区仲町2-26
TEL 048-658-3062
JR・東武野田線・埼玉新都市交通「大宮」駅東口より徒歩4分

“通販メルマガ”のご案内

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ません

毎月1回、不定期でお届け!

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 8:30~19:30(金・土曜は22:00まで) 1F SHOP/2F 11:00~19:30
12/29(土)~1/2(水)休業 1/3(木)会員様貸切営業 1/4(金)2F 終日休業
1/9(水)2F 15:00まで 1/26(土)2F 18:00まで 1/27(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

新年初売り 1/3(木)

11:00~17:00 受付開始10:00~
会員様貸切営業
※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

来場プレゼント
来店されたお客様全員に
SONOKO CAFE
ランチ割引券(500円×3枚)をプレゼント!

イベント盛りだくさん!

開運! 福引 10,000円 お買い上げごとに空くじなしで人気製品が当たる!

祝い餅 ふるまい酒 特製お雑煮&おしるこをご用意!

開運サプリセット 大特価

SONOKO GG SONOKO GG 50粒入 GG ディーブースター 1箱(10本)×2

開運コスメセット 大特価

WB ホワイトニング エッセンス【医薬部外品】 ホワイトマスク GG エッセンスR

どちらもおみくじ付! お1人様2点まで

新春セール

特別販売! SONOKO CAFE ランチチケット 限定各10セット

〈フリーパス〉
6ヶ月CAFEランチフリーパスカード
超特価! 100,000円

〈回数券〉
10回チケット 10,000円
20回チケット 20,000円
30回チケット 30,000円

招福! 初売り限定福袋 カレンダー入り
人気製品をお得に詰め合わせました。 お1人様2点まで

3万円 5万円 10万円 なくなり次第終了

歌舞伎座観劇会 2/10(日)

二月大歌舞伎 ご予約制 定員になり次第受付終了

- 公演時間 16:30~
- 参加費 20,000円(税込) 特製弁当付き

※お問い合わせ・お申し込みは下記をご覧ください

SONOKO CAFE

限定プレート! 1日5食限定

「新春プレート」 1,600円(税別)

販売期間 1/4(金)~17(木)

1/18(金)~ 「にしんそば 特別プレート」が登場します!

1/25(金) **プレミアムフライデー特別企画** 月末の金曜日はぜひ銀座店へ

- 対象商品 30%OFF
- カフェメニュー 10%OFF

1/25(金)~27(日) **お楽しみ付き販売**

1/27(日) **トキノ会定例会** 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

- 開会 13:30
- 会場 SONOKO銀座店2F

※セール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
※当日冷凍・冷蔵のお品物につきましては、配送のみのご用意となります。あらかじめご了承のほどお願いいたします

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 日~木 8:30~19:30 金・土 8:30~22:00 または銀座店店頭

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.19

明けましておめでとうございます。いよいよ2019年が始まりました。つつがなく新しい年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

元旦は、幾つになっても清々しい緊張感が漂います。日本人なら、当たり前前の行事として迎えてきた正月。国や時代は異なっても「正月」を祝うと知ると、正月は人間の普遍的な知恵の賜物であると、納得してしまいます。

そして正月といえば、鈴木その子の姿が浮かびます。誰よりも「正月」を大切に愛していた鈴木その子は、1994年1月号巻頭言で「毎年元旦、私は今年1年の希望と、自分自身の戒めを神に誓うことを常としています。元旦は人間の『生』の節目であると思っているからです」として「人間のカラダの中で唯一、生まれてから死ぬまで決して新しい細胞へ

変わることはできない脳細胞を、しっかりと困らせないようにするために、私はお正月にこの2つを祈り、誓うことにしているのです」と。この誓いの言葉の通り、毎年鈴木その子は皆様に正月の楽しみを率先して用意しました。ぎっしりごちそうが詰まった美味しい本物のおせち、夢いっぱいの開運福袋。どんなに多忙を極めてもつくり、皆に幸せを分け与えつくり続けました。あれから25年、今年もその子の魂がこもったおせちをいただき、その子の遺言である「脳細胞を困らせない」ために SONOKO 式を頑張ることを誓った私です。



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。