2019
8
THE SONOKO
VOL.305
SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

世界で唯一無二のサプリメント「SONOKO GG」は日本の宝です」

スペシャル対談

化学者の石川雅仁氏と解き明かす

SONOKO GGの実力

NEW 真夏に待望の新カレー登場!

ノンオイル調理

タイレッドカレー
キーマカレー

夏のスキンケア・インナードライ対策

SONOKOのこだわり

職人の技が生み出す、SONOKO特製の **パン粉**

スペシャル対談
化学者の石川雅仁氏と解き明かす

SONOKO GGの実力

鈴木その子先生が研究と実践のすべてを詰め込み、
私たちに残してくれた宝物「SONOKO GG」。
誕生から30年にわたり、皆様に愛され続けています。
今回は、国内外で栄養学とサプリメントの研究開発をされている化学者の
石川雅仁さんをお迎えし、SONOKO GGについて語り合いました。

化学者 石川 雅仁 さん　通販スタッフ 大石　製品事業部・開発担当 宮路

誰も気づかなかった理論に鈴木その子が着目し、サプリメントを開発

宮路：GGはカキ肉エキスを主体にして、その中に含まれる亜鉛やグリコーゲンなどを摂り入れるサプリメントですが、大石さん、開発当時について教えていただけますか?

大石：その子先生は50年前から、ご自身の理論の実践の場として六本木などでレストランをなさっていて、先生ご自身がお料理もされていました。
すべてご自身の理論に基づいて食材を選び、下処理を施した独自のお料理を多くの方々が召し上がられていました。拒食症の方や痩せたい方、アレルギーの方も、ただ食べるだけで健康になり、結果を出された実証があります。

1990年 新発売
初代 GG

当時、まだサプリメントはなかったのですが、先生の頭の中にはすでにGGの構想があったのではないかと思います。先生ご自身がGGを製品として出せると120パーセント納得できるまで、まずご自身で試し、私たちスタッフも飲み続けたんです。

宮路：石川さんは化学者でいらっしゃいますが、はじめて出会った鈴木式理論に対して、どのように感じられましたか?

石川：25年くらい前に鈴木式理論を知ったのですが、当時きちんとした理論をもとにつくられたサプリは日本にないと思ってたので、理論を聞いてびっくりしたのを覚えてます。しかもその子先生がその理論に基づいて実践されていると聞き、敬意と感銘を受けました。
それまではビタミンやミネラルを摂っていればよいという考え方で、カラダに本当に必要な栄養という観点に着目してサプリメントに発展させた人は、世界で誰もいませんでした。初代GGが、50年前に誰も気がつかなかったところに着目し、非常に特出した理論で設計されていたことを知り、大変驚きました。GGと同じ理論を持ったサプリメントは、世界中探しても他にはありません。
まさに世界で唯一無二のサプリメント。
SONOKOの宝だと思います。

2010年 リニューアル

2013年 リニューアル

その一粒に、その子先生の食養理論が詰まっている

大石：おっしゃる通りです。GGは「人が生きていくうえで、ブドウ糖が何よりも大切なカロリーとして必要である」という原点から生み出されました。「何万年も前から、人は生きるために食べ、糖からエネルギーを生み出すという基本の働きは変わってはいない」と話されていました。当時どんな科学者やお医者さんもその根幹には気がつかずに、枝葉のことをやっていましたが、50年も前からそのことに着眼されていたのは、本当に驚くべきことだと思います。

石川：当時は栄養素の吸収の仕方などが充分に解明されていない中で、その子先生はもう分かっていらっしゃったからこそ、「グリコーゲンだ」と謳われていたんですよね。そしてそのグリコーゲンを豊富な天然物から摂ろうとして牡蠣を選択されているんですよ。

大石：その子先生は「専門家は専門家であるがゆえに、木が見えて森が見えないのではないだろうか?」とおっしゃっていました。ご自身で栄養学、食品化学、生化学、生理学、そして動物のエサなどについても研究し、総合科学として人間のカラダ全体を見渡し、そしてお料理もできたからこそ生まれたのが、鈴木式理論です。「単に本を読んでもダメ、自分でよく考える事が大切です」ともいわれていました。

石川：私にとってGGは、カラダに対してNo.1のサプリです。今後GGを超えるようなサプリをつくるのは難しいと思いますね。その子先生は「私は医者でもなければ化学者でもない」と話されていたそうだけど、私はその子先生は昔からの食の知恵を知り抜いた食事の医者、つまり「食養理論家」だったのだと思います。カラダのコンディションって薬だけじゃ解決できないし、何より維持しないといけないので、生活に密着して一番影響を与える食事に着目されていたと思うんですね。

大石：そうですね。本当にあらゆる分野に精通されていました。当時、いろいろなダイエットで健康を害してしまっている方々を見ていて、生きるために一番必要なエネルギーを満足につくり、ブドウ糖を摂っても使いきる力すらなくなっていることを痛感されていました。この現実に対して、なんとかそんな状態を改善して健康にしてあげたいという思いが、GGには込められています。

宮路：GGの主成分はカキ肉エキスで、グリコーゲンや亜鉛、タウリンなどが含まれていますが、特徴を石川さんの視点から教えてください。

食習慣を整え、正しいカラダバランスをアシスト

石川：GGの特徴は純度の高いグリコーゲンが入っていて、カラダの中でアデノシン三リン酸をつくりやすくするため、食べ物をエネルギーにする力の弱い人にも力を与える重要な役割を果たしています。そして、カラダの中のさまざまな反応に欠かせない亜鉛、ミネラルなどが吸収されやすいように「有機物化」した形でほぼ全部入っており、理想的な配分になっています。

宮路：グリコーゲンを含むサプリメントということで、糖の糖化に抵抗がある人もいて。一見すると相反するように思えるんですが、その辺はどうでしょう。

石川：糖の糖化は、あくまでも過剰なものに対して起こる可能性が高いです。GGは、糖を摂るサプリというより、正しいカラダのバランスをアシストする成分の塊だと思います。カラダのコンディションに着目して活性化させ、エネルギーを効率よく摂り入れるためのサプリなんじゃないでしょうか。こんなに素晴らしいサプリは世界中探しても他にはないです。

大石：しかも他のサプリメントと大きく違い、カラダの中の働きに中心をおいてつくられている。カラダの中で燃えてしまって、余分なものを残さない。人間として全体の正しい働きを自分自身の力でつくり出せるという点が、他のサプリメントと一線を画すところですね。

石川：普通のサプリって、いらないものがいっぱい入ってるんです。残らず全部使われるというのはマジックです。本当に素晴らしいです。

2017年 リニューアル

宮路：カキ肉エキスって探すといろいろありますが、誠実に選んでいる会社はどれくらいあるのでしょうか。

石川：御社のGGがすごいのは、カキ肉エキスをちゃんと規格化しているということ。どの成分がどのくらい入っているのかを、ちゃんと規格化することが大事。牡蠣にもいろいろあるから、どこを使っているのか、それを証明するのが「規格化する」ということ。逆にいうと、ちゃんと成分を数値化していない、規格化していない商品は私は全部ニセモノだと思っています。私は化学者だから、そういうところは神経質なんです。

宮路：牡蠣の産地や獲れる季節にこだわるなど、本当に人の手が掛かっています。それを成分の数値化、規格化するということはどれだけの手間が掛かることか。本当にいいサプリをお届けしたいと思って、原料を選んでいます。

石川：実は「規格値を出してください」といっても、出ないことも多いんです。これからは化学の進歩で誤魔化しのきかない時代になると思うので、本物が生き残る。そういう意味では鈴木式理論の考え方はとても大事で、多くの方に知ってもらうことが一番重要だと思います。

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 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

こんなにすごい！ 化学者から見た SONOKO GG

“こんなに素晴らしいサプリは、世界中探しても他にはないです。”

栄養学やサプリメントが浸透していない50年前の日本において、鈴木その子先生はカラダに必要なグリコーゲンの働きに着目。10年かけて研究を重ね、1990年に発売されたGGは、研究段階から現在に至るまで最先端の理論に基づいて処方されています。「25年前に理論を聞いて驚きました。誰も気づかなかったところに着目し、サプリに発展させるというのは世界でただ一つです」。

“その子先生は「食養理論家」だったのだと思います。”

古来から伝わる知恵や料理を通してカラダを健康に導く、食事の医者。鈴木その子先生は栄養学、生化学を徹底的に研究した後、独自の食養理論と調理法を確立し「正しい食生活こそ健康の源」と、カラダに負担をかけない食事の大切さを説いてきました。毎日の積み重ねが出るのが3度の食事だから、そこに着目されていたのだと思います。

“糖を摂るサプリというより、正しいカラダのバランスをアシストする成分の塊だと思います。”

GGはカラダのコンディションのためにエネルギーの円滑な補給をサポートするサプリ。カラダのコンディションが低下した方でも、食事から必要なエネルギーを補えるように後押しすることで、カラダ本来のコンディションを引き上げます。

キーワードからひも解く!

“まさに世界で唯一無二のサプリメント。”

「カラダに負担をかけないスムーズな栄養補給」を目指し、鈴木その子独自の食養理論から生まれたGG。発売から30年、多くの皆様に愛され続けています。「サプリメントはどれだけ多くの方に長く飲まれているか、という実績がものをいいます。簡単に今日明日発売してイイというわけにはいかない。その点でもGGのようなサプリは他に見たことがありません」

“GGが凄いのは、カキ肉エキスをちゃんと規格化しているということ。”

GGの主成分カキ肉エキスは、瀬戸内海産の牡蠣から抽出したもの。牡蠣の収穫時期も栄養価の高い時期に限定し、鮮度の高いうちに滋養豊富なエキスを抽出しています。「本当に良いサプリを」届けたいという思いから品質管理も徹底し、手間ひまをかけて生産しています。

GGとG.Gロゼについて

GGとG.Gロゼにはグリコーゲンが含まれ、カラダのエネルギーサイクルを整えるのが基本ですが、乱れがちなカラダのコンディションにアプローチする最先端の成分配合のG.Gロゼは、みずみずしい美しさが保たれるので美容におすすめ。元気で頑張りたい日の朝にはGG、頑張って元気がなくなったらロゼ、というように使い分けもおすすめです。

SONOKO GG 3本セット 常 蔵 凍
180粒×3 No.153192 **57,000円** ※ポイント対象外
SONOKO GG 50粒入1袋
SONOKO G.Gロゼ 30粒入1袋
プレゼント!

1本 常 蔵 凍
180粒 No.153193 5%UP ポイント **20,000円** +1,000ポイント

SONOKO G.Gロゼ 3本セット 常 蔵 凍
150粒×3 No.153194 **40,000円** ※ポイント対象外
XYZ（サイズダウン）4本
プレゼント!

水の分子集団が小さく、カラダに深く浸透する特許水。吸収力が高く、エネルギーサイクルをサポートします。

GGとGG デイリーブースターの違い

SONOKO GGはグリコーゲンによって食習慣を整え、正しいカラダのバランスをアシスト。食習慣のサポートをより円滑に行うために必要な亜鉛やクロム、ミネラルなどを吸収されやすいように有機化した形で配合しています。

GG デイリーブースターは、年齢とともに低下しがちなカラダのリズムに着目。エネルギーサイクルをスムーズに働かせるショウガエキスやオレアビータなどを配合し、カラダのリズムを効率よく整えます。

美寿コンテスト 2019 特別賞 藤井幸子さんもおすすめ

体調も気持ちも上向きでいられるのはGGのおかげです

「SONOKO GG」を飲み始めて、気がつくと帰宅時の足取りが軽いことに驚きました。朝もスッキリ調子が良くて、「この元気は何!?」と思ったほどです。飲む量や回数はいろいろと試行錯誤してきましたが、季節の変わり目や仕事が忙しい時、体調が気になる時などに多めに摂ると頑張りがきいて体調が上向きに。土曜日は1日中パジャマのままで過ごすこともありますが、日曜日は元気いっぱいでもう寝ていることができません（笑）。体調が良いと気持ちまで前向きになり、明るく楽しく暮らすことができます。年齢と相談しながらも、何とか折り合いをつけていけるのもGGのおかげ。私にとっては代わりのきかない本当に大切なものなので、万が一自然災害などがあったとしたら、何よりも一番に手にすると思います!

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

SONOKOのカレーシリーズに タイレッドカレーとキーマカレーが新たに仲間入り!

食べやすくて子どもにも人気のインドカレー「キーマカレー」と、香辛料やハーブを炒めて、野菜などで煮込んだ本格派の「タイレッドカレー」。暑い夏にぴったりのアジアンテイストの新メニュー。どちらも期間限定です。ぜひお見逃しなく!

数量限定

NEW ノンオイル調理
キーマカレー
辛さ★★☆☆
120g
No.153200 **700円** 常 蔵 凍

8種類のスパイスをバランスよくブレンドした香り高いキーマカレー。北海道産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮。食べ始めはマイルドながら、旨みとともに適度な辛さも堪能できます。2種類の挽き方にこだわった豚挽き肉がたっぷり入り、満足感のある食べ応えです。

人気の
ウィズボーンチキンカレーも
入ってます!

数量限定

NEW ノンオイル調理
タイレッドカレー
辛さ★★★☆
200g
No.153201 **750円** 常 蔵 凍

オーガニックココナッツミルクパウダーを使って仕立てた、SONOKOオリジナルのタイ風レッドカレー。豆乳のまろやかな甘みの後にスパイスの辛みが口の中いっぱいに広がります。さらりとした口当たりで食べやすく、トマトピューレやナンプラーを用いた奥行きのある味わいが楽しめます。

「朝カレー」でカラダも キレイもリズムアップ!

ぼーっとしがちな朝にカレーを食べると、気分もカラダも活発に動くようになり、頑張りもアップ。より効率的に美容の調子を整え、キレイにもアプローチするといわれています。朝は手軽に食べられるカレーパンがおすすめです。

数量限定
カレーパン 3セット
1個×3 No.153116
※ポイント対象外
1,500円▶1,425円
常 蔵 凍

大人気の
ウィズボーンチキンカレーと
スパイシーなカレーが入った
真夏に食べたいカレーセット

数量限定
真夏のカレーセット
- ウィズボーンチキンカレー　味付鶏肉1本、ソース100g
- クリームカレー　200g 辛さ★★★★
- 白いカレー　200g 辛さ★★★★
- 手造りもっちりナン3枚　100g×3

No.153157 **3,800円** 常 蔵 凍

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

1. なすの冷製ポタージュ

のどごしが気持ちいい！
だしが効いたポタージュで
なすの新たな魅力を発見

和えるだけ！
みそ風味が新鮮な
和風ツナサラダ

2. スチーム野菜と
ツナのサラダ

元気な1日をサポート！
お酢のバランスが絶妙な
夏の冷蔵庫に常備したい一品

3. 夏野菜のピクルス

カレーと相思相愛！ 野菜も美味しいアレンジレシピ

カレーと相性抜群で夏野菜がたっぷり摂れるメニューと、のどごしの良い冷たい麺メニュー。SONOKOのお総菜や調味料で、より簡単により美味しく夏のごちそうが完成します。食欲のない時でも食べやすく、暑い夏の栄養補給にもぴったりです。

4. オニオン
グラタン風スープ

簡単！なのに本格的。
熱々はもちろん、
冷めても美味しい

5. 冷やし中華風

暑い夏にうれしい時短調理。
やさしい味わいの冷やし麺は
ボリュームにも大満足

6. 冷製トマトスープ
パスタ風

ハーブがほんのり香る
さっぱりとしたトマトスープと
素麺がベストマッチ

1. なすの冷製ポタージュ

【材料】(3人分)
なす 中2本 / タマネギ 1/2個 / 水 300cc / セレクト チキンコンソメ 1袋
だしの素 小さじ1 / オリジナルレシピハーブソルト 適宜
セレクト しろうさぎの豆乳 100cc

仕上げに豆乳を回しかけ、ディルを乗せる。

【レシピ】
皮をむき2㎝大の角切りにしたなすを、水につけてあく抜きをする。タマネギを繊維を切るようにスライスし、深めの鍋で炒める。なすを加えて炒め、しんなりしたら水を加える。沸騰したらあくをとり、チキンコンソメとだしの素を加えて約10分加熱。オリジナルレシピハーブソルトを振って火を止め、粗熱がとれたらミキサーやブレンダーで撹拌し、豆乳を混ぜて冷蔵庫で冷やす。

だしの素 120g No.011004 **680円** 常 蔵 凍

2. スチーム野菜とツナのサラダ

【材料】(2人分)
栄養まるごとスチーム野菜 にんじん・ごぼう・さつまいも 各1袋
きゅうり 1/2本 / まぐろ煮みそ味 1/2袋
セレクト 有機胡麻ドレッシング 大さじ1と1/2 / 黒胡椒 適宜

【レシピ】
きゅうりを1㎝角に切り、スチーム野菜とともにボウルに入れる。まぐろ煮みそ味と有機胡麻ドレッシングを加えて和え、黒胡椒を振る。

黒胡椒 30g No.011103 **730円** 常 蔵 凍

3. 夏野菜のピクルス

SONOKO CAFE
8月限定プレートで
お召し上がりいただけます!
▶詳しくは16面へ

【材料】(カレーの付け合わせに30g目安で)
きゅうり 1/2本 / セロリ 1/3本 / パプリカ小1/2個 / みょうが 1個
にんじん 1/3本 / プチトマト 3個 ※野菜はお好みで
(マリネ液)
純米酢 100cc / 水 90cc / 砂糖 大さじ3
天日干しの海の塩 小さじ1 / オリジナルレシピハーブソルト 1g

【レシピ】
野菜をスティック状にカットする。マリネ液の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせたら、耐熱容器に野菜と熱いマリネ液を入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす(2時間程度でOK)。

純米酢 500ml No.011016 **820円** 常 蔵 凍

4. オニオングラタン風スープ

【材料】(2人分)
タマネギ 1/2個 / セレクト チキンコンソメ 2袋 / 水 400cc
天日干しの海の塩 ふたつまみ / イタリアンパセリ 適宜
にんじん 1/3本 / 角食パン 1/4枚

お好みで黒胡椒を振り、刻んだイタリアンパセリをトッピングする。

【レシピ】
スライスしたタマネギを鍋に入れて炒める。千切りしたにんじんを、タマネギがしんなりしたら加えて、タマネギが飴色になるまで炒める。水とチキンコンソメを入れて約10分煮込み、塩で味を調える。角食パンを横半分にスライスし、トースターで焼いたら、耐熱深皿容器に入れたスープの上に浮かべてトースターで加熱。

セレクト **チキンコンソメ** 10g×8袋 No.011227 **500円** 常 蔵 凍

5. 冷やし中華風

【材料】(1人分)
らーめん風 1袋 / 焼豚 1/3袋 / 玉子焼き 1個
生わかめ 10g程度戻したもの / 長ネギ 適宜
(冷やし中華風のタレ)
特製スープ(らーめん風の添付スープ) 2/3袋
和風ドレッシング 小さじ1～2 / 冷水 50cc

【レシピ】
焼豚と玉子焼きは細切りに、調理したらーめん風は氷水で冷やし、よく水気を切る。冷やし中華風のタレの材料をよく混ぜる。お皿にらーめん風を盛り付け、焼豚と玉子焼き、生わかめ、お好みで長ネギを乗せ、タレをかける。

らーめん風3袋 230g(特製スープ付)×3 No.153149 ポイント 3%UP **1,280円** 常 蔵 凍

6. 冷製トマトスープパスタ風

【材料】(1人分)
きゅうり 1/3本 / プチトマト 3個 / 蒸し鶏のガーリック風味 1/2個
素麺 2束 / バジル 1～2枚
(トマトスープ)
冷やした具だくさんミネストローネ 1袋 / セレクト チキンコンソメ 1袋
その子トマト 大さじ4 / オリジナルレシピハーブソルト 2～3振り / 冷水 100cc

【レシピ】
きゅうりは1㎝大の角切りに、プチトマトは4等分に切る。蒸し鶏のガーリック風味は解凍して1㎝角のさいの目にカット。トマトスープの材料を混ぜる。素麺を茹でて氷水でよく冷やしたらお皿に盛り付け、トマトスープをかけてバジルを添える。

素麺 2セット 300g(50g×6束)×2 No.153148 ポイント 3%UP **1,780円** 常 蔵 凍

私の逸品 あんしん野菜

菱沼貴子様

1～2人前も好評です

“あまりの美味しさに感動。安心して家族に食べさせられるのが何よりもうれしい”

もともと野菜やお米は取り寄せなどをしていましたが、SONOKO式献立実行をきっかけに、改めて食材にも目を向けるようになりました。スタッフさんのおすすめもあり、「そのこ米」の定期購入を開始。あまりの美味しさとSONOKOさんの野菜なら安心だと思い、「あんしん野菜」にも興味を持ちました。
最初に届いた野菜はとてもキレイで葉もしっかりしていましたが、何といっても驚いたのが、その美味しさ。届いたピーマンで肉詰めをつくったところ、ピーマンが苦手だった息子が初めて「美味しい!」と食べてくれたのにはびっくりしました。野菜の味が濃く、臭みがないのがシンプルな調理だとより分かりやすく、とても美味しくいただいています。離乳期にかかる息子も、茹でたにんじんをよく食べてくれます。息子たちが健康なのも、SONOKOさんのお米と野菜で育っているからだと思っています。何より安心して子どもたちに食べさせられるのが本当にうれしい。お米と野菜は、私たち家族には手放せない逸品です。

※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　※レシピ中の野菜はすべて下処理済み　※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。

瀧本範子の美肌＆美髪の秘訣

“いじめない”お手入れが10年後のキレイをつくる!

美肌と美髪に定評があるトキノ会便り編集長の瀧本範子。
その秘訣は、鈴木その子が提唱していた「いじめないお手入れ」にありました。
あなたも肌に負担をかけないお手入れで、未来のキレイを目指しましょう。

夏は皮脂や汚れが溜まりやすい時期。正しく丁寧に洗顔することで、その後に使う化粧水や美容液、乳液、クリームの浸透*に差が出ます。洗顔は毎日のことだけに、簡単に済ませてしまいがちですが、日々の積み重ねこそが美肌への近道になります。正しい洗顔で夏老化を防ぎ、美肌をキープしましょう。

＊角質層まで

顔 いじめない洗顔のポイント

Point 1
洗顔料はしっかり泡立てる

泡立て前に手をキレイに洗うのもポイント。手のひらに洗顔料を出し、水かぬるま湯を加えて空気を含ませるようにしっかり泡立てます。

Point 2
泡をクッションにして洗う

泡を額と両頬、あご、鼻に置いたら、泡をクッションにしてやさしくころがすようなイメージで洗顔します。直接肌に触れないようにすることが大切です。

Point 3
ぬるま湯で丁寧にすすぐ

すすぎは33～35度くらいのぬるま湯で。少なくとも20～30回はすすぎ、洗顔料が残りやすい生え際などは特に念入りに。水分は肌触りの良いタオルでやさしく拭きとります。

夏肌をスッキリ洗い上げつつ保湿も叶ううるおいキープセットが今月だけの特価で登場!

WB ホワイトニングローション 20mL プレゼント!

うるおいキープセット
WB ウォッシングフォーム 100g
WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
ホワイトマスク 90g
24,000円▶20,550円 3,450円お得
No.153162

「瀧本もチョンチョロ毛で諦めていたのが、私のシャンプーができてから見る見る美しくなり、さらにヘアパックができてカラスの濡れ羽色のツヤが出たのよ」と、鈴木その子が語っていたように、毎日使うヘアケア製品によって髪の美しさは変わってきます。現在までSONOKOのヘアケア製品でお手入れを続け、瀧本はツヤやかな美髪を維持しています。

髪 いじめない洗髪のポイント

Point 1
ブラッシング・予洗いをする

洗髪前にブラッシングすることで、頭皮の汚れを浮き上がらせる効果が。その後ぬるま湯でしっかりと予洗いをすることで大半の汚れは落とせます。

Point 2
頭皮をもみ洗いし、しっかりすすぐ

シャンプーをしっかりと泡立てたら、指の腹で頭皮を動かすようにもみ洗いします。すすぎは36～38度くらいのぬるま湯で、洗浄成分が残らないよう念入りに。

Point 3
トリートメントでダメージケア

トリートメントは傷みが気になる毛先中心になじませ、5～10分おきます。週に数回の頭皮パックもおすすめ。最後はすすぎ残しがないようしっかりと流して。

キメ細かな泡立ちで、髪や頭皮に負担をかけず、汚れをスッキリと落とします。

GG ディープケア シャンプー 2セット
No.153183 480mL×2
7,800円 3%UPポイント

普通～オイリーヘアのデイリーケアに

頭皮と髪のエイジングケア*でダメージ毛を補修し、サラサラしなやかな髪に。

＊年齢に応じたヘアケア

GG ディープケア トリートメント 2セット
No.153184 200g×2
9,000円 3%UPポイント

乾燥毛のデイリーケア、普通～オイリーヘアの集中ケアに

高トリートメント効果で乾燥＆ダメージ毛のケアに

リッチな使用感ながらベタつかず、しっとり艶髪に仕上げます。

GG ディープケア ヘアパック 2セット
No.153185 180g×2
9,000円 3%UPポイント

お手入れの仕上げはオールシーズンWB グランクリームで!

どんな肌悩みをお持ちの方にもおすすめ!

最近肌の変化を感じ始め、WBシリーズをライン使いするようにしたところ、化粧のりが良くなりました。また、以前から気になっていた色ムラなどの肌悩みも、最近は気にならなくなってきました。WB グランクリームを朝晩ともにパール大2粒分を使用するだけで、肌がしっとりして、毎日のメイクがより楽しく! こっくりとしながらも、べたつかない使用感も大好きです。季節によって、起こりがちな肌トラブルはさまざまですが、WB グランクリームはオールシーズン、どんなお悩みをお持ちの方にもおすすめです!

※個人の感想です。

コールセンター 染谷沙織

WB グランクリーム
45g No.153170 **25,000円** 5%UPポイント +1,250ポイント

プレゼント!

小花柄がかわいい!

WB グランクリーム 4g

小花柄扇子
サイズ 全長約22cm
素材 竹、ポリエステル

美しく生きる知恵

肌をこすっていませんか?

皆さんは、化粧水や乳液をどのようにつけていますか? 両手でこするようにつけていませんか? 肌は、こすったり叩いたりなどの刺激を与えると厚く硬くなり、色素沈着などを起こすことも。SONOKOが目指す、白く透明感のある「白絹肌」を保つためには、肌をいじめないやさしいお手入れが大切です。
スキンケアアイテムには、それぞれ正しいつけ方があります。**化粧水、美容液、乳液**は適量を手のひらにとり、やさしく顔全体になじませます。気になる部分には重ねづけを。**クリーム**は、手のひらで温めてのばし、蓋をするようにやさしく顔全体になじませます。また、それぞれのアイテムをつけた後は肌に浸透*するまで数分待ちましょう。すぐにつけると肌の上で混ざり合ってしまい、それぞれの役割が弱まってしまうのでご注意を。

＊角質層まで

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ものはすべて 常 蔵 凍

8月の新商品 大人気のカレーに待望の新メニュー登場!

数量限定

ノンオイル調理キーマカレー

120g No.153200 **700円** 辛さ★★☆☆

8種類のスパイスをバランスよくブレンドした香り高いカレー。北海道産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮。食べ始めはマイルドながら、旨みとともに適度な辛さも堪能できます。味わい、食べ応えともに大満足の一品です。

数量限定

ノンオイル調理タイレッドカレー

200g No.153201 **750円** 辛さ★★★☆

オーガニックココナッツミルクパウダーを使って仕立てたオリジナルのカレーです。豆乳のまろやかな甘みの後にスパイスの辛みが広がります。さらりと食べやすく、トマトピューレやナンプラーを用いた奥行きのある味わいが楽しめます。

リニューアル

- 八宝菜 9月予定
- ボルドーワイン白 9月予定
- 牛すき丼 10月予定

「パン」リニューアルのご案内

製造を委託しておりました工場の閉鎖に伴い、ロールパン、レーズンパン、特大あんぱん、その子のチョコパン、特大メロンパンを9月にリニューアルさせていただく運びとなりました。また、下記の商品については、一旦販売終了とさせていただきます。長年ご愛顧をいただいておりますお客様には、ご迷惑とご不便をおかけして大変申し訳ございません。できるだけ早く販売を再開できますよう、現在、鋭意努力をしております。
皆様には何卒ご了承を賜りますようお願い申し上げます。

【販売終了対象商品】
- チョコチップメロンパン
- 特大白あんぱん
- いちごメロンパン
- 特大宇治抹茶あんぱん
- しるざーたー
- オレンジチョコパン
- クルザーター

「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

SONOKOサロン

お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。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 1000Pプレゼント

神奈川県 島田順子様

SONOKO式献立セットを試してみました。まずはごはんを180g食べることに苦戦。意外と量があり、毎食満腹に!おかずも、お肉が献立に入っていて、ハンバーグやフライなどの普通のダイエットではNGと言われるものも!バラエティに富んでいて、毎食楽しみでした。おやつも付いているので、「あのお菓子が食べたい」という悪魔のささやきもなく順調にプログラムを進めることができました。正しい食事をとることで体調が上向きになり、食べる量は充分な印象でしたが、うれしいことに体重も減りました。ノンオイル調理・無添加で体調が格段に良くなること、今まで添加物でいかに体調を崩していたかを実感。この調子で、正しい食習慣を維持していきたいと思います。

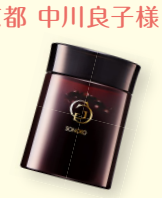
「ごはんは低カロリーの自然食」と鈴木その子も著書に記している通り、主食のごはんがキーポイントです。きちっと食べて脳に糖を送る食事法を今後もぜひ役立ててくださいね。

SONOKOがお答えします

Q 最近、暑くてカラダがだるくて仕方がありません。力が出ず、毎日ボーッとしてしまいます。このような悶々とした体調にはどのサプリメントを飲んだら良いでしょうか。

東京都 中川良子様

A 毎日元気が出ないのは嫌ですね。そんな時はSONOKO GGを飲んでみてください。SONOKO GGはカラダ本来の底力をアップさせます。また、自然の恵みが凝縮されたカキ肉エキスと、女性にうれしい亜鉛・葉酸・ビタミンB群も配合し、カラダ本来のコンディションを整え若々しさをサポートします。ぜひ一緒に荘水も飲んでみてください。



飲みやすくなったSONOKO GGに感激!

東京都 本多まり子様

新しいSONOKO GGが飲みやすくなってうれしいです。以前の粒は大きくて3粒でも飲みづらく、時には飲まない日もありましたが、今ではすっと5粒飲めてうれしいです。

皆様のお声をもとに小さい粒へリニューアルしました。鈴木その子は、一度にたくさん飲むより、長く続けて飲むことを勧めておりました。化学者の石川雅仁氏が「SONOKO GGは日本の宝」と讃えるこのSONOKO GGを、私たちも末長くご提供できるように頑張ります!

SQオイルで全身のカサつきが消えた!

大阪府 末永いづみ様

3年ほど前から、季節の変わり目になると全身にカサつきが出るようになりました。いろいろ試しても原因不明で、改善が実感できない。ところがSQオイルをつけたところ、1日でキレイになりました。今では必需品で髪の毛にもつけています。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいですよね。全身用の美容オイルを髪の毛につけるのは新しい試みだと思います。髪の毛への使用感についても、ぜひ教えてください。おたよりお待ちしております。

ノンオイル調理の実力に感心!

埼玉県 岩崎元晴様

今まであまり健康に関心がなかったのですが、SONOKOのメニューを食べはじめて意識するようになりました。食器を洗った後にお皿がベトついていないので「ノンオイル調理はすごい」と感心しています。新商品も楽しみにしています。

油がないとお皿洗いが本当に楽ですよね。SONOKOの食品はノンオイル調理でも味がしっかり付いているのが特徴です。ぜひ、これからもいろいろと食べ比べて実感してくださいね。

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。

ご掲載の方へ 1000Pプレゼント

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

SONOKOクイズ

1999年にTBS系列のドラマ「ヤマダ一家の辛抱」に出演していた鈴木その子。その役名は?

答えは9月号の『SONOKOサロン』で!

7月号の答え
1980年
(昭和55年)

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

※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。

カラダのバランスを整え、パワーアップ

SONOKO G.Gロゼ 30粒入 初登場！ お試しに最適！

プレゼント

SONOKO GG 50粒入 1袋

SONOKO G.Gロゼ 30粒入 1袋

SONOKO GG 3本セット 常蔵凍

180粒×3
No.153192　※ポイント対象外　**57,000円**

単品 常蔵凍

180粒
No.153193　5%UP ポイント　**20,000円**
+1,000ポイント

生命活動に欠かせないカキ肉エキスや、亜鉛や葉酸などの栄養素を配合。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です。

毎日の元気と健康的なカラダづくりに

荘水 6本セット 常蔵凍

35ml×6
No.153188　※ポイント対象外　**45,000円**

カラダのバランス調整に必要なミネラルを配合。多忙な毎日を送るカラダを助け、健やかなカラダづくりをサポートします。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプなので、毎日の習慣として手軽にご活用いただけます。

さらにもう1本

プレゼント

荘水 1本

2つの力を合わせて さらに元気アップ

プレゼント

水の分子集団が小さく、カラダに深く浸透する特許水。吸収力が高く、エネルギーサイクルをサポートします。
XYZ（サイズダウン）2本

SONOKO GG +荘水1本 常蔵凍

SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.153190　**28,000円**

SONOKOのサプリメントの中でも特に人気の高い2製品をセットで。一緒に使えば、さらに元気で、健やかに。

SONOKO G.Gロゼ 3本セット 常蔵凍

150粒×3
No.153194
※ポイント対象外　**40,000円**

プレゼント

水の分子集団が小さく、カラダに深く浸透する特許水。吸収力が高く、エネルギーサイクルをサポートします。
XYZ（サイズダウン）4本

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。

ひらめきのある ポジティブな毎日へ

能活生活 常蔵凍

30粒
No.153189　3%UP ポイント　**7,000円**

記憶する力「脳内物資」に着目。DHAやEPAなどが結合したホタテ・プラズマローゲンを配合しました。冴えとひらめきにアプローチし、クリアでポジティブな毎日を応援します。

ありがとう乳酸菌 常蔵凍

10ml×15包（液体タイプ）
No.153191　3%UP ポイント　**5,800円**

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。

WB ウォッシングフォーム 2セット

100g×2
No.153168　7%UP ポイント　**14,000円**
+980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。

洗顔美白化粧水パックで 夏の「隠れ乾燥肌」をリセット

プレゼント

WB ホワイトニング ローション20mL

3,450円お得！

うるおいキープセット

- WB ウォッシングフォーム 100g
- WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
- ホワイトマスク 90g

No.153162
24,000円▶**20,550円**

うるおいでバランスを整えながら濃密泡で洗い上げるWB ウォッシングフォーム。美白*とハリを高めるWB ホワイトニングローション。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多機能フェイシャルパック、ホワイトマスク。夏の「隠れ乾燥肌」対策に必須の3アイテムを揃えたパーフェクトなセットです。

＊メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

夏こそ保湿!お手入れの仕上げに リッチな保湿成分でうるおい続ける肌へ

旅行にも便利なミニサイズと小花柄がかわいい扇子をセットで！

プレゼント

WB グランクリーム 4g

小花柄扇子 サイズ 全長約22cm 素材 竹、ポリエステル

WB グランクリーム

45g
No.153170　5%UP ポイント　**25,000円**
+1,250ポイント

スキンケアの総仕上げに。高保湿ケアのための美容成分をたっぷり配合。リッチなうるおいで包み込み、内側*から透明感とわきあがるようなハリをもたらし、弾力ある輝く肌へ導きます。夏の「隠れ乾燥肌」対策に、普段お使いの乳液やクリームと一緒にお使いいただくと、さらなるうるおい効果が期待できます。

＊角質層

WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】

170mL
No.153165　3%UP ポイント　**8,000円**

美白*とハリを両立し、大人の肌環境を高め、透明感際立つキメ美肌へ導きます。
＊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.153167　3%UP ポイント　**9,000円**

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 ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】

40mL
No.153172　5%UP ポイント　**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 モイスチュア ライジングミルク

120mL
No.153166　3%UP ポイント　**10,000円**

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。

GG クレンジングクリームR 2セット

120g×2
No.153176　7%UP ポイント　**13,000円**
+910ポイント

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 2セット

90g×2
No.153177　7%UP ポイント　**13,000円**
+910ポイント

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.153178　3%UP ポイント　**7,500円**

美肌＆保湿成分たっぷりで、うるおいがみなぎる肌をめざす化粧水。

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

GG エッセンスR

30mL
No.153179
5%UP +650ポイント **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.153180
5%UP +500ポイント **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。

荘 クレンジングクリーム 2セット

120g×2
No.153163
3%UP **12,000円**

デリケートな肌にやさしく、メイクをしっかり落とすクレンジング。

荘 ウォッシングフォーム 2セット

90g×2
No.153164
3%UP **12,000円**

必要なうるおいは残しながらマイルドに肌を洗浄する洗顔料。

3Dデザインセラム

30g
No.153174
3%UP **9,000円**

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

＊成分を肌になじませること

SQオイル

28mL
No.153187
3%UP **5,000円**

サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。

＊ 純度99.7%以上/保湿成分

3Dデザイン フォーボディ

200mL
No.153181
3%UP **7,000円**

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。

サンプロテクト ボディ&フェイス 2セット SPF50+/PA++++

50mL×2
No.153175
5%UP +380ポイント **7,600円**

強い紫外線ブロック力で全身をガード。家族みんなで使いたい！

軽いつけ心地で色ムラをしっかりカバー

プレゼント

せっけん 1個

ライトアップBB 2セット SPF35/PA+++

30g×2
No.153173
5%UP +450ポイント **9,000円**

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*3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　＊3 汚れや古い角質による

やさしく汚れをオフ

GG ディープケア シャンプー 2セット

480mL×2
No.153183
3%UP **7,800円**

傷んだ髪を補修し、ツヤのある健やかな髪へ導くエイジングケア*成分配合のノンシリコンシャンプー。肌にやさしいアミノ酸&シルク由来などの洗浄成分が必要な栄養成分を残しつつ、汚れや頭皮の老廃物をスッキリ落とし、うるおいのあるツヤやかな美髪に導きます。＊年齢に応じたヘアケア

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.153185
3%UP **9,000円**

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

GG ディープケア トリートメント 2セット

200g×2
No.153184
3%UP **9,000円**

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

マイルドハンドソープ 2セット

250mL×2
No.153186
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。

プレゼント

レモンサイダー 2本

浄水器 据置タイプカートリッジ

No.153195 常 蔵 凍 **16,000円**

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

数量限定 **麦わら帽子**

手洗い可

①レースセーラー
No.153197

②リボンクロッシェ
No.153198
常 蔵 凍

サイズ：S～M（56～57.5cm）
【素材】①②共通：分類外繊維（ペーパー）81%、ポリエステル19%
［付属素材］①レース部分：ポリエステル100%
②リボン部分：麻100%

※ポイント対象外　各**10,000円**

しっとりやわらかな質感です。手洗いできるので、毎日気持ちよく使えます。UV加工なので夏の日差し対策にぴったり。

今年のトレンド、日傘男子！

数量限定 **男性用日傘** 常 蔵 凍

親骨：約55cm　折畳時サイズ：約28cm　重量：約240g（袋入り約270g）
親骨素材：カーボン・グラスファイバー　傘袋素材：ポリエステル67%・綿33%
傘生地：ポリエステル100%　遮光率100%、UVカット率99.9%、UPF50+

No.153196
※ポイント対象外　**6,000円**

日焼けや熱中症対策に男性も日傘をさすことが政府より推奨されています。晴雨兼用。

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

ご注文▶毎月10日まで　発送▶毎月中旬・金曜日
8種目*1以上（野菜、農産加工品、お菓子など）
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**
＊1 野菜の種類は毎回変わります。

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

ご注文▶第1週・木曜日まで　発送▶第2週・金曜日
ご注文▶第3週・木曜日まで　発送▶第4週・金曜日
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 野菜の種類は毎回変わります。

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**

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**

＊1 野菜の種類は毎回変わります。
＊2 放射能物質抜取検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。※生鮮品のため、配送エリア限定です（北海道、九州、沖縄、四国、離島にはお届けできません）※オンラインショップでの取扱いはございません

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

数量限定

夏にうれしい、のどを駆ける爽快感 レモンサイダー

24本
200ml×24
No.153133
送料¥0 単独発送
7%UP +537ポイント **7,680円**
常 蔵 凍

6本
200ml×6
No.153132
1,920円 常 蔵 凍

国産レモン果汁と佐賀県採水の天山山系の天然水を使用。合成甘味料などの添加物は一切用いていません。ほどよい炭酸がのどを心地よく刺激し、レモンの豊かな風味が心身を爽やかさで満たします。はちみつを加えてレモネード風にしたり、アイスを浮かべてフロートにしても美味しいですよ。

銀座でその子ビール 6本

330ml×6
No.153131
3%UP **3,900円**

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。力強い味が楽しめます。

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

数量限定

スペシャルブレンド深煎りドリップバッグコーヒー

10g×10袋
No.153139
1,360円

4種類の生豆を2通りの方法で焙煎してブレンド。アイスもおすすめです。

※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。

食品

SONOKOのカレーに待望の新メニュー登場!

数量限定

ノンオイル調理キーマカレー

辛さ★★☆☆☆

120g
No.153200
700円

8種類のスパイスをバランスよくブレンドした香り高いカレー。北海道産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮。食べ始めはマイルドながら、旨みとともに適度な辛さも堪能できます。

数量限定

ノンオイル調理タイレッドカレー

辛さ★★★☆☆

200g
No.153201
750円

オーガニックココナッツミルクパウダーを使って仕立てました。豆乳のまろやかな甘みの後にスパイスの辛みが広がります。トマトピューレやナンプラーを用いた奥行きのある味わいが楽しめます。

数量限定

真夏のカレーセット

- ウィズボーンチキンカレー 味付鶏肉1本、ソース100g
- クリームカレー 200g 辛さ★★★★
- 白いカレー 200g 辛さ★★★★
- 手造りもっちりナン3枚 100g×3

No.153157
3,800円

クリームカレー 3袋 辛さ★★★★★

200g×3
No.153123
2,700円

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

スパイスの香り豊かな一品。トロッとなめらかな食感と辛さで一番人気!

黄色いカレー

辛さ★★★★★

30袋
200g×30
No.153117
常 蔵 凍
7%UP ポイント +1,575ポイント
送料¥0 単独発送
22,500円

5袋
200g×5
No.153113
常 蔵 凍
※ポイント対象外
3,750円

さらにもう1袋 プレゼント
黄色いカレー 1袋

野菜の甘さが堪能できる甘口カレー。大人からお子様まで大人気です。

じゃがいもゴロゴロカレー

辛さ★☆☆☆☆

20袋
230g×20
No.153118
常 蔵 凍
7%UP ポイント +1,120ポイント
送料¥0 単独発送
16,000円

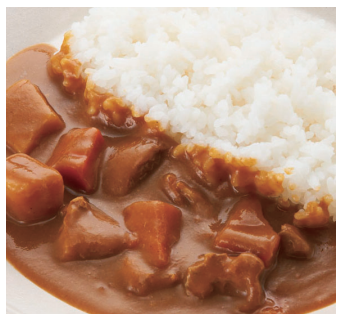
5袋
230g×5
No.153112
常 蔵 凍
※ポイント対象外
4,000円

さらにもう1袋 プレゼント
じゃがいもゴロゴロカレー 1袋

白いカレー 3袋 辛さ★★★★★

200g×3
No.153122
2,700円

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。



多彩なスパイスでチキンと野菜からコクと旨みをたっぷり引き出しました。

チキンカレー

辛さ★☆☆☆☆

30袋
200g×30
No.153120
常 蔵 凍
7%UP ポイント +1,365ポイント
送料¥0 単独発送
19,500円

5袋
200g×5
No.153114
常 蔵 凍
※ポイント対象外
3,250円

さらにもう1袋 プレゼント
チキンカレー 1袋

かつおだしやしょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクをしっかり出しました。

ポークカレー

辛さ★★★★☆

30袋
200g×30
No.153119
常 蔵 凍
7%UP ポイント +1,365ポイント
送料¥0 単独発送
19,500円

5袋
200g×5
No.153115
常 蔵 凍
※ポイント対象外
3,250円

さらにもう1袋 プレゼント
ポークカレー 1袋

数量限定

カレーパン 3セット

1個×3　※ポイント対象外
No.153116 1,500円▶ **1,425円**

コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

手造りもっちりナン3枚

100g×3
No.153124　※ポイント対象外
980円

専用釜で焼き上げたノンオイル調理ナン。表面は香ばしく中はモチモチ。

素麺 2セット

300g
(50g×6束)×2
No.153148
3%UP ポイント
1,780円

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。

らーめん風3袋

230g(特製スープ付)×3
No.153149
3%UP ポイント
1,280円

かんすい無添加麺。コシがアップし、さらに美味しく。スープとも好相性。

釜揚げうどん3袋

250g×3
No.153150
3%UP ポイント
780円

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわってさらにコシ、弾力がアップ。

スパゲッティ3袋

200g×3
No.153151
3%UP ポイント
780円

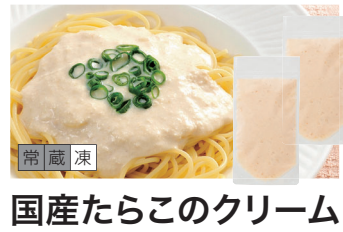
レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が楽しめます。

数量限定

魚介の冷製トマトソース 2セット

90g×2
No.153147
3%UP ポイント
1,760円

有機のトマト、タマネギ、にんにく、カニエキスの旨みを加えて仕上げた冷製ソースです。さっぱりとして、それでいてコク豊かな味わい。食欲が落ちがちな夏でも、スルッと食べられます。パスタはもちろん、手造りもっちりナンにのせて「ピザ風」に楽しむメニューもおすすめです。



国産たらこのクリームパスタソース 2セット

110g×2
No.153145
3%UP ポイント
1,420円

クリーミーで濃厚なソースと、つぶつぶのたらこの食感が絶妙!

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.153146
3%UP ポイント
1,640円

香りの良い国産バジルとエビとの相性が抜群。

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

プレミアムハンバーグ 3セット

120g×3
No.153125

3%UP 2,760円

国産の牛肉と豚肉を使用。しかも、できるだけ脂肪分の少ない赤身を用い、丁寧に脂身を取り除くなどの下処理を施しています。味付けや調理にも油脂は不使用。直火のオーブンでこんがり焼き上げた、お肉の旨みを存分に味わえるこだわりの逸品です。

越後もちぶたのハンバーグ ～トマト煮込み～ 2セット

200g×2
No.153127

3%UP 1,800円

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

手ごねなんこつ入り つくね 3セット

120g×3
No.153126

3%UP 1,800円

使用する鶏肉・豚肉・なんこつは、すべて信頼できる国内の生産者から調達。さらに、材料をこねるところから成形まで、徹底して手づくりにこだわりました。手づくりながらのみっしりとした食感となんこつのコリコリとした歯応えが楽しめる満足感広がる一品です。

ノンオイル中華 肉餃子 2セット

216g(18g×12個)×2
No.153111

3%UP 1,800円

皮の中にジューシーな具材をぎっしりと詰めました。

ノンオイル中華 肉焼売 2セット

192g(24g×8個)×2
No.153109

3%UP 1,800円

肉と野菜の旨みがぎっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。

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人前)×2
No.153110

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。

国産鶏のぶっかけ白湯（パイタン）スープ 2セット

200g×2
No.153144

3%UP 1,520円

素材をじっくりと煮込み、旨みをたっぷりと引き出した塩味ベースのスープです。一口ごとにしみわたる鶏肉の旨みと野菜の甘み。スープとしてはもちろん、ラーメンや雑炊など、さまざまなメニューにもお使いいただけます。

国産たまごスープ5袋

8g×5(フリーズドライ)
No.153140

3%UP 900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。

オムレツ3個

100g×3
No.153135

3%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。

玉子焼き

10個(490g)
No.153134

3%UP 1,500円

だしが効いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

七色唐辛子 2セット

25g×2
No.153143

3%UP 2,340円

唐辛子・陳皮・山椒などをオリジナルで調合。豊かな香りと奥深い味わいです。

自然のめぐみ 国産はちみつ みかんの花

120g
No.153130

1,598円

豊かな自然が広がる山間部にあるみかん畑から採れた純度の高いはちみつです。やわらかな甘さの中にある、ほんのりとしたみかんの爽やかな酸味をお楽しみください。そのまま味わっても、パンに塗っても、また飲み物やお料理に取り入れても、美味しくいただけます。

うぐいす豆の煮豆 2セット

200g×2
No.153136

1,360円

青えんどう豆をふっくら、まろやかな甘さに炊き上げました。

豆ちゃん(大豆の煮豆) 2セット

200g×2
No.153137

3%UP 1,360円

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

いんげん豆の煮豆 2セット

200g×2
No.153138

3%UP 1,040円

ほくほくとした食感で、噛みしめるとねっとりと甘く豆の豊かな風味が広がります。

季節のめぐみ 国産キウイジャム

140g
No.153129

1,000円

爽やかな酸味とほのかな甘み、後味スッキリなジャム。

最中

6個 No.153128

1,000円

合成甘味料・酸化防止剤・香料は一切不使用。安心安全を基本に、北海道産の良質な小豆を選び、じっくりと丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさみました。口の中いっぱいに広がる素材本来の上品な甘さをお楽しみください。間食はもちろん、大切な方へのギフトやおもてなしにもおすすめの一品です。

アイス

送料¥0 単独発送
※ポイント対象外

植物油脂、乳化剤や安定剤など添加物は一切不使用。20年前から変わらない製法と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

豆を贅沢に使った、コーヒー味なのに白いアイス

白いコーヒー 10個

送料¥0 単独発送

120ml×10
No.153121

5,000円

吟味した牛乳にオリジナルのスペシャルブレンドコーヒーの豆をたっぷり漬け込んで抽出。さらに、こだわりの練乳で白色に仕上げています。1回にできるのは500個まで。手間ひまかけてつくる至極のデザートです。

ドリームプリン カスタード 6セット

78g×6
No.153142

3%UP 2,400円

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付き。

フルーツゼリー オレンジ 6セット

70g×6
No.153141

3%UP 2,160円

オレンジの甘さと香り豊かな味わい。たっぷりのオレンジ果肉入りです。

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 ●FAX 注文は前日締切です。

A 地域お届け日 ●本州（青森県・秋田県・岩手県を除く）●四国 ●九州（長崎県・鹿児島県の一部地域を除く）	B 地域お届け日 ●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）	ご注文締切日
8／14（水）もしくは 8／17（土）	8／15（木）もしくは 8／18（日）	8／6（火）まで
8／21（水）もしくは 8／24（土）	8／22（木）もしくは 8／25（日）	8／13（火）まで
8／28（水）もしくは 8／31（土）	8／29（木）もしくは 9／1（日）	8／20（火）まで
9／4（水）もしくは 9／7（土）	9／5（木）もしくは 9／8（日）	8／27（火）まで
9／11（水）もしくは 9／14（土）	9／12（木）もしくは 9／15（日）	9／3（火）まで

※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

❶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。
❷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。

※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。

献立

8月のセットのお届けは▶9/5（木）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!

ヘルシーで美味しいノンオイルの中華メニューが盛りだくさん。

数量限定

8月の1週間グルメセットA

No.153152 **21,000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

【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、肉巻ポテト中華ソース、ミートローフ、焼きフライ（メンチカツ）、から揚げ風チキン、まだらの煮付け、焼豚、ノンオイル中華 肉ワンタン、すき昆布の土佐煮、春雨と野菜の中華和え、うぐいす豆の煮豆、厚切り山型パン、ドリームプリン カスタード、ソフトクッキー チョコレート味、おはぎ、手造りもっちりナン（1枚）、カレーパン、らーめん風、ワイルドブルーベリージャム（2袋）、国産たまごスープ、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、切り干し大根、オムレツ、わかめ煮、帆立しぐれ煮（小分け）、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント NEW

ノンオイル調理キーマカレー 1袋

スパイス利かせたメニューを含む、夏ならではの満足セットです。

数量限定

8月の1週間グルメセットB

No.153153 **21,000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

【セット内容】タンドリーチキン、ウィズボーンチキンカレー、焼きフライ（一口ヒレカツ）、フレンチトースト、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、牛すき丼、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ、ちらし寿司の素、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、ごぼうの甘酢ゆず風味、筑前煮、NEW 北海道ごぼうポタージュ、バーガーバンズ、ショコラリッチ、栗まん、厚切り山型パン、スパゲッティ、手造りもっちりナン（1枚）、無塩せきポークウインナー、スライスハム、魚介の冷製トマトソース、ビーフシチュー、小松菜のおみそ汁、思い出のやさしいミートソース、キャベツのお浸し、ほうれん草としめじのおひたし、オムレツ、ひじきの煮物、豆ちゃん（大豆の煮豆）、海苔佃煮、帆立しぐれ煮（小分け）、みたらし団子、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント NEW

ノンオイル調理タイレッドカレー 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

8月の朝昼間食（あさひるかんしょく）セットプラス

No.153156 **14,500円** 常 蔵 凍

朝 昼 間 2食＋間食×7日分 計21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）、肉巻ポテト中華ソース、牛すき丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、魚介の冷製トマトソース、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、厚切り山型パン、スパゲッティ、きんぴらごぼう、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮（小分け）、ひじき煮（小分け）×2、チョコゼリーケーキ、ドリームプリン カスタード、せんべい ざらめ、ゆであずき、ワイルドブルーベリージャム（2袋）

プレゼント

ミートローフ 1個

＼お客様のお声／
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!!

＼お客様のお声／
夕食は自分でつくって家族と一緒に食べるので朝昼間食セットはと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〉」と併せてご活用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます

食べ応えのあるお肉の総菜がたっぷり揃った充実セット。

数量限定 8月のごちそう詰め合わせセット

No.153155 **5,000円** 常 蔵 凍

【セット内容】中華風鶏のうま煮、ミートローフ、肉じゃが、そのままで美味しい肉まるくん、焼きフライ（コロッケ）

油脂不使用の安心なパン。多彩な美味しさをお届けします。

数量限定 8月のパンセット

No.153154 **3,500円** 常 蔵 凍

【セット内容】厚切り山型パン、カレーパン×2、バーガーバンズ、モーニングケーキ、手造りもっちりナン3枚、角食パン、ワイルドブルーベリージャム（2袋）×2

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.153159 **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

プレゼント NEW

ノンオイル調理キーマカレー 1袋

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

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.153161 **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

プレゼント NEW

ノンオイル調理タイレッドカレー 1袋

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 すっきりスターター献立セット

No.153160 **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

プレゼント NEW

ノンオイル調理タイレッドカレー 1袋

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）

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.153158 **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

プレゼント NEW

ノンオイル調理キーマカレー 1袋

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、秋鮭塩麹漬け焼き、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

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、節味楽、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。

「お電話が混み合ってつながりにくい」とのご意見にお応えし、**事前予約制**とさせていただきました。

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。

ぷりぷり天然海老のクリームコロッケ

焼きフライ（ハーブ豚とんかつ）

手ごねなんこつ入りつくね

ここがミソ！

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
パン粉

焼きフライ（エビフライ）

焼きフライ（メンチカツ）

焼きフライ（一口ヒレカツ）

職人の技が生み出す、SONOKO特製こだわりのパン粉

会員様の声に応えるために生まれた「フライ風」料理

エビフライ、トンカツ、ヒレカツ、コロッケ、メンチカツ、チキンカツ、鶏ささみのフライ、鮭をはじめ、牡蠣、帆立、鯵、カジキマグロ、鱈、イカリングなどの魚介類のフライ……。「ダイエット中でも揚げ物が食べたい」という声を受けて、鈴木その子はたくさんのノンオイル調理による「フライ風」料理をつくりました。「自分が食べて不味い物は出さない。油で揚げなくても美味しいフライ風をつくる」という主義を貫き、独自の味付けと調理法にこだわってつくり続けました。「フライ風」料理には欠かせない、名脇役といえるパン粉も同様にこだわり抜いてつくりました。

ノンオイル調理、イーストフード、ショートニング一切不使用

SONOKOの「フライ風」料理に欠かせないパン粉。その歴史は、鈴木その子が直接工場へ視察に出向いた約20年前から始まります。当初は「耳入りの丸挽きの生パン粉」でしたが、その後、本格的なイーストフード不使用のパン粉をつくるべく打ち合わせを重ね、生パン粉から乾燥パン粉へと変わりました。ノンオイル調理で、イーストフード、ショートニングは一切不使用。さらに酸化防止剤の代わりにレモン果汁を使い、美味しいだけではなく、カラダに負担をかけない安心・安全なパン粉の基本型が生まれました。

食パンを丸ごと使った、昔ながらの家庭的なつくり方

パン粉のもとになる食パンは、短時間での発酵を促進するイーストフードを使わないため、自然由来のイースト菌を他社よりも3割ほど多めに入れています。イースト菌が砂糖をエサに自然発酵し、充分な大きさに膨らむのを待ちます。時間と手間がかかりますが、そのおかげで中は密度が高く、外は焼き色の良い食パンができあがります。食品添加物を入れず、自然由来のもので代用するこだわりの製造方法のため、安心して口にすることができるのです。SONOKOが使用するパン粉は「フライ風」料理の衣だけでなく、ハンバーグやメンチカツ、ミートローフ、ミートボールなどのつなぎにも使われています。一般的に、パン粉は総菜によって食パンの部位を選んでつくり、揚げ物の衣は油切れを良くするために中の白い部分だけ、練り物のつなぎは肉汁を閉じ込めるためにパンの耳だけをパン粉にします。そのため、おろす際にいらない部分は廃棄してしまうことが多いのも実情です。しかし、SONOKOのパン粉は、焼き上げた食パンを丸ごと粉砕してパン粉をつくるので、捨てられる部分がなく無駄がありません。昨今問題とされている食品廃棄がなく、環境にやさしい、昔ながらの家庭的なパン粉なのです。

他社のパン粉
一般的なパン粉はフライの油を良く吸い、カラッと揚がるように、大きめに粉砕。

SONOKOのパン粉
イーストフードを使わずに発酵させるため、密度がしっかりとしています。

パン粉製造レポート

工場長の中林さん。鈴木その子と先代工場長が共同でパン粉を開発しました。中林さんは先代工場長のご子息です。

イースト菌を多めに入れた生地を、容器いっぱいになるまで自然発酵させます。

パン生地を一つ一つ、人の手で焼き型に入れます。

巨大なオーブンで次々と焼き上げます。

右がSONOKOのパン粉になる食パン。左のイーストフード使用のパンと比べて背が低いのは、自然発酵によって内部の密度が高く、みっしりとしているため。

焼き上がった食パンを専用の機械で粉砕。晴れてSONOKOパン粉の完成です。

例えば、今月はこの総菜に使われています。

数量限定 8月の1週間グルメセットB
No.153153 **21,000円** 常 蔵 凍
▶詳しくは12面へ

数量限定 8月のごちそう詰め合わせセット
No.153155 **5,000円** 常 蔵 凍
▶詳しくは13面へ

プレミアムハンバーグ 3セット
120g×3 No.153125 3%UP **2,760円** 常 蔵 凍
▶詳しくは11面へ

手ごねなんこつ入りつくね 3セット
120g×3 No.153126 3%UP **1,800円** 常 蔵 凍
▶詳しくは11面へ

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

その子の想い⑫ ――生きていく上で自分を守る三つの大きな柱――

時の新聞
第13号
'95 3月
考えてますか。あなたの脳はコンピューターになっていませんか。

一つの柱は食べることと水（外敵から守るため）。二つめの柱（外敵から守るため）。自分以外の物、風、雨、日光、化粧品、さわる、切る、洗剤、整髪剤等こうしたものから自分を守る。三つめの柱（外敵から守るため）。ストレス、人との交わり、日々の心がけ、これらも自分を守ろうとする大きな要因。

鈴木式はやせる食べ方を教えるものではありませんし、宗教などでも絶対にありません。

この守るべき三つの柱を常に中心に置いて、一生幸せに暮らせる方法を考えていく。人間として他の動物にはない、考えて、考えて、考えていく力を養っていくという方法なのです。

判断力、考える力、それを養っていけば何があっても困らない自分をきっと作れると思います。「我思う故えに、我有り」と同じ哲学者の有名な言葉で「人間は弱いあしである。しかし考えるあしである」とあります。

私達人間は弱くとも、しっかり考える力を持てば、人生を誤つようなことは絶対におきえないと確信しています。

TOKINO<時の新聞>第13号（1995年3月発行）要約

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%
送料サービス	780円*1	月1回無料*2

*1 30,000円（税別）未満のご購入の場合、1個口につき
*2 オンラインショップでのご注文は対象外
■ 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 • 10% 13～24回 • 15% 25回～ • 20%	
送料サービス	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
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL: 03-4335-7750
受付時間 / 10:00～18:00（月曜定休）

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
1個口 送料無料 FREE 合計1万円（税別）以上で
毎月10・20・30日は 2% ポイントUP オンラインショップだけ
オンライン限定の Sale 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。

*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、ご確認くださいますようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。
販売方法により、初回ご登録時にお客様側での操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括／リボ	○	○	○	○	○※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・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・相馬郡飯舘村長泥地区・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、各種お手続き
③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 /10:00～18:00（月曜定休）

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

※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に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料（運送会社の実費）・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は返品・交換をお受けできません。
■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。

営業日・お届け日 変更のご案内

誠に勝手ながら、8月1日から6日までの営業時間およびお届け日を、下記の通りに変更させていただきます。何卒ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

	8/1（木）	2（金）	3（土）	4（日）	5（月）	6（火）
お電話注文	平常営業			お買い上げの商品は8/7（水）以降のお届けとなります	休業	平常営業
オンラインショップ	平常営業	16時～休業	休業		17時迄休業	平常営業
銀座店	平常営業		8/3（土）14時～5（月）にお買い上げの配送商品は8/7（水）以降のお届けとなります			平常営業

※北海道・九州・離島等、一部地域のお届けは8/8以降となります。詳しくはスタッフへお尋ねください。

プライバシーマーク 10590017(05)
SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、個人情報を安全に管理しています。
「プライバシーマーク」は、個人情報の取り扱いに関して適切な保護措置を講じていると認められた民間企業に対し、経済産業省の外郭団体である（財）日本情報処理開発協会によって付与されるマークで、この制度は平成10年4月に創設されたものです。SONOKOは、その「プライバシーマーク」の付与・認定を受けています。

コールセンターのご案内

お電話注文限定 0120-88-7878

はずれなし！

SONOKO製品がもれなく当たる！ 8/1〈木〉～11〈日・祝〉

1等～3等以外では、割引クーポンや食品が盛りだくさん！

1等	2等	3等
WBグランクリーム	WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】	リップトリートメントR

期間中お買い上げ合計1万円(税別)ごとに1枚。引換期間：2019年8月27日(火)まで

※引換商品は、8月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。定期便・単独発送品には同梱できませんのでご注意ください。
※対象外品：定期便・ご予約品・単独発送品・ギフト・浄水器など。詳しくはお問い合わせください。※銀座店とオンラインショップでは開催しておりません。

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

毎月1回、不定期でお届け！

お電話注文のみのお得な情報を、いち早くメールでお届け。
登録方法は簡単！下記のメールアドレスに必要情報を送るだけ。

宛先▶ **info-sonoko@sonoko.co.jp**

【ご連絡いただく情報】①氏名　②会員番号　③メールアドレス

※メールの配信は不定期となります ※メルマガでの特典は、お電話でのご注文に限ります

6/22名古屋・6/23大阪 定例会レポート

7月より社長に就任する宇田川よりご挨拶。「創業45周年を迎えるのも皆様のご愛顧のおかげであり、今後も生涯にわたるお付き合いをさせていただきたい」と感謝と決意を表明させていただきました

その子先生の講演会鑑賞

「夏の食欲不振は危険です。正しい食事でカラダを機能させ、正しい便でカラダをお掃除しましょう」

お客様からいただいた喜びのお声の数々をご紹介

荘水実験

水を振る実験・・・1人1本、荘水入りのペットボトルを振り、変化を体感！
コーヒーの実験・・・荘水がいかに物を浸透しやすくするか実感！
クリップ・・・荘水の方は錆びていないことに会場が驚き！
販売会では今日の実験を実感していただいたようで、荘水があっという間に売り切れ！

SAY★GOのメイクアップ講座

名言「夏は保湿、冬はUVが鉄則！生魚と干物、どちらが焼ける？」

今日もたくさん美味しい野菜をお届けします！

イベントのお知らせ

静岡・大阪・名古屋
「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

8/25〈日〉 静岡会場 ※受付開始は12:30～
[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

9/21〈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

9/22〈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

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 8:30～22:00 1F SHOP／2F 11:00～19:30
8/14(水)2F 15:00まで　8/18(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

《CAFEのお知らせ》
● 7月よりメニューがリニューアルいたしました。
FOOD、スイーツ、アルコールなど新メニューが登場!!

お盆休み特別フェア　8/10〈土〉～18〈日〉

お盆休みの9日間、人気の食品20%OFF、対象化粧品が10%OFF！

SONOKO夏ガチャ　8/23〈金〉～25〈日〉

期間中、お買い上げ合計1万円(税別)ごとにSONOKO製品が当たるガチャチャンス！
期間中、浴衣でご来店していただくとスムージー券をプレゼント！

愛の野菜伝道師セレクト野菜マルシェ　8/31〈土〉

セレクトした野菜を使った野菜教室や、SONOKO食品の試食もあります。

※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

■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

8/30〈金〉プレミアムフライデー特別企画　月末の金曜日はぜひ銀座店へ
■対象商品 最大30%OFF などお楽しみが盛りだくさん

8/16〈金〉～18〈日〉 お楽しみ付き販売

8/18〈日〉 トキノ会定例会
■開会 13:30
■会場 SONOKO銀座店2F
8月ゲスト講師 土屋未来氏

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！こちらもご登録を！ @SONOKOINC

SONOKO CAFE

1日10食限定

\限定プレート/
『タイレッド&キーマカレー』
1,480円
販売期間 8/1〈木〉～8/31〈土〉
限定プレート内容
● ライス ● サラダ ● ミニスープ付き
5面に掲載の夏野菜のピクルスが食べられます！

SONOKO×MAMANO CHOCOLATE
『SONOKO CAFE特製オリジナルチョコレートかき氷』

世界でわずか2%しか採れない、希少カカオのアリバカカオを使用。
SONOKOのフルーツゼリーとモーニングケーキをコラボレーションして実現した新感覚高級チョコレートフラッペです。

アリバカカオ オレンジスノーマウンテン
アリバカカオ マンゴースノーマウンテン
1,480円 テイクアウト1,300円(税込)

数量限定
アリバカカオ ブラックベリースノーマウンテン
1,580円 テイクアウト1,400円(税込)
販売期間 8/1〈木〉～8/31〈土〉

夏のSONOKOハッピーアワー
開催期間 8/1〈木〉～8/31〈土〉
平日15:00～18:00
アルコールメニュー 500円(税込)

※記載がない価格はすべて税別です。　※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。

2019 8

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.26

近年日本の8月は、全国各地の最高気温の更新記録と熱中症注意喚起のニュースが毎日続くのが当たり前。超高齢社会の日本では、特に高齢者の熱中症による事故が年々増えているのも事実です。2000年8月某日、鈴木その子は長年の夢であった田園調布の土地に、自邸と会員の皆様のための施設建設の上棟式を挙行しました。その日はまさにうだるような暑さ。広大な600坪弱の土地に用意された式場のテントの中は、空調も効かず多くの参加者の顔には汗が噴き出ています。

前年の暮れにかかった風邪が尾を引き、目の回るような忙しさの中、体調が今一つ全快に至らなかった鈴木その子にとっては想像以上の暑さで、普通に歩くこともままならない状況にありました。しかし、会場に現れた鈴木その子は、いつもの涼やかな着物姿で式に臨み、押し寄せたマスコミの前でにこやかに鍬を入れて見せました。その笑顔はどこまでも晴れやかに輝いていました。あれから20年。当時真夏日のニュースも今ほど頻繁ではなかった中で、あの日はまさに真夏日。晴れ女を自認する鈴木その子の面目躍如ではありました。

毎年暑さが増すように感じる8月は、暑い日ほど、上棟式の鈴木その子の笑顔が浮かんでくるのです。

トキノ会便りのご案内　プラチナ会員様に年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。