

2019

3

THE SONOKO



Vol.300

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

” 未来の自分も、輝くために
“ この時を大切に



いつまでも健康なカラダは
「良質な水」が作り出す

荘水特集

「肌をいじめない」お手入力で
未来の美しい肌を

WBシリーズ

SONOKOのこだわり

コンセプトは「あなたの肌の日傘」

ファンデーション

春のSONOKOデー

ポイント交換で断然お得

『らくらく健美膳』 シリーズ新登場

NEW

レンジで温めるだけで、
3品の美味しい
おかずセットが
できあがり!



“正しく食べる”の連続で 美しく健康的に時を重ねましょう。



びじゅ
「美寿」——それは「美」と「健康」そして
「幸せ」を実現している女性を表す新しい言葉です。
鈴木その子もまた“美寿”を生涯の目標と掲げていました。
「私の人生最大の目的は、一生自分を守ること。
時を重ねても健康で美しくあるためには、今、努力しなければなりません。
今の連続が人生なのですから、
“今”この時をどう生きるかが鍵です」と語っていたように、
年月とともに輝くこと、そのために今、何をすべきかを常に考え行動していました。
だからこそ独自のSONOKO式理論を確立し、実行するに至ったのです。
美しく健康で幸せな未来の自分のためには、「正しく食べる」の繰り返しこそが大切になります。
明日も明後日も「一番若い今日」を生き、“美寿”であり続けましょう!



SONOKO GG
6本セット&50粒入 3袋
180粒×6+50粒×3 No.151708 ※ポイント対象外
132,000円 ▶ 110,000円
常蔵凍

**22,000円も
お得!**



萩水 6本セット+1本
35ml×7 No.151710 ※ポイント対象外
53,000円 ▼ 45,000円
常蔵凍

**8,000円も
お得!**

萩水
その子ちゃん
シール付!



SONOKO GG
3本セット
180粒×3 No.151709
※ポイント対象外
57,000円 常蔵凍



SONOKO GG
50粒入-1袋



SONOKO G.G. Gose
3本セット
150粒×3 No.151711
5%UP 40,000円 常蔵凍
+2,000ポイント

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
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

「水の質」について 考えてみませんか。

「水はいのちの源。カラダを構成する大切な要素であり、健康に生きるために不可欠なもの。健康を保つにはいい水が必要なのです」と語り、早くから水の重要性に着目していた鈴木その子。

人間のカラダは約70%が水分で構成されるため、その良し悪しが健康に大きな影響を及ぼします。カラダをキレイにするために、スムーズな栄養補給をサポートできる良質な水でカラダを満たすのが理想です。

鈴木その子はカラダにいい水の本質を追求し、飲料や料理に混ぜるだけで、カラダのバランス調整に必要なミネラルを手軽に摂れる「荘水」を開発。ミネラルの中でも、体内で作り出すことができず、現在の食生活では不足しがちな必須ミネラル・ケイ素を配合しています。体内のイオンバランスを整えて、若々しく健康なカラダづくりをサポートします。



カラダの中の水の重要性について詳しく語られた『やせる水・太る水』鈴木その子著

特徴1 必須ミネラル・ケイ素を配合

ケイ素とは骨や歯、肌、髪はもちろん、カラダを構成するすべての要素に不可欠で、とても大切な必須ミネラルです。加齢に伴い体内のケイ素は低下するといわれ、食事では摂取しにくい栄養素と考えられています。荘水には、コロイド状粒子と呼ばれる、水に溶け込んで沈殿しない極微小な粒子になったケイ素を配合しています。

特徴2

表面張力が小さい＝抽出力が強い

表面張力とは、表面をできるだけ小さくしようとする液体の性質のこと。右下の写真は等間隔のくぼみに水道水と荘水を滴下し、比較したものです。水道水は表面張力が大きいので水玉が大きく、荘水は表面張力が小さいので水玉が小さくなっていることがわかります。



【荘水】小さい 【水道水】大きい



【荘水】 【水道水】

常温の水道水と荘水に、同量のコーヒーの粉末を入れて比較。一般的に、常温の水でコーヒーはほとんど抽出されませんが、水は高温になると表面張力が小さくなり、抽出力が強くなる性質があります。上の写真を見ると、水道水はほとんど色が変わっていませんが、荘水はキレイな琥珀色に。つまり荘水は常温でも表面張力が小さく、お湯と同じような高い抽出力を兼ね備えていることがわかります。

特徴3

還元力が強い＝抗酸化力が強い



水道水は440mV

荘水を入れると339mVまで低下した
※ピーカー内の試験であり、体内の作用ではありません

酸化とは酸素と化合することを指し、身近な例としては鉄が錆びる現象があります。反対に酸化されたものに対して、酸素を取り除くことを還元といいます。つまり物質のサビ(酸化)を除いて元に戻る力のことを還元力(抗酸化力)といい、これらの酸化及び還元の反応は、体内はもちろん自然界の至るところで起こっています。酸化する力または還元する力を電位で表す酸化還元電位は、酸化力が強いものほど電位が大きく、還元力が強いものほど電位が小さくなるのがわかっています。ある地域の水道水は440mVの酸化還元電位でしたが、荘水を滴下後5分で339mVまで下がりました。つまり水道水の還元力が荘水によって高まったことがわかります。

私の逸品 荘水

“「今の元気な私」はすべて荘水のおかげです。”



湊美都子様
70代 会員歴26年

40代後半まではとても忙しい生活を送っていたせいか、結石が見つかり、手術のために入院したことがありました。カラダを顧みず無理を重ねた結果だと反省していたところ、同時期に入院していた患者さんからSONOKOの食事法を勧められました。健康を見直す良いきっかけだと思い、退院後すぐに「トキノ」へ訪れてみることに。その日に鈴木その子先生ともお会いし、トキノ会に入会することを決めました。

それから26年間にわたりSONOKO GGを欠かさず飲み続けていますが、それと同じように荘水も発売当初から現在まで必ず飲むようにしています。飲み物を口にする時、ごはんを炊く時、ラーメンやうどん、味噌汁などの汁物を食べる時など、何にでも10滴ほど入れるようにし、元気がないと感じた時はもう数滴加えるよう心がけています。そのおかげで70代になった今でもおしゃれを楽しむなど、毎日若々しい気持ちで

過ごせています。周りからは「いつもお元気でキレイですね」と褒めていただくなど、年齢のわりに若々しく見られます。現在でも元気に過ごせているのは、本当にSONOKO製品のおかげだと思っています。その子先生への感謝の気持ちを込めて、毎晩手を合わせてから寝るようにしています。これからも健康で暮らせるように、SONOKOの食品やサプリメントをしっかりと続けてまいります。

スーパーフード「発酵食品」が“美寿”を後押し

塩麹 (麹菌) 鰹節 (カツオブシ菌)

カビ系

日本酒 (麹菌、清酒酵母)

ワイン(ワイン酵母) パン(イースト菌、果物や穀物由来の天然酵母)

酵母系

キムチ (乳酸菌、酵母)

細菌系

ビール (ビール酵母、麦芽中の酵素)

納豆 (納豆菌) 酢 (酢酸菌)

いつまでも若々しく元気であるためにはカラダの活性化が重要。そこで、活性化をサポートする「酵素」が健康の大切なポイントになります。酵素は体内に何万種類、何万個と存在し、身体環境を整えるために日々働いてくれています。加齢とともに減少するといわれているため、食事で補うことが不可欠です。

世界に古くからある「発酵食品」には、身体環境を整える「発酵生成物」がたっぷり。乳酸菌や納豆菌などカラダの内側から環境を整える手助けをする発酵菌も多く、毎日積極的に摂ることで、カラダのリズムを高めることができます。まさに“美寿”のために進んで食べたいスーパーフードといえるでしょう。鈴木その子は、SONOKO式献立が完成する以前から、伝統の発酵食品を取り入れた日本食を推奨しており、発酵食品もこだわって製造しています。古くから愛される発酵食品を用いた日本食を基本にすることで、活力と笑顔のある日々を送りましょう。

飲んでいますか？
一日一杯のお味噌汁

大豆を発酵させることで、大豆以上に栄養価が高くなり、カラダをいたわりながら栄養補給できます。

納豆菌は一定の条件下において、1個の菌が15時間後には10億個に成長するといわれるほどパワフルです。

追い麹製法による「生」味噌。発酵し続け、旨みと甘みをアップ

生味噌 2セット

500g×2 No.151646

2%UP 1,900円

常蔵凍

良質の国産大豆をしっかり発酵。大豆本来の美味しさを堪能

納豆 2セット

45g×3パック×2 No.151663

2%UP 776円

しょうゆは発酵食品の中でも特に地域性に富んでおり、地域の気候や特産物を活かしたさまざまな種類があります。

追い麹製法で丁寧に再仕込み。旨みが際立つ濃い回ししょうゆは味と香りのバランスも絶妙

しょうゆ 3本

360ml×3 No.151637

2%UP 1,880円

常蔵凍

1本あたり 約627円

希少！食品添加物不使用で素材の旨みを楽しめます

キムチの素 2セット

155g×2 No.151647

2%UP 1,800円

常蔵凍

米麹と酒粕の栄養を凝縮したやさしい甘さの“飲む点滴”

あま酒 6袋

160g(清涼飲料水)×6 No.151621

2%UP 1,850円

常蔵凍

1袋あたり 約308円

抽出力の高い荘水を加え、より美しく！

数量限定 荘水&素ドリンク 透

- 荘水 35ml
- 素ドリンク 透 500ml

No.151725

5%UP 13,500円

+675ポイント

常蔵凍

荘水 その子ちゃん シール付!



※イメージ

61種類もの植物由来原料から抽出したエキスの発酵物を配合した“飲む美養液”「素ドリンク 透」。「荘水」を加えることで、より効果的に栄養補給を。美しさに磨きがかかります。



美しく生きる知恵

発酵食品は、究極の自然食品

発酵食品の歴史はとて古く、約5000年前にはワインが製造されていたのではないかとされています。日本では縄文時代に魚を発酵保存していたと考えられ、しょうゆや味噌の原形は奈良時代にはある程度完成していたと思われます。しかし、発酵が微生物の働きによるものと化学的に解明されたのは19世紀に入ってからで、それまでは経験的にこうすれば「美味しい」「日持ちがする」と、先人たちが何千年もかけて試行錯誤しながら豊かな食文化を築いてきたのです。そこからわかるように、発酵食品は自然の材料を使い、化学的な食品添加物を加えずにつくる、究極の自然食品という点も大きな魅力です。

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) ※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** 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

“肌をいじめない”お手入れで 今も未来も美しい「健康美肌」へ

「美しくなるのは、自分と“もう一人の自分”の共同作業。自分の力で美しくなるということです」と語った鈴木その子。まずはSONOKO式の食事と深い休息で、“もう一人の自分”を正しく働かせることが大切です。さらに“肌をいじめない”お手入れを積み重ねて、今はもちろん、未来の美しさも手に入れましょう。



鈴木その子の想いを受け継ぐWBシリーズで“肌をいじめない”ケアを



やわらかな肌なじみで“いじめない” WB クレンジングミルク

スタッフ オススメ! やわらかなテクスチャーでやさしくメイクを落としつつも、必要なうおいは残してくれるので、乾燥肌の私にはぴったり。発売以来、手放せないアイテムです。

もちもち泡が摩擦を防いで“いじめない” WB ウォッシングフォーム

スタッフ オススメ! 手が肌に触れないくらい、たっぷりの泡で洗うのがポイントです。弾力のある泡立ちが気持ちよく、クセになる洗顔料です。

毎日使えるやさしさで “いじめない” ホワイトマスク

スタッフ オススメ! 目の際まで使えるのがSONOKOのマスクのすごいところ。顔全体をすみずみまでお手入れできます。毎日使えるやさしさもうれしいおすすめのマスクです。

指1本でラクラク! マスクの上手な塗り方



WB モイスチュアライジングミルク 20mL
WB グランクリーム 4g

ホワイトマスク&WBセット

No.151678

5%UP **23,000円**
+1,150ポイント

【セット内容】

- WB クレンジングミルク 120mL
- WB ウォッシングフォーム 100g
- ホワイトマスク 90g

うるおいバランスを整え“いじめない”

WB モイスチュア ライジングミルク

お客様の声 モイスチュアライジングミルクが特に気に入り、自分へのご褒美として使っています。これからもずっと愛用していきたいです! M.S.様

WB モイスチュア ライジングミルク

120mL **5%UP** **10,000円**
No.151682 +500ポイント

うるおいで包み込んで“いじめない”

WB グランクリーム

WB グランクリーム

45g No.151683

5%UP **25,000円**
+1,250ポイント

お客様の声

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。Y.K.様

手のひらで温めあげ、押し込むようにつけてます

パール1粒大のクリームをとり、手のひらで温めながら溶かし、顔を包み込むようにつけてます。こすらず、美容成分を肌に押し込むイメージでなじませて。



油断大敵! 紫外線対策は「3月から本気で」が鉄則です!

まだ寒さの残る3月は紫外線に対して油断しがちですが、3月の紫外線量は9月と大差なく、冬に紫外線への耐性が弱くなっているため、大きなダメージを受けることも。無防備なままだと紫外線が奥深くまで到達し、ハリや弾力、保湿機能に悪影響を及ぼしてしまうのです。これは「光老化」と呼ばれ、実は年齢サインの原因の約8割ともいわれています。紫外線対策は3月から本気で始めましょう!



UVケアセット

No.151680

3%UP
13,200円▼
12,500円

【セット内容】

- UVホワイトヴェール【医薬部外品】 30g SPF40/PA+++
- ライトアップBB 30g SPF35/PA+++
- サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++

**700円も
お得!**

日焼け防止には、
2~3時間おきに
塗り直しましょう。

外出時はファンデを重ねて、 予防&美アップ!

スキンケア効果と高いカバー力が特徴のクリーミーな「しっとりタイプ」。カバーしながら、やわらかな肌印象を演出するパウダリーの「さっぱりタイプ」。お好みでお選びいただけます。



SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.151704

●オークル No.151705

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.151706

●オークル No.151707

3%UP 各 **5,000円** ※ファンデーションケースは別売です

**1点お買い上げにつき
プレゼント!**



※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

数量
限定

3/1(金)~31(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、お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お買い物の場合は、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

サプリメント

10,000ポイント

荘水 2セット

35ml×2
No.151733

6,000円
相当お得!



定価 16,000円

常蔵凍

人気
No.1

5,000ポイント

SONOKO
G.G.ロゼ

150粒
No.151734

9,000円
相当お得!



定価 14,000円

常蔵凍

人気
No.2

4,000ポイント

素ドリンク 透

500ml
No.151735

1,500円
相当お得!



定価 5,500円

常蔵凍

4,000ポイント

素ドリンク 月

500ml
No.151736

1,500円
相当お得!



定価 5,500円

常蔵凍

食品

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。

No.151737



常蔵凍

【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
- そのこ米ごはん ササニシキ180g×6

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

2,500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。

No.151738

定価 2,920円



常蔵凍

【セット内容】

- 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×2
- モーニングケーキ 1個
- チョコゼリーケーキ 1個×2

420円
相当お得!

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。

No.151739

定価 3,550円



常蔵凍

【セット内容】

- おはぎ 200g(4個)
- みたらし団子 200g(5本)
- せんべい しょうゆ 6枚
- 黒豆塩大福 220g(4個)
- 栗まん 2個

1,050円
相当お得!

3,160ポイント

ロゼスパークリングワイン

750ml No.151747 定価 3,950円



常蔵凍

790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。※開栓の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。

3,120ポイント

銀座で
その子ビール
6本

330ml×6
No.151746
定価 3,900円

常蔵凍



780円
相当お得!

2,100ポイント

ホワイトィ 2セット

500ml(5倍希釈)×2
No.151752 定価 3,000円



常蔵凍

900円
相当お得!

1,500ポイント

板のり 2セット

10枚×2
No.151740
定価 2,000円



常蔵凍

500円
相当お得!

1,400ポイント

ダーズリンティー
2セット

2g×10袋×2 No.151741
定価 1,900円



常蔵凍

500円
相当お得!

1,200ポイント

有機フルーツ+
野菜100 6本

190g×6 No.151748
定価 1,680円



常蔵凍

480円
相当お得!

化粧品・日用品

50,000ポイント

スーパービューティセット

【セット内容】 No.151743 定価 101,000円

- エッセンス ステップ1 5mL×7本
- エッセンス ステップ2 30mL
- スーパーモイスチャークリームR 50g
- SONOKO GG 180粒

人気
No.3

51,000円
相当お得!



20,000ポイント

スーパーモイスチャー
クリームR

50g No.151742

定価 25,000円

5,000円
相当お得!



水分・油分を補って
乾燥対策に!

7,000ポイント

パルファム

7mL
No.151744

定価 10,000円

3,000円
相当お得!



5,000ポイント

オードトワレSOU

50mL
No.151745

定価 7,000円

2,000円
相当お得!



4,500ポイント

ハンド&ネイル
トリートメント
2セット

50g×2
No.151753
定価 6,400円

1,900円
相当お得!



3,500ポイント

マイルド
コンディショニング
シャンプー

480mL
No.151749
定価 4,500円

1,000円
相当お得!



2,500ポイント

ボディクリームR

220g
No.151750
定価 3,500円

1,000円
相当お得!



1,800ポイント

ボディジェル

150g
No.151751
定価 2,800円

1,000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

※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

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

3月の新商品

らくらく健美膳シリーズ、新登場!



カラダのことを考えて1セットで10種類以上の食材を使った3品のおかずセット

数量限定

らくらく健美膳シリーズ 各980円

らくらく健美膳
まだらの煮付け

【セット内容】まだらの煮付け 150g、すき昆布の土佐煮 50g、春雨と野菜の中華和え 50g
No.151731

国産のまだらをねぎ・だいこんと一緒にしょうゆで煮付け、ふっくらとやわらかい身に仕上げた「まだらの煮付け」。甘口の煮汁が素材にしみわり、ごはんとの相性が抜群です。また副菜には、昆布とごぼうの歯応えが楽しめる「すき昆布の土佐煮」と、ごまの風味豊かな「春雨と野菜の中華和え」をご用意いたしました。

「お手軽おかずセット」から名称を変更しました。

らくらく健美膳
鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

らくらく健美膳
酢豚

【セット内容】酢豚 150g、4種のきのこの煮びたし 50g、キャベツのお浸し 50g
No.151732

主菜の「酢豚」は豚肉・野菜・きのこを揚げずにノンオイルで仕上げました。味付けに使用したトマトケチャップのやさしい酸味が、素材の旨みを引き立てます。その他、かつお昆布のだしが利いた「4種のきのこの煮びたし」、お手軽おかずセットでも人気だった「キャベツのお浸し」の副菜もセットにしました。

【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.152030

今月はプレゼント付きのお得な「らくらく健美膳3種セット」もあります ▶ 詳しくは10面へ

10種類以上の食材を使用

レンジで温めるだけ

ごはん(180g)を一箱に食べて1食分500kcal以下

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

販売再開

- 荘 モイストチュアローション

なくなり次第休売

- **セレクト** ほしいも

なくなり次第終了

- 時鮭の塩焼き
- **セレクト** スイートポテト大福

販売終了

- リキッドアイライナーR
- モイストルージュR

リニューアル

- ボルドーワイン赤 4月予定

パッケージリニューアル

- **セレクト** XYZ(サイズダウン)
- ACNローション ● バスエッセンス ブーケ
- パルファム

価格・内容量変更

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

「総合カタログ」をご活用されていますか?

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



食品パッケージが、新しくなります

皆様に一目で商品の特徴をお伝えできるよう、食品パッケージのデザインと名称を変更することにいたしました(変更は一部の製品のみとなります)。また、食品表示に関わる法律の改定に伴い、食品の一括表示も順次変更していく運びとなりました。なお、変更はパッケージデザインのみで、味や原材料など中身は変わりませんのでご安心ください。対象となる製品は、変更の際に順次本誌でご案内させていただきます。

パッケージリニューアル、第1弾!

じゃがいもゴロゴロカレー 常蔵凍

辛さ★☆☆☆ 230g No.013107

800円

準備が整い次第お届けいたします



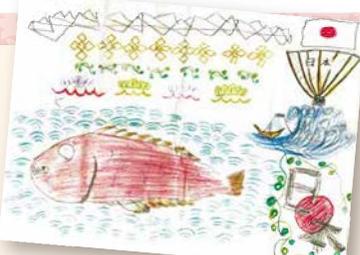
SONOKO
サロン

皆様からお寄せいただいたお声やお写真を紹介いたします。

わたしとSONOKO

お正月に家族で鯛の姿焼きをいただきました。こんなにたくさん食べてよいのかなと思うほどお腹も満足。子どももとても喜んでくれて、ありがたいの言葉と一緒にイラストもプレゼントしてくれました。 和歌山県 蔦藤裕子様

素敵なイラストをありがとうございます!ご家族みなでお食事を楽しんでいただけて、私たちもうれしいです。



よくSONOKO CAFEを利用させていただくのですが、大人向けのメニューが多いので、ぜひ子ども向けのセットや飲み物類もご提供いただけますか。

(山梨県 米山春奈様)

SONOKO CAFEでは終日、軽食をご用意しています。中でもおにぎりセットは、人気の佃煮と梅干しのおにぎりにおみそ汁も付いて、お子様にもおすすめです。ぜひご利用ください!

お写真やエピソード大募集!

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お送りください。ご掲載の方には、1,000ポイントを進呈いたします。

こちらのハガキで応募ください!



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。



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」

メール

thesonoko@sonoko.co.jp

「水」の大切さを改めて実感!

(埼玉県 新澤幸子様)

SONOKOの浄水器を1年ぶりに自宅の水道に取り付けてみました。食事でもSONOKO GGもいつもと同じくらいとっているのに、カラダの中からスッキリするのを感じて、憧れの服も似合うようになりました。

おっしゃる通り、お水はカラダにとってとても大切です。3面ではお水の特集しておりますので、ぜひご覧になってみてください。



海外旅行のお供に、手放せません!

(埼玉県 石田経子様)

SONOKOのファンデーションに出会って数十年。無香料かつ肌になじむ仕上がりに満足し、使い続けています。海外へよく旅行するのですが、飛行機での長時間移動後もキレイでいられるので、本当に感謝しています。

ご愛用ありがとうございます。どんな時もメイクは日々を快適にしてくれますよね。ぜひこの先もさまざまな場所でご利用ください!



GGと荘水が若々しさの秘訣。

(宮城県 岩崎ケイ子様)

満85歳になりますが、SONOKO GGと荘水を飲んでいるおかげか、とても元気で健康です。週5日、プールでアクアビクスをしたり、毎日5,000歩も歩いたり。私より年下の方からも「若々しい」と言われます。

アクアビクスにウォーキングにと、アクティブで素晴らしい! そのようなうれしいお話をGGや荘水をお愛用されている方からよく伺います。

SONOKO
クイズ

いちごメロンパンで使われているいちごは何でしょうか? ①とちおとめ ②べにほっぺ ③あまおう

2月号の答え 山中末野

鈴木その子が「何よりも気を配れる人間になれたのは母のおかげ」と語るように、彼女に生きるための基本を叩き込んだ母・末野。家事や料理が苦手な反面、外では議員やPTAなどで要職を務めるなど、人様の面倒を徹底的に見る篤志家でした。

答えは4月号の「SONOKOサロン」で!

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。



+



常蔵凍

SONOKO GG 6本セット & 50粒入 3袋

180粒×6+50粒×3
No.151708 ※ポイント対象外

132,000円▶**110,000円**

SONOKOを代表する人気サプリメント。毎日継続して摂り続けられるよう、お得なセットにしました。

22,000円も
お得!



SONOKO GG 常蔵凍 3本セット

180粒×3 No.151709
※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。

プレゼント



SONOKO GG 50粒入
1袋



荘水 6本セット + 1本 常蔵凍

35ml×7 No.151710
※ポイント対象外

53,000円▶**45,000円**

8,000円も
お得!

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。



荘水
その子ちゃん
シール付!

数量限定



荘水 & 素ドリンク 透 常蔵凍

●荘水 35ml
●素ドリンク 透 500ml
No.151725

5%UP **13,500円**
+675ポイント

美と健康を育む「飲む美養液」と荘水のセット。

抽出力の高い荘水を加え、より美しく!

数量限定



荘水 & 昆布水のもと 常蔵凍

●荘水 35ml
●昆布水のもと 徳用パック 120g
No.151726

5%UP **10,850円**
+542ポイント

お料理のだしにもおすすめの昆布水のもとと荘水のセット。



常蔵凍

SONOKO G.G.ロゼ 3本セット

150粒×3 No.151711

5%UP **40,000円**
+2,000ポイント

年齢を重ねるほど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。



GG デイリー ブースター 1箱(10本)

50ml×10本
No.151712

4,000円

加齢とともに低下しがちなエネルギーのサイクルを効率よく整え、より健やかな毎日をサポートします。

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

10ml×15包(液体タイプ) 常蔵凍
No.151715

5%UP **5,800円**
+290ポイント

選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、悪玉菌の住みづらい体内環境に整え、健康増進をサポートします。

がんばれ 善玉菌

5.5g×30包(粉末タイプ) 常蔵凍
No.151714

5%UP **3,000円**
+150ポイント

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、野菜不足が心配な方に特におすすめです。



能活生活 常蔵凍

30粒 No.151713

5%UP **7,000円**
+350ポイント

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。



ホワイトマスク & WB セット

●WB クレンジングミルク 120mL
●WB ウォッシングフォーム 100g
●ホワイトマスク 90g
No.151678

5%UP **23,000円**
+1,150ポイント

プレゼント



透明感のある肌へ導く、WBシリーズの洗顔 & 多機能マスクのスペシャルセット。



ホワイトマスク & GG セット

●GG クレンジングクリームR 120g
●GG ウォッシングフォームR 90g
●ホワイトマスク 90g
No.151679

5%UP **22,000円**
+1,100ポイント

プレゼント



ハリとうるおいのある肌へ導く、GGシリーズの洗顔 & 多機能マスクのスペシャルセット。



UVケアセット

●UVホワイトヴェール【医薬部外品】30g SPF40/PA+++
●ライトアップBB 30g SPF35/PA+++
●サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++
No.151680

3%UP **13,200円▶12,500円**

顔もカラダも。この時期強まる紫外線に、全身UV対策。

700円も
お得!

WB トリートメントローション

150mL No.151681

5%UP **9,000円**
+450ポイント

肌をやわらかくし、次のスキンケアを受け入れる土台をつくる化粧液。



WB モイスチュアライジングミルク

120mL No.151682

5%UP **10,000円**
+500ポイント

肌のモイスチャーバランスを整え、やわらかでなめらかな肌を目指す乳液。



WB ホワイトニング エッセンス【医薬部外品】

40mL No.151684

5%UP **12,000円**
+600ポイント

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



WB グランクリーム

45g No.151683

5%UP **25,000円**
+1,250ポイント

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



GG エッセンスR

30mL No.151685

5%UP **13,000円**
+650ポイント

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.151686

5%UP **10,000円**
+500ポイント

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。



ホワイトストリーム

30mL No.151697

5%UP **13,000円**
+650ポイント

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。

SONOKO ファンデーション

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.151704
●オークル No.151705

気になる部分をカバーして美肌を演出。

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.151706
●オークル No.151707

カバーしながらやわらかい印象の肌を演出。

1点お買い上げにつき
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

3%UP 各 **5,000円**

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・雑貨はすべて常蔵凍

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

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

SQオイル
28mL No.151688 **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.151687 **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。

ボディジェル
150g No.151689 **2%UP** **2,800円**
うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしいつけ心地のジェルタイプクリーム。

3Dデザイン フォーボディ
200mL No.151691 **5%UP** **7,000円** +350ポイント
素肌の凹凸など気になる部分にアプローチ。乳液状で角質層に浸透し、なめらかで上質なボディへ。

バスエッセンス ブーケ
120mL No.151694 **3%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、しっか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.151690 **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.151692 **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浸透し生まれ変わる髪をサポート。
*保湿成分

GG ディープケアヘアパック
180g No.151693 **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。

はみがき
100g No.151695 **2%UP** **1,800円**
マイルドな泡立ちで後残りがありません。大切な歯のエナメル質も傷めずしっかり磨けます。

マウスウォッシュ
300mL No.151696 **2%UP** **1,800円**
すっきりとしたお口を保つ、天然由来成分でできたマウスウォッシュ。

あらいぐま 洗濯用石けん 2セット
600mL×2 No.151699 **3%UP** **2,400円**
人と環境にやさしい洗濯用石けん。天然オレンジの香り。

あらいぐま 洗濯用仕上げ剤
600mL No.151700 **2%UP** **1,200円**
衣類の黄ばみや匂いの発生を防いでふんわりと仕上げます。

あらいぐま 食器用石けん
300mL No.151701 **2%UP** **1,200円**
泡立ちよく、すすぎやすく、汚れすっきり。手肌と環境にやさしい洗剤。

あらいぐま キッチンクリーナー
300mL No.151702 **2%UP** **1,200円**
オレンジオイルの力で、油汚れ、ヌメリを分解。

あらいぐま バスクリーナー
300mL No.151703 **2%UP** **1,200円**
手肌にやさしく、浴槽の皮脂汚れを包んでオフ。

あらいぐま トイレクリーナー
300mL No.151698 **2%UP** **1,200円**
トイレ槽の水あかや床の汚れをさっと落とします。ラベンダーの香り。

おしゃれな晴雨兼用傘でいつでもしっかりUVカット!
有名百貨店でも販売予定です。

優れた遮光性・UVカット性
さまざまな装いに合う、デニム風素材と繊細な刺繍
数量限定 **セレクト**
NEW サマーシールド 晴雨兼用傘 紺 常蔵凍
親骨:50cm 折畳時:23.5cm 重さ:約200g 中国製
使用生地:遮光率99.9%以上、UVカット率99%以上
No.151716 ※ポイント対象外 **10,000円**
特殊加工を施した生地の東レの「サマーシールド®」を使用。高い紫外線遮蔽効果で、肌をしっかり守ります。

大判だからしっかりUVカット
軽くて丈夫
数量限定 **セレクト**
NEW 軽量 晴雨兼用傘 ピンク 常蔵凍
親骨:55cm 折畳時:23cm 重さ:約150g 中国製
使用生地:遮光率99.9%以上、UVカット率99%以上
No.151717 ※ポイント対象外 **8,500円**
骨素材に東レの高性能カーボンファイバー「トレカ®」を使用。重さはわずか150gを実現!

発送は **3/8**以降となります

ごはんにかけるだけで、美味しい一品の完成!

黄色いカレー 1箱(30袋) 常蔵凍
送料¥0 単独発送
辛さ★★★★☆
200g×30 No.151636 **7%UP** **22,500円** +1,575ポイント
カレーの醍醐味を詰め込んだ旨みたっぷり辛口カレー。

チキンカレー 5セット 常蔵凍
辛さ★★★★☆
200g×5 No.151676 **7%UP** **3,250円** +227ポイント
多彩なスパイスでチキンと野菜からコクと旨みを引き出しました。

豚どんセット 2セット 常蔵凍
200g×2 No.151627 **5%UP** **1,800円** +90ポイント
豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)×2

豚どんセット 2セット 常蔵凍
醤油ベースの甘いたれがご飯とも相性抜群。

ポークカレー 5セット 常蔵凍
辛さ★★★★☆
200g×5 No.151677 **7%UP** **3,250円** +227ポイント
かつおだしや醤油、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

そのこ米ごはん 1箱(36パック) 常蔵凍
送料¥0 単独発送
ササニシキ180g×36 No.151638 **7%UP** **10,800円** +756ポイント
吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

親子どん 3セット 常蔵凍
200g×3 No.151671 **3%UP** **2,250円**
ふんわりととろかきたま風、鶏肉とたまごのやさしい味わい。

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします!

数量限定 謝恩BOX 送料¥0 単独発送
お1人様につき 各1点限り
普段は買えない人気製品などが目白押し!
どちらも SONOKO GG (180粒)が入っています!
その他にも盛りだくさん!

5万円 謝恩BOX 11万円相当!
No.151756 ※ポイント対象外 常蔵凍
SONOKO GG 3本
焼きフライ(メンチカツ) 2袋
豚肉のシャリアピン 2袋
チョコゼリーケーキ 3個

3万円 謝恩BOX 6万円相当!
No.151755 ※ポイント対象外 常蔵凍
焼きフライ(一口ヒレカツ) 1袋
フレンチトースト 2個
米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)
SONOKO GG 2本

※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。

数量限定

らくらく健美膳シリーズ、新登場!

鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

まだらの煮付け

酢豚

常蔵凍 ※盛り付け例。ごはんは別売です

NEW らくらく健美膳 **3種セット**

- らくらく健美膳 まだらの煮付け
- らくらく健美膳 酢豚
- らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

No.151728 **2,890円**

ランチプレート 1枚

3種セットお買い上げで、プレゼント!

それぞれ単品でも販売しております

NEW らくらく健美膳 **まだらの煮付け**

【セット内容】まだらの煮付け 150g、すき昆布の土佐煮 50g、春雨と野菜の中華和え 50g

No.151731 **980円**

NEW らくらく健美膳 **酢豚**

【セット内容】酢豚 150g、4種のきのこの煮びたし 50g、キャベツのお浸し 50g

No.151732 **980円**

らくらく健美膳 **鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ**

【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.152030 **980円**

数量限定

常蔵凍

肉巻ポテト中華ソース 2セット

230g(3本×2袋)×2

No.151633 **5%UP 2,400円** (+120ポイント)

単品 230g(3本×2袋) **1,200円** No.151632

数量限定 **プレゼント**

常蔵凍 トーストクリーム 1個

黒毛和牛ローストビーフ 200g

No.151624 **7%UP 4,800円** (+336ポイント)

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。

常蔵凍

手ごねなんこつ入りつくね 3セット

120g×3

No.151672 **2%UP 1,800円**

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にこだわりました。

常蔵凍

プレミアムハンバーグ 3セット

120g×3

No.151623 **5%UP 2,760円** (+138ポイント)

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。

常蔵凍

から揚げ風チキン 2セット

180g(6個)×2

No.151673 **3%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

北海道産豚肉 調ケチャップソテーセット 2セット

豚モモスライス150g・タレ30g(2人前)×2

No.151626 **5%UP 1,600円** (+80ポイント)

赤身モモ肉を甘辛いケチャップ味のソースに絡めて、懐かしさを感じる味わい。

数量限定

常蔵凍

北海の恵みごちそう丼

186g(93g×2人前)

No.151625 **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

国産真いわしのしょうが煮 3セット

73g×3

No.151628 **3%UP 1,200円**

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。

常蔵凍

胡麻と山椒の汁なし坦々ソース 2セット

85g×2

No.151675 **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。

数量限定

常蔵凍

国産鶏のぶっかけ白湯スープ 2セット

200g×2

No.151629 **5%UP 1,520円** (+76ポイント)

単品 200g No.151630 **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。

数量限定

常蔵凍

北海道かぼちゃのデザートポタージュ

160g

No.152020 **480円**

北海道産えびすかぼちゃの旨みを凝縮。デザートにもなりそうな甘いポタージュです。

常蔵凍

国産たまごスープ(5袋) 2セット

8g×5袋(フリーズドライ)×2

No.151674 **2%UP 1,800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。

数量限定

常蔵凍

混ぜて炊くだけ 筍ごはん 2セット

150g(2合用)×2

No.151640 **2%UP 1,700円**

単品 150g(2合用) No.151639 **850円**

九州産の筍をたっぷり使い、だしを利かせて上品な味わいに仕上げました。

数量限定

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.151642 **2%UP 1,800円**

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.151641 **600円**

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。

常蔵凍

オムレツ(3個)

100g×3個 No.151635 **2%UP 2,000円**

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。

常蔵凍

とうふ 3セット

300g×3 No.151645 **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。

数量限定

常蔵凍

蒲鉾

200g(長さ12cm) No.151634 **2%UP 1,200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。スライス済、板なし。

常蔵凍

葉唐辛子 2セット

100g×2 No.151657 **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

椎茸昆布 2セット

100g×2 No.151665 **2%UP 1,520円**

旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。

常蔵凍

玉子焼き

10個(490g) No.151631 **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。

常蔵凍

納豆 2セット

45g×3パック×2 No.151663 **2%UP 776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

梅干し 3セット

100g×3 No.151648 **3%UP 2,700円**

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。

お得な今月に調味料をまとめ買い!

七色唐辛子 25g No.151664 **3%UP 1,170円**

その子トマト 2セット 400g×2 No.151644 **2%UP 1,620円** 常蔵凍

生味噌 2セット 500g×2 No.151646 **2%UP 1,900円** 常蔵凍

キムチの素 2セット 155g×2 No.151647 **2%UP 1,800円** 常蔵凍

しょうゆ 3本 360ml×3 No.151637 **1本あたり約627円** 常蔵凍

常蔵凍

生わかめ 2セット

200g×2 No.151655 **2%UP 1,486円**

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。

常蔵凍

乾わかめ 2セット

30g×2 No.151656 **2%UP 1,486円**

しっかりと食感と香り、使いやすさが好評の一品。

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 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



オリジナルブレンド コーヒー 2セット

挽き豆200g×2 No.151649 **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。

ボルドーワイン赤

750ml No.151658 常蔵凍

7%UP 3,950円
+276ポイント

ジロンド川の中洲「パティラ島」で栽培されたブドウを使用。メルロー種特有の芳醇でまろやかな味わい。
※年毎にヴィンテージが変わります



ボルドーワイン白

750ml No.151659 常蔵凍

7%UP 3,950円
+276ポイント

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お爽やかな味わい。
※年毎にヴィンテージが変わります



その子酒

720ml 清酒 アルコール分17度 No.151660 常蔵凍

7%UP 4,080円
+285ポイント

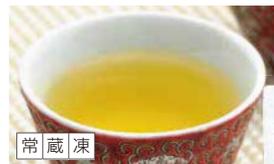
鈴木その子が美容によい酒を追求してつくった米と米麴の純米原酒。濃厚な風味。



緑茶 2セット

5g×5袋×2 No.151661 **5%UP 2,000円**
+100ポイント

こだわり抜いた茶葉のまろやかで豊かな味わい。



国産茶葉 ウーロン茶 2セット

2.5g×10袋×2 No.151662 **5%UP 2,400円**
+120ポイント

静岡産茶葉を浅めに焙煎した、苦みのない親しみやすい風味。



有機ジンジャー りんごとすだち

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈) No.151666 **2%UP 1,500円**

すべて有機原料を使用したしょうがドリンクの素。



あま酒 6袋

160g(清涼飲料水)×6 No.151621 **2%UP 1,850円**

手づくりの米麴と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。



有機フルーツ+野菜100 30本

190g×30 No.151643 **7%UP 7,980円**
+558ポイント

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

お花見スイーツセット

- 宇治抹茶ぼうろ 50g×2袋
- おはぎ 200g(4個)
- ミックスポン菓子 80g
- みたらし団子 200g(5本)

No.151724 **3,190円▶3,000円**

190円もお得!

プレゼント
ひとつぶチョコアソート 1袋

数量限定

大人気! なくなり次第終了! ご注文はお早め!

本格カステラ (プレーン)

1本(12切) No.151650 **3%UP 2,500円**

創業者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。

数量限定

おはぎ 2セット 200g(4個)×2 No.151654 **2%UP 1,560円**

単品 200g(4個) No.151653 **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。

数量限定

宇治抹茶ぼうろ (2袋)

50g×2袋 No.151620 **900円**

抹茶のほろ苦さと生地の甘さが絶妙なぼうろ。軽い食感とあっさりとした味わいが楽しめます。

数量限定

ミックスポン菓子 2セット 80g×2 No.151652 **2%UP 1,500円**

単品 80g No.151651 **750円**

昔ながらの手づくりで、程よい甘さと軽い食感に仕上げました。



しょうが飴 3セット

50g×3 No.151668 **2%UP 900円**

しょうがパワーで喉の奥から美味しく、じんわり。

黒あめ 3セット

50g×3 No.151669 **2%UP 900円**

黒糖のコクと風味が広がる昔ながらの黒あめ。

カカオあめ 3セット

50g×3 No.151667 **2%UP 900円**

濃厚なカカオの味わいで、大人も満足な手づくりあめ。

塩あめ 3セット

50g×3 No.151670 **2%UP 900円**

甘みの中にほんのり塩味。昔懐かしい手づくりあめ。



アイス

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。

バニラ(10個) 120ml×10 No.114829 **4,700円**

チョコ(10個) 120ml×10 No.114828 **5,300円**

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

製造工場から直送のため、単独発送の形をとっております。他製品との同送はできません。●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はお受けいたしかねます。●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。●誠に恐れますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスト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・宇柏原地区・宇小出谷地区・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・川原地区・皇曾根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・本郷の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

数量限定

季節のめぐみ 国産温州みかんジャム

140g No.151622 **1,000円**

今季収穫した国産温州みかんを使用。果肉がジューシー。

有機JAS認証、旬の野菜が7~10種*1入ってお得!

あんしん野菜

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。
※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にはございません

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

※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

3月のセットのお届けは▶4/5(金)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

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!



「タンドリー」「スパイシー」の2種類のチキンなど人気総菜が目白押し!

数量限定
3月の1週間グルメセットA
No.151720 **21,000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

【セット内容】タンドリーチキン、スパイシーチキン、ノンオイル中華 海老チリソース、焼きフライ(メンチカツ)、カレーパン、フレンチトースト、しるざー、トーストクリーム×2、焼きフライ(一口ヒレカツ)、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、国産たらこのクリームパスタソース、筑前煮、豆ちゃん(大豆の煮豆)、おはぎ、チョコゼリーケーキ、厚切り山型パン、スパゲッティ、手造りもちりナン(1枚)、無塩せきポークウインナー スパイシー、かつを煮、ポークカレー、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×2、オムレツ、ほうれん草の和え物、切り干し大根、ひじきの煮物、海苔佃煮

プレゼント
NEW
らくらく健美膳
まだらの煮付け 1セット
※ごはんは別売です

フライやグラタンなど、単品では味わえない限定品を多数ご用意。

数量限定
3月の1週間グルメセットB
No.151721 **21,000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

【セット内容】焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、焼きフライ(コロッケ)、豚どんセット、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、特大白あんぱん、メロンパン、トーストクリーム×2、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、秋鮭の塩麹漬焼き、ちらし寿司の素、ビーフハヤシ、ほくほくポテトのクリームシチュー、鶏そぼろ入りうの花、モーニングケーキ、ドリームプリンカスタード、みたらし団子、厚切り山型パン、釜揚げうどん、から揚げ風チキン、無塩せきポークウインナー、ミートソース、具だくさんミネストローネ、小松菜のおみそ汁×2、国産たまごスープ、ほうれん草の和え物、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、ひじきの煮物、ひじき煮(小分け)、あま酒×2、カシューナッツクッキー

プレゼント
NEW
らくらく健美膳
酢豚 1セット
※ごはんは別売です

※「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。

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
3月の朝昼間食セットプラス
No.151727 **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、トーストクリーム×2、クルザーター、しるざー、スパゲッティ、カレーパン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、焼きフライ(メンチカツ)、秋鮭の塩麹漬焼き、ちらし寿司の素、北海の恵みごちそう丼、クリームカレー、小松菜のおみそ汁×2、玉子焼き、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、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、帆立しぐれ煮(小分け)、黒豆塩大福、チョコゼリーケーキ

プレゼント
北海の恵みごちそう丼
2食分



トーストクリーム
2個入り

「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献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**

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



お肉やフライも、ヘルシーに美味しく楽しめるセット。

数量限定 3月のごちそう詰め合わせセット No.151722 **5,000円** 常蔵凍

【セット内容】ビーフハヤシ、肉じゃが、焼きフライ(一口ヒレカツ)、ポテトサラダ、米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)



トーストクリーム3個入り! この時期だけのいちごメロンパンも。

数量限定 3月のパンセット No.151723 **3,800円** 常蔵凍

【セット内容】いちごメロンパン、特大白あんぱん、カレーパン、手造りもちりナン(3枚)、厚切り山型パン、トーストクリーム×3、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2

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.151729 **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



※ごはんは別売です

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.151730 **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、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)



※ごはんは別売です

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】バーガーバンズ×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、ご案内の日時に相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待ちしております。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 大石
※窓口担当の1人です。

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/
Kindle版も販売中!



※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。
●別送品やすべて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
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
ファンデーション

色彩と光の研究をし尽くして開発。 肌を守りながら、輝く色白肌へ

より美しく、よりつややかに、輝くような色白の肌を表現



トキノファンデーション

鈴木その子がファンデーションを開発するにあたりこだわったのは「ファンデーションをつけることで自分の肌を美しく、よりつややかに、輝くような明るい肌を表現できるものであること」。「もう一人の自分」に負担をかけず、

より美しい肌の表現ができるようにと研究を重ね、「トキノファンデーション」は生まれました。

鈴木その子の内側から発光するような白肌をテレビや雑誌などで見かけ、白粉を厚塗りしていると勘違いをしている人も少なくなかったというのは、本人も語っていたエピソードです。光線に当たって反射する際、見る人の目に白く映るように工夫されたもので、

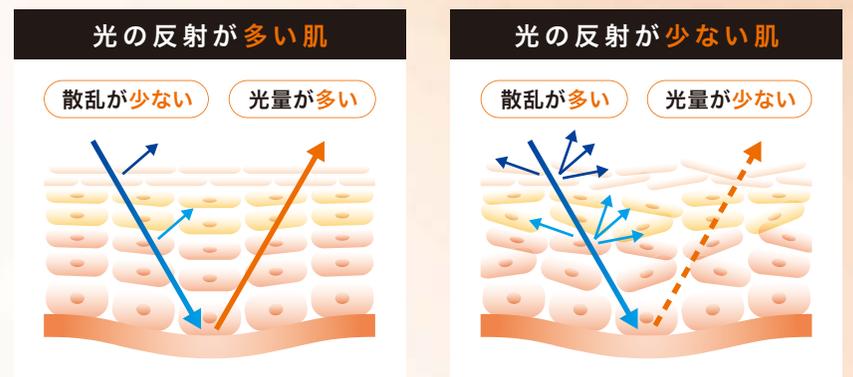
「ファンデーションはあなたの肌の日傘になるものでなければなりません」

また鈴木その子は、美白肌や肌ダメージの大敵となる紫外線や空気の汚れなどの外的刺激から肌を守り、肌本来が持つうるおいを保つこともファンデーションの大切な役割と考えました。吟味した原料を用い、何度も入念に精製して純度を高め、肌の負担となる紫外線吸収剤は不使用。これにより、微細な粒子が肌をやさしく覆う透明なベールとなり、さまざまな外敵から肌を守ります。

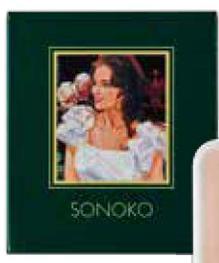
「ファンデーションはあなたの肌の日傘になるものでなければなりません。抜群のカバー力があり、しかも崩れにくく、自然の美しさを長時間保ってくれるもの。お肌のために、皮膚呼吸を妨げないもの

色と光の研究を積み重ねて生み

出されたものだったのです。ファンデーションの第一の役割は、肌をキレイに見せること。そのために、室内の蛍光灯や戸外の太陽光線の中でも、常に美しい肌色に見せる工夫、例えば日本人の肌色のトーンを考えた色彩の配合、光の屈折や粒子の精製なども研究し尽くしたうえで開発しました。



でなければだめです。つけたてより、時間が経てば経つほどキレイになっていくもの。一日中つけていても負担が少なく、化粧直しの必要のないものを選ぶとよいでしょう」。そう語っていた鈴木その子の想いは、現在のファンデーションにもしっかり受け継がれ、さらに進化を続けています。お客様からたくさんいただく、「信じられないほど色白になった。シミ、そばかすが消えた」「化粧直しの必要がない」というお声は、「ファンデーションひとつで自信を取り戻せるなんて、すごいと思いますか」と語っていた鈴木その子にとって何よりのラブレターです。



1点お買い上げにつき
スポンジ1個
プレゼント!



SONOKO
ファンデーション

しっとりタイプ 15g
●ピンク No.151704 ●オークル No.151705
さっぱりタイプ 12g
●ピンク No.151706 ●オークル No.151707

3%OFF 各5,000円

※ファンデーションケースは別売です



UVホワイトヴェール
【医薬部外品】SPF40/PA+++
30g
No.042117 4,900円

お得なUVケアセットもあります ▶詳しくは5面・8面へ



ライトアップBB
SPF35/PA+++
30g
No.043951 4,500円



フェイスパウダー
30g(パウ付)
No.043701 4,500円

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
※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

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
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

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 6回継続で

定期ポイント **5%** ボーナスポイント **30%**

送料無料



●お届け日変更OK ●ご都合に応じてお休みOK

※定期便サービスのご注文・お問い合わせはお電話にて受け付けております。オンラインショップで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** 通話料無料 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  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	○	○	○	○	○ <small>※一括のみ リボ不可</small>	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
ボーナス払い ※1,2	○	○	○	-	-	-	-
分割払い ※1,3	○	○	○	○	○	-	○

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

お届け方法

宅配にてお届けいたします。

配達日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。

ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。
一部時間帯指定不可地域がございます。

送料 全国一律 **780円** (1個口につき)

お電話注文は1件*のお届け商品合計が**30,000円(税別)**以上、
オンラインショップは1個口の合計が**10,000円(税別)**以上で送料無料となります。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。 ※詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
- 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。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前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。

新ステージ「ダイヤモンド」開設予定のご案内

トキノ会の皆様により長くお得にSONOKOをご愛顧いただきたいという思いから、
パール、プラチナに加えて、年間100万円以上ご購入いただいた方を対象とした
新ステージ「ダイヤモンド」の開設を予定しております。

ダイヤモンド会員になられた皆様にはプラチナの特典に加えて、特別なイベントへのご招待や、
SONOKOからの特別なギフトなど魅力的な特典をご用意させていただく予定です。

なお、先月号にて4月から開設のご案内しておりましたが、よりお楽しみいただけるサービスへの準備のため、
開設時期を少し遅らせていただくことをご了承ください。

今後も皆様にご満足いただける製品をお届けできるよう、より一層努めてまいりますので
変わらずお引き立ていただけますよう、よろしくごお願い申し上げます。

コールセンターのご案内

今月の
お電話注文
限定情報

tel! 前回大好評につき

3/1(金)~31(日)

Weekly Sale! 開催!

週替わりでお得なものや、人気商品をご用意いたします。
詳細はお電話でお問い合わせください。
※数量限定のため、なくなり次第終了となります。

☎ 0120-88-7878 受付時間/10:00~18:00(月曜定休)

素敵な
プレゼント案内も
あります♪

“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・仙台「定例会」のご案内

●定例会 13:00~14:30 ※仙台は14:00まで
●販売会 14:30~16:30(受付終了) ※仙台は14:00~ ●閉場 17:00

3/16(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 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

3/17(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

4/14(日) 仙台会場 ※受付開始は12:30~

[会場]TKP仙台南町通カンファレンスセンター 7F 7A
宮城県仙台市青葉区中央3-6-10 仙台南町通ビル
TEL 022-200-2617
JR東北本線「仙台」駅西口より徒歩3分
地下鉄仙台市宮南線「仙台」駅南1出口より徒歩1分

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

3/2(土)2F 終日休業/1F 18:00まで 3/3(日)CAFE 終日休業 3/4(月)2F 終日休業 3/13(水)2F 15:00まで
3/20(水)2F 終日休業 3/23(土)2F 18:00まで 3/24(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

ご来場特典!
お得なチケットプレゼント!

銀座店 春祭り

今年も春の訪れを感じるこの季節に、心楽しい春祭りを開催!
美味しさ満開の人気製品を大特価にてお届けいたします。

3/3(日) 11:00~17:00(受付 10:00~)

お1人様
5点まで
**食品最大
50%OFF**

食品以外にも
サプリメントや化粧品など
人気製品が大変お得に
お買い求めいただけます!

お1人様
3点まで

外はサク、
中はふわふわ!
常温ならではの
美味しさ

	ビーフシチュー 2袋 1,600円▼ 800円		ポークカレー 2袋 1,300円▼ 650円
	牛すき丼 2袋 1,500円▼ 750円		おでん 2袋 1,160円▼ 580円
	クロ子 2袋 1,260円▼ 630円		オリジナル ブレンドコーヒー 2袋 2,720円▼ 1,360円

特大いちごメロンパン **500円**
※10:00~受付にて購入整理券を配布いたします
※当日は冷凍・冷蔵のお品物をご配送のみのお取り扱いとなりますので、あらかじめご了承くださいませ
※SONOKO CAFEは休業させていただきます、ご試食をご用意いたします

SONOKO CAFE

menu

限定プレート!

1日10食
限定

「クリーミーグラタン
プレート」
1,500円(税別)

販売期間 3/1(金)~31(日)
※3/3(日)は除く

※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

限定プレート内容 ● 昆布水 ● クリーミーグラタンごろごろチキン
● ロールパン ● 具だくさんミネストローネ ● サラダ

銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!
@sonoko_official

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!
@SONOKOINC

3/29(金) プレミアムフライデー特別企画

■対象商品 30%OFF ■カフェメニュー 10%OFF

月末の金曜日は
ぜひ銀座店へ

3/22(金)~24(日) お楽しみ付き販売

3/24(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

■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

2019
3

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.21

春3月、心弾む季節の到来を誰もが喜んでいると思うのは、今の時代、大間違いです。「涙や鼻水が止まりません」等、それぞれの症状を披露し合う光景もここかしこで。「毎年のことなので、抑える薬を早めに飲んでいきます」という方も多いようで、春は憂鬱な季節の代名詞に。本来自分を守るべき体内の機能が、侵入して来た味方を敵と間違えて攻撃してしまう、とその仕組みや原因をさまざまにいられていますが、どうして今こんなに花粉症の人が多くなったのか。

鈴木その子は「もう一人の自分の錯覚」であるときっぱり。「なぜ錯覚

を起こすのか、そこを解決すれば花粉症をはじめ、アレルギーなどの自分自身で引き起こす症状を改善することも可能でしょう」。そのために鈴木その子が考えたものが「正しくもう一人の自分が働けるようにするSONOKO式」です。SONOKO式をきちんと守って行けばカラダが正しく機能するようになるでしょう。



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。