



ほんのひと工夫で！
いつものお総菜が、
さらに美味しく大変身！

パパママお役立ち情報
お子様の成長に
合わせたSONOKO
食品活用のヒント

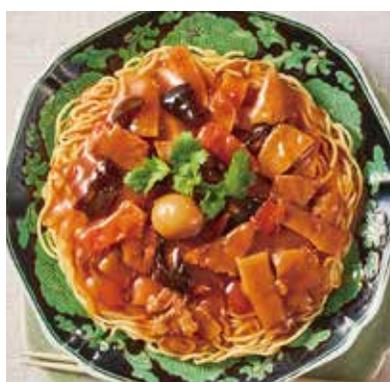


リニューアル！
常温保存ができるように！
国産具材の筑前煮
しっとり歯応えアップ！
蒸し鶏の
ガーリック風味



SONOKOメンズスタッフ
お弁当の中身を大公開！

SONOKOのこだわり
食品の品質保証担当者が解説！
「安心・安全」の理由



簡単オムライス風

【レシピ】温かいごはん(180g)とミートソース(1/2袋)をフライパンで炒め合わせる。温めた手焼きオムレツを横半分にカットし、盛りつけたごはんの上に乗せる。お好みでその子トマトを上からかける。

思い出のやさしいミートソース 2袋
140g×2 No.36127 **2%UP** 1,420円 常蔵凍

手焼きオムレツ 3袋
100g×3 No.35909 **2%UP** 2,000円 常蔵凍

その子トマト
400g No.36128 **810円** 常蔵凍



旨みたっぷりの本格派ミートソースとオムレツの最強タッグ



SONOKOのおひと工夫で美味しさ

いつものお総菜が、簡単アレンジでひと味違う無限大に広がります。自由な発想で、

中華と和のだしが上品に溶け合うポリューミーな一品

ごはんのアレンジ

SONOKO式食事法の要となるごはんこそ、色々な食べ方で毎日美味しく!

氷温熟成[®]その子米ごはん 1箱(36パック)
ササニシキ180g×36 No.35932 **7%UP** 10,800円
送料¥0 単独発送 +756ポイント

5パック
ササニシキ180g×5 No.35931 **2%UP** 1,500円

おにぎりず

【レシピ】板のり(1枚)をラップの上のせ、中央にごはん(90g)を正方形ののせる。つくね(1個)、ごはん(90g)の順に重ねたら、のりの角を中心に向けて折り込み、ラップで成形する。板のりがなじんだら半分に切って完成。きんぴらごぼう(1袋)、玉子焼き(2個)+ひじき煮(大さじ2)も同様に。

手ごねなんこつ入りつくね 3袋
120g×3 No.35940 **2%UP** 1,800円 常蔵凍

玉子焼き 2袋 常蔵凍
10個(490g)×2 No.35890 **3%UP** 3,000円

きんぴらごぼう 2袋 常蔵凍
50g×2 No.36129 **2%UP** 760円

ひじき煮 1袋 常蔵凍
100g No.36251 **600円**

板のり 10枚 No.36126 **1,000円** 常蔵凍



簡単で、見た目も豪華! 多彩な組み合わせでオリジナルのおにぎりずを!

ワンタン入り雑炊

【レシピ】鍋に水(400ml)とスープ(1袋)を入れて沸騰したら、肉ワンタン(6個)を加え、3分~3分30秒ほど煮込む。ほうれん草としめじのおひたし(1袋)を加えて軽く温める。温かいごはん(180g)を大ぶりの器に盛り、ワンタンスープをかける。

ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋 調
177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)×2 No.36124 **2%UP** 1,800円 常蔵凍

ほうれん草としめじのおひたし 2袋
50g×2 No.36125 **2%UP** 760円 常蔵凍



素材の旨みを引き立て合うごちそうサンド

パンのアレンジ

パンを使ったアレンジは朝食やランチ、お子様のおやつにも重宝です。

ピタパン風

【レシピ】ナンを半分にカットし、切り口を開いて具を入れるポケットをつくる。ハム(3枚)、ミートソース(1/2袋)、レタス(1枚)、スライスした紫玉ねぎをつけて、オーブントースターで焼く。野菜はキャベツでもOK。

手造りもちりナン 3枚
100g×3 No.36130 **980円** 常蔵凍

スライスハム 2パック
80g×2 No.35904 **2%UP** 1,400円 常蔵凍

思い出のやさしいミートソース 2袋
140g×2 No.36127 **2%UP** 1,420円 常蔵凍



甘さ控えめのカラメルソースが交じった、大人のフレンチトースト風

プリンのかんがりトースト

【レシピ】食パン(2枚)に、つぶしたプリン(1/2個ずつ)をクリームのようにぬる。オーブントースターで焼き、カラメルソースをかける。

ドリームプリン カスタード
78g No.36249 **400円** 常蔵凍

角食パン
6枚切 No.36250 **500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

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop 銀座店 営業時間 11:00~19:00
お問合せ 03-4335-7878
詳しくは16面(銀座店のご案内)をご覧ください。またはお電話にてお問合せください。

総菜をもっと美味しく! 倍増! 献立アレンジ大発見

ごちそうに。アイデア次第で、食卓のバリエーションは
もっと新しい美味しさを楽しみましょう!

生わかめとかまぼこの酢の物

【レシピ】かまぼこ(2切れ)を短冊切りにする。生わかめ(15g程度)を戻したものと和え、お好みで和風ドレッシングをかける。

2種のすり身の無リンかまぼこ 2本
200g×2 **2%UP** 1,980円 常蔵凍

生わかめ
200g **743円** 常蔵凍

和風ノンオイルドレッシング 2本
200ml×2 **2%UP** 1,160円 常蔵凍



もう一品欲しい時に
ササッとできてヘルシー。
お酒のおつまみに

めん のアレンジ

食感、風味にこだわった麺類は
シンプル〜濃厚まで、幅広い
味付けと好相性!

麺にかけるだけで
本格的な固焼きそばに!
食べ応えも充分

野菜もお肉もたっぷり!
やさしい味わいは
お子様にも大人気!

あんかけ固焼きそば

【レシピ】軽く茹でた麺をフライパンまたはオーブントースターで焼き固める。器に盛り、温めた中華丼(1袋)をかける。余ったスープはお湯で薄めて中華スープ風に。

セットで
370円
お得!

らーめん風
3袋
230g(特製スープ付)×3 **1,280円** 常蔵凍
No.36252

単品
230g(特製スープ付) **550円** 常蔵凍
No.36253

ノンオイル中華 中華丼 3袋
180g×3 **3%UP** 2,340円 常蔵凍
No.35907



肉団子入りミネストローネ

【レシピ】鍋にミネストローネ(1袋)と肉まるくん(6個)を入れて温める。

数量限定
そのまま美味しい肉まるくん
114g(12個) **680円** 常蔵凍
No.36255

具だくさんミネストローネ 2袋
150g×2 **2%UP** 900円 常蔵凍
No.36131



チキンサラダ

【レシピ】下処理済みのキャベツ(30g)を細切りにし、角切りにした蒸し鶏(1袋)と混ぜる。お好みで和風ドレッシングや粒マスタードと和える。

蒸し鶏のガーリック風味 2袋
120g×2 **2%UP** 1,400円 常蔵凍
No.35905

和風ノンオイルドレッシング 2本
200ml×2 **2%UP** 1,160円 常蔵凍
No.36134

セレクト プチプチマスタード
100g **700円** 常蔵凍
No.36254



しっとりした蒸し鶏とキャベツ、
粒マスタードの糸色妙な
食感、味わいを堪能

お総菜 のアレンジ

おなじみのお総菜を多彩な
アイデアで新鮮な一品に。
美味しさの共演です!

大根おろしわかめを
添えて、美味しさも
栄養バランスもアップ

和風ハンバーグ

【レシピ】温めたハンバーグの上に、大根おろし(絞って30g)をのせる。生わかめ(5g程度)を戻したものを添え、和風ドレッシングをかける。

プレミアムハンバーグ 3個
120g×3 **3%UP** 2,760円 常蔵凍
No.35903

生わかめ
200g **743円** 常蔵凍
No.36133

和風ノンオイルドレッシング 2本
200ml×2 **2%UP** 1,160円 常蔵凍
No.36134



私の逸品 “意外な美味しさ! ジャム+調味料のサンドウィッチソース” 田辺菜穂子様



銀座店の店頭で、アレンジレシピを紹介したチラシをいただいたことから、アレンジメニューを楽しむようになりました。季節のめぐみ国産甘夏マーメイドにかつおつゆ、有機ジンジャー りんごすとすだち、プチプチマスタードを混ぜてソースにするという意外性に、初めはびっくり。でも実際につくってみるととても美味しく、食べ方

の幅が広がったのもうれしかったです。サンドウィッチのソースとしていただいておりますが、極みロールパンを使うのが私流。具材には国産真いわしのしょうが煮やスライスハムをよく挟みます。ロールパンの甘みと具材、ジャムの柑橘系の爽やかな香りがベストマッチ!で、おすすめですよ。

※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

アイデア満載でランチを楽しく!

メンズ

SONOKOスタッフのお弁当大公開!!

冷めても美味しいSONOKOのお総菜は、お弁当にも最適です。ノンオイル調理なのにボリューム満点、バラエティ豊富で男性スタッフにも大人気!カラダに負担をかけない美味弁当が、忙しい毎日を後押しします。

栄養バランスを考えつつ、ワクワク楽しんでます

彩りが良い国産具材の筑前煮や豆ちゃん、ごはん和好相性の特製つゆ仕込みの国産牛すき丼は多用します。SONOKOのお総菜はノンオイル調理なので、カラダに負担がかからないのはもちろん、お弁当箱を洗うのも楽ですね。



化粧品担当 SAY★GO

お気に入りのお総菜を詰め込んだ豪華なお弁当で、午後の活力をチャージ。



詰めるだけで簡単に安心、美味なお弁当が完成

SONOKOのお総菜は冷めても、その場で温めても美味しく、食品添加物不使用、ノンオイル調理の食事が誰でも手軽に楽しめます。お好みで詰めるだけで安心・安全なお弁当が簡単にできるのも魅力です。



食品担当 宇都宮 隆靖

朝の準備も楽で便利な常温管理のお総菜が大活躍

お弁当は毎日持参します。温度管理がしやすく、袋のまま持ち運べて便利なカレー類や国産真さばの味噌煮などは出番が多いですね。お弁当は食欲を刺激する見栄えの良さも大切だと思っています。



SONOKO代表 宇田川 裕昭

定番の美味しさはもちろん、アレンジも楽しんで!

ごはんにもパンにも合わせやすい肉巻きポテト中華ソースなど、SONOKOのお総菜はアレンジしやすいものばかり。色々と組み合わせ、アレンジメニューの楽しさをご堪能ください。

アレンジのアイデア満載! フレンチトーストサンド2種とサラダ、スープでおしゃれに。



店舗担当 三河 聡

今日はごはんは板のりをのせた国産真さばの味噌煮丼。お弁当の定番で、大好物!



お弁当箱を販売中 ▶詳しくは11面へ

お総菜の中で一番好きな手ごねなんこつ入りつくねを食べやすく切ってごはんにおん。

バランスの良いお弁当で健康に配慮



カフェ担当 畠 翔太

自分でお弁当をつくる時は、カラダを気遣うようにしています。食が細いため、ごはんは少なめに、その分お総菜や野菜を多めにして満足感をアップ。使い勝手が良いポテトサラダはおかずの定番。



プレミアムハンバーグと玉子焼きを角食パンでサンド。見た目もボリュームも満点!

「手間をかけずに見た目は美しく」がお弁当づくりの目標

この目標を意識するだけで、食べる時にワクワクするお弁当が作れます。彩り鮮やかな玉子焼き、あと一品という時に重宝するノンオイル中華肉焼売や、そのまま美味しい肉まるくんはお弁当におすすめです。



店舗担当 山中 拓郎

*あくまで個人の感想です。結果や感じ方には個人差があります。

お弁当を楽しみませんか?

温かい&冷たいまま持ち運べるスープジャーと、お総菜が映える木目調のランチボックスで、美味しい&楽しいランチタイムを! ▶詳しくは11面へ



SONOKO 奇跡の 献立実行部 Reports



コールセンター 大川多恵の挑戦

美味しい食事が楽しみ! 美容面も良好で、継続を希望

スタートして1週間後には、カラダが少し軽く感じられるようになりました。2週目に入ると、変化が見え始めたので、ますますやる気がアップ。気分良く続けることができました。4週目には、引き続きカラダが軽やかなのに加えて、友人から「キレイになったね」といわれるように。美容の悩みなどは、もともとない方でしたが、コンディションがより良好になったように感じました。

4週間完全実行献立セットはメニューがバラエティ豊富なので、楽しみながら続けられました。献立を考えずに、手軽に美味しい食事がとれ、カラダも気持ちも軽やかになれたため、このまま続けたいと思いました。4週間は外食もせず、完全実行に努めましたが、とてもスムーズで、何よりも1食、1日で食べるべき栄養バランスが把握できたのが良かったです。



麻布スタッフ 野元寿代の挑戦

楽しく実行して、心身ともに軽やかに!

4週間完全実行献立セットを始めて3日目くらいから、朝の目覚めが快調に。1週間が過ぎる頃には、体重はほとんど変わらないのに、食事を変えただけでこんなにカラダが軽くなり、楽になるのかと、とても前向きな気持ちになりました。3週間後には周りの方々から「顔がしゅっとしたね」と声をかけられることが何度ありました。

終わってみれば、あっという間の4週間。初めて食べる非定番の食品も多く、献立メニューを眺めるのも食べるのもとても楽しみでした。空腹感もほとんどなかったです。

4週間やるぞ! という気持ちのスイッチを入れ、集中して献立を実行すると、自分でつくる食事の合間にSONOKOの食事を入れるのでは、カラダが軽くなる感覚に差がありました。カラダが軽くなると心まで軽やかになり、とても楽しかったです。4週間、実行をしてカラダのメンテナンスをするのは良いと思います。

*あくまで個人の感想です。結果や感じ方には個人差があります。

季節の変わり目、バランスを崩していませんか？

揺らぎを整え、心身の元気をバックアップ！

梅雨に向かう季節の変わり目は、心身のバランスを崩しやすくなります。
前向きで健やかなコンディションを保つためには、効率的にカラダの内側からケアすることが大切です。

深い休息*で
元気を応援！

61種類もの植物由来原料から抽出した発酵物を使用し、心身のバランスをサポートするETAS®(アスパラガス抽出物)を1本に6,000mgも配合。深い休息*を助け、翌朝のリフレッシュ感に差をつけます。

- ゆったり心地よい休息がとれる
- 心身のコンディションが整う
- 翌朝の目覚めがスッキリ
- イキイキと暮らせる

心身を
リフレッシュ



そ 素ドリンク 月
500ml
No.35856
5%UP
+275ポイント
5,500円
常蔵凍

そ 素ドリンク 月
(スティックタイプ)
8g×30包
No.35858
5%UP
+290ポイント
5,800円
常蔵凍



前向きで
冴えた毎日へ！

DHAやEPAなどの有用な不飽和脂肪酸を豊富に含み、知的健康をサポートするホタテ・プラズマローゼンを配合。イキイキと暮らすための原動力となる感情豊かな毎日を支え、ポジティブでひらめきのある毎日を応援！

知的健康を
サポート

能活

- 前向きな気持ちになれる
- 積極的に行動できる
- 感情が豊かになり、笑顔が増える
- 朝の目覚めからスッキリ

能活生活 3%UP
30粒 No.35852
7,000円
常蔵凍



バスエッセンス

- 気分転換ができる
- ゆったりと深い休息*ができる
- 血流が良くなる
- 肌がしっとりする

リラックス
タイムに

ゆったりと
リフレッシュ

心身のコンディションを良好に保つためには、ゆったりとした休息*が大切です。一日の終わりには、入浴でリラックスしましょう。やさしい香りに包まれるバスタイムが、癒しと明日への活力をもたらします。



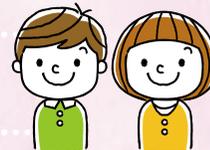
GG ディープケア
シャンプー 28mL

バスエッセンス
ブーケ 常蔵凍
120mL No.35953
3%UP
2,800円

*身体をリフレッシュすること



SONOKO パパママ お役立ち 情報



お子様・お孫様の成長に合わせた SONOKO 食品活用のヒント

成長に欠かせない栄養の宝庫！
魚を積極的に食べましょう

魚類には、お子様やお孫様の成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。人体ではほとんど生成することができない必須脂肪酸(オメガ3脂肪酸)の一種で、健康の維持と美容に有用な働きをされているDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)をはじめ、たんぱく質やカルシウムなどまさに栄養の宝庫です。SONOKOの魚総菜は、産地や素材選び、加工工程、味つけすべてにこだわり、丁寧に仕上げた自信作。骨が気にならないように調理した国産真さばの味噌煮など、お子様・お孫様にもおすすめメニューをぜひお役立てください。



国産真さばの味噌煮

スタッフも愛用しています！

去年から中国の大学に留学中の19歳の娘。定期的にSONOKOの食品を送っていますし、帰省から中国に戻る際も持っています。特に気に入っているのが、水温熟成®その子米ごはんトフリーズドライのおみそ汁類。乱れがちな食生活もこれがあれば安心のよう。SONOKOの食品は安心・安全なので親としても安心して持たせられます。

娘の
麻衣です！



麻布スタッフ
⑧島田曜子

6歳の娘はSONOKOの食品が大好き。幼い頃から椎茸昆布が好きだったおかげで椎茸嫌いにならず、野菜や魚も好き嫌いなく成長中です。最近のお気に入り、国産真さばの味噌煮。実は、母親の私自身は魚が苦手ですが、それを隠して食卓に出すと「このお魚美味しいね」とペロリと完食してくれます。

麻布スタッフ ⑧鈴木 彩

お魚、
お口の中で
とげちゃう



高校1年生の娘は、運動部ということもあって超食べ盛り。特に大の Pasta 好きで、SONOKOの国産たらこのクリームパスタソースを初めて食べた時は「本当に油を使っていないの？」とそのおいしさに驚いていました。ソフトクッキー チョコレート味など、チョコレート系のお菓子も「味が濃い〜」とお気に入りです。

麻布スタッフ ⑧長谷川 華

娘の
まゆです！



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779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。

自己流のスキンケアが、肌トラブルの要因になることも!?

「正しいお手入れ」こそ、揺らぎ肌の救世主!

気温や紫外線量が急上昇する5月の肌はデリケート。汗ばむと、お手入れもさぼりがちになりますが、手抜きケアによる乾燥、シミなどの肌トラブルは、意外と周りの人にも気づかれています。「正しいお手入れ」を!

総仕上げのクリーム、省略していませんか?

WB グランクリームの美容成分を余すところなく取り入れるために、正しい使い方をマスターしましょう! きちんと使えば肌は応えてくれます。



WB グランクリーム
No.35969
45g **25,000円**

スタッフおすすめ

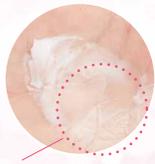
紫外線が強いこの時期こそ、きちんと保湿をして肌を守ることが大切です。中でもシミやくすみ気になる方には特におすすめです! 朝晩しっかりご利用いただくことで、透明感のある肌へ導きます。



コールセンター
染谷沙織

Step1 適量を取り、手のひらで温める

適量(パール粒2つ分目安)を手のひらにとります。両手のひらをやさしく重ね合わせて、半透明になるまで温めます。適量を守ることも、うるおいを保つための大切なポイントです。少なすぎるとうるおい不足の原因に。



このくらいが目安です。

Step2 やさしくなじませる

手のひらで包み込むように、顔全体にやさしくなじませます。肌をこすらない(=いじめない)ことがポイントです。



Step3 額や目元も忘れずに

額や目元、首にもうるおいにふたをするようになじませます。スキンケアの総仕上げに、朝晩忘れずにお使いください。



母の日におすすめ! /

エレガントな薔薇柄のエプロンをプレゼント!



WB ホワイトニングエッセンス
お買い上げで
エプロンとお揃いの
鍋つかみと鍋敷きをプレゼント!



詳しくは8面へ

美容寿命講座

メイクアップアーティスト SAY★GO



Lesson 02 | 肌の印象年齢と保湿

乾燥は年齢肌の大敵! 正しいケアで若々しい印象に

こんにちは、SAY★GOです。今回は紫外線が強い季節だからこそ必要な「保湿」と肌の印象年齢の関係についてお話しします。紫外線のダメージを受けた肌は乾燥が進み、ハリやツヤが失われ、見た目の印象年齢的にもエイジングが加速します。さらに乾燥肌を引き起こす要因には、間違ったスキンケア、加齢、空気の乾燥、不規則な生活習慣などがあります。

若々しい印象に見せるには、正しいスキンケアと内面からのサポートが大切です。キメの整った理想的な肌を目指し、ぜひ実行していただきたい正しいお手入れを紹介します。

- ①クレンジングはミルクタイプを。
 - ②合成界面活性剤の入った洗顔料は使わない。
 - ③夏でも保湿が重要。WB グランクリームで仕上げを。
 - ④UVケアは必須です。
 - ⑤サプリメントの併用で内側からもケア(SONOKO G.Gロゼの美容成分に注目)。
- さあ、美容寿命を高めていきましょう!



正しいUV対策で、白絹肌を死守!

紫外線から肌を守るには、正しいUVケアを毎日積み重ねることが重要です。

Point1

UVケア前には必ず保湿

肌が乾燥していると、紫外線ダメージを受けやすくなります。UVケア前にはしっかり保湿を。

顔もボディも! UVケアはこのセットにお任せ!



UVケアセット

- UVホワイトヴェール【UV薬用美白下地】30g SPF40/PA+++
- サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++

No.35964 **8,700円**



せっけん 1個

Point2

適量をムラなく塗る

きちんと日焼け止め効果を得るには、日焼け止めを適量塗ることが大切です。日焼けムラを防ぐためにも、すみずみまで均一に塗りましょう。

軽いつけ心地ながら、しっかりブロック!



ライトアップBB 2本 SPF35/PA+++

30g×2 **ポイントUP 3%** **9,000円**

No.35952

あなたも見られているかも!

使い分けで、薄着の季節もハリ&ツヤ肌ボディへ!

汗ばむ季節はボディケアをさぼりがちですが、紫外線や空調などの影響で肌は想像以上に乾燥しています。ボディケアアイテムの使い分けで、ハリ&うるおいボディを目指しましょう。



この時期はひじやかかとのポイントケアに

汗ばむ季節の全身ケアに



3Dデザインセラム 2g

200mL **ポイントUP 5%** **7,000円**

No.35954 **+350ポイント**

ボディクリーム&ジェルセット

- ボディクリームR 220g×2
- ボディジェル 150g

9,800円▼ **7,000円**

2,800円お得!

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常 蔵 凍 ※体験には個人差があります

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 11:00~19:00
お問合せ 03-4335-7878
詳しくは16面【銀座店のご案内】をご覧ください。またはお電話にてお問合せください。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
安心・安全

他社が真似できない本物の製品づくりを。 「安心・安全」には理由があります。

「原料から製品化し、お客様のお手元に届く」までを管理する“品質保証”。その担当者としてSONOKOの製品づくりに深く関わっている宇都宮が、SONOKO製品ならではの特性や安全性について解説いたします。



理想の製品を追求し、すべての工程を一貫管理。

SONOKOの安心・安全な製品づくりを実現できるのは、「吟味された原料」「オリジナル製法」「環境の透明性」を一貫して管理しているから。通常は工場が生産したものを、販売者が買い取り自社製品として販売します。しかし、SONOKOは工場自体を直接管理することで、原料からつくり方

●SONOKOではすべてを直接管理



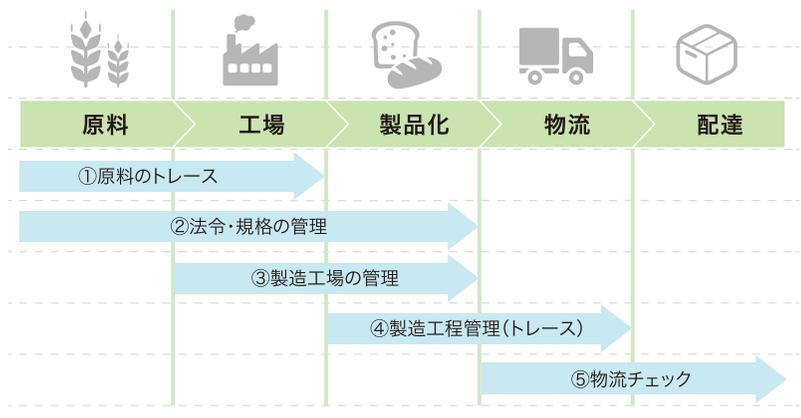
まで細かく指定。素材選びや無添加、ノンオイル調理にこだわり、オリジナルの製品をつくりあげています。言い換えれば、「原料から製品化にいたるまで」の“原料のトレース情報”を明確に把握しているということ。それこそが、他社には真似できないSONOKOならではの強みといえます。

明確な原料のトレース情報こそが、安心・安全の証。

SONOKOでは製品の原料情報をすべて調査管理しています。例えば製品に使用されている醤油であれば、大豆の産地はどこか。遺伝子組み換えではないか。アレルギーはどうか。食塩はどの工場で作られたのか。どの海水から採れたものなのか。添加物は含まれていないか…といった1,000以上におよぶ原料の情報を調査し、データベース化して管理しています。

なぜ原料のトレース情報が大切なのか。それは問題が生じた時に原料をすぐに確認できるから。どこかの県で畜産物の病気が発生したとします。SONOKOでは細かいトレース情報を把握しているので、すぐに自社製品の原料にも影響がないかを確認できます。万が一、製品に危険

●品質保証の流れとは



※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

性があると判断された時も速やかに回収作業を行うことが可能。お客様に対しても、会員制であるため購入者をいち早く特定し、配送の中止や交換といった素早い対応をとることができます。

多くの流通業者は、トレース情報を持っていないためにこのような早急な対応は行えません。まず原料ごとに問屋に確認し、その後は製造者に、それから生産者に…とそれぞれに確認をとる手間が生じます。そのうえ、トラブル発生時には問い合わせが殺到してパンク状態に陥るもの。すぐに連絡がとれず、調査に時間がかかってしまいます。調査結果が出る頃にはすでに1~2ヶ月は経過しているため、どなたが購入したか誰も分からない状況に。広告や告知を行い、回収を始めた時には、もう誰かの口の中に入ってしまったでしょう。

人のカラダは食べたもので、できています。 あなたはどんな食事をしていますか？

原料のトレース情報が不明な商品を食べる、使うことはどれほど不安なことかをお伝えしてきましたが、カラダへの影響という意味では“添加物”も同じです。人の寿命を80年と考えた時に、人の食事は「3食×365日」を80年間続けると、8万7,600回にのぼります。その中で人は知らぬ間に添加物も摂取してしまいます。市場調査では人は1日あたり約36.5グラムの添加物を摂取しているというデータも。その数字で試算すると、年間で約13.5キロ、80年で約1,080キロ、つまり約1トンもの添加物を摂取することに。

私たち大人は食品を選ぶことができますが、お子様は選ぶことができません。特にカラダの

小さな子どもの頃は、その分影響が大きいもの。国で認可されている添加物は、単体では安全性が評価されていますが、複合的な使用については証明されていません。その点、SONOKO食品は原料の情報がはっきりと分かり、不要な食品添加物も使用していません。ぜひ日常の暮らしにSONOKO製品を取り入れ、ご家族で健やかな毎日をお送りください。



食品担当 宇都宮 隆靖

長年、食品の品質保証などに関わってきた経験から、SONOKOの製品づくりに対する厳格な技術に感銘。その後SONOKOの食品の品質保証に携わって、10年以上に。

母の日のプレゼントに!

エレガントな薔薇柄のエプロンをご用意!



お買い上げごとにエプロンが付いてくる!

ゆらぎ肌の季節にはお手入れの総仕上げを

入念なスキンケアで隠れ乾燥から肌を守る!



WB グランクリーム
45g No.35969 **25,000円**
スキンケアの仕上げに。内側*からあふれるようなうおい、ハリ、透明感をもたします。



スーパーモイスチャークリームR
50g No.35962 **25,000円**
豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぶる肌へ導くロングセラーの美容クリーム。



薔薇のエプロン
サイズ 縦80cm 横67cm 素材 綿



ゴージャスな薔薇柄×リボンがアクセント。キッチンに立つ楽しみが増えそう!

*角質層



プレゼント

WB モイスチュアライジングミルク 20mL

WB クレンジングミルク
120mL No.35965 **3%UP 7,000円**
肌を負担をかけにくい軽やかな感触で汚れをオフするクレンジング。



プレゼント

WB モイスチュアライジングミルク 20mL

WB ウォッシングフォーム
100g No.35966 **3%UP 7,000円**
うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる洗顔料。



プレゼント

WB グランクリーム 4g

WB ホワイトニングローション
【薬用美白化粧水】2本
170mL×2 No.35970 **3%UP 16,000円**
美白*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌を目指す薬用美白化粧水。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



プレゼント

WB モイスチュアライジングミルク 20mL

WB トリートメントローション
150mL No.35967 **3%UP 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。



母の日プレゼント! 薔薇の鍋つかみ&鍋敷き



WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】
40mL No.35971 **3%UP 12,000円**
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



プレゼント

WB モイスチュアライジングミルク 20mL

WB モイスチュアライジングミルク
120mL No.35968 **3%UP 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本
120g×2 No.35972 **3%UP 13,000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.35973 **3%UP 6,500円**
クリーミーな泡立ちでツツ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 2本
120mL×2 No.35974 **3%UP 15,000円**
美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみなぎる肌をめざす化粧水。



GG エッセンスR
30mL No.35975 **3%UP 13,000円**
ハリ・弾力・透明感をもたらすベシアルエイジングケア*美容液。
*年齢に応じたスキンケア



GG クリーム
30g No.35976 **3%UP 10,000円**
リッチな使用感でありながらべたつかずにうるおいをキープする美容クリーム。



GG ホワイトストリーム
30mL No.35959 **3%UP 13,000円**
肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くロングセラーのジェル状美容液。



3Dデザインセラム
30g No.35960 **3%UP 9,000円**
形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す*」ケアと保湿ケアでぶ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



GG ホワイトマスク
90g No.35961 **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へ導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。



ライトアップBB 2本
SPF35/PA+++
30g×2 No.35952 **3%UP 9,000円**
光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。



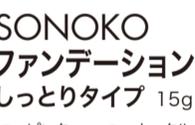
プレゼント

せっけん 1個

UVケアセット
●UVホワイトヴェール【UV薬用美白下地】30g SPF40/PA+++
●サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++
No.35964 **8,700円**
顔とボディの紫外線対策に。これからの季節に安心のUVケアセット。



サンプロテクト ボディ&フェイス 2本
SPF50+/PA++++
50mL×2 No.35958 **5%UP 7,600円**
+380ポイント
強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用・日焼け止め乳液。



プレゼント

スポンジ 1個

SONOKO ファンデーション
しっとりタイプ 15g
●ピンク No.35947 ●オークル No.35948
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.35949 ●オークル No.35950
カバーしながらやわらかい印象の肌を演出。 **各 5,000円**
※ファンデーションケースは別売です



フェイスパウダー
30g(パフ付) No.35951 **3%UP 4,500円**
キメ細かなパウダーでやわらかく上質な質感を演出。



2,800円お得!

ボディクリーム&ジェルセット
●ボディクリームR 220g×2
●ボディジェル 150g
No.35963 **9,800円▶7,000円**
薄着で乾燥しがちなボディに、うるおいを与えて徹底的にケア。



3Dデザインフォーボディ
200mL No.35954 **5%UP 7,000円**
+350ポイント
肌表面の気になる部分のケアに。



3Dデザインセラム 2g



バスエッセンスブーケ
120mL No.35953 **3%UP 2,800円**
美容成分配合でうるすべ肌へ。



GG ディープケアシャンプー 28ml



GG ディープケアシャンプー
480mL No.35955 **3%UP 3,900円**



GG ディープケアトリートメント
200g No.35956 **3%UP 4,500円**



GG ディープケアヘアパック
180g No.35957 **3%UP 4,500円**

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。

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美容成分を送り、生まれてくる髪をサポート。 *保湿成分

毛髪と頭皮のダメージを補修する美容液成分を配合。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。



ヘアカラートリートメント
480mL No.36218 **3%UP 3,000円**
刺激の少ない染毛成分とトリートメント成分を配合。白髪ケアをしながら美髪へ導きます。

常 冷蔵 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品・雑貨はすべて常 冷蔵

ご注文は 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

銀座店 営業時間 11:00~19:00 お問合せ 03-4335-7878



SONOKO GG 3本セット
180粒×3
No.35859
57,000円

カラダが本来持っている可能性を引き出し、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。



SONOKO G.G口ゼ 3本セット
150粒×3
No.35860
40,000円

年齢を重ねるごとに気になる美容のトラブルをケア。心身ともにハリのある若々しい毎日へ。



素ドリンク 透 常蔵凍
500ml
No.35855 **5,500円**
ポイント5%UP +275ポイント

素ドリンク 透 (スティックタイプ) 常蔵凍
8g×30包
No.35857 **5,800円**
ポイント5%UP +290ポイント

吟味した植物由来の美容成分を配合した、フルーティーな甘さの美容ドリンク。携帯に便利なスティックタイプもご用意。



素ドリンク 月 常蔵凍
500ml
No.35856 **5,500円**
ポイント5%UP +275ポイント

素ドリンク 月 (スティックタイプ) 常蔵凍
8g×30包
No.35858 **5,800円**
ポイント5%UP +290ポイント

61種類もの野菜や果物などを発酵熟成させた植物エキスを配合。穏やかな休息*をサポートします。
*身体をリフレッシュすること



荘水 6本セット
35ml×6 No.35854
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。若々しく健康なカラダづくりを応援します。



荘水 2本セット
35ml×2 No.35853
16,000円



GG デイリーブースター1箱10本
50ml×10
No.35861 **4,000円**

エネルギーサイクルに着目した美・ボディドリンク。加齢とともに低下し乱れがちなコンディションを整えます。



能活生活 常蔵凍
30粒
No.35852 **7,000円**
ポイント3%UP

記憶する力「脳内物質」に着目。牙套とひらめきにアプローチし、ポジティブな毎日を応援します。



蒸し鶏のガーリック風味 2袋
120g×2
No.35905 **1,400円**
ポイント2%UP

国産鶏のむね肉を丁寧に脂と皮を除去し、塩と国産にんにくのみで蒸し上げました。やわらかくも、しっとり歯ごたえある食感。



プレミアムハンバーグ 3個
120g×3
No.35903 **2,760円**
ポイント3%UP

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を使用。直火焼きのオーブンでこんがり焼き上げ、肉の旨みを凝縮しました。



から揚げ風チキン 2袋
180g(6個)×2
No.35891 **2,400円**
ポイント3%UP

こだわりのノンフライ製法で国産むね肉をジューシーな味わいに仕上げました。



手ごねなんこつ入りつくね 3袋
120g×3
No.35940 **1,800円**
ポイント2%UP

使用する鶏肉・豚肉・なんこつはすべて国産。材料をこねるところから成形まで手づくりにこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。



数量限定 そのままで美味しい肉まるくん
114g(12個)
No.36255 **680円**

国産豚肉の旨み際立つ蒸しタイプのミートボール。そのまま食べられるので、お弁当のおかずにもぴったり!



鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋
200g×2
No.35892 **2,400円**
ポイント3%UP

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



スライスハム 2パック
80g×2
No.35904 **1,400円**
ポイント2%UP

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。



無塩せきポークウィンナー 2袋
160g(4本)×2 No.35889 **2,500円**
ポイント3%UP



無塩せきポークウィンナー スパイシー 2袋
100g(4本)×2 No.35894 **1,600円**
ポイント3%UP

無塩せきポークウィンナー ハーブ 2袋
100g(4本)×2 No.35899 **1,600円**
ポイント3%UP



ちらし寿司の素 2袋 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×2
No.35881 **1,200円**
ポイント2%UP

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分)
No.35882 **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。



数量限定 国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 3袋
85g×3
No.35895 **1,440円**
ポイント3%UP

単品 85g No.35896 **480円**
ポイント2%UP

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。



数量限定 国産真さばの味噌煮 3袋
83g×3
No.35897 **1,440円**
ポイント3%UP

単品 83g No.35898 **480円**
ポイント2%UP

なめらかな身質の国産真さばを信州味噌で味付け。



かつを煮 2袋
100g×2
No.35886 **1,800円**
ポイント3%UP

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。



思い出のやさしいミートソース 2袋
140g×2
No.36127 **1,420円**
ポイント2%UP

野菜と挽き肉をじっくり煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



数量限定 お肉大好きお弁当応援セット

- そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個)
- から揚げ風チキン 180g(6個)
- ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
- 玉子焼き 10個(490g)

No.35923 **4,280円 ▶ 3,980円**



プレゼント!

保冷ランチバッグ
サイズ 横20cm 高さ18cm 奥行き 10cm(開口30cm)
素材 ポリエステル、アルミ蒸着フィルム、ポリプロピレン

単品より 300円もお得!



数量限定 中華弁当応援セット

- ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- らーめん風 230g(特製スープ付)

No.35924 **2,230円 ▶ 2,000円**



数量限定 さっぱりお総菜セット

- おでん 320g
- すき昆布の土佐煮 50g
- 4種のきのこの煮びたし 50g
- 国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 85g
- 梅干し 100g

No.35922 **2,720円**
ポイント3%UP

※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779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。



国産具材の筑前煮
 2袋 115g×2 **2%UP** 1,360円
 No.35910

単品 115g No.35911 **680円**

総菜の常備に便利な常温保存が可能に！鶏肉、にんじん、たけのこなど国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理で仕上げました。



数量限定

中華セット
 ●ノンオイル中華 海老チリソース 150g
 ●ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
 ●ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)

No.35925 **2,800円**



ノンオイル中華 肉焼売 2袋
 192g(24g×8個)×2
 No.35914 **2%UP** 1,800円

肉と野菜の旨みがぎゅー。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 肉餃子 2袋
 216g(18g×12個)×2
 No.35913 **2%UP** 1,800円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。焼いても蒸しても美味。



ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋
 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)×2
 No.36124 **2%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。



ノンオイル中華 中華丼 3袋
 180g×3
 No.35907 **3%UP** 2,340円

6種類の国産具材の旨みをとろっと濃厚あんで包んだ美味しさ。



ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
 110g×2
 No.35912 **2%UP** 1,360円

八丁味噌のコクと麴味噌のやさしい甘みが生み出す深い味わい。



数量限定

からだ想いの鶏スープ 2袋
 200g×2 No.35864 **2%UP** 1,520円

単品 200g No.35863 **760円**

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。



手焼きオムレツ 3袋
 100g×3
 No.35909 **2%UP** 2,000円

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。



玉子焼き 2袋
 10個(490g)×2
 No.35890 **3%UP** 3,000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。



小松菜のおみそ汁 10袋
 4.5g×10袋
 No.35908 **2%UP** 1,500円

常備しておくとお湯を注ぐだけですぐにできあがり。



具だくさんミネストローネ 2袋
 150g×2
 No.36131 **2%UP** 900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。



きんぴらごぼう 2袋
 50g×2
 No.36129 **2%UP** 760円

国産のごぼう、にんじんをこだわりの調味料でさっぱり甘辛仕上げました。



ほうれん草としめじのおひたし 2袋
 50g×2
 No.36125 **2%UP** 760円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。



2種のすり身の無リンかまぼこ 2本
 200g×2
 No.36132 **2%UP** 1,980円

イトヨリダイとスケトウダラを使用し、リン酸塩を含まない無リンすり身を贅沢に使用。食感を存分に楽しめます。



とうふ 2丁
 300g×2
 No.36217 **2%UP** 860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。



氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック)
 ササニシキ180g×36
 No.35932 **7%UP** 10,800円

5パック ササニシキ180g×5 **2%UP** 1,500円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



昆布水のもと 徳用パック
 120g
 No.35862 **3%UP** 2,850円

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。



トキノのり
 乾燥・生のり50g
 No.35877 **3%UP** 2,920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。



いんげん豆の煮豆 3袋
 200g×3
 No.35888 **2%UP** 1,560円

ホクホクとした食感で、かみしめるとねっとり甘豆の豊かな風味が広がります。



しらす煮 2袋
 50g×2
 No.35883 **2%UP** 1,200円

釜揚げしらすを飴煮にしたしっとり甘い佃煮。



葉唐辛子 2袋
 100g×2
 No.35884 **2%UP** 1,300円

ピリッとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。



数量限定

ごはんを食べ菜彩 納豆 2袋
 30g×2
 No.35906 **960円**

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



帆立しぐれ煮 2袋
 100g×2
 No.35885 **2%UP** 2,000円

国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。



和風ノンオイル ドレッシング 2本
 200ml×2
 No.36134 **2%UP** 1,160円

どんな素材とも相性抜群な、醤油ベースのノンオイルドレッシング。



ほうじ茶 2袋
 2g×10個×2
 No.35867 **3%UP** 1,700円

すっきりとした味わいと上品な香ばしさ。



その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋
 挽き豆200g×2
 No.35875 **3%UP** 2,720円

6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したSONOKOオリジナルコーヒー。



数量限定

グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー
 10g×10個
 No.35874 **1,650円**

インドネシア産の希少な豆を使用。ハーブのような豊かな香りや深い味わい。

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

新茶ができました!

5/15(金)より販売開始

数量限定



新茶
5袋 5g×5個×5 No.35866 **5,000円**
単品 5g×5個 No.35865 **1,000円**

5袋 お買い上げでプレゼント!
ハンドルつき水筒
 たためる便利なハンドル付きだから使い勝手抜群。
 サイズ 縦6.4cm 横6.4cm 高さ17.6cm 容量280ml 素材 内瓶・胴部 ステンレス鋼 蓋 ポリプロピレン パッキン シリコンゴム

選りすぐりの茶葉を丹念に加工した、さわやかな香りとまろやかな口当たりをお楽しみください。

常蔵凍
あま酒 6袋
 160g(清涼飲料水)×6 No.35873 **1,850円** (2%UP)
 米麴と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

常蔵凍
ホワイティ 2本
 500ml (5倍希釈)×2 No.35869 **3,000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
有機フルーツ+野菜100 6本
 190g×6 No.35876 **1,680円** (5%UP +84ポイント)
 有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。飲みやすくさらりとした口当たり。

数量限定
レモンサイダー 1箱24本
 200ml×24 No.35871 **7,680円** (7%UP +537ポイント)
単品 200ml No.35872 **320円**
 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
麦焼酎 力松
 720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.35870 **2,800円** (3%UP)
 やさしい麦の香りとまろやかな飲み心地が魅力。
 ●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は、酒類を販売しません。●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ケースまでとさせていただきます

数量限定 **プレゼント**
黒蜜風味ようかん 2袋
 240g(20g×12本)×2 No.35939 **1,560円** (2%UP)
 国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

数量限定
黒豆塩大福 2袋
 220g(4個)×2 No.35945 **1,760円** (2%UP)
 黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。

数量限定
みたらし団子 2袋
 200g(5本)×2 No.35937 **1,520円** (2%UP)
 国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いたれをたっぷり。

数量限定
母の日ティータイムセット
 ●米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)
 ●ダーズリンティー 2g×10袋
 ●ドリームプリン カスタード 78g×2
 ●チョコゼリーケーキ 2個
 No.35921 **4,150円** ▶ **4,000円** (150円お得)

数量限定
せんべい ごま 2袋
 6枚×2 No.35934 **1,600円** ▶ **1,120円** (480円お得)
単品 6枚 No.35935 **800円**
 黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、しょうゆ味のおせんべい。

数量限定 **大人気!** **なくなり次第終了** **ご注文はお早めに**
最中
 6個 No.35933 **1,000円**
 北海道産の小豆を使い、丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさんだ、上品な甘さの最中です。

数量限定
フルーツゼリー オレンジ 6個
 70g×6 No.35936 **2,160円** (3%UP)
 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。

数量限定 ※ポイント対象外 **常蔵凍**
真空断熱スープジャー
 サイズ 幅9cm 奥行9cm 高さ12cm 重量 300g 容量 0.3L **各2,780円**
 温冷両用なので一年中使えます。

数量限定
おはぎ 2袋
 200g(4個)×2 No.35946 **1,560円** (2%UP)
 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
宇治抹茶ぼうろ 2袋
 50g×2 No.35938 **900円**
 抹茶のほろ苦さと生地の甘さが絶妙なぼうろ。軽い食感とあっさりとした味わいが楽しめます。

数量限定
手作りカカオ飴 3袋 50g×3 No.35941
手作り塩飴 3袋 50g×3 No.35943
手作り黒飴 3袋 50g×3 No.35944
手作り生姜飴 3袋 50g×3 No.35942
2%UP 各900円 **常蔵凍**

数量限定
自然のめぐみ 国産はちみつ
 160g No.35878 **1,650円** (2%UP)
 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した、まさに本物のちみつ。

アイス ※ポイント対象外 **送料 ¥0 単独発送**
 植物油、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。
ヨーヒー味なのに白いアイス!
常蔵凍

数量限定
白いコーヒー 10個 120ml×10 No.16629 **5,000円**
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**

在宅応援! うれしい増量キャンペーン
 家で食事をする回数が多い方へいつもより数品増量でお届けします! この機会にぜひお試しください!
対象期間: 5/4(月・祝)~7/4(土)お届け分
常蔵凍

あんしん野菜セット ※ポイント対象外 **送料別 単独発送**
3~4人用 増量中! 有機JAS認証野菜7~10種目*1 **2,300円** No.35880
1~2人用 増量中! 有機JAS認証野菜4~5種目*1 **1,400円** No.35879
 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。
 *1 野菜の種類は毎回変わります。 *2 放射能物質採取検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。 ※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
木目調 ランチボックス ローズウッド
 サイズ 幅18.7cm 奥行11.9cm 高さ5cm 容量 800ml 食器洗い乾燥機OK No.36209 **2,200円**
 使いやすい1段弁当箱。フタをしたまま電子レンジOK。

数量限定
木目調 カトラリーセット ローズウッド
 サイズ ケース 幅22.2cm 奥行4.4cm 高さ2.9cm 箸 21cm(天然木) スプーン 18cm フォーク 18.4cm(ステンレス鋼) 食洗器対応 No.36210 **2,400円**
 使いやすい天然木を使用した箸と、スプーン・フォークのセット。

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	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県 (一部地域を除く) ●鹿児島県 (一部地域を除く)	5/5 (火・祝) まで
5/13 (水) もしくは 5/16 (土)	5/14 (木) もしくは 5/17 (日)	5/12 (火) まで
5/20 (水) もしくは 5/23 (土)	5/21 (木) もしくは 5/24 (日)	5/19 (火) まで
5/27 (水) もしくは 5/30 (土)	5/28 (木) もしくは 5/31 (日)	5/26 (火) まで
6/3 (水) もしくは 6/6 (土)	6/4 (木) もしくは 6/7 (日)	6/2 (火) まで
6/10 (水) もしくは 6/13 (土)	6/11 (木) もしくは 6/14 (日)	

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

※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779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。

5月のセットのお届けは▶ **6/5(金)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、しっかり食べて、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

このセット1つで、人気の“和洋中”のお総菜が楽しめる!

定番から限定品まで! 食べ応えも美味しさも満点のセット。

数量限定

5月の1週間グルメセットA No.35928 **21,000円** 常蔵凍

●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、スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、フレンチトースト、焼豚、ちらし寿司の素、プレミアムハンバーグ、から揚げ風チキン、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばの味噌煮、ノンオイル中華 肉焼売、黄色いカレー、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、極みロールパン、栗まん、ソフトクッキー チョコレート味、極み粒あんぱん、手造りもちりナン(1枚)、釜揚げうどん、ワイルドブルーベリージャム 2袋、北海道にんじんポタージュ、ほうれん草の和え物、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、ひじきの煮物、切り干し大根、きんぴらごぼう、海苔佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、みたらし団子



数量限定

5月の1週間グルメセットB No.35929 **21,000円** 常蔵凍

●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(ハーブ豚とんかつ)、ビーフハヤシ、タンドリーチキン、だし薫るかき玉親子丼、ノンオイル中華 海老チリソース、北海道ごぼうポタージュ、手ごねなんこつ入りつくね、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、思い出のやさしいミートソース、厚切り山型パン、極みチョコチップパン、極みメロンパン、黒豆塩大福、モーニングケーキ、手造りもちりナン(1枚)、スパゲッティ、極みカレーパン、ワイルドブルーベリージャム 2袋、スライスハム、無塩せきポークウインナー、小松菜のおみそ汁、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、手焼きオムレツ、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆、わかめ煮、ごはんを食べ菜彩



※「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。

手軽に規則正しい食事管理を。定番献立セットや食品セットもおすすめ!

ごはん&飲み物で手軽にスタート。

すっきりスター献立セット No.35917 **13,334円** 常蔵凍

●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



【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、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、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、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みレーズンパン、スパゲッティ、小松菜のおみそ汁×2、昆布水のもと、フルーツゼリー オレンジ、栗まん(2個)×2、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの: ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス



豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。

すっきり献立セット デラックス No.35916 **15,000円** 常蔵凍

●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



【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、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、真ダコとエビの黄身酢え、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、極みカレーパン、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、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、モーニングスイーツスムージー 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

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



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※すべての献立セットに「実行記録シート」をお付けしております。「召し上がり方の一例(メニュー表)」と併せてご利用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878** 受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop 銀座店 営業時間 11:00~19:00 お問合せ 03-4335-7878 詳しくは16面【銀座店のご案内】をご覧ください。またはお電話にてお問合せください。

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.35918 **16,230円** 常蔵凍

●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】バーガーバンズ×2、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みロールパン、極みチョコチップパン、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ナー、スライスハム、**リニューアル**蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき井、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、小松菜のおみそ汁、きんぴらごぼう、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、ドリアムプリン 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

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食



ビーフハヤシ 1袋
肉じゃが 1袋

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.35919 **8,990円** 常蔵凍

●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】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、特製つゆ仕込みの国産牛すき井、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)

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食



ホワイトティ 1本

お客様の声

お客様の声

お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

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なので便利!!

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。



数量限定

5月の朝昼間食セットプラス

No.35930 **14,500円** 常蔵凍

●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(ハーブ豚とんかつ)、タンドリーチキン、**リニューアル**蒸し鶏のガーリック風味、プレミアムハンバーグ、豚肉のシャリアピン、ビーフシチュー、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、真だらの味噌漬け焼き、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、フレンチトースト、らーめん風、極みロールパン、手造りもちりナン(1枚)、切り干し大根、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、おはぎ、チョコゼリーケーキ、ワイルドブルーベリージャム 2袋



ビーフシチュー 1袋

上質な国産豚・鶏の旨みを活かした肉総菜が目白押し!

数量限定 5月のごちそう詰め合わせセット

No.35926 **5,500円** 常蔵凍



【セット内容】スパイシーチキン、ふりふり天然エビのクリームコロッケ、そのまま美味しい肉まるくん、から揚げ風チキン、米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)、

バター・マーガリン不使用。素材本来の風味広がるこだわりパン。

数量限定 5月のパンセット

No.35927 **4,000円** 常蔵凍



【セット内容】極みチョコチップパン×2、極み粒あんぱん、フレンチトースト、厚切り山型パン、極みロールパン、バーガーバンズ、ワイルドブルーベリージャム 2袋×2

予約制

SONOKO式実行相談窓口

〈開設日時〉

火・木・土 10時~17時

トキノ会会員様のSONOKO式献立実行に関するご質問やご相談を承ります。「お電話が混み合っつながらりにくい」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。

WEBサイト版書籍

『やせたい人は食べなさい』

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ます。ぜひ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779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。



リニューアル

蒸し鶏のガーリック風味

120g No.35758 **700円**
 やわらかくも、さらにしっとり歯ごたえある食感に。国産鶏のむね肉を1枚1枚丁寧に脂と皮を除去したヘルシーな一品。味のアクセントにガーリックを利かせ、シンプルな味付けながらクセになる味わいに。

常蔵凍



リニューアル

国産具材の筑前煮

115g No.36275 **680円**
 総菜の常備に便利な常温保存が可能！国産の鶏肉、にんじん、たけのこ、ごぼう、椎茸を使用。味付けはかつおだしや本みりんなどのシンプルな調味料のみを使い、真空調理で仕上げました。素材本来の食感や旨みをご堪能ください。

常蔵凍

NEW **セレクト**
リマナチュラル オーガニックヌードカラー B-125 ラズベリー 1本 No.35757 **3,800円** **常蔵凍**

食品パッケージ・名称リニューアル

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。

- 氷温熟成®そのこ米ごはん**(旧その子米ごはん) ササニシキ 180g No.34084 **常蔵凍 300円**
- 極みカレーパン** 1個 No.35623 **常蔵凍 500円**
- 国産小麦粉**(旧小麦粉) 1kg No.31847 **常蔵凍 550円**
- 七色唐辛子** 25g No.32452 **常蔵凍 1,170円**
- 再仕込み醤油**(旧しょうゆ) 360ml No.35023 **常蔵凍 680円**
- 便利つゆ** 300ml No.31846 **常蔵凍 780円**
- 万能ハーブガーリックソルト**(旧オリジナルシビハーブソルト) 35g No.32336 **常蔵凍 900円**
- その子ブレンド浅煎り珈琲**(旧オリジナルブレンドコーヒー) 挽き豆200g No.31850 **常蔵凍 1,360円**
- その子美ワイン赤** 750ml No.35621 **常蔵凍 3,950円**
- 栗まん** 2個 No.32453 **常蔵凍 330円**
- ドリームプリンカスタード** 78g No.36274 **常蔵凍 400円**
- WB ホワイトニングエッセンス** 40ml No.20609 **常蔵凍 12,000円**

準備が整い次第お届けいたします

リニューアル・価格変更

- とうふ 2丁
 - **セレクト** ソーダマルチスパークルⅡ
- なくなり次第終了**
- 胡麻と山椒の汁なし坦々ソース
 - すっきり献立セット1500
 - らくらく健美膳
・鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ
・まだらの煮付け・酢豚
 - 本山漬 白鮭焼きほぐし
 - **セレクト** リマナチュラル ピュアリップスティック ラズベリー

販売終了

- 国産たまごスープ
- 筑前煮
- ベジバルーンセット
- わくわく野菜セット
- エコバック Mサイズ
- **セレクト** 真いか一夜干し
- **セレクト** 犬の雑穀ごはん チキン・成犬用

次号発行は8月を予定しております。

「総合カタログ」をお持ちですか？

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。カタログをご希望の方はお電話またはオンラインショップへ



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

おしゃべりカフェ

私にとって手放せない大切なサプリメントです。

神奈川県 佐藤和子様



SONOKO GGには、25歳の時からお世話になっています。SONOKO GGのおかげで妊活もうまくいき、無事に産まれた娘もとても元気です。授乳中は一日15粒飲んでいましたが、その後はSONOKO GGを飲まなくなり数年間、体調が気になるようになりました。主人(オンライン会員です)がSONOKO GGを購入してくれ、また飲み始めてから一年になります。しばらく飲んでいなかっただけに、SONOKO GGの力を実感し、やはり私にとって手放せないサプリメントだと思いました。カラダが元気で、ひらめきも湧いてきます。これからもSONOKO GG、SONOKOの食品とともに、元気に楽しい日々を送っていきたく思います(8歳の娘はビーフシチューと極み粒あんぱんが大好きです)。

いつもご愛用ありがとうございます。SONOKO GGはエネルギーの源になる糖質を摂取できるサプリメントですので、普段の食事にぜひ継続してお使いください。糖質は人間のカラダには欠かせないエネルギー源です。糖質不足の状態を維持することは心身に良くないので健康に過ごすために糖質は毎日の摂取をおすすめします。



これからも愛用し続けるので、どうか販売し続けてください。

東京都 喜多たか様
 会員歴22年です。SONOKO GG、ホワイト

マスク等を続けて愛用させていただいております。SONOKOさんの商品はどれも良いものばかりで感激しております。ホワイトマスクは肌のキメも整い、お化粧ノリも良く毛穴も目立たなくなりました。これからもずっと販売を続けていただきたいと思っております(感謝です)。追伸。SONOKO GGを1日6~8粒飲むと、自然と体重の減りも早いように思います。最近さらに実感です。SONOKOさん最高です!

ホワイトマスクは乾燥やくすみ、肌のキメなど年齢肌のケアに最適なアイテムです。日頃のケアはもちろんですが、一番使ってほしいのは特別なイベントの前。肌の状態はもとより、化粧のノリが違います。ぜひこれからもご愛用よろしくお祈りします。



化粧品担当 鈴木

懐かしいスパイシーな味わいにカラダも心も温まったランチ。

神奈川県 高橋敬子様



何年かぶりにスパイシーチキンを銀座店でいただきました。まだ2Fでレストランをしていた時に気に入ってよく注文をしていましたが、当時と変わらず美味しかったです。昔は1枚のお肉だった気がしましたが、食べやすい大きさになったように感じました。代謝も上がったようで、寒い日でしたがカラダがポカポカと温かくなり、お腹もカラダも心も満たされたランチでした。ごちそうさまでした。

スパイシーチキンはオリジナルスパイスを使用しておりますので、他ではお召し上が

りにならない味です。内容量は一定ですが現在は1枚もしくは2枚でお作りしています。そうすることで製造時に出る食材の無駄が減り、価格を上げることなく提供ができるためです。鈴木その子の時代から受け継がれる味・商品を今後ともぜひご愛顧ください。



食品担当 宮路

ほくろについて、SAY★GOさんに質問です。

青森県 高橋順子様

年をとるとどうして「ほくろ」が増えるのですか？また、どうすればほくろは少なくなりますか？鈴木その子先生は顔にほくろがなくてきれいでしたよね。教えていただけるととてもうれしいです。

いつもSONOKO製品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。ほくろには、先天性と後天性のものがあります。先天性のものは生まれつき持ったものであり、DNAの中に組み込まれています。一方、後天性のものは一番の原因は「紫外線」といわれていますが、他にも「生活習慣の乱れ(睡眠不足、食生活の乱れなど)」や「肌への刺激(肌への過度な刺激※肌を叩くなど)」や「ストレス」「ホルモンバランスの乱れ」などが関係しています。ほくろは、誰もが持っている肌の内部にある「メラノサイト」が上記のような原因がもとに過剰に反応し、肌を守るために起こる現象です。また、年齢を重ねると現れるほくろは、「老人性色素斑」といわれるもので、

代謝機能の衰えから、メラノサイトが皮膚に定着してしまい、そのままほくろとして皮膚表面に残ってしまう現象です。改善策としては、下記の方法をおすすめします。

- ① 規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がける
- ② 美白効果の高い化粧品を選択し、常に保湿を意識する
- ③ UVカット製品は、1年中使用する
- ④ 睡眠の質を上げる

日常の意識を少し変えるだけで、予防することもできます。毎日のスキンケアに気を付けて鈴木その子のお肌を目指していきましょう。



化粧品担当 SAY★GO

献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には工夫されたアレンジレシピがいっぱい!ぜひお試しください

バンバンジー風サラダ

ご用意するもの

- ・蒸し鶏のガーリック風味
- ・生わかめ(30g)または乾わかめ(6g)
- ・和風ノンオイルドレッシング



つくり方

- ① わかめを水に戻し、蒸し鶏のガーリック風味1/4袋をほぐす。
- ② 戻したわかめとほぐした蒸し鶏のガーリック風味を皿に盛り、和風ノンオイルドレッシングなど好みの調味料をかけてお召し上がりください。

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。

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 ※価格はすべて税別です ※写真・イラストはイメージです

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 11:00~19:00 お問合せ 03-4335-7878 詳しくは16面(銀座店のご案内)をご覧ください。またはお電話にてお問合せください。

その子の思い ②〇 — 「消えるものと消えないもの」をきちんと区別すること —



消えないものの第一に食べものがあります。食べものは体の中に入って役に立つものでなくてはならない、つまり、自分の中にとどまって、生きつづけるものです。もし誤った食を与えたらそれは消すものになるのです。体の中で悪としてとどまりマイナスになるからです。お金も残らないものに使うべきではないと思っています。全てのものを良い意味で自分にとどめそして逃げていかない様に、消えてなくなる努力が必要だと思います。

TOKINO<時の新聞>第52号(1998年7月発行)要約

消費税率改定に伴うご案内

2019年10月1日(火)に施行された軽減税率制度の導入に伴い、消費税率を右記の通りに、送料は779円とさせていただきます。なお代引手数料に関しましては、変更ございません。

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%

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	779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 通話料無料 24時間受付
郵便	〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23 オーク南麻布ビル8F SONOKO「通信販売」係

オンラインショップ

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

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 / 11:00~19:00

詳しくは16面【銀座店のご案内】をご覧ください。またはお電話にてお問合せください。



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)

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。

お問い合わせ

- 音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。
- ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
 - 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
 - SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
 - 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等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。

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ご利用になります(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	○	○	○	○	○*	○	○
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

送料 全国一律 **779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)以上で送料無料でとなります。

*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・大塚地区・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・昼管根地区・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・大管の一部地区・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



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。

コールセンターからのお知らせ

3/14・15 銀座店 春の感謝祭レポート

お電話注文限定 ☎0120-88-7878

SONOKO製品がもれなく当たる!

5/1(金)~12(火)

1~3等以外でも、人気の食品や化粧品など、豪華賞品盛りだくさん!!

はずれなし!

1等

荘水
2本

2等

ありがとう
乳酸菌
2箱

3等

がんばれ
善玉菌
1箱

期間中、お買い上げ合計1万円(税別)ごとに、1枚。引換期間:5月5日(火・祝)~22日(金)

※引換商品は、5月中発送のご注文品と同梱してお届けいたします。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。※対象外商品:定期便・単独発送品・ギフト・浄水器関連品・直送品など。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。※数量限定のため、品切れの際はご容赦ください。



いつも銀座店にお越しくださる会員様へ、日頃の感謝を込めて3月14日(土)・15日(日)に春の感謝祭を開催いたしました。14日(土)は桜が今にも咲きそうな東京で急な雪となり、お足元の悪い中にもかかわらず2日間を通してたくさんの会員様とお会いすることができました。

1階では、SONOKO製品のご来場プレゼントのお手渡しや、SONOKO製品をゲットできるミニゲームコーナーがあり、会員の皆様と大変盛り上がりました。振る舞いコーナーでは希少チョコレート、アリバカカオとダックワーズを使用した銀座店オリジナル特製スイーツと、ロゼスパークリングワインをご堪能いただきました。2階では、銀座店限定のお買い得商品の販売やジュエリー受注販売会、IWATA布団の受注販売会を実施いたしました。自然素材でつくられたこだわりの寝具を実際にご覧いただきながら、普段はあまり相談する機会がない敷布団や枕など、寝具に関するさまざまな悩みを相談できる機会となりました。恒例となったSAY★GOのメイク講座では、今回も順番を待つ会員様が後を絶たないほど大人気でした。中にはご自身の携帯でメイクアップ後のお写真を撮って、春のイメチェン姿をお友達に送って楽しんでらっしゃる会員様もおられました。装いだけでなくメイクも春仕様になると、気分も上がり楽しく過ごせそうですね。

SONOKOのイベントに皆様もぜひお越しください。お待ちしております。



イベントのお知らせ

名古屋・大阪
「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

6/13(土) 名古屋会場

※受付開始は12:15~

[会場]アパホテル(名古屋錦)
EXCELLENT 11F ビルゴ
(名古屋市中区錦3-15-30)
TEL 052-953-5111
地下鉄東山線「栄」駅
2番出口より徒歩1分

6/14(日) 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
マークス(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・地下鉄御堂筋線「梅田」駅・
四つ橋線「西梅田」駅より徒歩2分

LINEスタンプ発売中
Q 鈴木その子でございます。

Instagram
銀座店の限定メニューなどを写真で紹介!
@sonoko_official

Facebook
Facebookで銀座店の耳より情報を随時配信中!
こちらまで登録を! @SONOKOINC

銀座店のご案内

5/29(金) プレミアムフライデー特別企画 ■対象商品 最大30%OFF 5/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売
5/17(日) トキノ会定例会 ■開会13:30 ※12:30受付開始 ■会場 SONOKO銀座店2F ■5月ゲスト講師 土屋未来氏
(予定) 6/19(金)~21(日) お楽しみ付き販売 (予定) 6/21(日) トキノ会定例会

営業に関する重要なお知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防及び拡散防止対策として、以下の通り臨時休業及び営業時間を変更させていただきます。お客様にはご不便とご迷惑をお掛けしますがご理解くださいますようお願い申し上げます。

4月8日(水)~5月6日(水・祝)

・1F CAFE 臨時休業

・2F SHOP 11:00~19:00

(商品販売、一部フードメニュー)

5月7日(木)以降の営業につきましては、感染状況や行政当局からの情報などを鑑みながらお客様、スタッフの健康面と安全面を第一に考慮して慎重に判断し、改めてご案内いたします。

詳細は随時SONOKO公式ホームページ内(www.sonoko.co.jp)にてご案内いたします。

〒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

GW 特別販売

4/25(土)~5/10(日)

お楽しみその1
人気の極みメロンパン特別販売 (冷凍)

お楽しみその2
人気のサプリと化粧品が最大20%OFF

お楽しみその3
人気の食品が最大30%OFF

お楽しみその4
買えば買うほどお得!
20,000円ごとにスクラッチを引いて豪華景品をGET!

※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 ※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

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~19:00 または銀座店店頭

夏の大感謝祭

6/6(土)・7(日) 11:00~17:00 (受付10:00~)

- 豪華来場プレゼント
人気のSONOKO製品とCAFE500円OFFチケット2枚
- CAFE 感謝祭 特別メニュー
- 人気アイテムが最大30%OFF
- 夏の大感謝祭特別セット
●夏の美肌革命セット
●夏の白肌は絶対お得よ!セットなど、人気のセットを特別価格にてご用意しています!

2020
5

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.35

鈴木その子にとって、SONOKOにとって、忘れてならない日といえば5月10日です。亡き父上の遺産をもとに長年の夢が叶い、SONOKOを創業できた恩を鈴木その子は終生忘れず、感謝と新たな誓いをたてるこの日、父上の誕生日を「トキノ会の日」と決めました。

そして毎年この日にちなみ、さまざまなイベントを開催。初めての「体験セミナー」も5月10日を記念したものでした。以来毎年ゴールデンウィークに、連日テーマ別で体験者の皆様は鈴木式実行で美しく健康に蘇った喜びを、生き生きと語っていただきました。SONOKOの伝統行事として定着した体験セミナーの内容は、今も変わることなく続いています。今年は特に「もう一度完全実行」と挑戦された長年の会員の皆様、その結果を発表しようとする準備に余念がな

いと伺っております。定例会等で拝見できること、期待してやみません。

そして鈴木その子がこの5月に開催したイベントは、パーティや講演会、観劇会など会員の皆様と楽しく過ごせる場でした。とりわけ、2000年5月の出版記念パーティは新高輪プリンスホテルの飛天の間を埋めた3,000人の会員の皆様と一緒に祝った伝説に残るパーティでした。お気に入りの白のドレスに身を包んだ鈴木その子の輝く姿に誰もが度肝を抜かれました。「今日、今の自分があるのは全て5月10日から始まったのです。」鈴木その子の遺言と思っています。



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。