

2019

7

THE SONOKO

VOL.304

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

真夏でも手を抜かない私
時を重ねても
美しい理由



New

冷やしても
美味しい

旨みをぎゅっと凝縮

北海道ごぼう
ポタージュ夏の旅行のお供に —
肌も髪もうるおい満たす

トラベルコレクション2019

SONOKOのこだわり

本物の素材を贅沢に使った **アイス**瀧本×大石×小堀の野菜対談
『安全な野菜が、
美味しい野菜』

誰でも簡単 /

SAY★GOのメイクレッスン
崩れにくい
夏のベースメイク!

暑くても規則正しい食事が正解。

健康こそ夏を美しく乗り切る秘訣です。

夏の暑さや多湿が続くことで起こる体調不良、夏バテ。食欲不振やだるさ、気力の喪失などに悩まされた方も多いと思いますが、それらの原因の多くは自律神経の乱れによる胃腸の機能低下、脱水傾向（かくれ脱水）にあります。

私たちのカラダは自律神経の働きにより、暑さを感じると汗をかいてカラダの外へ熱を逃がし体温を調節しています。しかし現代の生活は、高温多湿（気温30℃以上、湿度60%以上）の屋外とエアコンを利かせた室内との出入りを繰り返す厳しい環境下で行われており、加えて脱水傾向（かくれ脱水）が続くと、自律神経のバランスが崩れやすくなってしまいます。夏バテを予防するためには、自律神経を正常に働かせるために重要な正しい食生活と脱水ケアが不可欠に。食生活、水分補給を見直して、元気に夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防には

規則正しい食生活と水分補給が必須！



規則正しい食生活は 夏バテ予防に最適です

自律神経のアンバランスによる胃腸の機能低下を防ぐためには、1日3食をしっかり食べる規則正しい食生活が大切です。主食のごはんを中心に主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事を習慣に。



早め&こまめな水分補給を 心掛けましょう

高温多湿な日本の夏には脱水ケアが不可欠。のどが渇く前に、さらに朝起きた時や入浴の前後なども早め&こまめに水分を摂ることが重要です。汗をかいた後は塩分補給も忘れずに。



食べやすいメニューで エネルギーをチャージ

食欲不振による栄養不足は、さらにカラダのコンディション低下を招くことも。のどごしの良いスープなど、食べやすいメニューを用意するのもおすすめです。

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）
受付時間（月曜定休）10：00～18：00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

お問合せ
03-4335-7878

営業時間

1F CAFE 8:30～22:00
SHOP 11:00～19:30
2F 11:00～19:30

健康的なスッカリ美人を目指す方に最適 すっきり献立セット1500



※盛り付け例。ごはんは別売です

SONOKO式献立セットに仲間入りした「すっきり献立セット1500」。10種類以上の食材を使用し、ごはん(180g)と一緒に食べても500kcal以下に抑えた「らくらく健美膳シリーズ」がメニューに組み込まれています。塩分を気にする方や健康管理をされている方にもおすすめ。いち早く試されたお客様からは「手軽にバランスの良い食事がとれる」と喜びのお声もいただいています。元気が欲しい夏も、バランスよくしっかり食べながら、キレイを目指すスッカリ美人をサポートします。



今だけ！うれしい 豪華プレゼント



スパイシーチキン 1個



北海道ごぼうポタージュ 1袋

NEW

食材が
バラエティ
豊富で
美味しい！

栄養のバランス
が良い！
だから
カラダ想い！

NEW

数量限定 すっきり献立セット1500

No.152929

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

献立実行をサポートし夏の暑さを乗り越えましょう

カキ肉エキスをはじめ、豊富な栄養素が、カラダに負担をかけずにスムーズな栄養補給をサポート。

夏に乱れがちなリズムを整えて、コンディションを上向きに。



SONOKO GG 3本セット

180粒×3
No.152957

57,000円

常蔵凍

※ポイント対象外



ありがとう乳酸菌
1箱プレゼント！

美寿コンテストグランプリ
遠藤まつ子さんもおすすめ！

▶ 詳細は4面へ

スタッフ オススメ！

もともと1日のリズムが順調な私でも、身体環境が整っているのを感じます。体調はもちろん、美容の調子も上向きに！

麻布オフィス 山下



スタッフ オススメ！

2週間の献立実行中、寝る前に1包飲み続けたらカラダのリズムが整って翌朝スッカリ、スムーズに。やっぱりすごいと実感！

麻布オフィス 鈴木



糖質OFFダイエットの現実

炭水化物を抜き、たんぱく質を摂る「カーボンダイエット」。糖質を摂らなければ体重が落ちるのは当然ですが、「それをやったらどうなるか？」については、あまり語られていません。糖質をカットする、過激な炭水化物抜きダイエットをするとエネルギーがない状態がつくり出されるため、朝からぼうつとしてしまいます。糖はカラダのコンディションを維持するために欠かせない、必須栄養素なのです。

さらりとした口当たり、濃厚な旨みが広がるごぼうポタージュ登場！

温めても
冷やしても
美味しい

ごぼうは

食物繊維を豊富に含み、身体環境をより良い状態に整えます。さらにポリフェノールやミネラル、アミノ酸の一種アルギニンも多く含有。カラダの内側から活力をアップし、若々しさをサポートします。

NEW

数量限定

北海道ごぼうポタージュ

160g

No.152969

480円

常蔵凍

北海道産のごぼう、牛乳、じゃがいも、タマネギを使用した香り高いポタージュスープ。冷温どちらでも美味しい塩加減で、バター不使用なので冷やしても脂肪分が固まることなく、さらりとした口当たりです。忙しい朝にも手軽にエネルギー補給できるのでうれしい！

夏ののどを
快適にうるおす
レモンとソーダで
スッカリ爽快！



数量限定

レモンサイダー
24本

200ml×24 No.152890

5%UP 7,680円

+384ポイント

常蔵凍

送料 ¥0
単独発送

国産レモンの果汁と、シュワッと弾ける炭酸がスッカリ爽やか。爽快なごしは、暑い夏にぴったりです。はちみつで甘さを加えたり、お酒を割るなどさまざまなアレンジが楽しめます。

6本 200ml×6 No.152891

2%UP 1,920円

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となりません。

私が時を重ねても健康で美しい理由

おしゃれも趣味も 目一杯楽しんでます

美寿コンテストグランプリ 遠藤まつ子さん



私は結婚して48年、一度も寝込んだことがなく、不妊治療もせずに44歳で娘を出産したほど健康には自信がありました。健康のために毎朝の体操も習慣にしています。朝はいきなり起きるとカラダに悪いので、布団の中で5分ほど体操をしてから起床し、ヨガマットで足上げ体操や腕と上半身の体操を30分。これを24年間続けています。また中高年のピアノの会に、80代になってから入会し、何度かコンサートにも参加しました。おしゃれも大好きで指輪、ネックレス、ブレスレットは必ず着けています。いつもキレイにしていることがマナーだと思っていますので、出掛ける予定がなくても毎日のメイクは欠かしません。それから、出会う人と仲良くできるよう心掛けているのも、毎日楽しく暮らす秘訣かもしれません。



Grand Prix!

若い頃から大好きだったおしゃれを
今も楽しめるのは元気だからこそ



化粧品もずっとSONOKOの製品を愛用してきましたし、食事1日に最低1食は必ずSONOKOの食品を食べています。そのおかげで89歳になる今も、周りの同年代の方々より「若い」「いつも元気」と言ってもらえます。若い頃から大好きだったおしゃれを今も楽しめるのは元気だからこそと思っています。鈴木その子先生に出会って食の大切さを学び、SONOKO式の基本に沿って食事に気をつけてきました。今も元気でいられるのは、その子先生のおかげだと思っています。

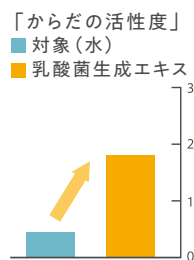
来年も美寿コンテストを開催します。
あなたもぜひチャレンジしてください!

毎日1包の「ありがとう乳酸菌」が元気のもと

今は年齢を考えて、健康維持のためにかかりつけ医を持ち、2～3ヶ月に1度のペースで診察や定期検診を受けていますが、結果も安定しています。それでもさすがにこの年(89歳)になると、身体環境のバランスが気になってくることも。そこで「ありがとう乳酸菌」を2～3年前から飲み始めましたが、とても調子が良く、イキイキと過ごせるようになりました。夜もゆっくりと休め、朝の目覚めからスッキリしていただけるのも、自分では「ありがとう乳酸菌」を飲み始めてからだと感じています。朝はバタバタしますし、日中も何かと忙しく飲み忘れてしまうので、毎晩、寝る前に1包飲むように習慣づけています。その際「荘水」も一緒に、忘れずに飲むようにしています。

キレイのヒケツ「乳酸菌生成エキス」

某大学の実験で、活力向上に「乳酸菌生成エキス」が有用であるという結果が出ました。私たちのカラダは日々、身のまわりから自分を守っています。「乳酸菌生成エキス」は、そうした身体環境を整えてくれると考えられています。また、専門医が集めたデータでは「美容面のコンディションが整った」と実感する人が多かったという報告も。



原料から製造方法まで安心・安全を徹底!

「乳酸菌生成エキス」の原料は、水と空気の澄んだ環境で、化学肥料や化学合成農薬を使わずに栽培された大豆です。手塩にかけて育てた大豆を豆乳にし、衛生管理の行き届いた工場での発酵・熟成させています。



農薬・化学肥料不使用



厳しい品質管理



大切に熟成



私のカラダを守れるのは
本来持っている「私の菌」。
内から活性化を助けます!



ありがとう乳酸菌
2セット
10ml×15包(液体タイプ)×2
7%UP 11,600円
+812ポイント
No.152961 常蔵凍

サプリメントを飲む時は
お水に「荘水」を混ぜて
さらに美と健康をバックアップ!



荘水 6本セット
35ml×6
No.152958
※ポイント対象外
常蔵凍
がんばれ善玉菌 1箱

善玉菌の大好物を配合。
「自分の善玉菌」を応援し
身体環境を整えます!



がんばれ善玉菌
2セット
5.5g×30包(粉末タイプ)×2
7%UP 6,000円
+420ポイント
No.152960 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)
受付時間(月曜定休) 10:00～18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

お問合せ
03-4335-7878

営業時間

1F CAFE 8:30～22:00

SHOP 11:00～19:30

2F 11:00～19:30

軽くて便利なりゾートバッグ付き！

トラベルコレクションで週末旅行へ

現品価格のみで、
夏に大活躍の
リゾートバッグがイイ！

軽くて気軽に使える素材で
旅先や普段のお買い物に重宝！

たっぷり入って
使いやすいも◎！

お待ちかねのトラベルコレクション。うるおい美白*を叶える化粧水と、洗顔料またはトリートメントローションの現品セットに、乳液とシャンプーのミニボトル、「素ドリンク 月」まで付いて、お得感いっぱい！さらに夏旅でも大活躍間違いなしの便利なバッグ付きでおしゃれも楽しめます。うるおいに満ちた肌と髪で、夏も美しく！

数量限定

トラベルコレクション2019

洗顔料かトリートメントローション、好きなタイプをお選びください。

スクリ素肌を目指すあなたには

徹底的に保湿にこだわるあなたには

ウォッシングフォームタイプ

●WB ウォッシングフォーム 100g

No.152933 **15,000円**

トリートメントローションタイプ

●WB トリートメントローション 150mL

No.152932 **17,000円**

※写真はウォッシングフォームタイプ

2タイプ共通

- WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
- WB モイスチュアライジングミルク 20mL
- GG ディープケアシャンプー 28mL
- 素ドリンク 月(スティックタイプ) x5包

- リゾートバッグ
サイズ:幅28cm 高さ21cm マチ13cm
素材:ポリ塩化ビニル、ポリエステル
間口:ファスナー仕様

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



定例会で大人気！

SAY★GOの
メイクレッスン

Before



この方に
ご登場いただきました！
美寿コンテスト準グランプリ
五戸富美子さん

夏でも崩れにくい ベースメイク3箇条

1. 余分な油分は残さない
2. 下地をしっかりと使う
3. 重ね塗りをし過ぎない

SAY★GOプロフィール

有名女優、モデルのヘアメイク、TVショッピング出演、商品開発など多方面で活躍。確かなテクニックと理論に基づいた確かなアドバイスで絶大な支持を獲得し、現在はSONOKOグループにて活動中。

誰でも簡単！崩れにくい夏のベースメイク

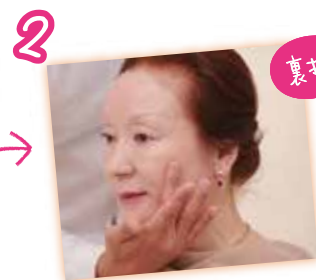
夏のメイク悩みといえば汗や皮脂による化粧崩れ。そこで今回は、メイクアップアーティストのSAY★GOによる「崩れにくいベースメイクのコツ」を紹介します。誰でも簡単にできるから早速トライ！



- ライトアップBB は指で軽くポンポンと叩くようにのばした後、スポンジで余分な油分を抑えるようになじませます。
- 指やスポンジは顔の上から下へ、中心から外側へ動かして。ヨレの原因になるので、横にこするのはNGです。

ここがおすすめ！

ライトアップBBは1本で下地・UVケア・色ムラカバーまで完了。重ね塗りを極力抑えられるので、夏場やメイク初心者に最適です。



裏技！

SONOKO
ファンデーション
しっとりタイプが
コンシーラー
代わりに！

- しっとりタイプのファンデーションを適量指にとり、目の下のくま～頬にかけて軽く叩き込むようになじませます。

ここがおすすめ！

通常のコンシーラーに比べて油分が少なく、さらに全体に重ねないので崩れにくさがアップ。くま～頬のくすみをカバーすることで、肌全体がキレイに見えます。

SONOKOファンデーション

しっとりタイプ

各5,000円

7ポイントUP
+350ポイント

- オークル 15g No.152937
- ピンク 15g No.152940

※ファンデーションケースは別売です



ポイントメイクをして
完成！

- さっぱりタイプのファンデーションをブラシにとり、顔の上から下へ、中心から外側へなじませます。
- 輪郭にはブラシに残った分を使って首と自然になげます。

ここがおすすめ！

ブラシでファンデーションをなじませると、余分な粉を落としながら均一につけることができ、仕上がりがよりキレイに。

メイクレッスンの感想

お化粧をするだけで、気持ちが前向きになりますね！普段は日焼け止めと眉、口紅だけで簡単に済ませていました。ベースメイクからしっかりやってもらえて、鏡に映る自分の顔がみるみる変わっていくのがうれしかったです。こんなに本格的なメイクは結婚式以来かも。お化粧も一つのチャレンジで、大事だと思いました。



夏の美肌をつくるSAY★GOセットが登場！

誰でも簡単！崩れにくい
夏のベースメイクを今すぐトライ！

SAY★GOベースメイクセット

さっぱりピンク

- ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g
- SONOKOファンデーション
さっぱりタイプ ピンク 12g

No.152934

さっぱりオークル

- ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g
- SONOKOファンデーション
さっぱりタイプ オークル 12g

No.152935

キャップ付き
メイクブラシ

5%UP
+475ポイント

各9,500円



※ファンデーションケースは別売です

紫外線ダメージをケアしながら、
うるおいと透明感をアップ。

SAY★GOスペシャルケアセット

- WB ホワイトニングエッセンス
【薬用美白美容液】40mL
- ホワイトマスク 90g

No.152936

5%UP
+1,050ポイント



素ドリンク 透
(スティックタイプ) 10包
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外となります。

安全な野菜が、美味しい野菜

6月からバリエーションが増えて多彩になった野菜セット。

そこで「SONOKOの野菜」について皆様にもっとお伝えすべく、

トキノ会便り編集長・瀧本、通販スタッフ・大石と、バイヤーの愛の野菜伝道師・小堀が集結。

SONOKOならではの野菜へのこだわりについて語り合いました。



通販スタッフ 大石 / トキノ会便り編集長 瀧本 / 愛の野菜伝道師 小堀

極力農薬に頼らず育てた野菜を選ぶことが大切

小堀:6月からの野菜販売に先駆け、地方イベントで先行販売をしましたが、会員の皆様から「今まで野菜をどこで買ったら良いか分からなかったが、SONOKOさんがすすめてくれるなら安心」と言っていました。

瀧本:野菜は日常的に摂るものだから、皆様どこで買うか模索されていたみたいです。本当に安全な野菜を探し求めていたんです。

大石:お電話でもよく、「野菜の表示偽装などもあり、何を信じれば良いのか分からない」という声も伺っていたので、このたびの野菜の販売を喜んでいただけて良かったです。

瀧本:その子先生は「野菜は育てる土壌と水の質が重要だ」とよくおっしゃっていました。バルーンの野菜は、栽培管理表で農薬や肥料の使用状況をしっかりと管理しているのですよね？

小堀:はい。産地確認を行い、できる限り農薬や化学肥料に頼らない、つくり手が見える野菜を仕入れています。植物には窒素、リン酸、カリウムの3大栄養素が必要ですが、肥料もあげすぎると窒素が多くなるので、野菜の色や美味しさに影響します。さらにシュウ酸、硝酸態窒素が多いものを食べているとがんになるリスクが高いといわれています。

瀧本:その子先生は今から30年以上前から農薬や化学肥料とがんの関係についておっしゃっていました。

小堀:本当にその子先生は、先を見る目があったのですね！

会員の皆様に農薬不使用の小松菜や春菊を生で食べていただいた時、美味しい！と驚いていました。化学肥料で無理やりに急成長させた野菜は繊維質が出やすく、筋が多いので食感が良くないんです。

大石:野菜も栄養過多が逆に良くないのです。子どもの頃、近所の農家さんが農薬を撒いた際、気持ち悪くて寝込んでしまったつらい記憶が今も忘れられないです。

瀧本:農薬を散布している農家さんも命がけですね。

小堀:農家さんもできれば農薬を撒きたくないとおっしゃっています。

大石:消費者側も野菜の現状をきちんと把握して、極力農薬に頼らずに育った野菜を購入していくことが重要ですね。気をつけていても、知らないうちに農薬や添加物を微量ずつ取り入れて、カラダの中に蓄積してしまうんですね。その危険性を考えて、その子先生は莊水をつくったんです。人のカラダは、危険を察知すると必要なミネラルさえもガードしてしまいます。必要なものは取り込む画期的なサプリメントだと思います。

小堀:私も毎日莊水を水に入れて飲んでます。野菜の酸化防止にはもちろん、野菜の栄養素を取り入れるのにとっても良いので、お料理の時にも使っています。

大石:現在の自然環境も考え、下処理の水に莊水を入れると、安心度と食品の持ち具合も違います。



“自分の家族に食べさせたい”が基準

瀧本:ところで小堀さんはこれまで18年以上畑をまわって野菜を販売されてきましたが、農家さんはどのように選ぶのですか？

小堀:一般的なバイヤーはほとんどしませんが、まずはどんな野菜でも現地で食べて判断してきました。なぜ美味しいかの理由を聞いて、関係者に農家さんをご紹介いただいて美味しい野菜を求めてきました。

瀧本:全国津々浦々、美味しい野菜を求めて飛びまわってきたんですね。

小堀:私には小学4年の息子がいますが、必ず自分の家族に食べてもらいたいのを基準に探しています。市場だと見るだけで価格を決めて取引していますが、現地に行って実際に野菜を食べて、つくり手さんの顔を見てコミュニケーションをとってから仕入れています。

瀧本:つくり手との信頼関係を大切にされているんですね。やはり何事でも人と人との関係づくりが大切ですね。

大石:そして食べてくれる人を裏切らないことが大切ですね。

美味しい旬の野菜をお届けしたい

小堀:最近は旬をご存じない方が非常に多いのを感じます。

大石:そうですね、今の子どもたちはいちごやトマトなどが一年中あるので、旬という概念が分からない子どもも多いのだと思います。

小堀:旬に関係なく一年中いつでも欲しい野菜が手に入る傾向が加速しているのが原因です。農家さんが消費者の欲求に応えようと、一番つくりづらい時期に多量の農薬を使って育ててしまっています。ですが、農薬が抑えられ、かつ栄養価が一番高く美味しいのが、旬の野菜なんです。SONOKOでご提供させていただくにあたり、安心・安全はもちろん、旬の野菜にこだわっていきたくと考えています。

瀧本:その子先生も、絶対に旬のものを食べるのがカラダにとって一番だとおっしゃっていました。葉唐辛子やきゃらぶきが大好きで、葉唐辛子がなっていると、吸い寄せられるように近寄られて行くほど好きでした(笑)。

大石:あまり見たこともないような日本古来の野菜がお好きでしたよね。

小堀:それは素晴らしいですね！今の野菜は昔の野菜に比べて栄養価が1/3ほどしかないんです。なぜかという苦みや辛みをなくしていく品種改良をしているから。栄養価が美味しさで反比例して減ってしまっているのです。その子先生が品種改良されていない日本古来のお野菜がお好きだという、その感覚が素晴らしいと思います。

瀧本:旬の野菜を食べて、自然の摂理に寄り添って暮らしていくことが大切ですね。



美しく生きる知恵

農薬のリスクを知り、吟味した野菜選びを



日本は「農薬大国」で、年間約60万トンといわれる農薬が生産されています。農薬は主に殺菌剤、除草剤、殺虫剤として使われ、これらの中には発がんリスクの高い猛毒を含むものも。私たちは普段の食事、カラダに良いと思って食べている野菜や果物と共に、そうした毒物も摂取している可能性があるのです。実際、日本人の体内脂肪から有機塩素剤(農薬)の残留量が世界平均の3倍も検出されたというデータもあります。スーパーマーケットなどで売られている見た目のきれいな野菜は、生産過程で農薬が使われているものも多く、最近では、収穫までの農薬散布回数を明記している店も

ありますが、情報提供をしていない店も多いので食材選びの際には気をつけましょう。本来の旬ではない時季の野菜や果物はハウス栽培でつくられているケースが多く、農薬が多くなる傾向にあります。洗わずに皮ごと食べることはしない方が無難です。また意外と危険なのは緑黄色野菜です。中でも特に葉物野菜を選ぶ際には注意が必要です。緑色のものは硝酸態窒素という物質ですが、硝酸態窒素は体内でたんぱく質と結合すると発がん物質を生成すると指摘されています。葉物野菜は硝酸態窒素を蓄えるほど緑色が濃くなるため、「色が濃いほうが良い」とは一概にはいえません。カラダに良いと思って食べる野菜や果物ですが、発がん性や遺伝子レベルでの毒性といった農薬のリスクも抱えていることを頭の片隅に置いて、食材は十分に吟味して選びたいものです。

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)
受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750



0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp



銀座店
お問合せ
03-4335-7878

営業時間
1F CAFE 8:30~22:00
SHOP 11:00~19:30
2F 11:00~19:30

7月の新商品

ごぼうの旨みをぎゅっと凝縮！
ひんやり冷やせば暑い季節にぴったり。

常蔵凍

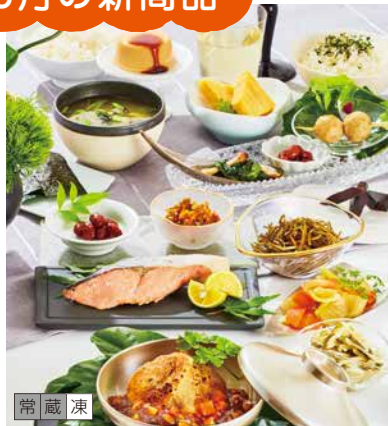
数量限定

北海道
ごぼうポタージュ160g
No.152969

480 円

使用するごぼう、牛乳、生クリーム、じゃがいも、タマネギはすべて北海道産。バターは使わずに味噌を隠し味に加え、ごぼう本来の素朴な甘みと、コクのあるまるやかな味わいを引き出しました。さらりとした口当たりでのごごしも良く、夏は冷やして召し上がっても美味。食が進まない夏でも、手軽にエネルギー補給ができます。

6月の新商品



数量限定

すっきり献立セット1500
15,000 円

No.029989

1食10種類以上の食材が入った、栄養バランスの良い、らくらく健美膳がメインの処方献立です。ごはんも含めて1食分500kcal以下、1日1,500kcal以下なので、食事管理をしたい方にお勧めします。バラエティ豊かなメニューに、おなかもちもち大満足です。

今月はプレゼント付き ▶ 詳しくは13面へ

パッケージリニューアル ● ボルドーワイン白 8月予定

リニューアル

● 八宝菜 9月予定 ● レーズンパン 9月予定
● ロールパン 9月予定 ● 特大あんぱん 9月予定

「総合カタログ」が新しくなりました。

本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。

ご請求はお電話またはオンラインショップへ
毎年6月・11月発行



わたしとSONOKO

東京都 田畑宗美様

1000P
プレゼント

私のSONOKO会員としての思い出はたくさんあり、楽しい夢をいっぱいいただきました。その思い出の一つ、私の“走り描き”をお送りいたします。トキノ会に欠かさず出席していた当時、手持ちの手帖にその子先生をスケッチしたものです。その子先生には喜んでいただきました。これからも皆様の御健闘を祈念しております。



お便りありがとうございます。いつもイラストを描いて見せていただいたのを懐かしく思います。宗美さんの聡明なお知恵をまたお貸しください。トキノ会便り編集長 瀧本

SONOKOがお答えします

Q ぜひとも定番化をお願いします！

埼玉県 小森恵子様

カシューナッツクッキーと、そのまま美味しい肉まるくん、とても美味しいのでぜひ単品での定番商品化をお願いいたします。楽しみにしています！



A カシューナッツクッキーはサクサク感がとても美味しいですね。皆様からも大変ご好評をいただいております。また、新商品のそのままで美味しい肉まるくんも気に入っていただきありがとうございます。こちらはお弁当のおかずにも便利です。定番にしたいとのご要望、社内でも検討させていただきます。お手紙ありがとうございました。

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送ってください。



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、ペットの写真を送ってください。

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

その子式の存在に、感謝です

長崎県 川端朋子様

生命の原理に基づいたその子先生の理論に光を感じ、その子式一筋に生きて十数年。摂食・過食の闇が消えた今でも、いちファンとして時々利用しています。これからも「本物」として、ずっと支持され頼りにされる会社でいてください。

うれしいお便りをいただきありがとうございます。このような言葉は日々の励みになります。銀座店では摂食障害の勉強会をはじめ、さまざまなイベントを開催しております。東京へお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。

簡単なのに美味しくて
大好きです

東京都 阿部美津子様

カレーセットをととても美味しくいただきました。すぐに食べられるので簡単・便利な上、お味もとても良くできています。ありがとうございました。



ご購入いただきありがとうございます。忙しい時など、さっと温めてしっかり食べられるので、便利なカレーセットはSONOKOオフィスでもランチにととても人気です。その他のレトルトも試されましたら、またお便りください。

子どもがごはんを
食べてくれました！

和歌山県 中野仁弥様

子どもがごはんを食べてくれないため困っていたのですが、プレゼントいただいた「ごはんを食べ菜彩」をかけるとバクバク食べたので驚きました。しっかり野菜の味がして本当に美味しかったです。



気に入っていただき大変うれしいです。「ごはんを食べ菜彩」には納豆もありますのでぜひこちらもお試しください。納豆嫌いの方にも気に入っていただけるはず！お試しになりましたら、また感想をお寄せください。

SONOKO
クイズ

『やせたい人は食べなさい』の初版本の発行年はいつでしょう。

答えは8月号の『SONOKOサロン』で！

6月号の答え
エヴェヌマン

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。ご病気になる場合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。

軽くて便利なリゾートバッグ付き！ トラベルコレクションで週末旅行へ

現品価格のみで、
夏に大活躍の
リゾートバッグが付いてくる！

軽くて気軽に使える
素材で旅先や普段の
お買い物に重宝！



たっぷり入って
使いやわらかい

数量限定

トラベルコレクション2019

洗顔料かトリートメントローション。好きなタイプをお選びください。

スッキリ素肌を目指すあなたには

ウォッシングフォームタイプ No.152933

- WB ウォッシングフォーム 100g

15,000円

徹底的に保湿にこだわるあなたには

トリートメントローションタイプ No.152932

- WB トリートメントローション 150mL

17,000円

2タイプ共通

- WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
- WB モイスチュアライジングミルク 20mL
- GG ディープケアシャンプー 28mL
- 素ドリンク 月（スティックタイプ）×5包
- リゾートバッグ サイズ：幅28cm 高さ21cm マチ13cm
素材：ポリ塩化ビニル、ポリエステル 間口：ファスナー仕様

※写真はウォッシングフォームタイプ

夏に負けない揺るぎない肌へ



SAY★GOスペシャルケアセット

- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】40mL
- ホワイトマスク 90g

No.152936

プレゼント



素ドリンク 透
（スティックタイプ）10包

5%UP
21,000円
+1,050ポイント

豊かなうるおいで ぷるぷる肌へ



スーパーモイスチャー クリームR

50g
No.152949
5%UP
25,000円
+1,250ポイント

持続型ヒアルロン酸*が、うるおいをつくり出す肌の力をサポート。ピンク色のテクスチャーはべたつかず、のびがよくスツとなじみ、うるおいたぶりのぷるぷる肌へと導きます。植物オイルの香りで心身のリラクセスしたい時にも。

* ヒアルロン酸Na / 保湿成分



サインズエッセンス

20g
No.152942
3%UP
10,000円

リンクルエッセンス48の後継品。乾燥、ハリ不足などあらゆる年齢サインに立ち向かい、若々しい肌へ。

メイク崩れや紫外線が気になる季節に

SAY★GOベースメイクセット



さっぱりピンク

- ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g
- SONOKO ファンデーション さっぱりタイプ ピンク 12g

No.152934

さっぱりオークル

- ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g
- SONOKO ファンデーション さっぱりタイプ オークル 12g

※ファンデーションケースは別売です No.152935

プレゼント



キャップ付き
メイクブラシ

持ち運びに
便利な
キャップ付き

5%UP
各9,500円
+475ポイント

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 2セット SPF35/PA+++

30g×2
No.152941
5%UP
9,000円
+450ポイント

ひと塗りで内側*1から光を放つような白肌*2を実現。素肌のような軽いつけ心地ながらくすみや毛穴はカバーし、リッチな美容成分が肌の若々しさを一日中保ちます。

*1 角質層 *2 メイクアップ効果による

SONOKO ファンデーション



しっとりタイプ 15g

- ピンク No.152940
- オークル No.152937

スキンケア効果と高いカバー力。

さっぱりタイプ 12g

- ピンク No.152938
- オークル No.152939

カバーしながらやわらかい印象の肌を演出。

7%UP
各5,000円
+350ポイント

※ファンデーションケースは別売です

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 2セット

SPF50+/PA++++
50mL×2
No.152945
3%UP
7,600円

みずみずしい使用感でべたつかず、軽く透明な仕上がり。紫外線を防ぎながら、肌ダメージもケア。汗や水に強いウォータープルーフで、アウトドアにもおすすめです。

*自社史上



ボディジェル 2セット

150g×2
No.152944
3%UP
5,600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。



マイルドボディシャンプー 2セット

500mL×2
No.152947
3%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。



GG ディープケア シャンプー 2セット

480mL×2
No.152954
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 2セット

200g×2
No.152955
5%UP
9,000円
+450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

ハリ・コシのある ツヤやかな髪へ



GG ディープケア ヘアパック 2セット

180g×2
No.152956
5%UP
9,000円
+450ポイント

沖縄海底の海シルト*1やフランス産の海塩*2などのエイジングケア*3成分と加水分解ケラチンなどの補修成分を配合。毛髪の内外から集中的に補修し、リッチでしっとりとした質感の美髪に仕上げます。

*1 海底特殊粘土 / 保湿成分 *2 保湿成分 *3 年齢に応じたヘアケア

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 CAFE 8:30～22:00
SHOP 11:00～19:30
2F 11:00～19:30



常 蔵 凍

SONOKO GG

3本セット

180粒×3 No.152957
※ポイント対象外

57,000 円

単品

180粒 No.152962

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。



3本セットお買い上げにつき
1箱プレゼント！

プレゼント



ありがとう乳酸菌 1箱



常 蔵 凍

荘水 6本セット

35ml×6 No.152958

※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。



1セットお買い上げにつき
1箱プレゼント！

プレゼント



がんばれ善玉菌 1箱



常 蔵 凍

SONOKO G.G.ロゼ 3本セット

150粒×3 No.152959
※ポイント対象外

40,000 円

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

素ドリンク 透
(スティックタイプ)10包



常 蔵 凍

ありがとう乳酸菌 2セット

10ml×15包(液体タイプ)×2
No.152961

7%UP 11,600 円
+812ポイント

選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキ스가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。



常 蔵 凍

がんばれ善玉菌 2セット

5.5g×30包
(粉末タイプ)×2
No.152960

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。

7%UP 6,000 円
+420ポイント



数量限定

温めても、
ひんやり冷やしても

NEW

常 蔵 凍

北海道ごぼうポタージュ

160g No.152969

480 円

使用のごぼう、牛乳、生クリーム、じゃがいも、タマネギはすべて北海道産。バターは使わずに味噌を隠し味に加え、ごぼう本来の素朴な甘みと、コクのあるまろやかな味わいを引き出しました。さらとした口当たりでのどごしも良く、夏は冷やして召し上がっても美味。食が進まない夏でも、手軽にエネルギー補給ができます。



常 蔵 凍

プレミアムハンバーグ 3セット

120g×3

No.152885

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

3%UP 2,760 円



常 蔵 凍

から揚げ風チキン 2セット

180g(6個)×2

No.152871

国産の鶏むね肉を使用。余分な脂身は除去し、油で揚げずに仕上げました。ジューシーなお肉の味わいと、カリッとした食感をご堪能ください。

3%UP 2,400 円



常 蔵 凍

蒸し鶏のガーリック風味 2セット

120g×2

No.152903

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

3%UP 1,400 円



数量限定

そのまま美味しい肉まるくん 2セット

114g(12個)×2

No.152877

3%UP 1,360 円

単品

114g(12個)

No.152876

塩、こしょう、隠し味にショウガを加えたシンプルな味付けで、肉の旨みが際立つ蒸しタイプのミートボール。お弁当にぴったり！

680 円



数量限定

常 蔵 凍

肉巻ポテト中華ソース 3セット

230g(3本×2袋)×3

No.152908

3%UP 3,600 円

単品

230g(3本×2袋)

No.152907

しっとりとした国産ポテトにやわらかな国産豚肩ロース肉をくるくる巻き付けました。にんにくと胡麻を隠し味に使用した中華風の甘酢ソースが絶妙な味わい。安心の国産豚肉と国産野菜を使用した手づくり感のあるお総菜です。

1,200 円



常 蔵 凍

スライスハム 3セット

80g×3

No.152874

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。

3%UP 2,100 円



数量限定

常 蔵 凍

魚介の冷製トマトソース 2セット

90g×2

No.152895

3%UP 1,760 円

単品

90g

No.152894

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



常 蔵 凍

焼豚 2セット

120g×2

No.152902

3%UP 3,000 円

脂身の少ない上質な豚肉を使用。甘さがほどよい焼豚。



常 蔵 凍

ノンオイル中華肉餃子 2セット

216g(18g×12個)×2

No.152884

3%UP 1,800 円

肉の脂身を極力除去した鶏肉・豚肉の2種類の肉を使い、香味野菜の風味を生かした具材感たっぷりの餃子。



常 蔵 凍

ノンオイル中華肉焼売 2セット

192g(24g×8個)×2

No.152883

3%UP 1,800 円

肉と野菜の旨みがぎゅっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。

私の逸品

コールセンター 保科乃婦子

“鈴木その子”
うなぎ料理でこだわったこと”

鈴木その子は「うなぎが苦手な人でも食べられるように」と、独自のうなぎ料理を考案しました。うなぎは高カロリーで脂肪分が多い素材。そのため、その子はうなぎの蒲焼の焼き方・蒸し方を研究し、さらに煮る手間を加えることで、余分な脂肪などを抜きとり、冷めてもやわらかくて美味しく召し上がれるように工夫したのでした。

以前、国産うなぎの減少から輸入うなぎの国産偽装や、投与されるエサや抗生剤が問題となりました。そうした時代にあっても、常に鈴木その子はカラダに負担のない料理を、自らの手で愛情を込めてつくり続けました。

当時の定例会では、皆様がお求めやすい価格でうなぎ弁当を販売することも。炊きたてのごはんに甘辛いタレが絡んだうなぎがのった弁当は、定例会に参加される皆様の楽しみでした。

時代が変わっても、うなぎの美味しさをどなたにも楽しんでいただけることを心より願っております。

数量限定

うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)

2セット 70g×2 No.152867 3%UP 5,600 円

単品 70g No.152866 2,800 円

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



お届けは

①送料全国一律780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料

【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは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

**スパイスの刺激で
夏の疲れをリセット!**

常 蔵 凍

夏のカレーセット

- タンドリーチキン 1本
- クリームカレー 200g 辛さ★★★★
- 白いカレー 200g 辛さ★★★★
- 手造りもちりナン3枚 100g×3

No.152927

4,000 円

そのこ米ごはん 36パック

ササニシキ180g×36

送料 ¥0
単独発送

No.152875

7%UP 10,800 円
+756ポイント

電子レンジで温めるだけで、ふっくら
つやつやで炊きたての美味しさに。

素麺 2セット

300g
(50g×6束)×2

No.152906

3%UP 1,780 円

のどごしが良く深い味わい。無油
製法の手延べの乾麺。

数量限定

**暑い一日のメには
手軽で美味しいお供を**

常 蔵 凍

プレゼント
帆立しぐれ煮
(小分け) 1袋

晩酌お楽しみセット

- 帆立しぐれ煮 100g
- おでん 320g×2
- 椎茸昆布 100g

No.152925

**220 円
お得**

2,920 円 ▶ 2,700 円

数量限定

常 蔵 凍

ごはんを食べ菜彩 納豆

30g No.152872

480 円

国産の乾燥納豆と有明海苔を合
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。

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.152879

3%UP 1,800 円

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、
まろやかな寿司酢が美味しく調和。

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.152897

3%UP 1,520 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

生わかめ 2セット

200g×2 No.152904

3%UP 1,486 円

肉厚で歯ごたえのあるシ
ャキシヤキ塩蔵わかめ。

乾わかめ 2セット

30g×2 No.152892

7%UP 1,486 円
+104ポイント

しっかりとした食感と香り、
使いやすさが好評の一品。

常 蔵 凍

しらす煮 2セット

50g×2
No.152873

3%UP 1,200 円

釜揚げしらすを飴煮にしたしっ
とり甘辛い佃煮。

常 蔵 凍

ちりめん山椒 2セット

50g×2
No.152880

3%UP 1,360 円

爽やかな山椒の香りとにじみ
出る旨みが絶品。

常 蔵 凍

とうふ 2セット

300g×2
No.152881

3%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

板のり 3セット

10枚×3
No.152911

7%UP 3,000 円
+210ポイント

パリッとした食感と磯の香り豊
かな板のり。

常 蔵 凍

トキノのり 2セット

乾燥・生のり50g×2
No.152882

3%UP 5,840 円

サクサク食感と香ばしさを存分
に味わえる乾燥生のり。

常 蔵 凍

生味噌 2セット

500g×2
No.152905

7%UP 1,900 円
+133ポイント

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。

常 蔵 凍

純米酢 3本

500ml×3
No.152901

7%UP 2,300 円
+161ポイント

1本あたり
約767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。

NEW

その都度注文で
**月1回
お届け**

常 蔵 凍

お届けの内容は毎回異なります。

全国津々浦々から集めた旬野菜
と加工品のセット。

ベジバルーンセット

送料 ¥0
単独発送

8種目*1以上(野菜・農産加工品・お菓子etc)
生鮮品なのでお早めにお召し上がりください。
No.013413
※ポイント対象外

4,800 円

お待たせしました!
ご要望にお応えして
小サイズのセットが
新登場!

お届けの内容は毎回異なります。

常 蔵 凍

お届けの内容は毎回異なります。

常 蔵 凍

梅干し 3セット

100g×3
No.152909

3%UP 2,700 円

まろ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

かつおつゆ 3本

300ml×3
No.152870

3%UP 2,180 円

1本あたり
約727円

吟味した素材の旨みを丸ごと引
き出した濃縮つゆ。

常 蔵 凍

その子トマト 2セット

400g×2
No.152878

3%UP 1,620 円

凝縮したトマトの風味を楽しめ
るトマトピューレソース。

NEW

こだわりの
有精卵6玉付き!

その都度注文で
**締切りは
月2回**

常 蔵 凍

お届けの内容は毎回異なります。

有機栽培や特別栽培野菜中心の
時節の旬野菜と有精卵のセット。

わくわく野菜セット

送料 ¥0
単独発送

野菜(5〜6種目*1)+有精卵6玉パック
生鮮品なのでお早めにお召し上がりください。
No.013412
※ポイント対象外

3,800 円

*1 野菜など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。※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とは異なります

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

土、肥料、安全*2にこだわった契
約農家から、週替わりで旬の野
菜をお送りする好評のセット。

あんしん野菜セット

送料 別
単独発送

3〜4人用 有機JAS認証野菜7〜10種目*1
No.013411
※ポイント対象外

2,300 円

NEW

1〜2人用 有機JAS認証野菜4〜5種目*1
No.013410
※ポイント対象外

1,400 円

数量限定

新鮮な果実の
爽やかな酸味

常 蔵 凍

**季節のめぐみ
国産キウイジャム**

140g
No.152893

1,000 円

土壌消毒剤や除草剤は使わな
いなど自然にやさしい畑で栽培
した、和歌山県産のキウイフル
ーツを使用。下処理や煮詰める
作業はすべて人の手で行い、新
鮮なキウイの爽やかな酸味や
種のつぶつぶとした食感をそ
のまま封じ込めました。

常 蔵 凍

**北海道みるくジャム
プレーン 2セット**

150g×2
No.152912

3%UP 1,800 円

北海道の大地の恵みが詰まった
濃厚ミルクジャム。

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

コーヒーのお供にうれしいチョコづくし

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

コーヒーブレイクセット

No.152924

3,000円

● ショコラリッチ 1個

● チョコゼリーケーキ 2個

● ソフトクッキー チョコレート味 1袋

数量限定

食後に、おやつに、ひんやりスイーツ

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

夏のデザート盛り合わせセット

No.152923 ※ポイント対象外

4,380円▶4,000円

380円
お得

● ドリームプリン カスタード 3個

● フルーツゼリー オレンジ 3個

● 栗あんみつ 3個

数量限定

しっかりとした甘みと
満足のボリューム感

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

栗あんみつ 6セット

265g×6
No.152896

4,200円

合成甘味料・酸化防止剤・香料は一切使わずに、国産の小豆をはじめ安心安全な素材のみでつくりました。甘露栗のほどよい甘みと、寒天の歯切れの良い食感をお楽しみください。間食はもちろん、ギフトやおもてなしにおすすめの一品です。

数量限定

大人気！
なくなり次第終了
ご注文はお早めに

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

本格カステラ(プレーン)

1本(12切)
No.152914

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。

モーニングケーキ 2セット

2個
No.152889

1,000円

3%UP

ノンオイル調理でしっとりふわふわのスポンジケーキ。

アイス

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

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

●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・交換はお受けできません。

●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15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

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)	●北九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道	●青森県	
●四国	●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●秋田県	●岩手県	
7/10 (水)もしくは7/13 (土)	7/11 (木)もしくは7/14 (日)	7/11 (木)もしくは7/14 (日)	7/11 (木)もしくは7/14 (日)	7/2 (火)まで
7/17 (水)もしくは7/20 (土)	7/18 (木)もしくは7/21 (日)	7/18 (木)もしくは7/21 (日)	7/18 (木)もしくは7/21 (日)	7/9 (火)まで
7/24 (水)もしくは7/27 (土)	7/25 (木)もしくは7/28 (日)	7/25 (木)もしくは7/28 (日)	7/25 (木)もしくは7/28 (日)	7/16 (火)まで
7/31 (水)もしくは8/3 (土)	8/1 (木)もしくは8/4 (日)	8/1 (木)もしくは8/4 (日)	8/1 (木)もしくは8/4 (日)	7/23 (火)まで
8/7 (水)もしくは8/10 (土)	8/8 (木)もしくは8/11 (日・祝)	8/8 (木)もしくは8/11 (日・祝)	8/8 (木)もしくは8/11 (日・祝)	7/30 (火)まで

※オンラインショップでの取扱いとはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

SONOKOのこだわり ▶ 詳しくは14面へ

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

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

あま酒 6袋

160g(清涼飲料水)×6

No.152865

1,850円

3%UP

手づくりの米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

ホワイティ 3セット

500ml
(5倍希釈)×3
No.152888

4,500円

3%UP

料理の隠し味にも使える安心の美味な乳性飲料。

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

有機フルーツ+野菜100
30本

190g×30
No.152915

7,980円

5%UP

+399ポイント

送料¥0
単独発送

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

常 蔵 凍

常 蔵 凍

手作り塩飴 3セット

50g×3
No.152900

900円

3%UP

甘みの中にほんのり塩味。昔懐かしい手づくり飴。手軽に塩分補給も。

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

ボルドーワイン赤

750ml
No.152886

3,950円

3%UP

ほのかに感じる上品なスパイスの香り。芳醇かつまろやかな味わいで、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

常 蔵 凍

常 蔵 凍

ボルドーワイン白

750ml
No.152887

3,950円

3%UP

ステンレスタンクで自然発酵・熟成。ソーヴィニヨン・ブランを使用したフレッシュな香りと爽やかな味わい。

※年毎にヴィンテージが変わります

●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

麦焼酎 カ松 2セット

720ml×2
焼酎乙類(麦) アルコール分25度
No.152910

5,600円

5%UP

+280ポイント

やさしい麦の香りとまろやかな飲み心地が魅力。

数量限定

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

レモンサイダー 24本

200ml×24
No.152890

7,680円

5%UP

+384ポイント

送料¥0
単独発送

6本 200ml×6
No.152891

1,920円

2%UP

国産レモン果汁使用。こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口をお楽しみください。

数量限定

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

カシューナッツクッキー 2セット

90g×2
No.152869

1,500円

3%UP

単品 90g
No.152868

750円

カシューナッツをぜいたく*に使用したサクサククッキー。

*カシューナッツ40%以上配合

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

アイス

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

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

●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・交換はお受けできません。

●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15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

数量限定

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

楽々安全レンジスチーマー

サイズ:縦22cm 横28.5cm 高さ8.5cm
重さ:約485g 材質:ポリプロピレン
食器洗浄乾燥機使用可 耐熱・耐冷温度:フタ・容器・バスケット(120℃)
※ポイント対象外 No.152967

3,000円

蓋の真ん中が開くため、電子レンジで加熱後も手に蒸気が触れにくくて安心! お鍋やざるいらずだから余分な洗い物も増えません。

数量限定

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

マルチ調理対応
ガラスタッパー

サイズ:横27.5cm 縦21cm
高さ10cm 重さ:3,020g
【(S)235g (M)438g
(L)853g (XL)1,494g】
適正容量:130ml/550ml/
1.3L /2.5L 耐熱温度
本体:280℃、フタ:140℃
材質:ポリプロピレン、ホウケイ酸ガラス
食器洗浄乾燥機使用可
※ポイント対象外 No.152968

5,000円

冷蔵庫・冷凍庫・オープン・電子レンジで幅広い調理方法に対応可能。カラフルな蓋がかわいらしくテーブルウェアとしても大活躍!

数量限定

常 蔵 凍

常 蔵 凍

常 蔵 凍

楽々便利
キッチンバサミ

サイズ:全長23cm 刃渡り10cm
厚み1cm 重さ:約106g 日本製
刃:ステンレス刃物鋼
(フッ素樹脂塗膜加工)
ビス:ステンレススチール
ビスキャップ:ポリプロピレン
(耐熱温度110℃)
ハンドル:エラストマー樹脂
(耐熱温度100℃)
食器洗浄乾燥機使用可
※ポイント対象外 No.152966

3,500円

お肉からお野菜まで、さまざまなものが楽々切れるキッチンバサミ。まな板いらずで、下ごしらえの小分け切りなどにとっても便利です。

ソーダスパークルマルチ

セレクト

専用カートリッジ24本入

常 蔵 凍

No.152964

1,980円

2%UP

セレクト

専用カートリッジ24本入

6セット

常 蔵 凍

約6ヶ月分(使用頻度によります)
No.152965

10,800円

5%UP

+540ポイント

1箱ずつより
1,080円
お得

セレクト エンバランス
新鮮ラップ

常 蔵 凍

サイズ:幅30cm 長さ20m
耐熱温度:-70~110℃
No.046054

500円

鮮度や風味を保ち、安心素材で人体にも環境にもやさしい。

セレクト エンバランス
新鮮チャック袋

常 蔵 凍

7枚セット(ミニ2枚・小2枚・中広口1枚・大1枚・特大1枚)
耐熱温度:-20~80℃
No.046055

900円

洗って繰り返し使用可能。厚手の素材で食品の酸化を防いで鮮度を保ちます。

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なりません。

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

7月のセットのお届けは▶8/5(月)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！



7月は同時購入で
＼4,200円もお得！／

数量限定
7月の1週間グルメセット
A・B同時購入で
42,000円 送料¥0 単独発送
No.152920 常蔵凍
10% OFF
37,800円

人気のうなぎ蒲焼が、今年もグルメセットに登場。夏の活力アップに！ チキンを中心に、食べ応えのある肉メニューをバラエティ豊かにご用意。

数量限定

7月の1週間グルメセットA

No.152918 21,000円 常蔵凍

【セット内容】うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)、スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、プレミアムハンバーグ、手ごねなんこつ入りつくね、ビーフハヤシ、真だらの味噌漬焼き、ちらし寿司の素、北海道にんじんポタージュ、フレンチトースト、カシューナッツクッキー、チョコゼリーケーキ、スライスハム、らーめん風、バーガーパンズ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、厚切り山型パン、小松菜のおみそ汁、筑前煮、玉子焼き、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、ひじきの煮物、切り干し大根、ほうれん草の和え物、八宝菜、ゆであずき、葉唐辛子、帆立しぐれ煮(小分け)、フルーツゼリー オレンジ、モーニングケーキ

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

プレゼント
おはぎ 1袋

数量限定

7月の1週間グルメセットB

No.152919 21,000円 常蔵凍

【セット内容】タンドリーチキン、中華風鶏のうま煮、焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、焼きフライ(メンチカツ)、蒸し鶏のガーリック風味、牛すき丼、焼豚、ビーフハヤシ、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、カレーパン、ショコラリッチ、厚切り山型パン、手造りもちりナン(1枚)、スパゲッティ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、かつを煮、白いカレー、小松菜のおみそ汁×2、北海道にんじんポタージュ、国産たまごスープ、ひじきの煮物、ノンオイル中華 肉焼売、筑前煮、ほうれん草としめじのおひたし、切り干し大根、きんぴらごぼう、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、せんべいしょうゆ、黒豆塩大福(4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

プレゼント
みたらし団子 1袋

※「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

7月の朝昼間食セットプラス

No.152926 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】焼きフライ(メンチカツ)、から揚げ風チキン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、まだらの煮付け、すき昆布の土佐煮、春雨と野菜の中華和え、思い出のやさしいミートソース、オムレツ、フレンチトースト、バーガーパンズ、厚切り山型パン、らーめん風、ほうれん草としめじのおひたし、切り干し大根、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮、帆立しぐれ煮、小松菜のおみそ汁、具だくさんミネストローネ、ドリームプリン カスタード、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、チョコゼリーケーキ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)

プレゼント
スパイシーチキン 1個

＼お客様の声／

朝昼間食セットは、手持ちのSONOKO食品を夕食にするなど組み合わせが楽しめて便利!!

夕食は自分づくて家族と一緒に食べるので朝昼間食セットはとっても重宝しています。



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) ※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



普段は味わえない人気の総菜が勢ぞろい！

数量限定 7月のごちそう詰め合わせセット

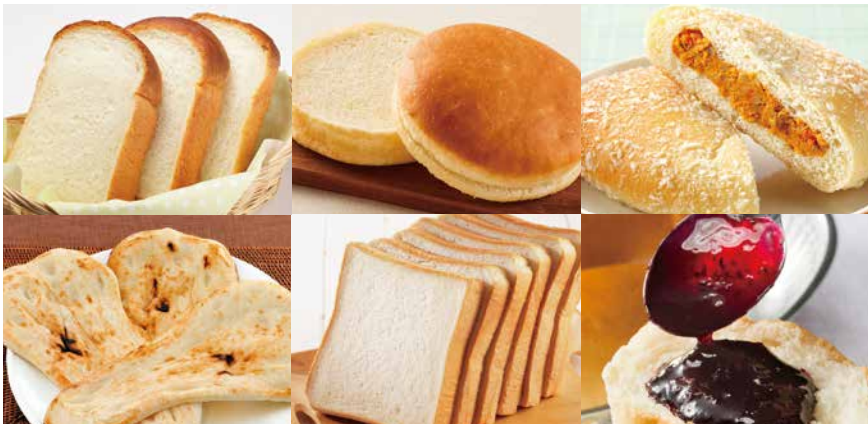
No.152922 **5,000円** 常蔵凍

【セット内容】そのままで美味しい肉まるくん、焼きフライ(一口ヒレカツ)、焼きフライ(コロッケ)、ビーフハヤシ、ポテトサラダ

プレゼント



帆立しぐれ煮(小分け) 1袋



カラダにやさしい、毎日食べても飽きない美味しさです。

数量限定 7月のパンセット

No.152921 **3,500円** 常蔵凍

【セット内容】厚切り山型パン、バーガーパンズ×2、カレーパン×2、手造りもちりナン(3枚)、角食パン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2

NEW 栄養バランスの良いらくらく健美膳が入った、1日1,500kcal以下のメニュー。食事管理をされている方におすすめ。

数量限定 すっきり献立セット1500

No.152929 **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／和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】から揚げ風チキン、酢豚、そのままで美味しい肉まるくん、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ×2、無塩せきポークウインナー ハーブ、牛すき丼、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、まだらの煮付け、国産真さばの味噌煮、ポークカレー、小松菜のおみそ汁×3、国産たまごスープ、ほうれん草の和え物、玉子焼き、キャベツのお浸し×3、4種のきのこの煮びたし、きんぴらごぼう、ごぼうの甘酢ゆず風味×2、ほうれん草としめじのおひたし、筑前煮、すき昆布の土佐煮、春雨と野菜の中華和え、鶏そぼろ入りうの花、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根、豆ちゃん(大豆の煮豆)、ごはんを食べ菜彩×2、板のり、昆布水のもと、いんげん豆の煮豆(小分け)、ひじき煮(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、栗まん(2個)、黒蜜風味ようかん(12本)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ、ドリームプリン カスタード



プレゼント

NEW



スパイシーチキン 1個
北海道ごぼうポタージュ 1袋

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.152931 **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ジュ、小松菜のおみそ汁、昆布水のもと、モーニングスウィッチスムージー 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



プレゼント

NEW



スパイシーチキン 1個
北海道ごぼうポタージュ 1袋

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.152928 **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、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテ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×2、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



プレゼント

NEW



スパイシーチキン 1個
北海道ごぼうポタージュ 1袋

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.152930 **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、秋鮭の塩麹漬け焼き、牛すき丼、八宝菜、思い出のやさしいミートソース、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.029987 **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、だし薫るかき玉風親子丼、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かりにくい」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、お待ちせずに行方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!

アイス

本物の美味しさを知ってほしい—— その一心で鈴木その子が完成させたアイス

かつて鈴木その子はバニラアイスをつくる際、卵黄は莊たまごを手作業で一つ一つ割って卵白と分け、バニラビーンズは価格が高騰しようと最高級のを贅沢に使い続けるなど、本物の美味しさを徹底的に追求しました。そのこだわりを受け継ぎ、今も変わらぬ美味しさをお届けしているSONOKOのアイス。今回は製品開発担当の登と宮路が、アイスの魅力や製法についてじっくりと解説いたします。

私が市販のラクトアイスを 食べない理由



開発担当 宮路

宮路:アイスは素材の配合によって3種類に分類されるのですが、スーパーやコンビニなどでよく見かける、100円のお買い求めやすいアイスの多くはラクトアイスです。

アイスクリーム類の成分規格

種類別	成分規格	
	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	—

(乳等省令より)

登:原価を抑えるために乳脂肪分はあまり使わない代わりに、リッチ感を出すため植物性油(オイル)を使っていますよね。

宮路:そう。製造時に原材料を混ぜ込む機械に植物油脂を流し込み、そこに砂糖、脱脂粉乳、フレーバーなども加えて、空気を入れながら混ぜ込んでつくり上げます。それを何万本と大量生産するので、お買い求めやすい価格のアイスがつくれるんです。そこで使っている油はパーム油やヤシ油などのいわゆる植物油脂。



開発担当 登

登:スナック菓子と同じ油ですもんね。まさかアイスにも入っているなんて、一般の方にはなかなか想像できないでしょう。

宮路:SONOKOのアイスはオイル不使用にこだわり、乳脂肪分が少ないため、実はラクトアイスの分類に入ります。しかし一般的なラクトアイスとはまったくの別物!

登:決定的な違いは、まさに“植物油脂を使っていない”ことです。

SONOKOのアイス

原材料名
牛乳、砂糖、卵黄、寒天、バニラビーンズ

一般的なラクトアイス

原材料名
砂糖、 植物油脂 、乳製品、果糖、卵黄、乳等を主要原料とする食品、デキストリン、食塩、香料、乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、着色料(アナトー、カラメル)

丁寧な手作業と、 厳選された材料がポイント



登:鈴木その子がバニラアイスを開発する際、浜松町の本社地下にあった工場にアイス製造機

を設置しました。その製造機2台は現在の工場に移動し、現役で稼働しています。ジェラートの本場・イタリアから取り寄せたもので、約20年前と変わらぬ製法でつくっています。

宮路:この製造機で材料を過熱殺菌・冷却します。さらに別の機械で目的とする固さにしたのち、SONOKO専用のカップに既定の量を手作業で入れていくんですね。一つ一つ、人の手によって丁寧につくられているんですよ。

登:SONOKOのアイスは安定剤や乳化剤が入っていないため、本来は溶けやすく脂肪分が固まりやすい特徴があります。しかし製造所からお客様への直送にこだわることで、ざらつき感のもととなる再結晶化を防ぎ、舌触りのよい状態でお届けしています。

宮路:製造工程でも再結晶化を防ぐため、温度管理を徹底しています。ちなみに再結晶化を利用して意図的にシャリシャリとした食感を売りにしているアイスも他社にはありますね。

登:SONOKOアイスは卵黄から脂肪分をとっています。そのため口溶けなめらかでリッチ感のある仕上がりになるんです。

宮路:そして、寒天も入っています。寒天の「材料を固め、安定させる」という特徴を利用して、カラギナンなどの安定剤を入れるので、寒天はまさにSONOKOならではの原材料です。



豆を贅沢に使った、 コーヒー味なのに 白いアイス!



宮路:特にSONOKO独自の製法といえるのが「白いコーヒーアイス」。一般的なコーヒーアイスはコーヒーエキスやフレーバー、インスタントコーヒーを入れています。しかし、SONOKOではオリジナルのスペシャルブレンドコーヒーの豆を、200杯分に相当する2キロも使っているんです!それを厳選された牛乳に約20時間漬け込んでコーヒーを抽出し、抽出し終えた豆は廃棄してしまいます。さらに、少量だけドリップコーヒーをブレンドしてより豊かなコーヒーの風味を加えるなど、材料を贅沢に使っているんですよ。

登:その後は白色に仕上げるためにこだわりの練乳を入れています。そのため、コーヒー味なのに白いアイスができあがるのです。1回につくれるのは500個まで。これほど手間をかけてアイスをつくる会社は、SONOKO以外にないと思います(笑)。

宮路:安心・安全とノンオイル調理にこだわった本物の美味しさを、ぜひ皆様にお楽しみいただきたいです!



ご注文締切日やお届け日など、詳細は11面でご確認ください。
※オンラインショップでの取扱いはございません。※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

アイス

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**

「白いコーヒーアイス」は8月に販売予定です!

常 冷蔵 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 ※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 03-4335-7878
1F CAFE 8:30~22:00
SHOP 11:00~19:30
2F 11:00~19:30

トキノ会会員の皆様へ、大切なお知らせです。

いつもSONOKOをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

2019年7月1日、SONOKOでは、サービス向上のため新システムへの移行をいたします。

つきましては、新システム移行に伴いポイントサービス及びお支払い方法について、

下記の通り変更させていただくこととなりました。

今後も皆様にとってより良い製品をご提供できるよう努めてまいりますので、

何卒ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。

7月1日からの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

前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円 (税別) 未満	[プラチナ会員] 20万円 (税別) 以上
ポイント	1%	3%
送料	780円*	

*30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき

■ 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。

定期便購入時

前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円 (税別) 未満	[プラチナ会員] 20万円 (税別) 以上
定期ポイント	1 ~ 12 回 13 ~ 24 回 25 回 ~	・ 10% ・ 15% ・ 20%
送料	いつでも無料	

※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。)

※定期購入の場合、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

- 最終ご注文または最終のポイント付与日から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。
- ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文方法

電話

ご注文ダイヤル (通話料無料)

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

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



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。

*店舗でのご購入時のみご利用になれます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。

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

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

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

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

お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定

ご注文時に
お申し付けください。

ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

一部時間帯指定不可地域がございます。

送料 全国一律 **780円** (1個口につき)

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。

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・大堀地区・井出地区・小丸地区・未森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・昼曽根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大菅の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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
 - ③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
 - ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※ IP 電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は
TEL: 03-4335-7750

※プッシュ音を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におつなぎいたします。
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
お受けできません。

- サプリメント
- 食品
- 開封された製品
- お買い上げレシートや納品書がないもの
- 一度ご使用になった製品
- 製品到着後8日以上経過した製品
- 配達後お客様が破損、汚損されたもの
- セット製品・プレゼント付き製品の返品
- 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。

春祭り in 新潟

5月12日(日)に【春祭りin新潟】を開催し、さまざまな方にお越しいただきました。「鈴木その子先生の新潟公演会以来です」と約30年ぶりにご来場くださった方から、近年オンラインショップでご入会いただき今回が初参加だったという方まで、幅広い会員歴をお持ちの方が会場に足を運んでくださいました。SONOKO製品の試食コーナーや、バルーンによる新鮮野菜の販売会なども実施。普段なかなかお試しいただけない製品もお気軽に召し上がっていただき、「いろいろ試せて満足でした」「美味しかった!!」などお喜びの声をいただきました。メイクアップアーティストSAY★GOによるメイク講座と実演では、美しく変身されたご自身の様子を見て、素敵な笑顔が増していたように思います。トキノ会便り編集長 瀧本と会員の皆様との語らいの場では、SONOKOの歴史やその子先生との思い出など話は尽きず、終始アットホームな雰囲気になっていました。今後も、全国で皆様にお会いできる日を楽しみにしております。お近くで開催の際はぜひとも足を運んでいただければ幸いです。



「摂食障害」勉強会のご案内

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから45年。「この悲劇を二度と起こしてはならない」という彼女の強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは毎月摂食障害についての勉強会を開催しております。実際に克服された方々の体験談やSONOKO式理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。

【開催日】毎月第4火曜開催 受付随時(要予約)
※個別相談を希望されるなど、お気軽にお問い合わせください。
【会場】SONOKO銀座店2F
【参加費】お1人様 1,000円(税込)
美味しいSONOKOのスイーツとコーヒー、お土産をご用意してお待ちしております。
上記以外でもいつでもご相談を承ります。

イベントのお知らせ	札幌・静岡 「定例会」のご案内 ●定例会 13:00～14:30 ●販売会 14:30～16:30(受付終了) ●閉場 17:00	7/21(日) 札幌会場 ※受付は12:15～ [会場]ネストホテル札幌駅前 ましゅうAB 札幌市中央区北二条西2-9 TEL 011-222-6611 JR「札幌」駅南口より徒歩6分 地下鉄「札幌」駅より徒歩5分 地下鉄「大通」駅より徒歩5分	8/25(日) 静岡会場 ※受付は12:15～ [会場]ホテルアソシア静岡 15F ベラビスタ 静岡市葵区黒金町56 TEL 054-254-4141 JR「静岡」駅北口より徒歩1分

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 8:30～22:00(CAFEの営業時間が変わりました) 1F SHOP/2F 11:00～19:30
7/10(水)2F 15:00まで 7/28(日)2F 会員様貸切営業
〒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

夏も / 楽しいイベント、美味しいメニューが目白押し!

3日間限定! Summer スクラッチ 1万円お買い上げごとにSONOKO製品が当たる!
7/13(土)・14(日)・15(月・祝) 11:00～19:30

CAFEメニューがリニューアル!
これまで以上にランチもディナーも、美味しく生まれ変わります!

味も見た目も楽しめる、新しいフードメニュー登場!

ソフトドリンク・アルコールがさらにバリエーション豊かに!

SONOKO X MAMANO CHOCOLATE が コラボ!
希少な最高品種のアリバカカオを使用したかき氷が登場。

濃厚な味わいで、ふわふわ新食感!

※記載がない価格はすべて税別です ※写真・イラストはイメージです。実際の内容と異なる場合がございます

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

SONOKO CAFE

1日10食限定

menu

限定プレート /
「ひつまぶし風プレート」
2,000円

販売期間 7/1(月)～7/31(水)
限定プレート内容
●昆布水
●国産うなぎの蒲焼ひつまぶし風
●薬味3種盛り
●お出汁

銀座店の限定メニューなどを写真で紹介!
@sonoko_official
Facebookで銀座店の耳より情報を随時配信中!
こちらをご登録を!
@SONOKOINC

7/26(金) プレミアムフライデー
■対象商品 最大30%OFF などお楽しみが盛りだくさん

7/26(金)～28(日) お楽しみ付き販売

7/28(日) トキノ会定例会 講師 岩淵航介氏
■開会 13:30 ■会場 SONOKO銀座店2F

月末の金曜日はぜひ銀座店へ

2019 7 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.25

『メモの魔力』という本がベストセラーだそうです。それにしても、今の若い方は何でもスマホ一つで済ませてしまい、そうした光景を目の当たりにすることも少なくありません。それなので意表を突いたネーミングなのかと思うと、徹底的にメモをしてきた著者が、そのメモをいかに発展、応用させて有効に使うかが書いてあるようです。スマホ一辺倒の人々には、逆に新鮮だったのかもしれない。

メモといえば思い出すのは鈴木その子の「メモを取っている人は、書くことに夢中になって、話の本質を聞き逃す。私は一切メモやノートを取りません。学生時代も先生のお話をしっかり聞き、その場で理解することに集中しましたよ」という言葉。それを聞いても、もはや職業病といえるほど無意識にすぐメモを取っていた私は、集中を心掛けながらメモを取るくせは直りませんでした。しかしその怪我の功名ではありませんが、その子先生の折々の言葉や、私たちに対する戒めや教訓の言葉がのちに見つかり、今に残せたのです。思えばメモ禁止の先生の真意は、往々にしてメモやノートを取るとそれだけで安心してしまい、再考してその話を自分のものにしなくなるから。ということも後々思い知るので。

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。

