2019
10
THE SONOKO
SONOKO 感謝を込めて。 45th Anniversary
VOL.307
SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

SONOKOは今年も
ピンクリボン活動を支援しています!

自分のカラダは自分で守る

カラダに不要なものを入れてはならない

＼10月限定割引&特典付き／

おせち重＆年末年始グルメセット 先行予約スタート!

10月が
一番お得です

美肌の秘訣、決め手の1本はこれ!

SONOKOスタッフの
キレイの秘密
朝昼晩の「美活習慣」

SONOKOのこだわり
安全な「無リンすり身」がカギ
かまぼこと伊達巻

先行予約 限定 割引

SONOKOのおせちはすべて食品添加物不使用です！

おせち重&年末年始グルメセット、一番

国産の主原料を用い、食品添加物不使用、ノンオイル調理法で一品一品丁寧に仕上げたSONOKOのおせち重と年末
今年は二段重が紅白になり、よりお祝いの席にふさわしくなりました。10月中のご予約なら早期予約割引に加え、大人気のダック

＼ 新メニューが加わりさらに美味しく！ ／

❹ サーモンテリーヌ
旨みたっぷりの秋鮭とたらのすり身のテリーヌ。生地に馬鈴薯でんぷんを使い、滑らかに仕上げたテリーヌの食感が楽しめます。

二の重

一の重

❸ 帆立のクリーム煮ソース
ほのかににんにくの風味を利かせた帆立のクリーム煮。まろやかなクリームソースとやわらかな帆立の食感が絶妙です。

❻ 穴子の甘露煮
穴子をロール状に巻いて甘露煮にしました。身がやわらかく、あっさりとした上品な味わいです。

❼ くるみの飴炊き
国産くるみをローストして蜜がけにしました。サクッとした糖衣と良質なくるみのコクのある味わいが美味。箸休めの一品に。

伝統的なおせち料理を詰め合わせた一の重。いくら醤油漬や伊達巻などの
人気メニューに加え、彩り豊かな肉や魚の総菜が華やかに食卓を飾ります。

一の重 おしながき

❶金時芋金団 ❷栗甘露煮 ❸丹波黒豆 ❹いくら醤油漬 ❺このしろ紀州和え ❻日の出砧巻 ❼鮭柚庵焼 ❽鰆塩麹焼 ❾伊達巻 ❿常節旨煮 ⓫身欠き鰊黒糖煮 ⓬蛸柚子煮 ⓭金柑蜜煮 ⓮鶏松風 ⓯足赤海老含め煮 ⓰むかご石垣玉子 ⓱一口昆布巻 ⓲菜の花

＼ 祝い酒にもぴったり！ ／

肉づくしだった二の重にサーモンテリーヌなどの魚料理、
甘味のくるみの飴炊きが加わり、さらにバラエティ豊かなオードブルに。

二の重 おしながき

❶チキンボールトマトソース煮 ❷鶏むね香草ステーキ ❸[NEW]帆立のクリーム煮ソース ❹[NEW]サーモンテリーヌ ❺ローストビーフ ❻[NEW]穴子の甘露煮 ❼[NEW]くるみの飴炊き ❽阿波尾鶏照焼き ❾ローストポーク ❿豚角煮

創業45周年記念
SONOKO 45th Anniversary

45セット限定

SONOKO GG付　豪華和洋おせち重&年末年始グルメセット

【セット内容】豪華和洋おせち重(二段)……29,800円
クリスマス1週間グルメセット……22,000円
おせち重(一段)入り1週間グルメセット…28,000円

No.33082
79,800円▶10月限定特価 63,840円

先行予約 限定 20%OFF

豪華5大プレゼント付き

なんと6個入り!

●SONOKO GG 50粒入 ●ダックワーズ 1箱(15個)
●フレンチトースト 1袋 ●厚切り山型パン1袋(3枚) ●トーストクリーム 6個

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

お得な先行予約開始!

年始のグルメセット。
ワーズも付いて一番お得です!

お早めのご予約をおすすめします!

数量・期間限定

◆ **先行予約受付**：10/1(火)～31(木)
◆ **お届け・店頭お渡し**：クリスマス1週間グルメセット …… 12/15(日)～25(水)
おせち重・年末年始グルメセット …… 12/22(日)～28(土)

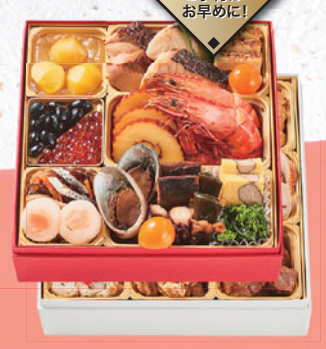
※他の注文品と同送できませんのでご了承ください。
※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります。

常 蔵 凍 ※ポイント対象外
送料¥0 単独発送

オンラインショップでは、先行ご予約の商品は通常販売商品と一緒にご注文いただくことはできません。

豪華和洋おせち重(二段)

先行予約 限定 10%OFF
10月限定プレゼント ダックワーズ1箱(15個)



完売必至! ご予約はお早めに!

No.33086
29,800円▼
10月限定特価
26,820円

おせち重(一段)

先行予約 限定 10%OFF
10月限定プレゼント ダックワーズ1箱(15個)

No.33089
20,800円▼
10月限定特価
18,720円

10月限定で 人気のダックワーズ1箱(15個)プレゼント!

今年も登場!

バターなどの油脂不使用ながら、風味豊かなアーモンド生地と濃厚なナッツプラリネチョコレートクリームのコク深い味わいが楽しめます。

クリスマス 1週間グルメセット

人気のローストチキンや黒毛和牛ローストビーフ、ショコラリッチなど聖夜のディナーにふさわしい豪華セット。洋風メニューでも、もちろん食品添加物不使用、ノンオイル調理で安心です。

先行予約 限定 10%OFF
10月限定プレゼント ダックワーズ1箱(15個)

No.33088
22,000円▶ 10月限定特価 **19,800円**

【セット内容】黒毛和牛ローストビーフ、ローストチキン、ショコラリッチ、海の幸マカロニグラタン、ミートローフ、北陸甘エビのビスクスープ など

おせち重(一段)入り 1週間グルメセット

おせち重に国産真鯛の塩焼き、国産牡蠣のグラタン、日本そばなど年末年始の食卓を晴れやかに彩るごちそうが勢揃い。1年の健康を祝いながら、大切な人と美味しく楽しい年越しを!

先行予約 限定 10%OFF
10月限定プレゼント ダックワーズ1箱(15個)

No.33087
28,000円▶ 10月限定特価 **25,200円**

【セット内容】おせち重(一段)、国産天然真鯛の姿焼き、日本そば、国産牡蠣のまるごとグラタン、杵つき餅、お雑煮の素 など

\こちらのセットすべてに/ 豪華4大プレゼント付き

なんと6個入り!

●ダックワーズ 1箱(15個) ●フレンチトースト 1袋 ●厚切り山型パン 1袋(3枚) ●トーストクリーム 6個

豪華4大プレゼント

クリスマス&おせち重入り 年末年始グルメセット

先行予約 限定 10%OFF

【セット内容】
クリスマス1週間グルメセット……22,000円
おせち重(一段)入り1週間グルメセット…28,000円

No.33084
50,000円▶ 10月限定特価 **45,000円**

豪華4大プレゼント

豪華和洋おせち重(二段)& クリスマス1週間グルメセット

先行予約 限定 10%OFF

【セット内容】
豪華和洋おせち重(二段)……29,800円
クリスマス1週間グルメセット……22,000円

No.33083
51,800円▶ 10月限定特価 **46,620円**

豪華4大プレゼント

おせち重(一段)& クリスマス1週間グルメセット

先行予約 限定 10%OFF

【セット内容】
おせち重(一段)……20,800円
クリスマス1週間グルメセット……22,000円

No.33085
42,800円▶ 10月限定特価 **38,520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。

食品添加物を賢く見極めましょう

食品添加物がカラダに与える影響について着目し、安全な食品の開発に注力した鈴木その子。
その思いを受け継ぎ、SONOKOでは45年間変わらず、安全な食品をお届けしています。

リニューアル

特製つゆ仕込みの国産牛すき丼

120g No.32591 **780円** 常 蔵 凍

国産の牛肉にタマネギ、しいたけ、えのきたけ、麩を使用したボリューム満点の牛すき丼。脂身を極力カットした国産牛肉は、肉の厚みを増して食べ応えをアップ。一般的な牛すき丼のようなアミノ酸などの化学調味料や加工でん粉は使わず、しょうゆ、みりん、砂糖ベースの安心な甘辛いタレで濃厚な味わいに仕上げました。

不要な食品添加物

アミノ酸 不使用

「調味料(アミノ酸)」と表記されたものはアミノ酸を人工的に合成した旨み成分アミノ酸。安価な素材を使用しても美味しいと感じる風味をつくれるため、スーパーやコンビニなどのお弁当やインスタント食品などに広く配合されています。

アレンジしても美味!!

▶アレンジレシピの詳細は14面へ！

新しく定番になりました

年末年始の限定販売でしたが、皆様からのご要望にお応えし、定番でご提供することになりました。

2種のすり身の無リンかまぼこ

常 蔵 凍

2本 200g(長さ12cm)×2 No.33081 **1,980円**

単品 200g(長さ12cm) No.32442 **1,080円**

イトヨリダイとスケトウダラのすり身を贅沢にブレンド。リン酸塩などの食品添加物を使用せず、魚肉をたっぷり使ったこだわりの製法で旨みとプリッとした食感を引き出しています。

不要な食品添加物

リン酸塩 不使用

一般的にかまぼこなどの魚肉のすり身には、弾力や保水性を高めて食感を良くするためにリン酸塩や加工でん粉などの食品添加物が使われています。無リンとは、リン酸塩不使用のことをいいます。SONOKOのように無リンすり身を使用したものは希少です。

NEW

自然のめぐみ 国産はちみつ

160g No.32965 **1,650円** 常 蔵 凍

自然農法の農家の受粉を助け、ミツバチだけで最後までつくりあげる古来からの製法で採蜜。加熱処理をせず混ぜものも一切加えていない本物のはちみつです。ハゼやキハダ、カラスザンショウから採った百花蜜で、スッキリと上品な甘みが楽しめます。

炭酸ドリンクやアイスクリーム、和スイーツにおすすめ！

SONOKOのはちみつは

非加熱処理

日本にあるはちみつの、なんと99%は加熱処理しているといわれています。加熱によって風味が損なわれ、喉の奥に引っ掛かるようなえぐみが生じ、さらに栄養面でも酵素が失活してしまいます。

不要な食品添加物は、体内の働きに負担をかける邪魔物です

鈴木その子は、食品添加物がカラダに及ぼす影響についてあまり知られていない45年前から、その危険性について警鐘を鳴らしていました。
カラダは食品添加物など負担になるものが体内に入ると、体外に排出しようと働きますが、負担になるものの量が多かったり、カラダのコンディションが低下していると排出しきることができません。一度の食事では微量でも、蓄積されることでカラダにかかる負担は大きくなってしまいます。

少しでも不要な食品添加物から身を守るために

健康志向の高まりから、最近は「無添加」と表示している食品が増えていますが、「無添加」表示にはウソというより抜け道があるのです。数ある食品添加物の中には厚生労働省が「食品添加物」と指定していないものがたくさんあり、指定されているものの中にも表示の義務がないものも。私たちは知らず知らずのうちに食品添加物を摂取している危険性にさらされているのです。「無添加」表示を鵜呑みにせず、賢く見極める知恵を持つことが大切です。自分のカラダは自分で守りましょう。

一般的なかまぼこ

名称	かまぼこ		
原材料名	魚肉(たら、ぐち、たい)、卵白、藻塩、鯛だし、砂糖、本みりん、でん粉、植物油、酵母エキス／調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、貝Ca、(一部に卵・大豆を含む)		
内容量	00g	賞味期限	00.00.00
保存方法	10℃以下で保存してください。		
販売者	○○○○		

SONOKOのかまぼこ

名称	蒸しかまぼこ		
原材料名	魚肉(イトヨリダイ、スケトウダラ)、でん粉、卵白、食塩、ほたてエキス、酵母エキス		
内容量	200g	賞味期限	00.00.00
保存方法	-18℃以下で保存してください。		
販売者	株式会社 ソノコ SSKS 東京都中央区銀座5-9-1		

SONOKOならおせちも安心・安全!

現代のおせちには日持ちや大量生産、見た目を良くするために多くの食品添加物が使用されています。例えば一般的な栗きんとんは酸化防止剤や着色料、漂白剤を使用していますが、SONOKOではおせち料理にも不要な食品添加物を使用せず、昔ながらの製法で丁寧におつくりしています。

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

食品添加物がリズムの低下を招く!?

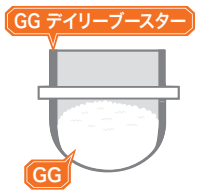
効率の良いエネルギーサイクルが美寿のもと

「頑張りがきかない」「ぼんやりしがち」など加齢に伴うコンディションの変化は、エネルギーサイクルの乱れが考えられます。その要因はさまざまですが、食品添加物がカラダに与える悪影響も見逃せません。食品添加物の蓄積がカラダに負担をかけ、リズムの低下を招くのです。健やかで美しい、笑顔あふれる毎日のためにはカラダのリズムを効率よく整えることが大切です。

植物の恵みが必要なエネルギーをサポート

GG デイリーブースターは400以上もの種類から吟味した植物のパワーをギュッと凝縮しています。成分の安全性にもこだわり、770項目もの残留農薬検査を実施。すべての基準をクリアした成分のみを使用しています。カラダに負担をかけず、加齢により低下しがちなコンディションにアプローチし、ベースエネルギーを底上げします。

例えば、お米を炊くにもお釜（ベースエネルギーをつくるカラダ）がしっかりしていないと中のお米（エネルギー）を炊くことができません。GG デイリーブースターでベースのエネルギーを生み出し、SONOKO GGでエネルギーを使い切る力を高めましょう。



今月なら5%ポイントup!
200ポイントももらえます!

GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10
No.22505
常 蔵 凍

5%UP ポイント
+200ポイント

4,000円

私の逸品

SONOKO スタッフ
三河 聡

“安心の大切さを再認識。元気が続きます！”

この春SONOKOに入社しました。体調が気になった際に、同僚の勧めでGG デイリーブースターを1日2本ずつ飲んだところ、いつもより早くコンディションが上向いた気がして驚きました。これまで頑張りがきかない時などに、市販のエナジードリンク系を飲むこともありましたが、GG デイリーブースターはカフェインでごまかすこともなく、カラダに安心の原材料で元気をサポートできるのでとても良いと思います。毎日飲むものだからこそ、安心であることの大切さを改めて実感しました。

朝からどんよりすることがありましたが、カラダのリズムが良くなったことで、スッキリとラクに。もともと健康には自信がありますが、GG デイリーブースターのおかげでさらにイキイキと過ごせるので、気に入って飲み続けています。

SONOKOは、今年もピンクリボン活動を支援しています。

ピンクリボンとは？

乳がんの正しい知識と検診の早期受診を促進

ピンクリボンとは「乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を促すなどの啓蒙活動とそのシンボル」のこと。日本人の乳がん罹患率が増加する中で、すべての女性に美と健康をお届けする企業として、SONOKOは2014年からピンクリボン活動に取り組んでいます。

ピンクリボン対象商品

・素ドリンク 透 ・ロゼスパークリングワイン
・モーニングスイッチスムージー ナイト
・スーパーモイスチャークリームR
・ハンド&ネイルトリートメント ・リップトリートメントR
・ボディクリームR ・ヘアカラートリートメント
・SONOKO G.Gロゼ

SONOKOのピンクリボン活動について

乳がんの早期発見のために

SONOKOではピンクリボン対象製品の売上げの一部を寄付することで活動を支援してきました。今年から寄付先を変更し、特定非営利活動法人　マギーズ東京に寄付致します。さらにピンクリボン特別講演や銀座店ビューティーアドバイザーによる啓蒙活動も行っています。

マギーズ東京は、がん患者や家族などがんに影響を受けて不安を抱えるすべての人たちが気軽に訪れ、自分を取り戻すための第二の我が家のような居場所。さまざまな専門的な支援やカウンセリングなどが無料で受けられます。

COLUMN 実際になってみないと分からないことも。まずは正しいセルフチェックを！

乳がんが分かったのは2018年の1月です。前年の年末に、小林麻央さんのことがあったので、何気なく自分でチェックをしてみたら、「あれ？ しこりかも…」って。すぐに病院に行って調べてもらったら、乳がんだということが判明しました。

年が明けて入院、手術、放射線治療と、昨年の秋くらいまではずっと治療をしていました。現在はホルモン療法だけですが、それもあと9年くらいは続ける予定です。手術後は治療を受けながら仕事をしていましたが、病気になって初めて、普段の当たり前の生活を送ることがいかに大変かということを実感しました。

今、AYA世代といって、若い世代で乳がんにかかる人が増えています。私自身も、まさか自分が乳がんになるなんて思っていませんでしたが、乳がんは日本人女性の11人に1人がかかるといわれています。「私は大丈夫」というのは誰にも当てはまりません。特に年齢が上がれば上がるほど、乳がんというのは他人事ではないと思います。

他のがんもそうですが、早く分かれば分かるほど、治療によるカラダへの負担も少なくてすみます。ぜひ、正しい知識を持って、定期的なセルフチェックをしていただきたい、そして年に一度は健康診断を受けて欲しいと思います。

矢方美紀さん

1992年生まれ。アイドルグループSKE48の元メンバー。左胸全摘の乳がんの手術後、現在はホルモン療法を続けながら、タレントとして活動中。著書に『きっと大丈夫。』（双葉社）

※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。

あなたの肌が求めているのは？ My favorite

美肌の秘訣、決め手の1本はこれ！

急激な気温の低下と乾燥にさらされる秋の肌。このまま冬に突入では肌悩みがさらに深刻になりかねません。そこで美肌に定評のあるSONOKOスタッフに、この季節特におすすめの1本をリサーチ。あなたに最適な1本を見つけて！

3 サインズエッセンス

肌のツヤ感が格段に向上！

銀座店
高橋

長い時間ビルの空調の中にいると、どうしても目元や口元の乾燥が気になりますが、夜、サインズエッセンスを気になる部分に重ねづけするようにしてからは悩みが解消されました。目元や口元がしっとりしただけでなく、顔全体のツヤ感もグンとアップしました!

サインズエッセンス 20g
No.22567
10,000円 ポイント3%UP

1 GG エッセンスR

ハリや透明感がアップ！

コールセンター
染谷

夏の日焼けで肌が乾燥してしまった時、朝晩たっぷりGG エッセンスRをつけたところ、3日目くらいから肌の感触に変化がありました。使い続けているとハリや透明感も実感! なめらかなつけ心地で肌なじみも良く、季節の変わり目に揺らぎがちな肌にもおすすめです。

GG エッセンスR 30mL ポイント5%UP
No.24001 **13,000円** +650ポイント

2 スーパーモイスチャークリームR

高い保湿力を実感！

コールセンター
大石

ふんわりなめらかなテクスチャーで、軽やかにのび広がる肌なじみの良さに惹かれています。つけた後の肌は豊かなうるおいに包まれてしっとり。やさしい香りと色は、気持ちまでホッとさせてくれます。私にとっては、発売当初から季節を問わず手放せない一品です。

スーパーモイスチャークリームR 50g
No.23667 **25,000円**
ポイント7%UP
+1,750ポイント

3 3Dデザインセラム

スッキリとした印象に！

銀座店
平野

出張や忙しくて睡眠時間が不規則になりがちな時でも、朝起きた時の目元のぼんやり感が気にならなくなりました。毎日のお手入れになくてはならない必需品です。また顔のスッキリとした印象に加え、保湿力の高さも◎! うるおいを実感できるところも気に入っています。

3Dデザインセラム 30g
No.20517
9,000円 ポイント3%UP

4

5 アイトリートメント

目元にハリを感じます

コールセンター
池尻(旧姓 峠)

発売当初から愛用しています。使い続けていると目元がしっとりとうるおい、ハリ不足も解消されたような気がします。仕事柄パソコンの画面を長く見ることが多く、目元も疲れた印象になりがちな私にとって、まさに救世主。とても助かっています。

アイトリートメント 15g
No.19623
7,000円 ポイント3%UP

美容院いらず♪

やさしい染毛成分で白髪をしっかり染めるヘアカラートリートメント

NEW

お風呂で洗髪しながら使えるので、とにかく簡単＆便利です。のばしやすくて香りも良く、10日目辺りからしっとり感がさらに増したようです。心配していた髪の傷みもまったくなく、ふんわり感やツヤも実感！ 母や友人にもすすめたいです。

麻布オフィス 鈴木

ヘアカラートリートメント 200g
No.33062
3,000円 ポイント3%UP

プレゼント
GG ディープケア シャンプー 28mL

美しく生きる知恵 キレイな肌を育む「美活習慣」

あなたも取り入れてみませんか？

銀座店 岩生

銀座店やSONOKOのインスタグラムでもおなじみ！ 美肌で評判の岩生の1日。

朝のサプリ
美容に良いといわれるリンゴンベリー配合の素ドリンク 透も飲んでいます。美容の調子が上向きに！

朝のお手入れ
お手入れの仕上げはWB グランクリーム。肌がしっとりなめらかになるので、化粧のりもアップ。UV対策も一年中欠かさずにしています。

休憩時間
ありがとう乳酸菌をこまめに飲みます。

化粧直し
SONOKOファンデーションのしっとりタイプを指でなじませます。

お昼はCAFEのメニューをいただいています！

夜のお手入れ
乾燥が気になる時はWB グランクリームが効果的！ さらに目元にはアイトリートメントを重ねづけします。

夜のサプリ
ゆったりくつろぐために、素ドリンク月を。美容成分がたっぷり詰まったSONOKO G.Gロゼも美容のお守りとして飲んでいます。

起床・朝食 8:00 / 出社 10:00 / 昼食 13:00 / 休憩 16:30 / 退社 19:00 / 夕食 21:00 / 入浴 23:00 / 就寝 01:00

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

※体験には個人差があります

10月の新商品

肉厚でジューシーな牛肉の美味しさ!

特製つゆ仕込みの国産牛すき丼

リニューアル

120g No.32591 **780円**

国産牛肉に国産野菜、麩などを使用したボリューム満点の牛すき丼。脂身を極力カットした国産牛肉は、肉の厚みを増して食べ応えをアップ。一般的な牛すき丼のような加工でん粉や化学調味料は使わず、しょうゆ、みりん、砂糖ベースの安心な甘辛いタレで濃厚な味わいに仕上げました。

本物だから味わえる甘さと風味!

自然のめぐみ 国産はちみつ

NEW

160g No.32965 **1,650円**

日本にあるはちみつの99%は加熱処理しているといわれています。その結果、風味が損なわれ、えぐみが生じ、酵素も失活しています。これに対し、有機及び自然農法の農家の受粉を助け、ミツバチだけで最後までつくりあげる古来からの製法で採蜜。まさに「本物」といえるはちみつです。

魚肉の旨みとプリッとした食感がたまらない!

2種のすり身の無リンかまぼこ

2本 200g(長さ12cm)×2 No.33081 **1,980円**

単品 200g(長さ12cm) No.32442 **1,080円**

素材は旨味が強いイトヨリダイと、脂肪分が少なく高タンパクなスケトウダラ。つなぎ役のでん粉を極力減らし、カルシウムの吸収を阻害するリン酸塩を含まない無リンすり身を贅沢に使っています。

新製品

- ノンオイル中華 中華丼
- 極みロールパン
- 極みレーズンパン
- 極み粒あんぱん
- その子美ワイン白
- ヘアカラートリートメント

- セレクト エポラーシェ ノースティン ライナー
- セレクト ロゴナ アイライナーペンシル 01ディープブラック
- セレクト ロゴナ シャープナー

リニューアル

- 納豆 11月予定
- ゆであずき 11月予定

なくなり次第終了

- クロ子

商品名変更のご案内

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、10月より『オムレツ』の商品名を『手焼きオムレツ』に変更いたします。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心くださいませ。

「総合カタログ」をお持ちですか?

毎年6月・11月発行

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

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。

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

わたしとSONOKO

1000Pプレゼント

富山県 林三恵子様

いつもSONOKOのサプリを飲んで、自分なりにコンディションを整えています。何となく元気がわかないと感じた時にSONOKO GGを飲むと、翌日にも響かずハードワークもこなせます。また趣味の登山では、連日の山歩きを可能にしてくれます。能活生活も最初はお守りのように何となく飲んでいましたが、行動が鈍りがちな時こそ、その効果を実感するようになり、山に行く時には必ず持っていくようにしています。私を山頂へ導いてくれる頼もしい味方です。

いつもサプリをご愛飲いただき、ありがとうございます。登山が趣味とは素敵ですね!登山で能活生活をご活用されているとは初めての報告で、とても興味深かったです。おたよりありがとうございました。

SONOKOがお答えします

Q GG ディープケアシャンプーを使用したいと思っていますが、セットで使うにはトリートメントとヘアパックのどちらを選べば良いでしょうか。

長野県 山内美奈様

A GG ディープケアトリートメントは、普通〜オイリーヘアのデイリー使いとしておすすめします。サラサラでしなやかな仕上がりに! GG ディープケアヘアパックは乾燥毛のデイリーケアとして、また、普通〜オイリーヘアの集中ケアとしておすすめしています。リッチな使用感でツヤ髪に仕上がります。どちらも髪になじませ、5〜10分おいてから、すすぎ残しがないようにしっかりと流してくださいね。9月からヘアカラートリートメントも発売されました。こちらも、ぜひお試しくださいね。

黒蜜風味ようかんを上手に食べる方法を発見!

千葉県 飯沼由美子様

いつも中身が少し残るのですが、キレイに食べる方法を見つけました!
①両端を中心に向かって数回揉む
②両端を持って左右交互に数回動かす
③中身の滑りがよくなり、残らずに食べられる!

ようかん開封の動画もWEBで公開中
https://www.sonoko.co.jp/yokan/

分かりやすいイラスト付きの解説、ありがとうございます! 開封前に滑りやすくするのがポイントですね。皆様もお試しください!

健康の素は、毎日のSONOKO GG!

北海道 早川実希様

拒食症だった私がSONOKOと出会って25年近く経ちます。口にするものをすべてSONOKOの商品にすることはできませんが、SONOKO GGだけは毎日欠かさず飲み続けています。そのおかげで本当に健康です。体調を崩したことがないほどです。この小さな粒にどんなパワーが秘められているのか、いつも不思議に思っています。

長くご愛飲いただき、ありがとうございます。鈴木その子独自の食養理論からなるSONOKO GG。化学者の石川雅仁氏も「世界で唯一無二のサプリ」と称賛しています。詳しくは8月号をご覧ください。不思議の秘密が分かるかも!

荘シリーズは、一生使い続けたい逸品!

愛知県 小田島あさみ様

荘シリーズで日々ケアできることに改めて満足! 荘シリーズという逸品があることを当たり前と思わず、日々感謝しながら、一生使い続けていきたいと思います。今後とも継続してSONOKOを応援しております。

心温まるお言葉、本当にありがとうございました。皆様の美と健康をサポートできるように、社員一同、日々奮闘しております。どうぞこの先も、SONOKOを応援してくださいね。おたよりありがとうございました。

SONOKOクイズ

鈴木その子が命名した「トキノ」。この名前にはどんな意味が込められているでしょうか?

答えは11月号の『SONOKOサロン』で!

9月号の答え
篠山紀信

これらの体験には個人差があります。SONOKOのご提供する食品、サプリメント、化粧品などは病気を治す目的のものではありません。ご病気になられた時は必ず医師の診療をお受けください。

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

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

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

カラダのバランスを整え、パワーアップ

SONOKO GG 3本セット＋ 荘水1本 常蔵凍

- SONOKO GG 180粒×3
- 荘水 35ml

No.33063
※ポイント対象外　65,000円▶ 57,000円

8,000円もお得!

良質な牡蠣から抽出したカキ肉エキスに豊富に含有されるGG（グリコーゲン・ゴールド）がスムーズな栄養補給をサポート。亜鉛や銅、葉酸、ビタミンB群などの天然の栄養素がグリコーゲンの働きを後押しして、カラダに負担をかけることなく、土台となるコンディションを整え、健康と美をブラッシュアップ。全身のエネルギーサイクルの効率を高め、ハツラツとしたカラダへ導き、若々しく、元気と笑顔に満ちた暮らしをサポートします。

2つの力を合わせてさらに元気アップ

SONOKO GG+荘水1本 常蔵凍

- SONOKO GG 180粒
- 荘水 35ml

No.33064　※ポイント対象外　28,000円▶ 25,000円

3,000円もお得!

２つの強力タッグで全身のリズムをケアし、若々しくスッキリしたカラダづくりを応援します。

美しくハリのある毎日へ

SONOKO G.Gロゼ 3本セット＋ 荘水1本 常蔵凍

- SONOKO G.Gロゼ 150粒×3
- 荘水 35ml

No.33065　※ポイント対象外　48,000円▶ 40,000円

8,000円もお得!

年齢を重ねるほど気になる美容と健康のトラブルをケアしながら、カラダのエネルギーサイクルを整え、心身ともにイキイキとした若々しい毎日へ導きます。

GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10
No.22505　5%UP ポイント　+200ポイント　4,000円

エネルギーサイクルを追求した美・ボディドリンク。オレアビータ、アスパラガスエキス、イノシトールの3つの主成分が年齢とともに低下しがちなコンディションを効率よく整え、必要なエネルギーを徹底的にサポートします。植物のパワーでカラダをいたわりながら、理想の美ボディを目指しましょう。

毎日の元気と健康的なカラダづくりに

荘水 6本セット＋ 荘水 1本 常蔵凍

35ml×7
No.832　※ポイント対象外
53,000円▶ 45,000円

8,000円もお得!

骨や歯、肌、髪など、カラダを構成するすべての要素に不可欠でありながら、体内でつくり出すことができないケイ素をたっぷり配合。丈夫なカラダづくりやコラーゲンのサポートにも重要な役割を果たします。また、常温でも表面張力が小さく高い抽出力を兼ね備え、酸化（さび）の原因となる活性酸素の発生を抑制し、酸化を防ぐ高い抗酸化力を発揮。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支えます。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。

素ドリンク 透（そとう） 常蔵凍

500ml
No.20586　7%UP ポイント　+385ポイント　5,500円

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”。

素ドリンク 月（そつき） 常蔵凍

500ml
No.23934　7%UP ポイント　+385ポイント　5,500円

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。

お手入れの総仕上げに リッチな保湿成分でうるおい続ける肌へ

手のひらで温め広げ、押し込むようにつけます

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

WB グランクリーム

45g
No.20607　7%UP ポイント　+1,750ポイント　25,000円

なんと1,750ポイントもプラスになります!

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。水分と美容成分をしっかり浸透*1させ、ヴェールで包み込んで密封。内側*2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。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。

＊1 角質層まで　＊2 角質層

GG クレンジングクリームR

120g
No.23998　5%UP ポイント　+325ポイント　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.23999　5%UP ポイント　+325ポイント　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.24000　5%UP ポイント　+375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。

肌にうるおいを与えて逃がさない 高保湿クリーム

スーパーモイスチャークリームR

50g
No.23667　7%UP ポイント　+1,750ポイント　25,000円

なんと1,750ポイントもプラスになります!

目指したのはぷるぷるの赤ちゃん肌！10種類以上*1の保湿成分をふんだんに配合した高保湿クリームです。持続型ヒアルロン酸*2が、うるおいをつくり出す肌の力をサポート。テクスチャーはベタつかず、のびがよくスッとなじみ、うるおいたっぷりのふっくらとしたぷるぷる肌へ導きます。植物オイルの香りは、リラックス効果も期待できます。心身ともに、極上のうるおいに満たされてください。

＊1 ホホバ種子油、アケビ茎エキス、アロエベラ葉エキス、セージ油、ヒアルロン酸Na、ベタイン、ジメチコン、フェニトリメチコン、グリセリン、ポリクオタニウム-51、PEG-150、水添レシチン
＊2 ヒアルロン酸Na／保湿成分

ハリと弾力と透明感、トータルな美しさへ

GG エッセンスR

30mL
No.24001　5%UP ポイント　+650ポイント　13,000円

高い抗酸化力*1を誇るリンゴ幹細胞エキス*2を配合。ハリやうるおいを支える機能にアプローチして、くすみ*3やハリ不足など年齢によるお肌の悩みをケア。ハリ、うるおい、透明感に満ちた明るい肌へ導きます。

＊1 製品の抗酸化
＊2 リンゴ果実培養細胞エキス（保湿成分）
＊3 汚れや古い角質による

GG クリーム

30g
No.24002　5%UP ポイント　+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。

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

先手アプローチで 年齢肌を多面的にケア

サインズエッセンス

20g No.22567 3%UP **10,000円**

リンクルエッセンス48の後継品。乾燥・ハリ不足などのあらゆる年齢サインに立ち向かう美容液。過酷な環境から肌を守り、キメを整え、なめらかさとうるおいと、ピンとしたハリ感に満ちた若々しい美肌へ導きます。

3Dデザインセラム

30g No.20517 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

アイトリートメント

15g No.19623 3%UP **7,000円**

高分子ファイバーが、肌表面にネットを張るようにアプローチ。目元の肌の複合的な悩みをケアします。

ホワイトマスク

90g No.24949 3%UP **9,000円**

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に導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。

パサつきやうねり*を補修しながら 手軽に黒髪キープして美容院いらず

NEW

プレゼント

GG ディープケア シャンプー 28mL

ヘアカラートリートメント

200g No.33062 3%UP **3,000円**

年齢とともに気になる白髪ケアに。刺激の少ない塩基性染料やHC染料、植物由来の染毛成分を使用し、髪や頭皮に負担をかけず、しっかりと染め上げます。また、トリートメント成分を贅沢に配合しているので、カラーリングしながらパサつきやうねり*も集中補修し、ツヤ美髪へ導きます。お風呂で洗髪しながら使えるから、便利で簡単。髪が傷むことなく、しっとり感も増してきます。

*毛髪をしなやかにする

SQオイル

28mL No.23666 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

ボディクリームR

220g No.22957 3%UP **3,500円**

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。

リップトリートメントR

10g No.20600 3%UP **2,500円**

デリケートで乾燥しがちな唇をうるおいで包んでふっくら保ちます。

SONOKO ファンデーション

3%UP 各 **5,000円**

※ファンデーションケースは別売です

プレゼント

スポンジ 1個

しっとりタイプ 15g
ピンク No.33058　オークル No.33059

さっぱりタイプ 12g
ピンク No.33060　オークル No.33061

さっとひと塗りで美肌魅せ SONOKOファンデーション

スキンケア効果を発揮しながら、紫外線からお肌を守り、さまざまなお悩みもカバーしながら、陶器のようなキメとしっとりとしたツヤ肌を演出します。一度使ったら手放せなくなったという方も多数。肌質に合わせて2タイプをご用意しています。

特製つゆ仕込みの国産牛すき丼

120g No.32591 **780円**

国産牛肉に国産野菜、麩などを使用したボリューム満点の牛すき丼。脂身を極力カットした国産牛肉は、肉の厚みを増して食べ応えをアップ。一般的な牛すき丼のような加工でん粉や化学調味料は使わず、しょうゆ、みりん、砂糖ベースの安心な甘辛いタレで濃厚な味わいに仕上げました。

2種のすり身の無リンかまぼこ

2本 200g(長さ12cm)x2 No.33081 **1,980円**

単品 200g(長さ12cm) No.32442 **1,080円**

素材は旨味が強いイトヨリダイと、脂肪分が少なく高タンパクなスケトウダラ。つなぎ役となるでん粉を極力減らし、カルシウムの吸収を阻害するリン酸塩を含まない無リンすり身を贅沢に使用。豊かな味わいと心地よい食感を存分にお楽しみください。

数量限定

ワインがおいしいセット

No.32894 **4,500円**

- 東京しゃもときのこのキッシュ風 180g(90g×2個)
- 北海道ほっき貝のクロケット風～ルッコラソース添え～ 110g(45g×2本、ソース20g)
- 国産ほたてとバターナッツかぼちゃのテリーヌ 110g

らくらく健美膳 3種セット

4種のきのこの煮びたし50g、ごぼうの甘酢ゆず風味50g、すき昆布の土佐煮50g、まだらの煮付け150g、キャベツのお浸し50g×2、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ150g、春雨と野菜の中華和え50g、酢豚150g

No.31561 3%UP **2,890円**

国産のまだらをねぎ・だいこんと一緒にしょうゆで煮付け、ふっくらとやわらかい身に仕上げたまだらの煮付けや、トマトケチャップのやさしい酸味が素材の旨みを引き立てる酢豚など。カラダのことを考えて、1セットで10種類以上の食材を使った3品のおかずセット。美味しく食べ応えがありながら、安心の低カロリーです。

※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。

数量限定

常 蔵 凍

放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット（ごまだれ付）

ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g

No.21440　5%UP ポイント　**2,900円**　+145ポイント

安心・安全な飼料で育てられた豚肉と特製ごまだれが好相性。

数量限定

常 蔵 凍

燻しペッパーポーク

150g　No.21739　3%UP ポイント　**1,500円**

北海道産の脂肪分の少ないヒレ肉をオリジナルレシピのタレにじっくりと漬け込みました。豚肉はもちろん、スモークのチップまで安心・安全にこだわり、防腐剤不使用の国産山桜のチップでスモーク。仕上げにまぶした粗挽きのブラックペッパーが、やわらかなヒレ肉の旨みを際立たせています。

常 蔵 凍

プレミアムハンバーグ 3個

120g×3　No.25111　3%UP ポイント　**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。

数量限定

常 蔵 凍

肉巻ポテト中華ソース

2セット　230g（3本×2袋）×2　No.33035　3%UP ポイント　**2,400円**

単品　230g（3本×2袋）　No.24114　**1,200円**

国産ポテトを国産豚肉で包みました。ジューシーな豚肉とほくほくとしたポテトの組み合わせが絶妙です。中華風甘酢ソースのしっかりした味付けで食べ応えあり！お弁当にも便利な小分けパックでお届けします。

常 蔵 凍

越後もちぶたのハンバーグ ～トマト煮込み～ 2袋

200g×2　No.32813　3%UP ポイント　**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。

常 蔵 凍

ビーフシチュー 3袋

200g×3　No.33039　3%UP ポイント　**2,400円**

トマトとビーフブイヨンをベースに、味噌でコクをプラスしたこだわりの味。

常 蔵 凍

手ごねなんこつ入り つくね 3袋

120g×3　No.30551　3%UP ポイント　**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。

常 蔵 凍

スライスハム 2袋

80g×2　No.32836　3%UP ポイント　**1,400円**

放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。

常 蔵 凍

数量限定

うなぎ蒲焼（たれ・山椒付）

70g　No.14195　**2,800円**

高知県内の養殖場で、稚魚から出荷まで一括管理された希少なうなぎを使用。飼料にこだわり、水槽内は個体数を過密にしないなど、ストレスのない環境で育てました。加工前は地下水で締め、臭みと余分な脂を除去。プリプリとした風味豊かな肉質とうなぎ本来の美味しさを、ぜひ、ご堪能ください。

チラシうな寿司 レシピ

❶温かいごはんに「ちらし寿司の素」を混ぜ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせる。

❷一口大に切った「玉子焼き」と「うなぎ蒲焼」をちらし寿司に盛り、「トキノのり」を散らせる。

彩りに木の芽や、ゆでたえびをのせるとより豪華になります。

数量限定

常 蔵 凍

ちらし寿司の素

3袋

具材50g・寿司酢20ml（1食分）×3　No.33036　3%UP ポイント　**1,800円**

単品

具材50g・寿司酢20ml（1食分）　No.10392　**600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。ハレの日や来客時のおもてなしにも！カンタンにつくれて、食卓がパッと華やぎます。

数量限定

常 蔵 凍

国産真いわしと はちみつ梅のうま煮

2袋

85g×2　No.33044　3%UP ポイント　**960円**

単品　85g　No.22868　**480円**

丁寧に下処理した国産真いわしを使用。はちみつや純米酢で漬けた紀州南高梅を加え、特徴ある味わいに仕上げました。ごはんがさらに美味しくなる一品です。

常 蔵 凍

国産真さばの味噌煮 3袋

83g×3　No.32837　3%UP ポイント　**1,440円**

なめらかな身質の国産真さばを信州味噌で味付け。

常 蔵 凍

おでん 3袋

320g×3　No.13981　3%UP ポイント　**1,740円**

かつお節と昆布の旨みがしみ込んだ6種の具材。晩酌のお供にも。

常 蔵 凍

トキノのり

乾燥・生のり50g　No.24928　3%UP ポイント　**2,920円**

サクサクとした食感と口いっぱいに広がる香ばしさを存分に味わえる乾燥生のりです。そのままおつまみにしたり、味噌汁やうどんに入れたりと大活躍。料理の美味しさを最大限に引き出します。

常 蔵 凍

玉子焼き

10個（490g）　No.14594　3%UP ポイント　**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。

常 蔵 凍

とうふ 3丁

300g×3　No.33037　3%UP ポイント　**1,665円**

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。

常 蔵 凍

国産たまごスープ5袋 3セット

8g×5（フリーズドライ）×3　No.33038　3%UP ポイント　**2,700円**

国産たまごと白菜、椎茸を使った、ホタテ風味の中華味スープ。

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

北海道かぼちゃのデザートポタージュ

3袋
160g×3 No.33046 3%UP 1,440円

単品 160g No.30331 480円

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

北海道にんじんポタージュ 3袋

150g×3 No.33045 3%UP 1,350円

にんじんと玉ねぎの甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。

具だくさんミネストローネ 3袋

150g×3 No.33047 3%UP 1,350円

9種の野菜がたっぷり！彩り鮮やかなトマトベースのスープ。

銀座でその子ビール 6本

330ml×6 No.28708 5%UP 3,900円
+195ポイント

数量限定

1本 330ml No.28703 650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

本格カステラ（プレーン）

1本（12切） No.21575 3%UP 2,500円

人の手で1個ずつ割った国産の卵を贅沢に使用。膨張剤や気泡剤を使用せず、「泡きり」という工程を行い、生地を整えてから焼き上げています。バターやトレハロースも不使用。昔ながらのシンプルな原材料だけで、じっくり丁寧につくった逸品。これほど豊かで濃厚な味わいは他にはありません。

オリジナルブレンドコーヒー 2袋

挽き豆200g×2 No.33043 3%UP 2,720円

6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したオリジナルコーヒー。

数量限定

グレード1 モカ

10g×10袋 No.29596 3%UP 1,650円

エチオピア・イルガチェフ地区で少量しか採れない希少なコーヒー豆。中でも品質の高い「グレード1」の豆を使用しています。華やかでフルーティーな味わいと、柑橘系の爽やかな香り、スッキリとした上品な酸味をお楽しみください。

数量限定

和三盆のきなこ飴 2袋

100g×2 No.27572 1,000円

遺伝子組み換えでない大豆からつくったきなこを使用。外側にまとった阿波和三盆糖*の原料は、さとうきびより細い「竹糖」。水で練って圧力をかける手間のかかる作業を繰り返し、きめ細やかで口どけの良いきなこ飴に仕上げました。食べやすいひと口サイズです。 *徳島産。製品全体の4.4%使用

数量限定

せんべい ごま 2袋

6枚×2 No.33040 ※ポイント対象外 1,600円▶1,120円

単品 6枚 No.10840 800円

せんべい しょうゆ 2袋

6枚×2 No.33041 ※ポイント対象外 1,600円▶1,120円

せんべい ざらめ 2袋

6枚×2 No.33042 ※ポイント対象外 1,600円▶1,120円

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。

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.10372 4,700円

チョコ10個 120ml×10 No.10359 5,300円

バニラ&チョコ各5個 バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 5,000円

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 注文は前日締切となります。

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
10／9（水）もしくは 10／12（土）	10／10（木）もしくは 10／13（日）	10／1（火）まで
10／16（水）もしくは 10／19（土）	10／17（木）もしくは 10／20（日）	10／8（火）まで
10／23（水）もしくは 10／26（土）	10／24（木）もしくは 10／27（日）	10／15（火）まで
10／30（水）もしくは 11／2（土）	10／31（木）もしくは 11／3（日）	10／22（火）まで
11／6（水）もしくは 11／9（土）	11／7（木）もしくは 11／10（日）	10／29（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

NEW

自然のめぐみ 国産はちみつ

160g No.32965 1,650円

ミツバチだけで最後までつくりあげる古来からの製法で採蜜。まさに「本物」といえるはちみつです。

数量限定

おはぎ 2袋

200g（4個）×2 No.32788 3%UP 1,560円

単品 200g（4個） No.24565 780円

もっちりとしたもち米の食感と粒あんのバランスが絶妙です。

数量限定

季節のめぐみ 国産甘夏マーマレード

140g No.24298 1,000円

さわやかな甘夏の香りと、ほのかな酸味と甘みのマーマレード。

数量限定

季節のめぐみ 国産巨峰ジャム

140g No.22651 1,000円

こだわりの栽培方法で育てた山梨県産巨峰を使用したジャムです。

月1回お届け

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*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.31659 ※ポイント対象外 4,800円

*野菜の種類は毎回変わります。

こだわりの有精卵6玉付き！ 締切りは月2回

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*）+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.31651 ※ポイント対象外 3,800円

*野菜の種類は毎回変わります。

お届けは選べる3コース A.毎週定期 B.隔週定期 C.その都度注文

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.31617 ※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.31616 ※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 常蔵凍 ※ポイント対象外

そのこ米を美味しく炊こう！ いつものメニューがさらに美味しく、楽しくつくれる本格ホーロー鍋

送料¥0 単独発送

フランス製

ラウンド型鋳物ホーロー鍋

サイズ：18cm

ピンク No.33066 レッド No.33067
マロン No.33068 ブラック No.33069
キャビア No.33070

サイズ：20cm

ピンク No.33071 レッド No.33072
マロン No.33073 ブラック No.33074
キャビア No.33075

24,000円 / 28,000円

※ラウンド型・オーバル型ともにブラック、キャビアは内面ブラックカラー ピンク、レッド、マロンは内面乳白色になります

フランス製

オーバル型鋳物ホーロー鍋

サイズ：25cm

ピンク No.33076 レッド No.33077
マロン No.33078 ブラック No.33079
キャビア No.33080

32,000円

大人にぴったりな品のあるリッチな雰囲気とデザイン。たっぷり入る寸胴なシルエットに加え、持ちやすい幅広なハンドル、フタ裏のライン状突起、高温のオーブンにも対応するステンレス製のツマミなど、随所にさりげなく使いやすさが散りばめられています。11月2週目より順次発送

※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

10月のセットのお届けは▶11/5（火）まで

ご希望日にお届けいたします　ご注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます

美味しく食べて、たしかな手応え。SONOKO式献立でスッキリ美人に!

お肉に魚にうなぎにパン。多彩なメニューと美味しさをお届け。

数量限定

10月の1週間グルメセットA

No.33053　**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】うなぎ蒲焼（たれ・山椒付）、肉じゃが、北海の恵みごちそう丼、2種のすり身の無リンかまぼこ、焼きフライ（メンチカツ）、鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ、ノンオイル中華 肉焼売、NEW ノンオイル中華 中華丼、エビと香りバジルのクリームパスタソース、あんまん、リニューアル 極みチョコチップパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、ショコラリッチ、黒豆塩大福、スパゲッティ、無塩せきポークウインナー スパイシー、まぐろ煮みそ味、国産たまごスープ×2、具だくさんミネストローネ、いんげん豆の煮豆（小分け）×2、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、ごぼうの甘酢ゆず風味、キャベツのお浸し、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根、ひじき煮（小分け）、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

そのままで美味しい
肉まるくん 2袋

ヘルシーだけどボリュームしっかり。食欲の秋の大満足セット。

数量限定

10月の1週間グルメセットB

No.33054　**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】焼きフライ（エビフライ）、ミートローフ、クリーミーグラタンごろごろチキン、ビーフハヤシ、スパイシーチキン、リニューアル 特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、肉巻ポテト中華ソース、肉まん、鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ、国産真いわしとはちみつ梅のうま煮、ちらし寿司の素、ポテトサラダ、リニューアル 極みメロンパン、トーストクリーム×2、モーニングケーキ、チョコゼリーケーキ、厚切り山型パン、リニューアル 極みロールパン、釜揚げうどん、ワイルドブルーベリージャム 2袋、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、具だくさんミネストローネ、手焼きオムレツ、鶏そぼろ入りうの花、ごぼうの甘酢ゆず風味、キャベツのお浸し、いんげん豆の煮豆（小分け）、ひじき煮（小分け）、筑前煮、帆立しぐれ煮（小分け）、フルーツゼリー オレンジ、せんべい ごま

プレゼント

そのままで美味しい
肉まるくん 2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

10月の朝昼間食（あさひるかんしょく）セットプラス

No.33057　**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】うなぎ蒲焼（たれ・山椒付）、スパイシーチキン、ミートローフ、リニューアル 特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、焼きフライ（コロッケ）、焼きフライ（エビフライ）、スライスハム、国産真いわしとはちみつ梅のうま煮、手焼きオムレツ、ポテトサラダ、きんぴらごぼう、帆立しぐれ煮（小分け）、あんまん、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、バーガーバンズ、モーニングケーキ、栗まん、せんべい ごま、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント

クリーミーグラタン
ごろごろチキン 1袋

＼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

多彩で食べ応えあるメニューを取り揃えた充実セット。

数量限定 10月のごちそう詰め合わせセット

No.33056 **5,000円** 常 蔵 凍

【セット内容】クリーミーグラタンごろごろチキン、ビーフハヤシ、焼きフライ(一口ヒレカツ)、肉まん、あんまん、トーストクリーム×2

油脂不使用で安心なパン。新製品も並ぶ心おどるセット。

数量限定 10月のパンセット

No.33055 **4,000円** 常 蔵 凍

【セット内容】リニューアル極みメロンパン、リニューアル極みチョコチップパン、リニューアル極みレーズンパン、肉まん、あんまん、フレンチトースト、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、ワイルドブルーベリージャム2袋×2

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。

すっきり献立セット1500

No.33090 **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、リニューアル特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、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。

すっきり献立セット デラックス

No.33091 **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、リニューアル特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、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、リニューアル極みチョコチップパン、リニューアル極み粒あんパン、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。

すっきりスターター献立セット

No.33092 **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、リニューアル特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、NEWノンオイル中華 中華丼、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、リニューアル極みチョコチップパン、リニューアル特大あんぱん、リニューアル極み粒あんパン、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。

その子ちゃん献立セット

No.33093 **16,230円** 常 蔵 凍

朝 昼 間 夕 3食+間食×7日分 | 計28食
召し上がり方の一例〈メニュー表〉付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】バーガーバンズ×2、リニューアル極み粒あんぱん、カレーパン、リニューアル極みロールパン、リニューアル極みチョコチップパン、リニューアル極みレーズンパン、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、リニューアル特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、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、手焼きオムレツ、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.33094 **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、リニューアル特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、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。

ここがミソ！

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
かまぼこ・伊達巻

鈴木その子がこよなく愛したかまぼこと伊達巻
決め手は安全な『無リンすり身』

食品添加物であるリン酸塩は、すり身の保水性や弾力性を向上させたり、ハムやウインナーの結着性を高めるために使われます。これにより、容易に食感を高めたり、増量生産できますが、リン酸塩はカルシウムの吸収を阻害するため、大量に摂取すると骨粗しょう症の原因になります。SONOKOのかまぼこや伊達巻は、このリン酸塩を一切含まない「無リンすり身」なので、安心してお召し上がりいただけます。

イトヨリダイとスケトウダラの旨みを存分に味わえる、2種のすり身の無リンかまぼこ

イトヨリダイは白身でありながら旨みが強いのが特徴です。スケトウダラは身が淡白で脂肪分が少なく、高タンパク。EPAやDHAも豊富に含み、脂質が少ないので、日頃から積極的に取り入れたい素材のひとつです。イトヨリダイは身がソフトなので、スケトウダラのすり身をブレンドすることで、ほどよい弾力のあるプリッとした食感を生み出しています。一般的なかまぼこは、化学調味料や着色料、保存料、リン酸塩などの食品添加物を含んでいますが、SONOKOのかまぼこは無リンのすり身を使用しています。つなぎ役となるでん粉も必要最低限に抑え、そのぶん魚肉をたっぷりと贅沢に使い、素材の旨みが口いっぱいに広がる逸品に仕上げています。

かつて販売していた、懐かしの青のり入りかまぼこ。青のりの風味が特徴的でした。

ケーキのような口どけと豊かな甘さが魅了する伊達巻

毎年、年末に何十本も買われる方がいらっしゃる人気の伊達巻。一口食べると口いっぱいに広がるやさしい甘さに「もう他所の伊達巻は食べられない」というお褒めの言葉をいただいています。その製法は、実に昔ながらのもの。滑らかでふんわりと仕上がるように、スケトウダラのすり身を石臼で丁寧に時間をかけて擦り合わせてつくります。もちろん、使用しているのは無リンすり身。そして、卵にもこだわりが！甘みやまろやかさを加えたり、少量の卵で済ますことを目的に使用されることが多い、甘味料や着色料、乳化剤などの添加物は一切不使用。安心できる卵をふんだんに使い、ふんわり、しっとりした食感とお菓子のような豊かな甘さを引き出しています。この伊達巻は冷蔵庫で解凍してカットしたそのままの状態でも楽しめますが、トースターなどで軽く焼くとさらに美味！中の水分が飛んでケーキのような、ふんわりとキメ細やかな口どけが楽しめます。

▶2面の「おせち」に入っています

2種のすり身の無リンかまぼこ製造レポート

豆知識

かまぼこの語源は、河原などによく生える蒲の穂との説があります。細長い丸い形から「がまのほ」、そして「蒲」と「穂」が結びついて「がまほこ」となり、やがて「かまぼこ（蒲鉾）」と呼ばれるようになったといわれています。

擂潰（らいかい）
イトヨリダイ、スケトウダラ、卵白、食塩を入れて擂りつぶします。

成型
練ったすり身を機械に入れて搾り出します。

加熱&冷却
成型したすり身を45～49℃で40分加熱し、さらに90℃以上で50分加熱します。かまぼこの中心部分の温度は82℃以上にもなります。その後、5℃以下で12時間冷却庫で冷却します。

急速冷凍
すり身の旨みと心地よい食感を保つために急速で冷凍します。ここで急速冷凍するから美味しさをグンと高められるのです！

フィルムをかける
カットしたかまぼこにフィルムをかけます。

おすすめ！超かんたんアレンジ

▶7面で販売しています

ほうれん草としめじとかまぼこの和えもの

SONOKOのほうれん草としめじのおひたしと和えるだけ！

かまぼこの飾り切り

トマトやきゅうり、ピクルスなどをはさんでドレッシングをかけるだけ！

野菜のピンチョス

※写真はイメージです

ご注文は
お電話注文（通話料無料）0120-88-7878
受付時間（月曜定休）10：00～18：00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750
オンラインショップ www.sonoko.co.jp
Shop 銀座店 お問合せ 03-4335-7878
営業時間 1F CAFE 8:30～22:00 SHOP 11:00～19:30 2F 11:00 ～ 19:30

その子の想い⑭ ――錯覚を起こさず、正しく判断できる自分を作る――

せっかくトキノ会までお出かけになり、私の話を聞いていただいても、一方で、そうした方々の言葉に惑わされてしまうのは、本当の目的を見失うことであり、とても悲しいことです。

当然ながらそうした思惑で動いていらっしゃる方の秘かになさる行動は私には、どうすることもできないのです。

私が毎回お教えしたいと願っている目的は、錯覚をおこさずに、正しく判断できる自分を作るということに尽きます。それには自分を見失わないように、他人の流言ひ語に踊らされることは最も愚かなことと知っていただきたいのです。

真実はひとつでありマネは真実ではないことを、ご自分のお体のためにおわかりいただける方になってほしいと念じています。

TOKINO<時の新聞>第９号（1994年11月発行）要約

消費税率改定に伴うご案内

2019年10月1日(火)に施行される
軽減税率制度の導入に伴い、
消費税率を右記の通りとさせていただきます。

【商品・サービスの利用形態に伴う税率】

食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
8%	10%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

【お届け日に伴う税率】

	9/30(月)	10/1(火)
8%	出荷 →	お届け
10%		出荷 → お届け

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　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
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

店舗　SONOKO銀座店
〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F
TEL:03-4335-7878
営業時間 / 1F CAFE 8:30～22:00 / SHOP11:00～19:30 / 2F 11:00～19:30

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(税別)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。

*銀座店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。
17時までのご注文は翌日出荷いたします。
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。

プライバシーマーク 10590007(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。

8/25〈日〉静岡定例会レポート

去年に続き2度目となる静岡でのイベントが開催されました。社長の宇田川が静岡出身ということもあり、親近感のある雰囲気で会が始まりました。「荘水」の水の変化の実験ではスタッフ・お客様が一体となり、水の変化を楽しみました。メイクアップアーティストSAY★GOによるメイク講座も大好評。販売会時には個別のメイク指導も行われ、メイクをしたお客様から写真撮影をお願いされるほどの人気でした。試食コーナーでは新製品の「ノンオイル調理　キーマカレー」と他の地方イベントでも好評の「バルーン野菜」をご紹介。「バルーン野菜」の試食の野菜と「ノンオイル調理 キーマカレー」を合わせた即席野菜カレーのアレンジなどもお楽しみいただきました。イベントでは、定例会や販売会はもちろんのこと、直接スタッフと食事相談や健康相談といったコミュニケーションを通じて、お客様にご満足いただける内容となっております。ぜひ、お近くで開催の際は足をお運びください。スタッフ一同、心からお待ちしております。

コールセンターからのご案内

今月のお電話注文限定情報

＼前回大好評につき／ weekly sale! 開催！

10/1〈火〉～26〈土〉

週替わりでお得なものや、人気商品をご用意いたします。

詳細はお電話でお問い合わせください。

※数量限定のため、なくなり次第終了となります。

毎月1回、不定期でお届け！

“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ます

「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

福岡・金沢「定例会」のご案内

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

10/6〈日〉福岡会場 ※受付開始は12:30～
[会場]オリエンタルホテル福岡 博多ステーション B2F KAEDE
福岡県福岡市博多区博多駅中央街4-23
092-461-2091
JR博多駅筑紫口東4番出口より直結

10/13〈日〉金沢会場 ※受付開始は12:30～
[会場]TKP金沢新幹線口 3F 会議室3A
石川県金沢市堀川新町2-1
076-231-1160
JR北陸本線金沢駅兼六園口(東口)徒歩2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　10/9(水)2F 15:00まで
10/12(土)2F イベント貸切　10/19(土)2F 18:00まで　10/20(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

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

ピンクリボン

参加無料

山崎多賀子さん×SAY★GOスペシャルトークショー

「健康で美しくいるため」の秘訣やメイク談義など、内外からのアプローチ法をお届けします。

開催日:10/12〈土〉 ご予約制 定員50名
受付:13:00～
開会:13:30～15:30(終了予定)
講師:美容ジャーナリスト **山崎 多賀子氏**

女性誌の編集者を経てフリーライター、美容ジャーナリストに。スキンケアやメイクアップにとどまらず、メンタル・健康分野まで美容に関わる幅広い分野で長年取材を続ける。

メイクアップアーティスト **SAY★GO**

メモリアルツアー 12/1〈日〉

今年も会員の皆様とともに創業者・鈴木その子の墓所へお参りして偲びたいと思います。

場所:成田メモリアルパーク
参加費:6,000円（税込） 特製弁当付き

SONOKO CAFE

menu

＼限定プレート／

1日10食限定

『2種のすり身かまぼこと彩り野菜のパングラタン ～TOFUのホワイトソース～』
1,380円(税別)

販売期間 10/1〈火〉～10/31〈木〉
限定メニュー内容
- パングラタン
- 2種総菜
- サラダ
- ミニスープ付き

月末の金曜日はぜひ銀座店へ

10/25〈金〉プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 30%OFF

10/18〈金〉～20〈日〉 お楽しみ付き販売

10/20〈日〉トキノ会定例会 10月ゲスト講師 土屋未来氏
■開会 13:30
■会場 SONOKO銀座店2F
バルーン新鮮野菜販売

10/30〈水〉・31〈木〉 その子de HALLOWEEN

Happy Halloween

ハロウィンセール 当日限定のお買い得品をご提供！

CAFE オリジナル ハロウィンスイーツ

さらに！
3,000円以上お買い上げでくじ引きにチャレンジ！
豪華賞品が当たるかも♪

クリスマスパーティー

Merry Christmas

開催日:12/21〈土〉
開場:17:30 開宴:18:00
会場:コートヤード・マリオット銀座東武ホテル 2F 芙蓉の間
会費:22,000円(税込) お土産付き
催し物:未定

SONOKOの食材をふんだんに使ったコース料理をご堪能いただけます。

※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 10 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.28

毎年10月は、懐かしい思い出に心がざわつきます。2000年秋開催のパリコレ。年々記憶は儚くなる中で、不思議なことに当時関わった方のニュースや消息を耳にすると、次々と思い出が蘇ります。

今年8月にはフランスの世界的二枚目俳優、アラン・ドロンさんがスイスで手術を受け、幸いお元気に回復基調にあるとの報が。アラン・ドロンさんと言えば、パリコレのランウェイで花束を持ちながら鈴木その子に向かい、歩みを進める姿はまさに映画の1シーン。あの時から20年、お元気で良かったと思う反面、鈴木その子がいたら…との思いが込み上げます。

そして今や鈴木その子のテーマ曲となった「白いブランコ」。「笑っていいとも!」に出演した時、「その子さんが好きな曲は」と聞かれ「白いブランコ」と即答すると、出演していた皆さんが「またまたー」と口を揃えて言うのです。本当に鈴木その子の持ち歌であると知っている私は、逆に「なぜ」と驚いたのですが、わざと「白」にかけて選んだと思われたのです。これがご縁で、ビリー・バンバンさんととても良い関係が生まれました。近年このお二人が大病を克服され、活躍している姿を拝見する度に鈴木その子がいつも「私が代りに受けるから」と言っていた姿と声が聞こえてくるのです。

トキノ会便りのご案内　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。