2020

# THE SONOKO

VOL. 319

SO SAFE

SO HEALTHY SO HAPPY



# 今月が一番お得!お早目のご予約をおすすめします!

# おせち重&年末年始のグルメセット

一の重、二の重ともに新メニューが3品ずつ加入し、さらに美味しくなったおせち重と年末年始のグルメセット。 10月中のご予約なら今だけの早期予約割引に加え、人気の3種の米粉ロールケーキも付いて断然お得です!



北海道産の帆立と昆布を使い、淡い色合いに 炊き上げました。絶妙な甘辛バランスで、噛む

#### 7 百合根梅肉和え

百合根に、梅ひしおで味付けしました。ほくほ くの食感が楽しめ、サッパリとした味わいは、 箸休めにもおすすめです。

鯛の西京焼きが新登場! 伝統的かつ人気のおせち料理を 詰め合わせた一の重がさらに豪華に、美味しくバージョンアップ!

- の 重 おしながき

- ●[NEW]鯛の西京焼き ⑥[NEW]帆立の昆布煮
- ❷鮭柚庵焼き
- 3金柑蜜煮
- ◆むかご石垣玉子
- 6一口昆布巻
- - ⑦[NEW]百合根梅肉和え ⑫蛸柚子煮 3菜の花
  - 9伊達巻
  - - ●足赤海老含め煮
- ①鶏松風
- ❸このしろ紀州和え
- 個日の出砧巻
- **6**丹波黑豆

#### 2 鶏ときのこのパテ

鶏肉としめじ、しいたけを合わせたボリューム 満点のパテに、バジル、パセリのクリームソース をオン。香草の香りに刺激され、食が進みます。

#### 6 ハムのムース

SONOKOのスライスハムと国産くるみを使用 しい味わいは食品添加物不使用ならでは。

#### 11 スモークサーモンロール

無りんすり身を洋風に味付けし、北海道産秋鮭 のスモークサーモンで巻きました。ふわっとした すり身とねっとりサーモンの食感が楽しい!

10月先行予約限定プレゼント 3種の米粉ロールケーキ



10月中に豪華和洋おせち重(二段)。 またはおせち重(一段)のいずれかを お求めいただいた方には、もれなく 3種の米粉ロールケーキをプレゼシト。

●抹茶 1箱(3切) ●チョコ 1箱(3切) ●キャラメル 1箱(3切)

先行予約 限定 **10**%off



伝統的なおせち、肉料理、魚料理を 和洋バランスよく詰め合わせました!

|豪華和洋 |おせち重(二段)

₲いくら醤油漬

**①**金時芋金団

No.38130 **31,800**円▼

10月限定特価 28,620円



先行予約 1**0**%off



人気のおせち料理はそのままに 新メニューが加わり、グレードアップ!

No.38133 **22,800** ₱▼ 10月限定特価 20,520円



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がクレ 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

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

# の先行予約スタート!

#### ◆ 先行予約受付: 10 / 1 (木) ~ 3 1(±)

#### 数量•期間限定

◆ お届け・店頭お渡し:クリスマス1週間グルメセット …… 12/15(火)~25(金) おせち重・年末年始グルメセット…12/22(火)~28(月)12時まで

※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。





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別々にご注文ください



#### クリスマス 1週間グルメセット

<mark>お待ちか</mark>ね!黒毛和牛ローストビーフやローストチキン、 ショコラリッチなど豪華メニューが目白押しのクリスマス 1週間グルメセット。こんなリッチな内容でもノンオイル調理、 食品添加物不使用なので楽しみながら献立実行も実現!

No.38132 **22,000** ₱▼

10月限定特価 **19,800**<sub>円</sub>



ローストチキン、海の幸マカロニグラタ ン、国産牛100%プレミアムミートロー フ、黒毛和牛ローストビーフ、北陸甘エビ のビスクスープ、ショコラリッチ など



<sup>先行予約</sup> **限定** 

10%off

## おせち重(一段)入り 1週間グルメセット

おせち重(一段)に、丁寧に焼き上げた国産天然真鯛の姿 焼きや国産牡蠣のまるごとグラタンなど、年末年始の祝膳に ふさわしいメニューが勢揃い。日本の食文化を大切に味わい つつ、新年をより健やかにスタートしたいという方におすすめ。

No.38131 **30,000** ♥

10月限定特価 **27.000**<sub>□</sub>

【セット内容】 国産天然真鯛の姿焼き、日本そば、杵つ

き餅、国産牡蠣のまるごとグラタン、お 雑煮の素、おせち重 など





## セット買いは、値段もプレゼントもお得です!





クリスマス&おせち重入り 年末年始グルメセット

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…30,000円

豪華4大プレゼント付き

No.38128 52,000円 **46,800**円



豪華和洋おせち重(二段)& クリスマス1週間グルメセット

【セット内容】 豪華和洋おせち重(二段) …… 31,800円 クリスマス1週間グルメセット…22,000円

豪華4大プレゼント付き

No.38127

53,800円 ▼ 48,420円





おせち重(一段)& クリスマス1週間グルメセット

おせち重(一段) ..... ----- 22,800円 クリスマス1週間グルメセット…22,000円

No.38129

44,800円 **40,320**円

10%off





○フレシチトースト1袋 ○厚切り山型パシ1袋(8枚) ○トーストクリーム6個



, チョコ 1箱(3切)/











SONOKO GG付 豪華和洋おせち重&年末年始グルメセット

豪華和洋おせち重(二段) …… 31,800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……30,000円

No.38126

83,800円▶10月限定特価 67,040円







お待たせしました!お客様のご要望にお応えして、常温保存品による新しい献立セットが誕生しました。 バラエティ豊かなメニューで、さらに美味しく、楽しく献立実行が行えます。

## 人気の常温総菜が盛りだくさん! より美味しく、楽しく、コンディションを上向きに!

SONOKOを代表する人気のお総菜が多彩に 揃った常温グルメ献立セット。肉総菜、魚総菜、 中華・和総菜、カレー、パスタなどの中でも、特に 人気の高いお総菜がバランスよく組み込まれ、さ らにありがとう乳酸菌や素ドリンク月などのサプ リメントも入る盛りだくさんの内容に!美味しい 食事を楽しみながら理想のカラダづくりを目指 すのはもちろん、健康増進をサポートするサプリ メントを献立通りに摂取することで、よりコンディ ションを上向きに整えます。

また、これまで献立セットが届くと冷凍庫が一杯 になってしまう、解凍や湯煎が面倒など不便を 感じていた方にも、よりスムーズに献立実行を 行っていただけます。そのまま召し上がれたり、 電子レンジや湯煎の時間も短いため、忙しい方 にもおすすめ。お弁当づくりも楽にできます。冷凍 保存と常温保存の献立セットを交互に実行する ことで、さらにバラエティ豊かなメニューが味わ え、これまで以上に楽しみながら、美しく健やかな カラダづくりが目指せます。

#### 常温グルメ献立セット

●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

No.38695 常蔵凍 19,800円

【セット内容】ありがとう乳酸菌(1 包)×7、いんげん豆の煮豆、 味見っ子、海苔佃煮、国産具材の筑前煮、ドリームプリン カスター ド、NEW 小麦香る生パスタ×2、思い出のやさしいミートソース、 具だくさんミネストローネ、ミニフルーツゼリー りんご、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、帆立しぐれ煮(小分け)、金華さばの スモーク風味、国産小松菜のみそ汁 ×2、まぐろ煮みそ味、ひじ き煮(小分け)、ソフトクッキー チョコレート味、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル調理キーマカレー、フルーツゼリーオレンジ、 国産肉 100% 照り焼きソースハンバーグ、国産真いわしのしょう が煮、ノンオイル中華万能肉味噌、国産真さばの味噌煮、チキン カレー、からだ想いの鶏スープ、ビーフシチュー、素ドリンク月 (スティックタイプ・1包)×5、昆布水のもと、板のり、乾わかめ

## どちらの セット ご購入でも



#### 常温グルメ献立セット そのご米ごはん竹

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 氷温熟成®そのこ米ごはん 19食付 召し上がり方の一例〈メニュー表〉付

オンラインショップ

No.38696 常蔵 **22,800**円

ご用意いただくもの: ごはん(ごはんなしセットのみ)/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

# こんな方こそ、おすすめです!

#### 冷凍庫がパンパン

冷凍庫が小さかったり、冷凍保存した い食品がたくさんある方には、常温保 存できる献立セットがおすすめ。

#### 解凍や湯煎が面倒

電子レンジOKな食品が多く、湯煎の 場合でも時間が短縮されるのでより 便利になってます。

#### スタンダード献立セットだと物足りない

スタンダード献立セットは常温で手軽で すが、物足りないと感じる方も。常温献立 セットなら、満足のいくボリュームです。

#### 久しぶりに献立セットを試したい

常温のレトルト食品と同様に扱えるた め、気軽にチャレンジできます。

|常||蔵||東|||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

SONOKOの 常温保存OKな お惣菜

やさしい風味の 照り焼きソースに夢中!

国産肉100% 照り焼きソースハンバ

250g×3 **3%UP 3,240**円

単品 250g No.37403 1,080円

常蔵凍



多彩なスパイスに 具材のコクと旨みを融合 チキシカレー 辛さ<del>人</del>☆☆☆☆

きのこの歯応えと

やわらかなハンバーグの

食感が絶妙!

200g×3 3%uP 1,950 P

単品 200g No.11868 **650**円 常蔵凍

SONOKOの生味噌を 生かしたみそだれが絶品

国産真さばの 味噌煮

3袋

83g×3 No.38062 **3%UP 1,440**円

単品 83g No.37523 **480**円

丁寧な下処理 加熱の工夫で小骨まで 食べられます

#### 常温保存できる スパゲッティも仲間入り!

生タイプのスパゲッティは、コシがあっても ちもちの食感がクセに! 原材料はデュラム 小麦と食塩のみなので、甘みのある小麦 本来の風味を楽しめ、どんなソースとも相 性抜群。熱湯に入れて約4分茹でるだけ で、もちもちの美味しさが味わえます!

野菜とひき肉、トマトの 旨みがぎゅっと凝縮 思い出のやさしい

ミートソース

140g×3 No.38383 **3%UP 2,130**円

単品 140g No.30486 **710**円

希少な大型真さばを使用。 ふっくら、旨みたっぷり

金華さばのスモーク風味

85g×3 No.38667 **3%UP 1,950**用

**単品** 85g No.36755 **650**円 常蔵凍



#### 数量限定

小麦香る生パスタ 3袋

100g×3 No.38711

単品 100g No.38543 **360**円



1,080∄

小麦香る生パスタと ご一緒に。ロングセラーの 新い美味は発見!



# 整う、常温グルメ献立セット新登場

ごはんはもちろん、 洋風のアレンジにも 最適です!



# 私の逸品

海老澤紀代子様

金華さばのスモーク風味はアレンジのしやすさも魅力! \*\*

初めて食べたのは、銀座のSONOKOカフェで、金華さばの スモーク風味パスタが新登場した時です。やっと魚を使ったパス タメニューができたと、うれしくなりました。

SONOKOのお総菜は魚料理が少なめなので、新しく金華 さばのスモーク風味が加わり、喜んでいます。とても美味しいだけ でなく、栄養バランスも良く、主張し過ぎない味付けでアレンジし やすいところも気に入っています。普段は、ほぐした金華さばのス モーク風味をごはんにのせて食べたり、薄焼き玉子や塩もみし たきゅうりなどと一緒にちらし寿司にするなどして、美味しくい ただいています。

### 10月はピンクリボン月間です

## SONOKOは今年もピンクリポン活動を支援しています!

## 月に1度のセルフチェックを習慣に

「乳がんの正しい知識を広め、検診による早期発見・早期治療を目指し、罹患者を支える」ことを目標に 啓蒙運動を行うピンクリボン活動。乳がんは早期発見であれば90%以上が治癒するといわれ、 早期発見のためのセルフチェックを推奨しています。

#### ●乳房の形を鏡でチェック

両腕を下げた状態の 乳房を覚えます。両 腕を上げた時、くぼ みやひきつれ、乳首 のへこみ、ただれが ないか確認します。



#### 2仰向けの状態でしこりをチェック

指の腹で、軽く圧迫す るように乳房や脇の 下に触れ、 固いしてり がないか確認。内側を 調べる時は腕を頭の 下へ、外側を調べる 時は腕を下げます。





み、キュッと絞っ た時に血液のよ うな液体が出な いか確かめて。



3指でつまんでチェック

#### cONOKOのピンクリボン活動

#### ピンクリボン対象製品の売上の一部を寄付

SONOKOでは、すべての女性に美と健康をお 届けする企業としてピンクリボン活動に賛同。ピン クリボン対象製品の売上の一部をNPO法人

マギーズ東京に寄付して います。また、ピンクリボン 特別講演や銀座店ス タッフによる啓蒙活動にも 取り組んでいます。



マギーズ東京は、がん患者や家族など、がんの影響下で不安 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 二の我が家。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。

















クリームR

トリートメントR

※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



肌のお悩みは人それぞれ。加齢はもちろん、季節や体調によっても肌状態は変化します。 多種多様なSONOKOの美容液・クリームの中から、今のあなたの肌に合った1本を見つけましょう。

#### シミやくすみ\*<sup>1</sup>が気になる

薬用美容液で 理想の明るさと輝きを

\お客様のお声/

WBシリーズをライン使いした中で、特にホワ イトニングエッセンスが気に入りました。肌に 明るさが感じられたのはもちろん、ハリも感 じてうれしい限りです。 WB モニター様

WB ホワイトニングエッセンス 【薬用美白\*2美容液】

40mL No.38112 **12,000**円 **3%**位产

#### 1本でハリ、弾力、 透明感をもたらす

ハリやうるおいが欲しくて選びまし たが、まず感じたのは意外にも肌の 明るさでした。ハリ、うるおい、透明 感。商品説明通りで驚いています。 SONOKO スタッフ 山下

GG エッセンスR

No.38100 **13,000** 月 **5%**UP

年齢肌を何とかしたい

#### ピンッと上向きのハリが欲しい

#### スッキリと引き締まった 印象の顔立ちへ

∖お客様のお声/

70代の私は、朝、鏡を見て年齢なりの肌に びっくり。銀座店で3Dデザインセラムを購入し、 夜つけたところ、翌朝ツヤツヤの肌に! 心まで 軽やかになりました。 埼玉県 篠崎直美様

3Dデザインセラム

9,000 ₱ 3%UP



#### 元気のない肌に

ハリや弾力不足、乾燥を 集中ケア

#### from STAFF

W

隠れ乾燥肌が悩みでしたが、サインズエッ センスを試してみたら、少しずつ肌に変化 が。肌すみずみ\*3までうるおいがあり、もう手 放せません! SONOKO スタッフ 加藤

サインズエッセンス

20g No.38110 **10,000**円 **3%**位下

#### うるおいで包み込み、ぷるぷるの肌へ

、お客様のお声/

今年は自宅で過ごす毎日。自粛生活の影響による肌 の不調を辛く感じていましたが、このクリームでケアし 続けたら、肌の調子が上向きに。本当に出会えて良 かったと思える一品です。 愛知県 小田島あさみ様

スーパーモイスチャー クリームR

50g No.38105 **25,000**円

とにかくうるおいが欲しい

#### 目元の年齢サインをなくしたい

目元の悩みを徹底ケア。 ハリのある明るい印象に

、お客様のお声/

目元は年齢が出やすい部分ですが、 アイトリートメントを使い続けていたらハ リがアップ! 目元同様に若々しい印象 を目指して、最近は口元にも使ってい 千葉県 野村恵美様 🦳

アイトリートメント

15g No.38111 **7,000**円 **3%**UF





#### 汚れや古い角質 \*2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*3 角質層 ※個人の感想であり、化粧品の使用による感じ方には個人差があります。

# セット使いで、頭皮から健やかなツヤめく美髪が叶う!

バスタイムに手軽に白髪ケアが できると大好評のヘアカラートリー トメント。しっかり染まるだけでな く、指通りの良い仕上がりも人気 の秘密ですが、より美髪を目指す ならGG ディープケアシャンプー との併用をぜひお試しください。 美髪を育む健やかな頭皮と髪の ためにおすすめのコンビです。

エイジングケア\*4シャンプーで ハリ・コシのある髪へ

signs

頭皮にやさしいアミノ酸系洗浄 成分が、汚れをスッキリとオフ。 頭皮環境を整えながら髪にうる おいを与え、ツヤ美髪へ導きます。

GG ディープケアシャンプー & ヘアカラートリートメント セット

数量限定 No.38118 6,900円



#### ヘアカラートリートメントで

髪と頭皮にやさしい染毛成分で、 しっかり染め上げます。トリート メント成分がパサつきを抑え、 しっとりさらさらな仕上がりに。

しっとり美髪へ

SONOK

※使い始めは3日間連続でのご使用を おすすめします。その後は髪の長さや量 に合わせて中2日ごとにご使用ください。 ※乾いた手に付くと落ちにくい場合が ありますので、必ず濡れた手でご使用く ださい。また、ご使用後はすぐに石鹸で洗い流してください。



GG ディープケアシャンプー

480mL **3,900**円 **3%UP** 

(何本あってもうれしい/ 数量限定

ヘアカラートリートメント 200g No.38116 **3,000**円 **3%UP** 

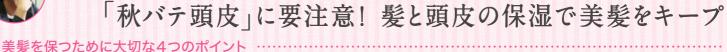


eye

GG ディープケアトリートメント 4,500 ₪



メイクアップアーティスト  $\mathsf{SAY} \bigstar \mathsf{GO}$ 



この季節の頭皮は、夏に受けたダ メージと秋の乾燥でとてもお疲れ -ド。「秋バテ頭皮」と呼ばれ、 この状態が続くと頭皮は乾燥が 進み、ハリやコシの低下、抜け毛や うねりなど髪の劣化をまねくため、 しっかりとケアすることが重要です。



洗浄力が強すぎると必要な皮 脂まで落としてしまい、ダメージ が加速。弱酸性でノンシリコン のGG ディープケアシャンプー がおすすめです。

#### 頭皮の保湿

髪と頭皮の保湿ケアにはGG ディー プケアトリートメントやヘアパックが おすすめ。染毛には頭皮にやさしく、 保湿効果もあるSONOKOのヘア カラートリートメントが◎です!

美髪を育むためには、ビタミン B群とたんぱく質を豊富に含有 する海藻類や大豆食品、さばや いわしなどの魚介類をバランス よく摂りましょう。

毛髪育成を助ける体内の必須ア ミノ酸は、目の酷使やアルコール の摂りすぎで消費されます。パソ コンやスマホの使いすぎ、お酒 の飲みすぎに気を付けましょう。

Lesson 06 | 秋のヘアケア

\*肌力のある肌を長く保つこと。「肌力」とは肌のハリ・ツヤ・柔らかさの総合評価。

| 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

オンラインショップ www.sonoko.co.jp 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00 お問い合わせ 03-4335-7878 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

ご注文は

お電話注文 0120-88-7878

# SONOKO o Z だわり

# 食欲の秋こそ、正しく食べて 元気に過ごしましょう

#### 食欲がアップする秋は ドカ食いに要注意!

かつてSONOKOでは、秋に「ドカ食い防止月間」を設けていました。 それは、暑さなどから食生活が乱れがちな夏を越え、秋になって食欲が増して、 ドカ食いをしてしまうケースが多いため。体調不良で悩む大勢のお客様と 接することで、ドカ食いの危険性を誰よりも知り、救いの手を差し伸べていた 鈴木その子ならではの取り組みでした。

そもそも、大変な美食家で晩年は体調を崩しがちだった母親と、誤った食事 管理で体調を崩しがちだった息子との別れをきっかけに、誤った食べ方を 解明し、カラダに負担をかけない正しい食事法を追求した鈴木その子。 既存の栄養常識に納得できず、独自に研究を重ねて完成させたのが、 SONOKO式食養理論でした。

#### 正しい食事こそ、カラダを整えるカギ。 SONOKO式献立が強い味方に

「人間の生体に合った食事をバランスよく摂っていれば、健康でいられる」、 「ごはん食こそ、最高の健康・美容食」と鈴木その子も語っていたように、 SONOKO式食養理論の要は、ごはんを主食に1日3食きちんと食べるという 食事法。また、ノンオイル調理法と食品添加物にもいち早く着目。食品添加物 は、スムーズな栄養補給を妨げると考え、不使用に徹底的にこだわりました。 こうして生まれた献立を、ご自宅で手軽に実践できるように開発したのが SONOKO式献立セットです。カラダに過不足のないエネルギーを与え、もう 一人の自分が効率的に働く栄養を補給。カラダ本来のコンディションを助け ることで、健やかなカラダと健康的な美しさをサポートします。

- ●8週間ダイエット献立セット
- 2ヶ月間の集中ダイエット献立。健康的により結果を出したい方に。
- ●4週間完全実行献立セット
- 3ヶ月に1度、4週間の献立実行をお得に継続。確実に理想を目指す方に。
- ●月替り1週間グルメセット
  - 和洋中にスイーツと多彩な内容。忙しくても正しく整えたい方に。
- ●常温グルメ献立セット NEW
  - 人気の常温総菜がバラエティ豊かに集結。手軽に献立実行をしたい方に。
- ●その子ちゃん献立セット
- パンを中心に、和洋中と多彩なメニューが楽しめます。パン好きの方に。
- ●すっきり献立セット デラックス
- すっきりスターター献立セットのメニューをより豪華に。美食派に。
- ●すっきりスターター献立セット
- 献立実行に必要なものが一通り揃います。初めてや久しぶりの方に。
- ●スタンダード献立セット

1日3食+間食で規則正しい食生活を体感。基本を身につけたい方に

#### 献立リスト通りに食べることが大切。 サプリメントも加え、より健やかに

SONOKO式献立セットはきちんと実行することで、カラダ本来のコンディション が整い、元気に。ここで重要なのは、献立リスト通りにきちんと食事をすること。 SONOKOのお総菜なら大丈夫とばかりに、自分の好きなものばかりに偏って しまうと、コンディションアップが思うように進まないことも。カラダが整うと、ゆったりと くつろいだ時間もとれるようになります。

また、SONOKO式献立を実行するに当たり、SONOKO GGや荘水などの サプリメントをプラスすることもおすすめです。間違った食事法などで低下した コンディションを取り戻すのに時間がかかる方や、よりスムーズにカラダのリズム を整えたい方を力強くバックアップします。

今年は残暑の厳しさに、余儀なくされた自粛生活も加わり、いつも以上に コンディションがゆらぎがちです。SONOKO式献立を大いに活用して、正し い食事でカラダ本来のコンディションを整え、イキイキとした毎日を送りましょう。

#### 「私もSONOKO式献立に 助けられました





食習慣の乱れがきっかけで、SONOKO式献立と出会って24年目 になります。19歳の頃、無理なダイエットなどで食生活が不規則に。 さらには外食任せで、栄養バランスも乱れがちになり、いつしか 自分の意志では食事をコントロールできなくなっていました。 そんな頃、鈴木その子先生の『幸せを呼ぶダイエット』に出会い、 これだ!とすぐにSONOKO式献立とSONOKO GGの実行を始め ました。初めは食生活が適当になってしまうこともありましたが、 その子先生の理論が、栄養バランスのよい食生活を手に入れる唯一 の方法だと信じて続けました。食生活がグンと改善されたのは、 GGと荘水を一緒に摂るようになってからだと感じています。紆余曲折 を重ねながらも淡々と献立実行を続けてきたことで、体重も無理の ない状態をキープしています。年を重ねても美しく、心身ともに本当に 健やかでいられる幸せは、お金では買えないと心の底から感じています。 同じようなお悩みをお持ちの方がいらっしゃいましたら、銀座店で ぜひお声をかけていただければうれしいです。

※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

#### 鈴木その子の想いを再現した初代GG





**TOKINO G.G** 

6本セット 180粒×6

常 蔵 凍 No.38387

常 蔵 凍 No.38386

<mark>/%UP</mark> +7.980ポイント 114,000 円 3本セット 180粒×3 **5% 57.000** 円

単品 180粒

常 蔵 凍 No.38385

**3√10** 20,000 ₱

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まった カキ肉エキスを用い、初代GGの処方を再現しています。初代GGのフ ァンの皆様はもちろん、SONOKO GGをご愛用いただいている皆 様、GG未体験の方もこの機会にぜひお試しください。

#### 飲み比べてわかるパワーの真髄



#### GGセット

SONOKO GG 180粒×2 ● TOKINO G.G 180粒×2

No 38388

**77,000** ₱

**4.800**円

初代復刻版と現行品との飲み比 べができる特別セット。体調に合 わせた飲み分けにも最適です。

#### SONOKOが誇るサプリトリオ

数量限定





常蔵凍

#### TOKINO G.G+SONOKO GG +荘水セット

● TOKINO G.G 180粒 ● SONOKO GG 180粒

● 荘水 35ml

No.38389

48,000 m **▶** 43,200 m

良質な水でカラダを満たし、GG のスムーズな栄養補給をサポー ト。SONOKOを代表するサプリ のセットで健やかな毎日を。



常蔵凍

お得! SONOKO GG 3本セット+ 荘水1本

**8.000**円

●SONOKO GG 180粒×3 ●荘水 35ml No.38119 ※ポイント対象外

65,000 **₽▶ 57,000 ₽** 

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。



#### 常蔵凍

#### SONOKO GG+荘水1本

● SONOKO GG 180粒 3.000 **m** ● 荘水 35ml

No.38120 ※ポイント対象外

28,000 **₽▶ 25,000 ₽** 

カラダのバランスを整え、パワー アップを導くSONOKO GGと毎 日の健康的なカラダづくりをサ ポートする荘水。2つのサプリの 強力タッグで全身のリズムをケ アし、若々しくスッキりしたカラ



常蔵凍



SONOKO G.Gロゼ 3本セット + 荘水1本

● SONOKO G.Gロゼ 150粒×3 ● 荘水 35ml

No.38121 ※ポイント対象外

48,000 **₽ 40,000 ₽** 

8.000 m

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。



#### 荘水 6本セット + 荘水 1本

35mly7 No.38122 ※ポイント対象外 **8,000**円 お得!

53,000 m **▶ 45,000** m

カラダを構成する要素に不可欠 なケイ素をたっぷり配合。酸化 (さび)の原因となる活性酸素の 発生を抑制し、抗酸化力を発揮。 健やかな毎日を支えます。

素ドリンク 透

%UP 5,500ฅ

植物由来の美容成分をたっぷり 凝縮した、まさに"飲む美容液"。

素ドリンク 月

500ml

%UP 5,500 ₪

果物や野菜、注目の新成分の力

ダづくりを応援します。



GG デイリーブースタ・ 1箱10本

50ml×10

**5**%UP **4,000**⊟

植物の力でエネルギーサイクル を追求した美・ボディドリンク。





#### ありがとう乳酸菌 2箱

10ml×15包(液体タイプ)×2 No.38313

5%up 11,600 ₽

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。



で、くつろぎをサポートします。

な印象の顔立ちへ

ピンッと上向き!

#### 内側\*1からきらめくような輝く肌へ

お得!



WB ホワイトニング エッセンス【薬用美白美容液】

40mL No.38112 3<sup>8</sup>UP 12,000 ₱

みずみずしくとろみのあるテクス チャーで肌に溶け込むようにな じみ、美白\*2成分が角質のすみず みに浸透。圧倒的な美白\*2力と 保湿効果で、肌本来のイキイキ とした美しさを育みます。 \*1 角質層

\*2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防

#### リッチな保湿成分でうるおい続ける肌へ



WB グランクリーム

No.38104 +1,750ポイント

**%UP** 25,000⊨

スキンケアの総仕上げに。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。



#### 3Dデザインセラム

30g

**3∞00** 9,000 □

形状記憶ジェルが立体的にアプ ローチ。肌\*1の3層構造に着目 し、重力の影響を受けやすいフェ イスラインにアプローチするジェ ル状美容液です。SONOKO式の 「流す\*2」「与える」「整える」の3ア クションで造形的なエイジング\*3 をサポート。ぷるんと弾むような 肌へ導きます。

\*1 角質層 \*2 成分を肌になじませること \*3 年齢に応じたスキンケア



GG クレンジングクリームR 5%up 6,500 ₪

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 5<sup>8</sup>0 6,500 ₽

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 エッセンスR

5<sup>∞</sup> 13,000 ¤ +650ポイント

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



GG クリーム

5%UP 10,000 ₱

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 東 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 蔵 凍

オンラインショップ www.sonoko.co.jp



ご注文は

お電話注文 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

#### 気になる年齢肌の悩みに働きかける

#### サインズエッセンス

20g No.38110 **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 若々しい印象の肌へ導きます。

#### うるおいを生み出す肌の力をサポート



スーパーモイスチャー クリームR

50g No.38105



%UP 25,000 ฅ

豊かなうるおいで赤ちゃんのよう なふっくらプルプル肌へ。ロングセ ラーの美容クリーム。



アイトリートメント

**3%**UP **7,000** ₱

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。

#### 数量限定





SONOKOファンデーション

35,000 円 A 5,000 円

さっぱりタイプ 12g

● ピンク No.38108 ● オークル No.38109

しっとりタイプ 15g

● ピンク No.38106 ● オークル No.38107



#### リップトリートメントR

**3**% **10 2**,500 ₱ デリケートで乾燥しがちな唇をうるお いで包んでハリのある唇を保ちます。



#### ホワイトマスク

No.38103

**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。



#### ボディクリームR

220g No.38113 **3%以 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。



GG ディープケアシャンプー 480mL **3%₩ 3,900** ₱

No.38117 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。





ヘアカラーブラシ 1本

#### ヘアカラートリートメント

200g

**3₀ΰ₽** 3,000 円

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にしっかり 着色します。トリートメント成分もぜ いたくに配合。パサつきやうねりを集 中補修し、ツヤ美髪へ導きます。

※使い始めは3日間連続でので使用をおすすめします。その後は髪の スピッカーなら出力を終めています。 長さや量に合わせて中2日ごとにご使用ください。 ※乾いた手に付くと落ちにくい場合がありますので、必ず濡れた手で ご使用ください。また、ご使用後はすぐに石鹸で洗い流してください。





#### GG ディープケアシャンプー& ヘアカラートリートメント セット

● GG ディープケアシャンプー 480mL ● ヘアカラートリートメント 200g

No.38118

**%UP** 6,900 ฅ

560円

やさしくスッキリ洗えるシャンプーと、髪や 頭皮に負担がかからずしっかり染まるトリ ートメントのセット。新習慣でツヤ美髪へ。

# 数量限定

#### 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・

でまだれ200g **5% 2,900** 円

自然の中でのびのび過ごし、安心・ 安全な飼料を食べて育った上質な 豚肉を、その美味しさをさらに引き 立てる特製ごまだれとともに。





#### 数量限定

#### 肉の幸セット

No.38307 **3,560 ฅ▶ 3,000** 円

●豚の味噌焼きセット 豚モモスライス160g・タレ50g(2人前) ● 国産肉100%

照り焼きソースハンバーグ 250a ● プレミアムハンバーグ 120g

●特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 120g カラダにやさしく、しっかり美味し く、食べ応えも満点の人気のお肉 メニューをセットでお届け。



#### 燻し ペッパーポーク

150g

3<sup>3</sup>√0 1,500 円

北海道産の脂肪分の少ない豚 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、防腐剤 不使用の国産山桜のチップでス -ク。ピリリとした粗挽き胡椒 が食欲をそそります。



#### 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3個 250g×3 3%UP 3,240円

単品 1,080ฅ

肉総菜の人気定番品「プレミアムハンバー グ」が、照り焼きソースの和風ハンバーグ に。国産のぶなしめじやエリンギの歯ごた えと、しっとりと柔らかくなるまで煮込んだ ハンバーグの食感が絶妙! やさしい味わ いの和風照り焼きソースで仕上げました。



プレミアムハンバーグ 3個 **3√00** 2,760 ₱

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



#### 手ごねなんこつ入り つくね 3袋

と味わいが楽しめます。

120g×3

3%up 1,800 ₽ 手づくりならではの豊かな食感



鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋 200g×2 3%UP 2.400 ₱

箸で切り分けられるやわらかさ。

しっとりジューシーな鶏肉はお



~トマト煮込み~ 2袋 200g×2 **3∞00 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。



#### 特製つゆ仕込みの 国産牛すき丼 2袋

120g×2 3%<sup>†</sup>Up 1,560 ₪

国産の牛肉と野菜でつくった ボリューム満点の牛すき丼。



3パック

80g×3

3%up 2,100 ₽

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。



#### 数量限定

#### 海の幸セット

No.38306

**5,000**  $\bowtie$ 

●焼きフライ(エビフライ) 58g

● ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個) ● 秋鮭の塩麹漬け焼き 210g(3切)

原材料から味付け、製造工程まで、す べてにこだわって仕上げた上質な魚 総菜を多彩な組み合わせでお届け。



#### ちらし寿司の素 3セット

具材50g·寿司酢20ml(1食分)×3

**3%位** 1,800円 No.38058

単品 具材50g·寿司酢20ml(1食分) No.10392 600 ₱

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。

国産真いわしのしょうが煮

3%<sup>UP</sup> 1,200 ₱

**400** ₱



#### 金華さばのスモーク風味 3袋

85g×3 No.38667 3<sup>8</sup>UP 1,950 ₱

単品 85g No.36755

3袋 83g×3 No.38062

単品

83g No.37523

650 ₽

石巻魚市場で金華さばとして認 証を受けた大型で上質な鯖を使 用。かつおエキスを利用して燻し た香りを付け、和洋いずれのメニ ューにも使える味に仕上げまし

国産真さばの味噌煮

脂がのった国産真さばを使用し、

SONOKOの追い麹仕立ての生

味噌を生かしたシンプルなみそだ

れで風味豊かに仕上げました。独

自の加熱方法により、骨まで美味

しくお召し上がりいただけます。

3¾₩ 1,440 m

**480** <sup>□</sup>



#### お魚総菜セット数量限定

- 金華さばのスモーク風味 85g 国産真さばの味噌煮 83g
- ●国産真いわしのしょうが煮 73g ●まぐろ煮みそ味 100g
- 帆立しぐれ煮 100g

No.38086

3,040 ₽▶2,700 ₽

340<sub>円</sub>

SONOKO自慢のお魚メニューの中でも、特に人気の高い品々をセッ トでお届け。徹底した下処理で魚特有の臭みがありません。DHAや EPAもしっかり摂りながら、魚本来の美味しさをお楽しみください。



素朴な味付けでいわし本来の旨み

おでん 3袋

320g×3 No.38063

3袋

単品

73g No.37522

73g×3 No.38060

3%up 1,740 ₪

かつお節と昆布の旨みがしみた やさしい味の6種類のおでん。



#### ノンオイル中華 肉焼売 2袋

192g(24g×8個)×2 No.38315

<mark>3娠</mark>₩ 1,800 ฅ

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 肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.38316

**3₀ΰμ 1,800** ฅ

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。



#### 小麦香る生パスタ 3袋

100g×3

No.38711

**1,080**  $\oplus$ 

360 ₽ **単品** 100g No.38543

一般的に珍しい常温タイプの生パスタ です。酒精は使わず、デュラム小麦粉と 食塩のみでつくった、小麦の風味とコシ のある食感を楽しめる麺です。熱湯に 入れて約4分茹でるだけで、もちもちの 美味しさが味わえます。SONOKOのパ スタソースにもよくあいます!



ごちそうデリ 真ダコとエビの黄身酢和え 2袋

3%UP

900 ⊨

サッパリとした味わいの黄身酢和え。



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.38314 3%Up 1.800 p 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 万能肉味噌 2袋

3%<sup>™</sup> 1,360 円

八丁味噌のコクと麹味噌のやさ しい甘みが生み出す深い味わい。



#### 思い出のやさしいミートソース 3袋

140g×3

<mark>3‱00 2,130</mark> ₽

**単品** 140g No.30486 **710** ₱

野菜と挽き肉をじっくり煮込み、 旨みを凝縮した本格派ソース。



エビと香りバジルの クリームパスタソース 2袋 **3%位产** 1,640円

香りの良い国産生バジルとエビとの 相性が抜群。



2種のすり身の無リンかまぼこ 2本

200g×2

**3**<sup>∞</sup> 1,980 ⊨

無リンすり身を贅沢に使用。ぷりぷり の食感と魚肉の旨みが楽しめます。



#### カレーセット

3,430 ₽▶3,000 ₽

白いカレー 200g 辛さ★★★★

- ノンオイル調理タイレッドカレー 200g 辛さ★★★☆
- じゃがいもゴロゴロカレー 230g 全☆☆★な
- 手造りもっちりナン3枚 100g×3



#### チキンカレー 辛さ★☆☆☆

3袋 200gx3 3% 1,950円

単品 200g No.11868

650 ₽

多彩なスパイスでチキンと野菜か らコクと旨みを引き出しました。



#### 和総菜セット



- ごちそうデリ 真ダコとエビの黄身酢和え 50g ■ 国産具材の筑前煮 115g
- 南瓜のそぼろ煮 60g
- ひじきの煮物 50g
- 2種のすり身の無リンかまぼこ 200g

|常||蔵||東|| 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



単品300g No.3582 555 ₽ 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。



すずまる納豆 2セット 40g×3パック×2 **3%**(近) **760** 円

北海道産大豆すずまるを使い、じっく りと発酵させた風味豊かな小粒納豆。



#### 北海道かぼちゃの デザートポタージュ 3袋

160g×3

**単品** 160g No.38082 **480**⊨

**1,440**  $\bowtie$ 

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。



ビーフシチュー 3袋 200ax3 3%up 2,400 ₱ No.38069 国産牛肉と野菜がごろっと入った

シチュー。満足感の高い美味しさ。



玉子焼き

10個(490g) 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。



乾燥・生のり50g **3√10 2,920** ₱

サクサク食感と香ばしさを存分 に味わえる乾燥生のり。



ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋 250g×2 3%<sup>™</sup> 1,800 円

国産豚の旨みと白菜の甘さが 際立つ、中華だしベースのスープ。



具だくさんミネストローネ 3袋

150g×3 No.38083 1,350 ₽ 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。



北海道にんじんポタージュ 3袋 150g×3 No.38080 **3%UP 1,350** ⊨ 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。



#### その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 **3%UP 2,720**円 No.38053

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。贅沢なコク と香りが際立つ浅煎りタイプ。



その子ビール 6本

330ml×6 No.38076

**5**%℃ 3,900 円

数量限定

**単品** 330ml No.28703

650∄ 国産の麦とホップを使用した上 質な苦味と深いコクが特長。



せんべい ごま 2袋

6枚×2 No.38072 1,600 m ▶ 1,120 円

単品 6枚 No.10840

**800** ₱

**480**用

うるち米を使用したしょうゆ味の おせんべいをベースに、黒ごまをた っぷり練り込んで伝統の製法で香 ばしく焼き上げました。カラダにや さしい間食をお楽しみください。



#### 数量限定

スイーツセット

**4,300**<sub>B</sub> ● 米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)

そのこの野菜菓子 1個チョコゼリーケーキ 2個

●ソフトクッキー チョコレート味 9枚

素材を厳選し、丁寧に仕上げた人 気のスイーツ。カラダにやさしい上 質な甘味をお楽しみください。



せんべい しょうゆ 2袋

No.38074 1,600 円 ▶ 1,120 円 伝統の製法で焼き上げた香ばし いしょうゆせんべい。



せんべい ざらめ 2袋

<sup>6枚×2</sup><sub>No.38075</sub> **1,600 ฅ▶1,120** 円 しょうゆだれが引き立てる懐かし いざらめの甘さ。

アイス

120ml×10 No.26741

120ml×10



#### 本格カステラ(プレーン)

1本(12切)

3%up 2,500 ₽

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 剤を使わず、「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 な原材料で、じっくり丁寧につく る逸品。これほど豊かで濃厚な 味わいは他にありません。



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 (単独発送) ※ポイント対象外 **3~4人用** 有機JAS認証野菜7~10種目\*1 **2,300**<sub>P</sub>

1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目 No.31616 **1,400**  $\bowtie$ 

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



植物油脂、乳化剤や安定剤など添加物は一切 バニラ&チョコ 不使用。20年前から変わらない製法と吟味した 各5個 卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。

●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はお受けできません。●沖陽県など一部が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。

バニラ10個 120ml×10 No.10372 **4,700** ฅ チョコ10個

白いコーヒー10個

**5,000** ⊨

**5,300** ₱ No.10359

バニラ120ml×5  $\mathcal{F}$ =3120ml $\times$ 5 **5.000** ₱

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					
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(-部地峡線() ●鹿児島県(-部地峡像()	ご注文締切日			
10/14(水)もしくは 10/17(土)	10/15 (木) もしくは 10/18 (日)	10 / 6 (火)まで			
10/21(水)もしくは 10/24(土)	10/22 (木) もしくは 10/25 (日)	10 / 13 (火)まで			
10/28 (水) もしくは 10/31(土)	10/29(木) もしくは 11/1 (日)	10 / 20 (火) まで			
11/4 (水) もしくは 11/7 (土)	11/5 (木) もしくは 11/8 (日)	10 / 27 (火) まで			
11 / 11 (水) もしくは 11 / 14(土)	11/12(木) もしくは 11/15(日)	11 / 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					



# 和三盆のきなこ飴 2袋

100g×2

1,000 ⊞

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。\*徳島県産。製品全体の4.4%使用

\*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 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

## 10月のセットのお届けは▶11/5 (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



# 

献立実行部

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。

#### 10月の4週間完全実行献立セット

No.38087 **78,000** 円 常蔵凍

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	10 / 1(木)~ 10/15(木)	10/2(金)~
第2週	10 / 8(木)~10/22(木)	10/9(金)~
第3週	10/15(木)~10/29(木)	10/16(金)~
第4週	10/22(木)~11/5(木)	10/23(金)~

お申し込み受付期間  $10/10(\pm)$ 

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿うなくに合かでざいます。何卒ご了承くだけい。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求さてみていただ場合はまたないに必っていた。 `いただきます。あらかじめご了承





SONOKO GG 50粒入 -ストクリーム 3個



#### 洋食、和食、中華にスイーツ。毎食、楽しみが尽きない1週間。

#### 数量限定

10月の1週間グルメセットA

No.38093 **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:



【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、中華風鶏のうま煮、燻 しペッパーポーク、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真さばの味噌煮、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、玉子焼

き、ごぼうの甘酢ゆず風味、2種のすり身の無リンかまぼこ、ちらし寿司の素、極み 粒あんぱん、極みチョコチップパン、ら一めん風、フルーツゼリー オレンジ、チョコゼ リーケーキ、厚切り山型パン、手造りもっちりナン(1枚)、トーストクリーム×2、蒸し 鶏のガーリック風味、黄色いカレー、国産小松菜のみそ汁、ほうれん草としめじの おひたし、きんぴらごぼう、鶏そぼろ入りうの花、ほうれん草の和え物、切り干し大 根、4種のきのこの煮びたし、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、 ごはんを食べ菜彩、せんべい ざらめ



肉まるくん 2袋

\ お客様のお声 / 朝昼間食セットは、手持ちの1

SONOKO食品を夕食にする

#### 元気みなぎるお肉料理多めのセット。味もボリューム大満足!

#### 数量限定

10月の1週間グルメセットB

No.38094 **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】スパイシーチキン、焼きフライ(エビフライ)、国産牛100%プレミアムミートローフ、クリー ミーグラタンごろごろチキン、そのままで美味しい肉まるくん、北海道産小豆のもっちりあんまん、金華

さばのスモーク風味、手焼きオムレツ、ごぼうの甘酢ゆず風味、北海道かぼちゃの デザートポタージュ、NEW小麦香る生パスタ、極みレーズンパン、和三盆のきな こ飴、ドリームプリン カスタード、モーニングケーキ、角食パン、トーストクリーム× 2、蒸し鶏のガーリック風味、豚肉のシャリアピン、かつを煮、国産小松菜のみそ 汁、具だくさんミネストローネ×2、思い出のやさしいミートソース、いんげん豆の煮 豆、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草の和え物×2、きんぴらごぼう、ひじきの煮 物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花、葉唐辛子、みたらし団子、ショコラリッチ

入お客様のお声/

夕食は自分でつくって

家族と一緒に食べるので



フレンチトースト 1袋

#### お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

など組み合わせが 朝昼間食セットはとても 棄LMT便利!! 重宝しています。

#### 数量限定 10月の朝昼間食セットプラス

No.38097 **14,500** 円 常蔵凍

#### ●2食+間食×7日分=計21食 (メニュー表)付

【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、中華風鶏の うま煮、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ(一口ヒレ カツ)、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、ノン オイル中華 中華丼、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、黄色い

カレー、からだ想いの鶏スープ、きんぴら ごぼう、帆立しぐれ煮(小分け)、ら一めん風、 極みレーズンパン、厚切り山型パン、トース トクリーム×2、チョコゼリーケーキ、モー ニングケーキ、ドリームプリン カスタード、 黒豆塩大福



| 常|| 蔵|| 東|| 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



#### 本気で痩せたい方へ、2ヶ月集中ダイエット\*献立

お電話注文・銀座店限定

#### 8週間ダイエット献立セット

No.38088 **150,000** 円

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280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/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

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食 べながら健康的なダイエット\*ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理 の手間いらず。ダイエット\*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎 日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。原則的に途中キャン ※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合かごさいます。何やご子水ください。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。 \*8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構造を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcal に加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のパランスをとった献立のことです。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

#### 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!

常温グルメ献立セット

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召L上がり方の一例(メニュー表)付 No.38695 **19,800**円 常蔵凍



常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付 ※氷温熟成®そのこ米ごはん19食付

( No.38696 **22,800**円 常蔵 凍

プレゼント

黒蜜風味ようかん 1袋 ホワイティ 1本

【セット内容】ありがとう乳酸菌(1包)×7、いんげん豆の煮 \新登場記念/ 豆、味見っ子、海苔佃煮、国産具材の筑前煮、ドリームプリン カスタード、NEW 小麦香る生パスタ×2、思い出のやさしい

ミートソース、具だくさんミネストローネ、ミニフルーツゼリーりんご、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、帆立しぐれ煮(小 分け)、金華さばのスモーク風味、国産小松菜のみそ汁×2、まぐろ煮みそ味、ひじき煮(小分け)、ソフトクッキー チョコ レート味、ノンオイル中華中華丼、ノンオイル調理キーマカレー、フルーツゼリー オレンジ、国産肉100% 照り焼きソース ハンバーグ、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華万能肉味噌、国産真さばの味噌煮、チキンカレー、からだ想いの 鶏スープ、ビーフシチュー、素ドリンク月(スティックタイプ・1包)×5、昆布水のもと、板のり、乾わかめ

ご用意いただくもの: ごはん(ごはんなしセットのみ)/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

SONOKOを代表するメイン総菜にサプリもプラス。常温で便利。| パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。 パン好きな方におすすめ。

その子ちゃん献立セット

No.38091 **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、ら一めん風、スパゲッティ、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、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、きんぴらごぼう、国産小松菜のみそ 汁、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、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

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/和風ノン オイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

#### 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

すっきり献立セット デラックス

No.38089 **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、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、国産小松菜のみそ汁、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

#### 献立に必要なものが揃っているので ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

すっきりスターター献立セット No.38090 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、国産小松菜のみそ汁×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

創業者鈴木その子監修、 SONOKO式献立の原点。 規則正しい食生活を送れるシンプルな 献立セットです。

スタンダード 献立セット

No.38092 **8,990** 円 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 (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 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)

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/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

#### 食欲の秋にふさわしい、多彩な味わいを楽しんで!

数量限定 10月のごちそう詰め合わせセット No.38096 5,000 円 **電**蔵 凍



【セット内容】焼きフライ(エビ フライ)、焼きフライ(コロッ ケ)、ビーフハヤシ、肉じゃが、国 産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、

#### 肉まん、あんまん登場! 幅広いパンの美味しさを。

数量限定 10月のパンセット



回路回



【セット内容】国産豚ヒレ 肉のもっちり肉まん、北海 道産小豆のもっちりあんま 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、極みメロンパ ン、極みチョコチップパン、 極みカレーパン

#### SONOKO式実行相談窓口 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

**5**500 0120 - 88 - 78 78 (月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) 0570-03-7800



※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!



www.sonoko.co.jp/story/ Kindle版も販売中!





常温グルメ献立セット

No.38695 19,800 円

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

常蔵凍 No.38696 **22,800** 円

肉総菜、魚総菜、中華にカレー、パスタなど、SONOKOを代 表する人気総菜が勢ぞろい。常温なので、冷蔵庫をいっぱい にすることなく、解凍や湯煎の手間も軽減。朝、昼、夕、間、夜 食の7日間計35食。昆布水のもと、板のり、乾わかめやおな じみのサプリも含まれているので、これだけで美味しく、楽しく 献立が実行できます。



#### 小麦香る生パスタ

360 ₽ 一般的に珍しい常温タイプの生パスタです。酒精は使わず、

デュラム小麦粉と食塩のみでつくった、小麦の風味とコシの ある食感を楽しめる麺です。熱湯に入れて約4分茹でるだけ で、もちもちの美味しさが味わえます。SONOKOのパスタ ソースにもよくあいます!ぜひ、お試しください。



#### 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。

ご請求はお電話または銀座店店頭にて。

オンラインショップからPDFがご覧いただけます。



#### 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。



#### キムチちゃん(旧キムチの素)

155g No.38348

常蔵凍 900円

#### なくなり次第終了

- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼう飯
- セレクト かけ醤油
- <u>セレクト</u> オイスターソース
- ▼レクト 有機とんかつソース
- セレクト そのままあさり
- セレクト 鯛めしの素
- セレクト 牡蠣めしの素
- セレクト 国産しば漬け
- セレクト 千葉県産大和芋とろろ
- セレクト 生姜でごはん
- セレクト 水出しれもん緑茶
- セレクト リマナチュラル ピュアアイカラー ブラウン系
- セレクト ヘアカラーファンデーション ダークブラウン
- セレクト マックヘナ (ナチュラルブラウン)
- セレクト ささみジャーキー



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。



こちらのハガキで ご応募ください!



郵送 136-0075

東京都江東区新砂1-12-39日本通運(株)新砂3号倉庫内2F (株)SONOKO ロジスティクスセンター

「THE SONOKO 編集部」

メール thesonoko@sonoko.co.jp

お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。

#### わたしとSONOKO

静岡県 西山幸子様



SONOKOのまぐろ煮みそ味でロバート馬場ちゃん 丼をつくりました。大葉、ミョウガ、胡瓜、だしの素に 氷、SONOKOの浄水器のお水を入れ、とても美味し いです。



メールでの投稿ありがとうございます。

夏にぴったりのさっぱりしたおどんぶりですね。冷や汁でしょうか? SONOKOの食材でこんなステキなアレンジレシピをつくれる とは素晴らしいですね。暑い夏もしっかり食べて元気に乗り切られ たことでしょう。またアレンジレシピのアイデアがございましたら ご紹介ください。

#### 「おしゃべりカフェ 会



#### 市販品との違いが明白! 傷んだ髪がなめらかに 東京都 大久保久子様

コロナ禍で外出自粛の折、SONOKOの通 販があって助けられています。割引やクーポ ンなど、いろいろ考えてくださってありがとうご ざいます。SONOKOのヘアカラートリートメ ントを最近使い始めました。今まで市販品を 使っていましたが、髪がからむようになってい ました。ダメージを受けたそんな私の髪が、少 しずつなめらかになってきたのがうれしい変 化です。良い商品をありがとうございます。

ヘアカラートリートメントはカラー効果 ばかり注目されますが、市販の染毛剤と 違い「トリートメント」がベースになって います。せっかく黒く染まっても「髪質が パサパサでは美しい髪ではない!」と、ト リートメント効果にもこだわって開発し ました。「市販品とは違う!」「髪がなめら かになった」というお声、スタッフ一同大 変喜んでおります。これからも会員様に

喜んでいただけるよう、開発に取 り組んでまいります。



その子先生の本は 一生の愛読書 東京県 上野志穂様

仕事先の先輩から健康診断で気になる点 があると相談を受け、SONOKOを紹介しま した。その子先生の本『鈴木その子のやせる 調理革命』も貸したところ、下処理を徹底す るようになり、その姿に影響を受けて私自身も 下処理をして料理することを10年ぶりに再 開しました。仕事が忙しく毎日料理はできませ んが、SONOKOの食品の力を借りながら、 久々に自炊を楽しんでいます。本棚の奥にし まい、しばらく見る機会がなかったその子先 生の本を、今は枕元に置いて「次は何をつく 等、考えながら読み返しています。コロナウイ ルスの影響で外出できないこの機会を、その 子先生のレシピのうどん、パン、餃子づくり等: で楽しみたいと思っています。この本は一生 大切にします。

『やせたい人は食べなさい』が世に出て以 来、人々は「ご飯を食べてやせられる」と知り ました。しかし、当時その内容を実践し、結 果を出していた会員の皆様の間で不思議が られていたことが。それは「その子先生がつ くられた料理は結果の出方が違う」というも の。鈴木その子は、平成に入って『鈴木その 子のやせる調理革命』を出版し、答えを明か しました。それがSONOKO式調理法の秘 伝である「徹底した食材の下処理法」です。 出版社のベテラン記者やカメラマンが連日 通いつめて取材する中、鈴木その子はすべ ての食材の下処理法と大人気の1週間の 献立セットのメニューを自らつくって見せま した。「この本には私の魂が入っています」と ううか?」「下処理の方法はどうだったか?」 の言葉どおり、調味料の分量から撮影に至 るまで徹底的に監修した本は、たちまち大 ベストセラーに。「誰もが確実にSONOKO 式を実行でき、望む結果が得られるように」

という鈴木その子の願いが21世紀の今も変 わることなく生き続けていることを、お便 りを拝見して改めて実感するとともに、 感謝の思いで一杯になりました。



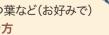
献立アレンジレシピ

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

#### 荘たまご入り牛すき丼

#### ご用意するもの

- ・特製つゆ仕込みの 国産牛すき丼
- ・荘たまご
- ・三つ葉など(お好みで)





- ●特製つゆ仕込みの国産牛すき丼を開 封して鍋に移し加熱して温めます。
- ❷荘たまごを割り入れフタをして1~2分 おき、卵がお好みの固さになったら火 を止める。
- 32を温かいごはんの上にのせる。
- ◆お好みで三つ葉などの野菜をのせて 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

#### その子の想い 25 ―― 自分の体を真剣に見つめ大切に守る知恵 -

たくさんいらっしゃるのです。なぜそうしたものが出回り、人々がそれを疑 いもなく受け入れてしまうのでしょうか。それは売る側も使う側も食欲のメ カニズムを無視して考えているためなのです。

食欲とは自律神経で司どっている体の中のカロリー調節コンピュー ターであると私は思っています。

「やせる」とは、正常な細胞(体細胞の形)に、なることをいうのです。 それは大きくふくらんでしまった細胞を普通の形にすることです。「やつ

私の元には、それ迄のダイエットで体も心もめちゃくちゃになった方が れる」とは、細胞が小さくちぢみ、ミイラの様になってしまうことをいいます。 それを直すのは両方とも、正常な脳、自分自身の脳に、しっかり働い てもらう以外にないのです。

> 人が口を揃えて言うからといって、本当に大切なことは何なのか。そ れは果たして正しいものか。真実は何であるか。もっともっと深く、もう一 度よく考えてみてほしいと思います。

ドカ食いの秋こそ、自分を大切に守るための知恵を発揮してほしい と念じています。

TOKINO(時の新聞)第31号(1996年10月発行)要約

#### SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは以下の日程で棚卸を予定しております。期間 中は出荷作業が停止するため、お届けができない日がございます。 お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。 お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒 ご理解とご協力をいただけますようよろしくお願い申し上げます。

#### 棚卸による出荷停止期間 10/1(木)~10/2(金)

お電話注文・銀座店・オンラインショップ 9/29(火)15:59まで ⇒ 9/30(水)出荷/翌々日お届け

#### お届けについて

お電話注文・銀座店・オンラインショップ 9/29(火)16:00以降

⇒ 10/3(土)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

#### 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

	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20 <sub>万円(税別)未満</sub>	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上		
通常購入時	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。

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

※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

電話

ご注文ダイヤル(通話料無料)

8 8 10:00~18:00 IP電話·国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)

オンライン ショップ

24時間いつでもご注文!

#### FREE $\circ$ www.sonoko.co.jp 合計1万円(税別)以上で





**FAX** 

120-48-77

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·2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

郵便

ご注文方法

税率について

お

支

払

11

方

法

届け

136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F (株)SONOKO ロジスティクスセンター SONOKO「通信販売」係

SONOKO CAFE 店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

商品・サービスの	及曲・ファファント		
利用形態に伴う税率	8%	10%	

#### 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)

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。

TEL: 03-4335-7750

担当者にご用件をお申し付けください。

#### 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	0	0	0	0	○※一括のみ リボ不可	0	0
2回分割 ※1	0	0	0	0	_	_	0
分割払い※1、2	0	0	0	0	0	_	0
ボーナス払い* ※1.3	0	0	0	_	_	_	_

※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

#### 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。

品

換

方

法

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

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

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。

右記の場合は 仮品・交換を

※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。 ■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日ご返金いたします。



SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、 個人情報を安全に管理しています。

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。

「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 |フノフィンターマーフは、個人情報の取り扱いに関して週切な味酸指面自を開していると認められた氏向上来に対し、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。

お 合 わ せ 音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたし

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

※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、

4 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

※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

○ 0120-07-7878 受付時間 /10:00~18:00(月曜定休)

#### 銀座定例会レポート

#### 水と健康~水が変われば暮らしが変わる~



します。長年水を研究し、全国で水の大切さを訴えてきた堀氏が訴える、水道水の実情とその対処法。必見です!



#### 水道水の化学物質を 除去するために浄水器を!

現在の多くの病気が、カラダの酸化(錆び ること)で起こります。体内の活性酸素が素 になりますが、これは環境汚染などによって 水や空気、食べ物中に増えている化学物質の 摂取によって生じやすくなります。活性酸素 が発生すると、細胞の損傷や酵素の失活、 DNAが変異して癌細胞が生じるなどの症状 が起きる可能性があります。中でも、注意した いのが水です。厚生労働省が水質基準を定め る際の化学物質に関する項目が、昔は26項 目だったものが2012年では190項目にも増 えています。各項目に安全基準があって下 回っていればその時点で問題はありません が、総量規制というものはありません。つま り、総量では昔よりもはるかに多くの化学物質

を摂取する可能性があるのです。これらを 取り除くために、最低でも家庭に浄水器を付 けてください。浄水器を付けることで水道水 中の化学物質の9割、物によっては99%も除 去できる可能性があります。



8月23日(日)に銀座店で行われた水の博士、堀 浩道氏による講演会の模様を今号と次号の2回に渡ってお届け

#### 蒸発残留物対策には、 さらにフィルターを!

水道水には蒸発残留物という固形物が含まれ ます。たとえば、アルミや鉄、マンガンなどの微 細な鉱物。そのため、ゴシゴシ洗顔すると顔が傷 つくので、やさしくすすぎましょう。また、バクテ リアの死骸、食べ物のカスなどのフミン質はアレ ルギーやアトピー、肌荒れなどの原因になりま す。水の質は美容にも関係するわけです。この蒸 発残留物を除去するには浄水器に加え、フィル ターなどの特別な装置があると理想的です。

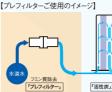


【水の博士】堀 浩道氏

■水の科学研究会 理事 水の専門家として50年以上活動してきた経験をもとに、

全国で講演を行い、「安全な水」を次世代に伝えている。

## SONOKOの浄水器のし







SONOKOの浄水器は、活性炭ブロックで化学物質を取り除き、花崗岩 (天然石)で活水します。オプションのプレフィルターを装着すれば、蒸 発残留物を吸着し、除去できます。一昔前は活性炭ブロックを通すだ

けで浄水器としての機能を果たせていたかも しれませんが、現在は蒸発残留物も除去できる か否かが重要なポイントになっています。ただ し、このフィルターも使う地域の水質に合わせ て、定期的に、または期日より前に取り換えな いと効果が薄れるのでご注意ください。



プレフィルターセット No.7702 **15,000**円

#### イベントのお知らせ

OKO**の浄水器の** 

フィルターで一目瞭然! 水道水はこんなに汚れている!

#### 札幌 「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

10/**11**(日)札幌会場 ※受付開始は12:30~

[会場]ネストホテル札幌駅前 2Fましゅう (札幌市中央区北二条西2-9) TEL 011-222-6611 JR「札幌」駅南口より徒歩6分 地下鉄「札幌」駅・「大通」駅より徒歩5分

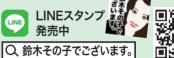
# 銀座店の

営業時間 1F・2F 11:00~19:00 ※行政指示の状況次第で変更する場合がございます。予めご了承ください。 10/1(木) 終日休業 10/18(日) 1F 11:00~13:00 会員様貸切営業 /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、晴海涌り沿いあづま涌り入り口) TEL 03-4335-7878



LINEスタン





1日10食

限定

月末の金曜日は

ぜひ銀座店へ

0

銀座店の限定 メニューなどを 写真でご紹介! @sonoko\_official @SONOKOINC

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!

# ご案内





# メモリアルツアー

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(予定)



※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

## SONOKO CAFE



\ 限定プレート / 『燻しペッパーポークの

ハロウィンバーガー ~ブラッドソース~』 1,380円(税別)

実際の内容と異なる場合がございます。

販売期間 10/2(金)~31(土)

10/30(金) プレミアムフライデー特別企画 ■対象商品 **最大30%OFF** 

10/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売

トキノ会定例会

10/18⟨日⟩ ■開会 13:30 ※13:00受付開始 ■会場 SONOKO銀座店2F

予定 11/13(金) ~15(日) 予定 11/15(日)

トキノ会定例会 お楽しみ付き販売 | ゲスト講師 堀浩道氏

#### NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

**VOL.40** 

コロナ禍で世の中のさまざまな動きが止まりまし た。なかでも驚いたのは、テレビドラマの制作が軒並み 中断されたことです。国民的ドラマでさえも同じ状況に あったと知り、制作現場の変わらぬ苦労が思い浮かび マ出演のオファーが来たのはその年の夏。ゲスト出演
ていく様子を目の当たりにしたのです。 ではなく息子(竹中直人)の母役という重要な役どころ

でした。当時の忙しさから考えても出演はお断りにな ると思っていると、「出ます」と快諾。決定からは大車輪 で動き出し、スケジュールの合間をぬって1ヶ月後には 第1話の撮影に臨みました。実際にドラマ撮影の現場 ました。というのは1999年10月からTBS系列で放送 に入ってみると、早朝から深夜まで長時間は当たり のに」としみじみ語られた言葉が忘れられません。 された「ヤマダー家の辛抱」を思い出したからです。美前。スタジオだけでなく屋外ロケもありました。毎週ギその後間もなく久世さんも急逝されたことを知り 白の女王として鈴木その子の人気が高まるなか、ドラ リギリまで制作が続き、毎回「撮って出し」でつくられ ました。巡り来た10月、きっと天国でお

後年、演出にあたられた久世光彦さんとお会いしたるに違いないと思っています。

時に「最後のシーンのその子さんの台詞は心に迫る ものがありましたよ。その子さんとは考え方が似てい て東京生まれの同世代ということもあり、何か気が あったなぁ。これからもっといろいろ話をしたかった 二人は肝胆相照らす語らいをしてい 🎻

