

SONOKO食品を 召し上がれ。 これ、全部ノンオイル調理なんです。



4月限定 **数量限定**
4万円お買い上げ毎に
米粉ロールケーキ
キャラメル(3切)プレゼント



ノンオイル調理
なのにしっとり!
人気の
キャラメル味。

お待たせしました!
ふりかけ、
「ごはんを食べ菜彩」
シリーズ新登場!



NEW

SONOKOのこだわり

食品添加物不使用・
手づくりの自然な美味しさ
ジャム



この時期は紫外線も油断大敵
春の「保湿」と「美白」ケア

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。
■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。
■オンラインショップもプレゼント対象です!
■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品 ○単独発送となる別送品(ご予約販売品) ○先様送りギフト
○浄水器本体 ○浄水器工事費、メンテナンス費 ○寝具など一部のSONOKOセレクト品…他
※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

本当の美しさは、正しい食から

ご存じですか？ 私たちのカラダには、自ら美しくなろうとする力が備わっていることを。

「きちんと食事をとったカラダはイキイキと本来の働きをし、スッキリ美しいカラダをつくってくれるのです」と鈴木その子も語っていたように、**美しさは正しい食事から生まれます**。大切なのは、カラダのすみずみに働きかけ、内側から健康的に美しくなること。だからこそSONOKOでは素材を吟味し、**カラダに負担をかけない調理法**にこだわった食品をお届けしています。毎日の食事で、少しずつ美しくなりましょう。



SONOKO食品の、4つのこだわり

ノンオイル調理



カラダに必要な油は、食材の中にある

例えば、木綿豆腐一丁に含まれる脂質は約12g。カラダに必要な油は、食材の中に十分含まれています。油は美と健康のために大切な栄養素のひとつですが、摂りすぎると肥満や生活習慣病などの一因に。また油っぽい食事は消化に時間がかかり、カラダの負担にもなります。だからSONOKOでは食材の油分を活かす調理法の研究を重ね、すべての食品をノンオイルで調理しています。

食品添加物不使用



自然にあるものだけで、できている

人間に必要なものは、ちゃんと自然の中にあり、人工的につくられたものは、私たちのカラダにとって不自然。だから創業時から変わることなく、保存料や化学調味料・合成着色料など不要な添加物を一切使いません。一般的に加工食品では大量生産、味や見た目を整えるために、さまざまな食品添加物を使用していますが、SONOKOでは製法に工夫を凝らし、手間ひまかけて健康的で美味しい食品をつくっています。

こだわり素材



生産者の想いは、味に出る

SONOKOが使用するのは、独自の基準で選び抜いた素材だけ。土づくりから日の当て方、肥料選びに至るまで、生産者のこだわりと想いは必ず味に出ると信じています。だからSONOKOでは全国の生産者を訪ね、生産方法までしっかり確認しています。そのうえで、油や食品添加物を使わなくても深いコクやとろみを出し、素材そのものの美味しさを存分に味わえる食品をつくり上げています。

カラダに良い水



カラダの約70%は、水分で構成される

私たちのカラダは常に一定の水分を必要とし、不足分は必ず補給しなければなりません。そのため摂取する水の良し悪しは、健康に大きな影響を及ぼします。飲み水はもちろん、食材に含まれる水にも注意が必要です。「カラダの中に有害な物質は入れない」という厳格なSONOKO基準を満たすためにも、「水の安全」と「水の持つ力」に早くから厳しい目を向けてきました。カラダにキレイな水を取り込むためのこだわりです。

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) ※ **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

絶対にお得!

今月はグルメセット2週間分+GGサプリメントで決まり!

鈴木その子が生涯をかけて追求した「健康に生きていくために続ける本当に正しい食事」を、誰もがより手軽に実行できるように開発したのがSONOKO式献立です。ただ正しい食事を始めても、それまでの不規則な食生活などでカラダ本来のコンディションが低下し、カラダに必要なエネルギーが十分に足りていないことも。そんな時は、食事からのスムーズな栄養補給を後押しするサプリメント「SONOKO GG」がおすすです。SONOKO式献立と「SONOKO GG」の併用でより効率よくエネルギー補給ができ、カラダ本来のコンディションを引き上げます。

SONOKO式献立を基本に、サプリメントでサポート



4月の1週間グルメセットA

4月の1週間グルメセットB

SONOKO GG 50粒入

数量限定

送料別
単独発送

4月の1週間グルメセットA+B +SONOKO GG 50粒入

- 4月の1週間グルメセットA 21,000円
- 4月の1週間グルメセットB 21,000円
- SONOKO GG 50粒入 1袋 6,000円

6,000円
もお得!

48,000円 ▶ 42,000円

No.152004 常 蔵 凍

さらに! **新商品のふりかけと人気のトーストクリームをプレゼント!**

ごはんを食べ菜彩 1袋 ごはんを食べ菜彩 納豆 1袋

トーストクリーム 4個

今さら
ラストチャンス!



リズムを整え、パワフルな毎日へ

「SONOKO GG」の主成分であるカキ肉エキスには、生命活動に欠かせないグリコーゲンをはじめ、亜鉛、銅、葉酸など天然の栄養素が豊富に含まれます。カラダに必要な成分の補給を助け、カラダに負担をかけないようにサポートする役目も。カラダのバランスを調整する「荘水」と併せて摂ることで、乱れがちなリズムを整え、若々しく元気な毎日へ導きます。

SONOKO GG 3本セット +荘水 1本

- SONOKO GG 180粒x3
- 荘水 35ml

8,000円
もお得!

65,000円 ▶ 57,000円

No.151991 常 蔵 凍

※ポイント対象外

SONOKO GG 50粒入 1袋をプレゼント!



New

SONOKO式食事法の要、ごはんをより美味しくするふりかけが新登場です!

大根葉、小松菜、高菜など九州産の野菜をふんだんに使用。紀州産の梅の酸味としその香りが食欲を刺激する「ごはんを食べ菜彩」。乾燥納豆と有明海苔に、昆布とかつおの風味を利かせたサクサクの食感がたまらない「ごはんを食べ菜彩 納豆」。どちらもごはんとは好相性で、SONOKO式献立の実行を美味しくサポートします。

NEW ごはんを食べ菜彩 なさい
30g No.012325 **480円** 常 蔵 凍

期間限定
NEW ごはんを食べ菜彩 納豆 なさい
30g No.152240 **480円** 常 蔵 凍



美しく生きる知恵

Sonoko Suzuki

日本は食品添加物大国。無添加の食品を選ぶ目を

食品添加物には、安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定した「指定添加物」と、古くから使われている「既存添加物」があり、食品に加えることで保存や加工がしやすくなったり、風味や色を良くする働きがあります。日本は欧米諸国より食品添加物の種類が多く、40年前に比べてだいぶ少なくなってきたとはいえ、依然として規制がゆるいのも事実です。個々の食品添加物に問題がなくても、複数を同時に摂取した際のカラダへの影響が確認されていないことも。研究が進むにつれて毒性が見つかるなど、安全性はまだまだ疑問視されています。実際に、ハムやソーセージ、カップラーメンから調味料まで、加工食品には

さまざまな食品添加物が使われています。なかには食品表示ラベルに記載されないものもあり、私たちは毎日の食事で知らず知らずのうちに食品添加物を摂取している恐れもあります。摂取した食品添加物は、カラダに悪影響を及ぼさないように肝臓で無害化されるため、食品添加物を多く摂取するほど肝臓に負担をかけてしまいます。カラダに負担をかけないためには、食品添加物不使用の食品を選んで摂取することが大切です。さらに、カラダを元気にするグリコーゲンや、カラダの働きをサポートするミネラルなどの栄養素を含む食品を積極的に食べることも重要です。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすべて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。

いつまでも美しくあるために

年齢を感じさせない美しさを手に入れる方法があります

こんなこと、気になっていませんか？

- 美容の悩みが増えてきた
- 後ろ姿が元気なく見られる
- ハリのある毎日を送りたい
- 朝からどんよりさえない
- お手入れで隠すのに必死
- 女性らしさや若々しさが失われてきたような
- 最近、年齢を聞かれなくなった。これって…

年齢とともに気になるカラダのあれこれ。それはエネルギーサイクルの滞りが一因といわれています。「SONOKO G.Gロゼ」にはコンディションを整え、エネルギーサイクルをサポートする「SONOKO GG」同様のカキ肉エキスはもちろん、大人の女性に大切な美容成分をぜいたくに配合しました。若々しさを与えるファクターも積極的にサポートし、ムダがなくイキイキとした美しさへ導きます。



SONOKO G.Gロゼ 3本セット + 荘水 1本

- SONOKO G.Gロゼ 150粒×3
- 荘水 35ml

No.151992
常 蔵 凍

48,000円 ▶ **40,000円**
※ポイント対象外

8,000円
もお得!

若々しさ エネルギーサイクルを整えて 若々しくハリのあるカラダに

吸収を抑えるのではなく使い切ること、カラダに新しいエネルギーを送り続けることこそ大切です。このエネルギーサイクルが整うほど、カラダのコンディションが保たれます。「SONOKO G.Gロゼ」には、通常の約17倍ものポリフェノールを含む発酵黒ニンニクを配合。リズムを活性化してボディメイクをサポートし、若々しい印象を保ちます。

美しさ 毎日の習慣にも要注意 内側から輝くような美しさへ

輝くようなハリのある毎日は、正しいエネルギーサイクルが基本。規則正しいリズムを促し、みずみずしい美しさを保ちます。さらに、アマゾンの森林地帯に自生するキャットクローから抽出したAC-11を配合し、カラダの内側からスッキリを目指します。加齢や生活習慣などが引き起こす美容のトラブルにもアプローチ。早めのケアで悩みを増やさないことが年齢を感じさせない美しさの秘訣です。

美を受け継ぐ 3世代

親子3代
SONOKO式インタビュー

お嬢様 天辰友香様 69歳
お孫さん 石川菜穂子様 44歳
お孫さん 石川夕莉ちゃん 5歳
お孫さん 石川紗衣ちゃん 4歳

鈴木式と出会い、本物だ!と実感

天辰様とSONOKOとの出会いは40代の半ば。3人のお子様を出産するたびに太ってしまい、常に体調が悪く気分がさえない天辰様を心配したお姉様から鈴木式ダイエットを勧められたことがきっかけでした。「『やせたい人は食べなさい』『ダイエットへの道』」を読み、お店に行きすぐにスタンダード献立を購入。たった1週間の実行で目に見えてカラダが変わり、体調が良くなったため、これは本物だ!と実感しました。入会以来、毎日欠かさずSONOKO GGを飲み続けています(友香様)。



お嬢様も就職後はSONOKO製品で体調管理

お母様とともに、子どもの頃から自然にSONOKOに親しんでいたという菜穂子様。就職して寮生活を始め、多忙で体調管理が大変なことから自らSONOKO製品を愛用するように。「就職内定後の健康診断で悪かった数値も、SONOKO GGと昆布水を飲み始めたら良好になり、驚きました。その後も体調が良くなるのを体感。



仕事はかなりハードだったため、SONOKO GG、SONOKO G.Gロゼ、荘水を飲みながら食事にも気をつけ、体調管理を続けました。荘水は朝の昆布水にも入れて飲んでいました。



お孫さんもSONOKO製品に夢中

菜穂子様は結婚、妊娠と環境が変化する中でも、できる範囲でSONOKO式を継続。「妊娠中はボディケア製品(当時の引き締めジェル)を愛用。SONOKOの化粧品は香りも刺激もないので、香りに敏感なデリケートな時期も毎日使えました」。通常はSONOKO GGと荘水をベースに、お母様からプレゼントされたSONOKO G.Gロゼを併せて飲まれることも。「今は特にGG デイリーブースターがお気に入り。元気がない時に飲むときめん! 子育て中の寝不足も何のそので、カラダが軽くなり、元気が出ます」。2人のお嬢様もSONOKO製品が大好きで、2~3歳の頃から「添加物入ってないよ」と大人の真似をしていたとか。「5歳のお姉ちゃんクロ子、黒蜜風味ようかん、4歳の妹はせんべいしょうゆに夢中です」。



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

いくつからでも遅いということはありません！

内外からの「保湿」と「美白*1」ケアで理想の白絹肌へ

スキンケアの基本は「保湿」と「美白*1」。一年を通してどちらも大切ですが、4月からは紫外線量も中～強レベルとなるので、紫外線対策は特に重要です。また花粉などの外的刺激にも負けないように、肌のうるおいを高めるスペシャルケアも取り入れて。

5年後、10年後も透明感、ツヤ、ハリのある白絹肌を目指しましょう。

WBシリーズで保湿・美白*1&年齢肌ケア*2を！

WBシリーズには肌にうるおいを与え、美白*1はもちろん年齢肌ケア*2まで同時に叶えるうれしい美容成分がたっぷり。ラインでお使いいただくことで、それぞれの役割を引き立たせ、みずみずしく透明感際立つ美肌へ導きます。



透明感とハリをアップ

WB ホワイトニングローション【医薬部外品】

170mL No.151981

5%UP +400ポイント

8,000円



WB トリートメントローション 20mL

優れた美白*1力を発揮

WB ホワイトニングエッセンス【医薬部外品】

40mL No.151982

5%UP +300ポイント

12,000円



WB トリートメントローション 20mL

さまざまな悩みをケア

WB グランクリーム

45g No.151973

5%UP +1,250ポイント

25,000円

肌をバランスよく整える

WB モイスチュアライジングミルク

120mL No.151980

5%UP +500ポイント

10,000円



WB トリートメントローション 20mL

紫外線ケアでA波もB波も徹底的に防ぐ！

日焼け止めを選ぶ際は、B波を防ぐSPFだけでなくA波を防ぐPAにも注目。SONOKOのUVケア製品はどれも、A波もB波も防いでくれる優れたもの。2～3時間おきに塗り直して、白絹肌を守りましょう。



紫外線から全身を守る

サンプロテクト

ボディ&フェイス

SPF50+/PA++++

50mL No.151989

3%UP

3,800円

UVケア&美白*1を同時に！

UVホワイトヴェール

【医薬部外品】2セット

SPF40/PA+++

30g×2 No.151983

5%UP

9,800円

+490ポイント

美肌に見せるBBクリーム

ライトアップBB

SPF35/PA+++

30g No.151990

3%UP

4,500円

紫外線A波:

肌の奥深くまで届き、シワやハリ不足など肌老化の一因に。ガラスや雲も透過するため、室内や曇りの日でも要注意。

UVA対策に効果的な

PA

UVA

UVB

SPF

UVB対策に効果的な

SPF

紫外線B波: 肌表面が赤くなる炎症を引き起こし、シミやそばかすの原因に。

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2年齢に応じたスキンケア

「素ドリンク 透」で内側からの美も

美容に役立つ成分をぎゅっと凝縮。天然美容成分「アルブチン」を含むリンゴンベリー抽出物や6種のベリーエキスを配合し、カラダの内側から美容をサポート。毎日飲みたいくなるフルーティーな美味しさです。



●リンゴンベリーとは
美容成分として注目されているアルブチンや、ビタミンA、C、E、ミネラル類などを含有。

素ドリンク 透

500ml No.015066

5,500円

常蔵凍

素ドリンク 透(スティックタイプ)

8g×30包 No.151996

8%UP

5,800円

常蔵凍

+464ポイント

私の逸品 素ドリンク 透

藤井幸子様

66歳 会員歴26年



“食後の素ドリンクが毎日の楽しみ。これからも飲み続けたい私の逸品です。”

素ドリンク 透を飲むようになったのは、SONOKOのスタッフさんに勧められたことがきっかけでした。長く続ければ効果的にカラダに良い変化を感じられるかもしれない。そう思い飲み始めたのですが、最初に変化を感じられたのは顔の肌。飲む前より肌の調子が良くなり色白に。そのうち顔だけでなくデコルテなども明るくなったように感じられました。以前はタートルネックなどで首を隠すようにしていたこともありますが、今ではデコルテをキレイに見せる洋服なども着るようになりました。何よりもうれしかったのが仕事で多少無理をしても翌日の肌に響かないこと。常に良好な肌の調子をキープできるようになりました。

飲みやすく美味いので、過去にはついたくさん飲んでしまうことも。今では朝と晩の2回、食事の後に欠かさず飲むように心がけています。食後の素ドリンクを飲む時間が私にとっての毎日の楽しみ。これからもぜひ飲み続けていきたい、まさに“私の逸品”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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常蔵凍 ※体験には個人差があります

お届けは ①送料全国一律780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

4月の新商品

国産の素材をふんだんに使った、
味わいも彩りも豊かなふりかけ。



常蔵凍

4月の1週間グルメセットA・B・その子ちゃん献立セットなどに入っています ▶ 詳細は12・13面へ

ごはんを食べ菜彩

30g No.012325 **480円**

手軽に野菜がとれるドライタイプのふりかけ。素材の風味を活かすため、小松菜やほうれん草、キャベツなどの九州産の野菜や、紀州産の梅をそのまま乾燥させて仕上げました。ごはんにふりかけるのはもちろん、混ぜ込みごはんにしてもおすすめ。梅の酸味としその豊かな香りでお箸が進む一品です。

期間限定

ごはんを食べ菜彩 納豆

30g No.152240 **480円**

国産の乾燥納豆と有明海苔を合わせ、味付けに昆布とかつおの風味を利かせた具だくさんのふりかけ。口を含めば納豆の旨みが広がります。サクサクとした食感がごはんと同相性。麺類にトッピングしても美味しく召し上がれます。

リニューアル



ボルドーワイン赤

750ml No.015930 **3,950円**

ほのかに感じる上品なスパイスの香り。芳醇かつまるやかな味わいで、普段のお食事でもお楽しみいただける赤ワインです。

※年毎にヴィンテージが変わります

今月はお得なプレゼント付き ▶ 詳細は10面へ

●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

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

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** 味の母
仕入れ価格高騰により、5月より810円に値上げいたします。
- **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、本誌と一緒にご活用ください！

ご請求はお電話またはオンラインショップへ



食品パッケージリニューアル、第2弾！

皆様に一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更することにいたしました。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。



常蔵凍

黄色いカレー

辛さ★★★★

200g

No.013056

750円

準備が整い次第お届けいたします



常蔵凍

だし薫るかき玉風親子丼

200g

No.013017

750円

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。

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
ご応募ください！



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

食べるだけで好結果が！
毎食がとっても楽しみ。

(茨城県 神永真由美様)

これまでさまざまなダイエットを試しても、思うような結果が出ませんでした。一方、SONOKO式は美味しく食べるだけで効果が得られるので、楽しみながら長続きできています。特にバレンタインやクリスマスなどの特別なセットが毎年楽しみです！

SONOKOは食品添加物不使用でカラダにいいので、ダイエット中でも安心ですね。これからも美味しい食品を提供していきます。

販売再開に感謝！
代用品は見当たりません。

(大阪府 上田美千代様)

荘 モイストチュアローションの販売を再開していただき、本当にありがとうございました。使えない時期は肌がシャキッとせず、やっぱり何か物足りない気分でした。代わりになる化粧品が見つからなかったので、今はとてもホッとしています。

荘シリーズの再販を喜んでいただけてとてもうれしいです。これからも皆様に満足いただける製品をお届けできるよう努めてまいります。

トーストクリームと
パンの相性が抜群！

(宮城県 松田亜希子様)

SONOKOの食品はどれを食べても美味しいですが、特に食べ応えのあってふわふわな食感の厚切山型パンと、コクのあるトーストクリームが大好きです。さらにダーズリンティーも一緒に飲むと幸せな気持ちになります。

厚切山型パンとトーストクリームは相性抜群なのでスタッフにも人気です。トーストクリームの今シーズンの販売は今月が最後です。お見逃しなく！



Q ノンオイル中華シリーズが好きで、いつでも食べられるように常備しています。肉餃子のタレとしておしょうゆにキムチの素を足したりしているのですが、他におすすめのアレンジがあれば教えてください！
(千葉県 河本順子様)

A 次号(5月号)ではアレンジレシピ特集をします。ノンオイル中華 肉餃子のアレンジも紹介するので、ぜひ来月の特集をお楽しみに！

わたしとSONOKO

26年前の5月。その子先生ご夫妻がご媒酌人で結婚式を挙げました。多忙な中、何から何まで準備してお嫁に出してくださった愛情深いその子先生との大切な1枚です。
通販スタッフ 保科

SONOKO
クイズ

鈴木その子が女子高生を中心に爆発的な人気を誇った当時、さまざまなグッズが販売されました。その中で「その子ちゃん人形」をデザインした有名人は誰でしょう？
答えは5月号の『SONOKOサロン』で！



3月号の答え

①とちおとめ

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。

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



SONOKO GG 3本セット+ 荘水 1本 常蔵凍

● SONOKO GG 180粒×3
● 荘水 35ml
No.151991
※ポイント対象外

65,000円 ▶ **57,000円**

8,000円もお得!

若々しく健康的なカラダをつくる人気の万能サプリメントと、その働きをサポートする荘水のセット。



荘水 6本セット GGプレゼントタイプ 常蔵凍

35ml×6
No.151994
※ポイント対象外

45,000円

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合した荘水に、SONOKO GGとGG デイリーブースターでより効果的にサポート。



荘水 6本セット 荘水プレゼントタイプ 常蔵凍

35ml×6
No.151995
※ポイント対象外

45,000円

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



SONOKO G.G口ゼ 3本セット+ 荘水 1本 常蔵凍

● SONOKO G.G口ゼ 150粒×3
● 荘水 35ml
No.151992
※ポイント対象外

48,000円 ▶ **40,000円**

8,000円もお得!

年齢とともに気になる美容トラブルを内からケアするサプリメントと、その働きをサポートする荘水のセット。



能活生活

30粒
No.151998

常蔵凍

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。



プレゼント



GG デイリーブースター 1箱(10本) **4,000円**

50ml×10 No.151993

加齢とともに低下しがちなエネルギーのサイクルを、オレアピータ、アスパラガスエキス、イノシトールの3つの主成分がしっかりサポートします。



常蔵凍

素ドリンク 透(スティックタイプ)

8g×30包
No.151996

8%UP **5,800円**
+464ポイント

植物由来の美容成分を凝縮した、フルーティーな甘さの“飲む美養液”。



常蔵凍

素ドリンク 月(スティックタイプ)

8g×30包
No.151997

8%UP **5,800円**
+464ポイント

発酵熟成させた果物や野菜を配合。心身のバランスを整え、ぐっすりをサポート。



WB クレンジングミルク

120mL
No.151977

5%UP **7,000円**
+350ポイント

肌に負担をかけにくい軽やかな感触で汚れをオフするクレンジング。



WB ウォッシングフォーム

100g
No.151978

5%UP **7,000円**
+350ポイント

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる洗顔料。



プレゼント



WB ホワイトニングローション【医薬部外品】

170mL
No.151981

5%UP **8,000円**
+400ポイント

美白*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌を目指す薬用美白化粧品。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



WB トリートメントローション

150mL
No.151979

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。



プレゼント



WB ホワイトニングエッセンス【医薬部外品】

40mL
No.151982

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。



プレゼント



WB モイスチュアライジングミルク

120mL
No.151980

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 グランクリーム

45g
No.151973

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 クレンジングクリームR

120g
No.151968

3%UP **6,500円**

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。



GG ウォッシングフォームR

90g
No.151969

3%UP **6,500円**

クリーミーな泡立ちでツッパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。



GG モイスチャーローションR

120mL
No.151970

3%UP **7,500円**

美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみぎる肌をめざす化粧水。



GG エッセンスR

30mL
No.151971

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.151972

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。

※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 ※温度帯のない化粧品はすべて 常蔵凍

お届けは ①送料全国一律780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。



年齢サインに左右されない
ハリと弾力を

サインズエッセンス

20g No.151965 **5%UP** 10,000円
+500ポイント

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、若々しい印象の肌へ。



肌の悩みに立体的に
アプローチ

3Dデザインセラム

30g No.151966 **5%UP** 9,000円
+450ポイント

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す*」ケアと保湿ケアでぶるんと弾むような肌へ。

*成分を肌になじませること



高保湿ケアで
ハリのある透輝肌へ

スーパーモイスター クリームR

50g No.151964 **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ぶる肌へ導くロングセラーの美容クリーム。



目元まわりの
悩みを集中的にケア

アイトリートメント

15g No.151974 **5%UP** 7,000円
+350ポイント

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。



特に乾燥しがちな時に
スペシャル保湿ケア

ホワイトマスク

90g No.151988 **5%UP** 9,000円
+450ポイント

乾燥しがちな肌をうるおいで包み込み、透明感あふれる明るい肌へ導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。



美白*しながら
強力な紫外線をカット

UVホワイトヴェール 【医薬部外品】2セット

SPF40/PA+++
30g×2 No.151983 **5%UP** 9,800円
+490ポイント

美白*、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



軽いつけ心地で
色ムラをしっかりカバー

ライトアップBB

SPF35/PA+++
30g No.151990 **3%UP** 4,500円

光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。



顔に、カラダに
最強*の紫外線ブロック力を

サンプロテクト ボディ&フェイス

SPF50+/PA++++
50mL No.151989 **3%UP** 3,800円

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用日焼け止め乳液。

*自社史上



多機能ケアで
すっきりハリのあるカラダへ

3Dデザイン フォーボディ

200mL No.151986 **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、なめらかで上質な素肌へ。



ボディクリームR

220g No.151967 **5%UP** 3,500円
+175ポイント

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.151984 **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。



マイルドハンドソープ 2セット

250mL×2 No.151976 **3%UP** 2,400円

天然の精油をたっぷり配合。洗うたびに爽やかなレモンの香りでリフレッシュ。



せっけん (3個) 2セット

80g×3個×2 No.151987 **5%UP** 3,300円
+165ポイント

家族みんなで使える全身用せっけん。



GG ディープケアシャンプー 2セット

480mL×2 No.151960 **5%UP** 7,800円
+390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。汚れや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.151961 **5%UP** 4,500円
+225ポイント

沖縄の海シルト*が毛穴の汚れに吸着し洗浄。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 2セット

180g×2 No.151962 **8%UP** 9,000円
+720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。ハリのある艶やかな美髪へ。



マイルドコンディショニング シャンプー

480mL No.151963 **5%UP** 4,500円
+225ポイント

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



はみがき

100g No.151975 **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.151985 **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。

セレクト 暖かくなるこれからの季節に

ソーダスパークル マルチ

常 蔵 凍 No.046081 **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。

【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、レシビック



専用カートリッジ (24本入)

No.152000 **3%UP** 1,980円 常 蔵 凍

専用カートリッジ (24本入) 6セット

ソーダスパークルマルチ専用カートリッジ 24本入×6 約6ヶ月分 (使用頻度によります)

No.151999 **5%UP** 10,800円 常 蔵 凍
+540ポイント



1箱あたり
1,800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



プレミアムハンバーグ 3セット
120g×3
No.151958 **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。



から揚げ風チキン 2セット
180g(6個)×2
No.151926 **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。



北海道産豚肉ケチャップソーセージ 2セット
豚モモスライス150g・タレ30g(2食分)×2
No.151928 **2%UP** **1,600円**
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。



無塩せきポークウインナースパイシー 2セット
100g(4本)×2
No.151927 **3%UP** **1,600円**
放牧豚の赤身肉にスパイシーなチリペッパーを加えた、ピリ辛仕上げ。



真だらの味噌漬け焼き(3切)
210g(3切)
No.151924 **3%UP** **1,440円**
北海道で水揚げされた真だらをSONOKOの生味噌とみりんで味付け。甘辛さが絶妙。



黄色いカレー 5セット
辛さ★★★★★
200g×5
No.151943 **3,750円** ※ポイント対象外
スパイスの香り豊かに仕上げた、オリジナル製法の辛口カレー。なめらかな食感と辛さで一番の人気!



チキンカレー 5セット
辛さ☆☆☆☆☆
200g×5
No.151944 **3,250円** ※ポイント対象外
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。



ポークカレー 5セット
辛さ★★★★☆
200g×5
No.151951 **3,250円** ※ポイント対象外
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。



数量限定 紀州南高梅が引き立てる、ほんのり甘い味わい。
国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 3セット
85g×3
No.151912 **3%UP** **1,440円**
使用する国産真いわしはわた抜き・骨抜きのほか、臭みを取り除くために空気を送り込んだ冷水にさらすなど入念に下処理。はちみつや純米酢で漬けた紀州南高梅を加えて特徴ある味わいに。
単品 85g No.151911 **480円**



生タイプ 真だらの味噌漬け(3切)
270g(3切)
No.151925 **3%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。



エビと香りバジルのクリームパスタソース 2セット
92g×2
No.151931 **3%UP** **1,640円**
香りの良い国産バジルとエビとの相性が抜群。



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.151950 **3%UP** **1,800円**
国産たまごと白菜、干し椎茸を使った、ホタテ風味の中華味スープ。



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.151942 **3%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。



数量限定 国産鶏のぶっかけ白湯スープ
5セット 200g×5
No.151919 **3%UP** **3,800円** ※ポイント対象外
単品 200g No.151918 **2%UP** **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。



胡麻と山椒の汁なし坦々ソース 2セット
85g×2
No.151932 **3%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。



八宝菜 3セット
180g×3
No.151922 **3%UP** **2,100円**
8種類の具材が楽しめる、素材の食感と味わいが楽しい一品。



ノンオイル中華肉餃子 2セット
216g(18×12個)×2
No.151929 **3%UP** **1,800円**
皮の中にジューシーな具材をぎゅっと詰めました。



ノンオイル中華肉ワンタン 2セット
177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3食分)×2
No.151930 **3%UP** **1,800円**
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



数量限定 やわらかい歯応えの筍がたっぷり。お求めいただけるのも今月まで!
混ぜて炊くだけ 筍ごはん 3セット
150g(2合用)×3
No.151910 **3%UP** **2,550円**
単品 150g(2合用) No.151909 **850円**
九州産の筍をたっぷりを使い、だしを利かせて上品な味わいに仕上げました。



数量限定 献立応援セット 330円もお得
No.152008 ※ポイント対象外 **2,330円▶2,000円**
【セット内容】
●昆布水のもと 30g
●板のり 10枚
●和風ドレッシング 200ml
献立セットでご用意いただくものを、まとめてお得に。

※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。

NEW 国産の素材をふんだんに使った、
味わいも彩りも豊かなふりかけ。

常 蔵 凍

な さい
ごはんを食べ菜彩
30g No.012325 **480円**

九州産の野菜と紀州産の梅を使用。梅の酸味としその香りが食欲を刺激します。ごはんにふりかけるのはもちろん、混ぜ込みごはんにしても美味。

期間限定
な さい
ごはんを食べ菜彩 納豆
30g No.152240 **480円**

国産の乾燥納豆と有明海苔を合わせ、味付けに昆布とかつおを利かせました。納豆の豊かな旨みが楽しめます。

常 蔵 凍

梅干し 3セット
100g×3 No.151953 **2,700円**
ポイント **5%UP** +135ポイント

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。

常 蔵 凍

しらす煮 2セット
50g×2 No.151923 **1,200円**
ポイント **3%UP**

釜揚げしらすを飴煮にしたしっとり甘い佃煮。

常 蔵 凍

ちりめん山椒 2セット
50g×2 No.151921 **1,360円**
ポイント **3%UP**

爽やかな山椒の香りにとじみ出る旨みが絶品。

常 蔵 凍

トキノり
乾燥・生のり50g No.151952 **2,920円**
ポイント **5%UP** +146ポイント

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

常 蔵 凍

生味噌 2セット
500g×2 No.151957 **1,900円**
ポイント **3%UP**

丸大豆と米麹を使い、こだわりの熟成法でつくり上げました。

1本あたり 約527円
常 蔵 凍

和風ドレッシング 3本
200ml×3 No.151956 **1,580円**
ポイント **3%UP**

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

その子トマト 2セット
400g×2 No.151955 **1,620円**
ポイント **3%UP**

凝縮したトマトの風味を楽しむトマトピューレソース。

常 蔵 凍

国産茶葉プーアル茶 3セット
2.5g×10袋×3 No.151935 **3,600円**
ポイント **5%UP** +180ポイント

国産茶葉を黒麹菌で発酵。まるやかな味わいです。

常 蔵 凍

国産茶葉ウーロン茶 3セット
2.5g×10袋×3 No.151936 **3,600円**
ポイント **5%UP** +180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。

数量 350個 限定
常 蔵 凍

オリジナルブレンドコーヒーセット

No.152007
【セット内容】
●オリジナルブレンドコーヒー 挽き豆200g×2
●スペシャルブレンドドリップバッグコーヒー 10g×10袋
4,080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。ぜいたくなコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

プレゼント
ドリームプリン
カスタード 1個

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

有機ジンジャー りんごとすだち 2セット
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2
No.151940 **3,000円**
ポイント **5%UP** +150ポイント
すべて有機原料を使用したしょうがドリンクの素。

常 蔵 凍

有機フルーツ+野菜100 6本
190g×6 No.151941 **1,680円**
ポイント **3%UP**
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。

常 蔵 凍

麦焼酎 力松
焼酎乙類(麦) アルコール分25度
720ml No.151937 **2,800円**
ポイント **5%UP** +140ポイント
やさしい麦の香りとまるやかな飲み心地が魅力。

ロゼスパークリングワイン
750ml No.151938 **3,950円**
ポイント **5%UP** +197ポイント

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

リニューアル
常 蔵 凍

ボルドーワイン赤
750ml No.151948 **3,950円**
ほのかに感じる上品なスパイスの香り。芳醇かつまるやかな味わいで、普段のお食事でもお楽しみいただける赤ワインです。
※年毎にヴィンテージが変わります

常 蔵 凍

ボルドーワイン白
750ml No.151949 **3,950円**
ステンレスタンクで自然発酵・熟成。ソーヴィニヨン・ブランを60%使用し、フレッシュな香りと爽やかな味わいに仕上げました。
※年毎にヴィンテージが変わります

常 蔵 凍

プレゼント
ワインレッド グレー
注ぎ口付ストッパー 1個
※色の指定はできません

●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

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



数量限定
常蔵凍
自然のめぐみ 国産はちみつ さくら
120g
No.151920 **1,480円**
山桜から採蜜した、桜の香りが華やかなはちみつ。



数量限定
常蔵凍
国産いちごジャム 2セット
150g×2
No.151954 **1,800円**
ポイント5%UP +90ポイント
国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。



数量限定
常蔵凍
季節のめぐみ 国産温州みかんジャム
140g
No.151915 **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。

プレゼント
ワイルドブルーベリージャム 2袋



数量限定
常蔵凍
季節のめぐみ 国産日向夏 マーメイド
2セット 140g×2
No.151917 **2,000円**
ポイント3%UP
日向夏独特の爽やかな酸味と果実の風味を存分に堪能！
単品 140g
No.151916 **1,000円**

プレゼント
ワイルドブルーベリージャム 4袋

プレゼント
ワイルドブルーベリージャム 2袋



数量限定
常蔵凍
カシューナッツをまるごと味わえるサクサク食感クッキー
カシューナッツクッキー 2セット
90g×2
No.151907 **1,500円**
ポイント3%UP
単品 90g
No.151906 **750円**

カシューナッツをぜいたく*に使用。ナッツの上質な香り、口溶けのよい食感、まるやかな味わいがやみつきになるクッキーです。
*カシューナッツ40%以上配合



数量限定
常蔵凍
宇治抹茶ぼうろ(2袋)
50g×2袋
No.151908 **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。



480円もお得
常蔵凍
せんべい ざらめ 2セット
6枚×2
No.151945 **1,600円▶1,120円**
ポイント対象外
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。



アイス
送料¥0 単独発送 ※ポイント対象外
乳化剤や安定剤など添加物は一切不使用。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、お客様の都合による返品・交換はお受けいたしかねます。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくはお問い合わせください。●誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。
[1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町
[2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大塚地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽羽地区・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・層根地区・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・小貝ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・本郷の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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

SONOKOアイスお届けカレンダー	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(福岡県・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)
~4/2 (火) FAXの場合4/1 (月)	4/10 (水) もしくは 4/13 (土)	4/11 (木) もしくは 4/14 (日)
~4/9 (火) FAXの場合4/8 (月)	4/17 (水) もしくは 4/20 (土)	4/18 (木) もしくは 4/21 (日)
~4/16 (火) FAXの場合4/15 (月)	4/24 (水) もしくは 4/27 (土)	4/25 (木) もしくは 4/28 (日)
~4/23 (火) FAXの場合4/22 (月)	5/1 (水・祝) もしくは 5/4 (土・祝)	5/2 (木・祝) もしくは 5/5 (日・祝)
~4/30 (火・祝) FAXの場合4/29 (月・祝)	5/8 (水) もしくは 5/11 (土)	5/9 (木) もしくは 5/12 (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・ドライアイスが含まれています



数量限定
常蔵凍
せんべい ごま 2セット
6枚×2
No.151914 **1,600円▶1,120円**
ポイント対象外
単品 6枚
No.151913 **800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.151946 **1,600円▶1,120円**
ポイント対象外
伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。



数量限定
常蔵凍
みたらし団子 2セット
200g(5本)×2
No.151959 **1,520円**
ポイント3%UP
国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いたれをたっぷり。



数量限定
常蔵凍
栗まん 3セット
2個×3
No.151947 **990円**
ポイント2%UP
やさしい甘さの白あんと、栗の甘露煮が好相性。



数量限定
常蔵凍
ドリームプリン カスタード 6セット
78g×6
No.151933 **2,400円**
ポイント5%UP +120ポイント
卵の味わいにリキュールでココをプラス。カラメルソース付き。



数量限定
常蔵凍
有機JAS認証、旬の野菜が7~10種*入ってお得!
あんしん野菜 2,300円
送料別 単独発送 ※ポイント対象外
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 放射性物質検査実施済み。対象都県についてはホームページをご確認ください。
※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
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、万一一品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

4月のセットのお届けは▶5/5(日・祝)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!

送料別
単独発送

さらに!
数量限定 お得な同時購入特典

4月の1週間グルメセット
A+B+SONOKO GG 50粒入
No.152004
常蔵凍 48,000円▶42,000円

グルメセットA・Bのプレゼントに加えて
さらにGG 50粒入 1袋分がお得に!

NEW

トーストクリーム
2個
ごはんを食べ野菜彩
1袋

グルメセットAの
プレゼント

NEW

トーストクリーム
2個
ごはんを食べ野菜彩
納豆1袋

グルメセットBの
プレゼント

SONOKO GG
50粒入 1袋

“ヘルシー”と“美味しい”を両立させたノンオイル中華が盛りだくさん!

数量限定
4月の1週間グルメセットA
No.152002 **21,000円** 常蔵凍

朝	昼	間	夕	計
3食	+	間食	×	7日分
				28食

召し上がり方の一例<メニュー表>付

【セット内容】中華風鶏のうま煮、ノンオイル中華 海老チリソース、ノンオイル中華 肉ワンタン、そのまま美味しい肉まるくん、厚切り山型パン、オレンジチョコパン、トーストクリーム×2、まぐろ煮みそ味、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 肉焼売、スライスハム、ドリームプリン カスタード、カシューナッツクッキー、チョコゼリーケーキ、ロールパン、特大あんぱん、らーめん風、牛すき丼、国産真いわしのしょうが煮、かつを煮、小松菜のおみそ汁×2、国産たまごスープ、ビーフシチュー、ポテトサラダ、切り干し大根、ひじきの煮物、ひじき煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、モーニングケーキ

プレゼント

トーストクリーム 2個
ごはんを食べ野菜彩 1袋

今シーズン
最後

SONOKOだから安心! フライもお肉も堪能できる食べ応え満点のセット。

数量限定
4月の1週間グルメセットB
No.152003 **21,000円** 常蔵凍

朝	昼	間	夕	計
3食	+	間食	×	7日分
				28食

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(一口ヒレカツ)、焼きフライ(メンチカツ)、タンドリーチキン、から揚げ風チキン、牛すき丼、ビーフシチュー、釜揚げうどん、フレンチトースト、メロンパン、手造りもちりナン(1枚)、時鮭の塩焼き、さんびらごぼう、切り干し大根、プレミアムハンバーグ、ソフトクッキー チョコレート味、黒豆塩大福、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、手ごねなんこつ入りつくね、豚肉のシャリアピン、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、ひじきの煮物、ノンオイル中華 海老チリソース、ほうれん草の和え物、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐辛子

プレゼント

トーストクリーム 2個
ごはんを食べ野菜彩 納豆 1袋

今シーズン
最後

※「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
4月の朝昼間食セットプラス
No.152009 **14,500円** 常蔵凍

朝	昼	間	計
2食	+	間食	×
			21食

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、メロンパン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、具だくさんミネストローネ、牛すき丼、切り干し大根、ひじき煮(小分け)、ノンオイル中華 海老チリソース、ノンオイル中華 肉焼売、時鮭の塩焼き、国産真いわしのしょうが煮、からだバランスプレート 真だらのカレーソースセット、クリーミーグラタンごろごろチキン、国産たまごスープ、いんげん豆の煮豆(小分け)、小松菜のおみそ汁×2、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、モーニングケーキ、栗まん(2個)、ほうれん草としめじのおひたし、ドリームプリン カスタード、オレンジチョコパン、釜揚げうどん、ワイルドブルーベリージャム(2袋)

プレゼント

焼きフライ(コロッケ) 1袋

今シーズン
最後



「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



お得なセットに肉まるくんが初登場!久しぶりのフレンチトーストも。

数量限定 4月のごちそう詰め合わせセット No.152005 **5,000円** 常蔵凍

【セット内容】フレンチトースト、焼きフライ(コロケ)、そのまま美味しい肉まるくん、焼きフライ(メンチカツ)、ポテトサラダ、から揚げ風チキン



トーストクリームは今シーズン最後。限定品もたくさん入ってお得です。

数量限定 4月のパンセット No.152006 **4,000円** 常蔵凍

【セット内容】特大宇治抹茶あんぱん、厚切り山型パン、トーストクリーム×3、手造りもちりナン(3枚)、その子のチョコパン、しるざーたー、カレーパン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2

バラエティに富んだメニュー。
パン好きな方に。

数量限定 その子ちゃん献立セット

No.152010 **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、蒸し鶏のガーリック風味、牛すき丼、時鮭の塩焼き、ミートソース、ビーフシチュー、具たくさんミネストローネ、北海道にんじんポターージュ、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



送料別 単独発送

数量限定 今月限りのお得な同時購入特典

すっきり献立セット デラックス+ No.152013 常蔵凍

その子ちゃん献立セット **31,230円**

SONOKO GG 50粒入 1袋

ごはんを食べ野菜彩 1袋

ごはんを食べ野菜彩 納豆 1袋

こんなにたくさんプレゼント

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.152012 **15,000円** 常蔵凍

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



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

【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー、ビーフハンバーグ、豚肉のジャリアピン、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。

数量限定 すっきりスター献立セット

No.152011 **13,334円** 常蔵凍

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



ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、クリームカレー、ポークカレー、時鮭の塩焼き、牛すき丼、八宝菜、ミートソース、国産真いわしのしょうが煮、スライスハム、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、板のり、乾わかめ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)、しらす煮、その子のチョコパン、特大あんぱん、レーズンパン、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)



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/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】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、鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット、若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット、豚団子の和風クリーム煮セット)、チキンカレー、秋鮭の塩麹漬け焼き、ビーフシチュー、親子どん、牛すき丼、焼豚、無塩せきポークウインナー、オムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮(小分け)、特大あんぱん、角食パン、レーズンパン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2、小松菜のおみそ汁、北海道にんじんポターージュ、ドリームプリン カスタード、チョコゼリーケーキ、フルーツゼリー オレンジ、栗まん(2個)、黒蜜風味ようかん(12本)



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)



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にくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。
ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。
※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください。

◆ご予約
☎0120-88-7878
(月曜定休) 10:00~18:00
◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制)
0570-03-7800



ご相談窓口 担当 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にご用意しておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

ジャム

今も受け継がれる、手づくりの製法。

もっともこだわったのは“自然な美味しさ”でした。



始まりは、天然の素材のみを使った
安心で美味しいその子のジャムづくり。

幅広い人たちと交流があった鈴木その子のもとには、多くの果物の贈り物がありました。そのたびにその子がよく行っていたのが、果物を丁寧に下処理し、風味を損なわず美味しく仕上げるジャムづくり。その経験はトキノでのジャムづくりにも大いに活かされました。

もっともこだわったのが、食品添加物は一切使用せずに天然の素材のみを使うこと。昨今のジャムは保存性を高め、とろりとした食感を生み出すために、pH調整剤や増粘剤、クエン酸などの酸味料などを使用します。しかしその子は“天然の保存料”である砂糖を多めに使うことで保存性を高め、甘みを凝縮したつやのあるジャムをつくり上げました。パンに少量を塗るだけで満足感が得られるトキノのジャムは、当時大きな人気を博しました。



トキノ時代のジャム。いちごジャムとオレンジジャムは当時、大人気でした。

現在も吟味した国産の素材を使い、
人の手で丁寧に煮詰めています。

素材を吟味し、食品添加物を加えず、手づくりで仕上げる製法は、現在のSONOKOのジャム製品にも受け継がれています。例えば「北海道みるくジャム」では、除草剤・化学肥料を使わない土壌の草を食べて自由に育った牛の乳を使用。熟練の職人が加熱状態を厳しく見極めながら煮詰め、一つ一つ手作業で瓶に詰めています。また、季節ごとに旬の国産の果物を使用する「季節のめぐみシリーズ」においても、新鮮な果実の持つ風味や果肉感を残すため、果実の下処理や煮詰める作業はすべて人の手で行います。それによって素材本来の甘みと酸味を引き出し、鮮やかな色合いを生み出しています。そうしたSONOKOのジャムはパンに塗るのはもちろん、フルーツにかけたり飲み物に入れたりしても美味。さまざまな使い方で充実したお食事をお楽しみください。



北海道みるくジャムの製造現場。職人が一つ一つ手づくりしています。



国産いちごジャム 北海道みるくジャムプレーン 北海道みるくジャムチョコ

季節のめぐみシリーズ

土壌消毒液や除草剤は使わないなど、人にも自然にもやさしい畑から採れた果物を使用しています。

今月ならポイントアップ&プレゼント付き!

種のつぶつぶ感や、
爽やかな酸味がクセに!



季節のめぐみ
国産キウイジャム

奄美大島産のすそい
「ガラリ」を使用



季節のめぐみ
国産すももジャム

果肉がごろごろ入った
甘さ控えめの本格ジャム



季節のめぐみ
国産りんごジャム

山梨県産の巨峰の
しっかりとした果肉感!



季節のめぐみ
国産巨峰ジャム

ほのかな酸味と甘みが
色鮮やかなマーメイド



季節のめぐみ
国産甘夏
マーメイド

今月ならプレゼント付き!

つぶつぶ果肉たっぷり
糸エ茶に入れても美味



季節のめぐみ
国産温州
みかんジャム

日向夏の爽やかな
酸味と果実の風味を
存分に堪能!



季節のめぐみ
国産日向夏
マーメイド

※季節ごとの数量限定販売になります。

常 冷蔵 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 ※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 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

その子の想い⑨ —「カラダの中の働き」を伝え続けてきた25年間—



「生きるためのカラダの努力」。これを人々に分かってほしくて、私の半生はその努力で費やされました。この約25年の間、『やせたい人は食べなさい』『白肌は絶対オトクよ!』『鈴木式の極意』など32冊の本を書き上げ、トキノで料理をつくり続けてきたのもそのため。私には寝る時間も許されませんでした。

まだトキノが六本木の小さなレストランだった頃、深夜まで働いてから仮住まいの小さなマンションまで帰り、弟子たちとごろ寝のように枕を並べて眠った後、翌朝6時にはお店へ向かいます。そんな私についていけないと店を辞める子が連なりますが、それでも私は「人間のカラダの中の働きと、それを動かすエネルギー」を人々に分かってほしいとの一心で働き続けました。やがて私を支えてくれる力は大きくなり、その力が今のトキノの大きな礎となっていくのでした。

TOKINO(時の新聞)第78号(2000年9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 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ありません。
※定期購入の場合、商品ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。

ポイントの有効期限について

4月1日から翌年3月31日までの間に商品のご購入があれば有効期限は自動的に延長となります。

- 毎年3月31日の時点で過去1年間にご購入がないとお手持ちの保有ポイントは、すべて失効します。
- ポイントのみでのお買い上げの場合は、自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文方法

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

※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

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、初回ご注文時にお客様側での操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ※一部のみ リボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
ボーナス払い ※1,2	○	○	○	-	-	-	-
分割払い ※1,3	○	○	○	○	○	-	○

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

送料 全国一律 **780円** (1個口につき)

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
- 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、経済産業省の外部団体である(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。

通販スタッフからのご案内



通販スタッフ 染谷

家族がSONOKO会員だったため、子どもの頃からSONOKOが身近にある暮らしをしていましたが、学生の頃は運動部でお腹が空く分お菓子を食ったり、今思うとかなり偏った食事をしていました。見かねた父の勧めで献立セットとSONOKO GG、荘水を実行したところ、悩んでいたむくみや冷え症などが改善し、カラダもスッカリとして驚いたことを今もよく覚えています。特に荘水は、少し体調が優れないと感じた時には多めに摂ると翌朝には元気になっています。イベントなどで出張の多い私にとっては手放せない製品です。

最近、SONOKO式をきちんと始めた頃の感動を思い起こさせるような出来事がありました。30歳を越え、徐々に肌や体調の変化を感じ始めた時、「お休み前のおちょこ1杯が役に立ちます」とその子先生の言葉を思い出し、その子酒を取り入れるようにしたところ、睡眠の質が確実に変わったことに驚きました。

もともと睡眠に悩みがあったわけではないのですが、その子酒を飲んで休むようにしたところ翌朝の目覚めがさらにスッカリ、肌に触れるとしっかりと、ツヤも増したように感じました。これからも元気に過ごすために、取り入れていきたいと思えます。

“通販メルマガ”
のご案内

素敵な
プレゼント案内も
あります!

お電話注文のみのお得な情報を、いち早くメールでお届け。
登録方法は簡単! 下記のメールアドレスに必要情報を送るだけ。
宛先▶ info-sonoko@sonoko.co.jp
【ご連絡いただく情報】①氏名 ②会員番号 ③メールアドレス
※メールの配信は不定期となります ※メルマガでの特典は、お電話でのご注文に限り

毎月1回、
不定期でお届け!

イベントのお知らせ

春祭りin仙台

●受付12:30～ ●開演:13:00～

4/14(日)

[会場]TKP仙台南町通カンパレンスセンター 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
地下鉄仙台市営南北線「仙台」駅南1出口より徒歩1分

春祭りin新潟

●受付12:30～ ●開演:13:00～

5/12(日)

[会場]新潟第一ホテル 2F 新柳
新潟県新潟市中央区花園1-3-12
TEL 025-243-1111
JR「新潟」駅東口(万代口)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

4/1(月)1・2F 終日休業 4/10(水)2F 15:00まで

4/20(土)2F 18:00まで 4/21(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

ゴールデンウィーク特別販売

4/27(土)～5/6(月・振休) 11:00～19:30

第1弾

お1人様3点まで
なくなり次第販売終了

焼きたてパン特別販売

4/27(土)～29(月・祝)

いちごメロンパン

500円



4/30(火・休)～5/3(金・祝)

チョコチップメロンパン

500円



5/4(土・祝)～6(月・振休)

特大あんぱん

430円



第2弾

対象商品30%OFF

4/27(土)～29(月・祝)

お肉祭り



4/30(火・休)～5/3(金・祝)

お菓子祭り



5/4(土・祝)～6(月・振休)

アイス・ドリンク祭り



第3弾

お買い上げ金額によりガチャチャンス!

2万円お買い上げごとに1回、SONOKO製品が当たるチャンス!

※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

■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

SONOKO CAFE

4月限定特別プレート!

1日10食
限定GW期間中は
メニュー全品10%OFF!
GW特別プレートもご用意♪
お楽しみに!

menu

『スパイシーチキン
プレート』1,400円

販売期間 4/1(月)～30(火・休)

限定プレート内容

- 昆布水 ●スパイシーチキン
- そのこ米ごはんまたはナン
- サラダ ●国産たまごスープ

※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。

銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!
@sonoko_officialFacebook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月末の金曜日は
ぜひ銀座店へ

4/26(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

4/19(金)～21(日) お楽しみ付き販売

4/21(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。

■開会 13:30 ■会場 SONOKO銀座店2F

2019

4

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.22

4月は希望の月、始まりの月。寒さに耐えて迎えた春は自然に生きる力がみなぎり何かを始める力が湧くのかもしれません。新入学の学生さんや新社会人の皆さんが夢いっぱい新しい人生の1ページを開くのも4月ならではの光景です。

今年創業45周年を迎えたSONOKOも次の46周年に向けてスタートを切りました。さまざまな取り組みを行う中の一つが、今春SONOKOに加わった新しい仲間「パルーン」。この会社はSONOKOの「安心、安全な食材の提供」と同じ考え方で、今の時代に真に安心・安全の無農薬、有機栽培の食材を日本中から探し集めて紹介しています。

「有機だから、すべて安心とはいえない。今の時代は、大切なことは下処理をして自分の手で安心に変えること」。鈴木その子の遺言である下処理の重要性を、誰よりも大きく賛同して目を輝かせる代表の女性の姿に感心すると同時に、SONOKOがまた一つ皆様に大きな安心を提供できることを喜ばずにはられません。そして、実際に食した葉物や果物の美味に驚かされました。皆様どうぞお楽しみに。



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。