

2021

3

## THE SONOKO

vol.324

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY心とカラダの両輪で  
生涯ポジティブ宣言！イキイキと笑顔で  
暮らすためにできること良い水、サプリメント、  
ごはんがバックアップいつまでも健やかで  
アクティブな毎日へ

＼マスク生活の美容術／

SAY★GOがズバリ！アドバイス

長引くマスク生活の  
肌悩みを解消しましょう春のSONOKOデー  
ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり

万人に愛されるだしを追求！具材の旨みにもこだわった  
だしが美味しいおでん

良い水が心とカラダを応援!

負けないカラダづくりのために

# 水はいのちの源。健康には良質な水が不可欠

## 良質な水でカラダを満たしましょう 荘水

水は食事で摂取した栄養素をカラダ中に運び、カラダに不要なものを排出するのを助ける働きがあります。また、人間のカラダの約70%は水分で構成されていることから、良質な水でカラダを満たすのが理想です。こうした水の重要性に早くから着目した鈴木その子は、カラダに良い水の本質を追求。飲料や料理に混ぜるだけで、カラダのバランス調整に必要なミネラルを手軽に摂れる荘水を開発しました。荘水には、カラダを構成するすべての要素に不可欠な必須ミネラル・ケイ素を配合。体内のミネラルバランスを整えて、若々しく健康なカラダづくりを応援します。

40年前に誕生したSONOKO式献立、さらに献立を補完する荘水が20年前に誕生したことで、より健康的な暮らしを叶えます。

ミネラルバランスを整え、健やかな毎日へ



### 荘水 6本セット

35ml×6  
No.40056

45,000円 ※ポイント対象外



プレゼント  
荘水 1本



### 荘水

3本  
35ml×3  
No.40058

24,000円 5%UP +1,200ポイント

単品  
35ml  
No.40057

8,000円 3%UP



## 荘水には、水の抗酸化力を高める力があります!



水道水は440mV



荘水を入れると339mVまで低下した

酸化還元電位計を用い、ある地域の水道水を測ったところ、約440mVでした。次に荘水を入れて5分後に測ると、339mVまで下がりました。また、「水道水」と「荘水入りの水道水」に、それぞれ3日間クリップを入れたところ、水道水の方だけクリップが錆びてしまい、水質も変色して黄色に。これら2つの実験から、荘水によって水道水の還元力(抗酸化力)が変化したことが判明。つまり荘水には、水の酸化の原因にもなる活性酸素の発生を抑え、酸化を防ぐ抗酸化力が備わっていることが分かります。



荘水

水道水

※ピーカー内の試験であり、体内の作用ではありません

## ミネラルを好バランスで含む、美味しい水を生成

活性炭と特殊鉱石を使用した、独自の二重の浄化&活性システムを採用。水道水の不純物を除去するのはもちろん、特殊鉱石カートリッジにより、ミネラル成分を調整。自然の湧き水のようにまろやかで、カラダが喜ぶ水をつくり出します。



### 浄水器 据置タイプ

90×W18×H17cm  
No.40060

160,000円 ※オンラインショップでの取扱いはございません



プレゼント  
荘水 2本

## 元気の秘訣! 銀座店店長 高橋亜矢子の荘水生活を紹介します



朝

### 荘水入り昆布水でGGを

前の晩につくった荘水入りの昆布水から昆布を取り出し、ありがとう乳酸菌とがんばれ善玉菌を入れて、SONOKO GGとTOKINO GGを3粒ずつ飲みます。これが私の毎朝のルーティン。



昼

### 荘水入り飲料を常備

浄水器の水に荘水を20滴入れたマイ水筒を常備。昼食時の飲料にも荘水を15滴入れ、SONOKO GGとTOKINO GGを3粒ずつ飲みます。



午後

### こまめに水分補給

マイタンブラーにコーヒーやお茶を入れ、荘水を15滴。おかげで一日元気!

「コーヒー+荘水を美味しく」  
コーヒーに荘水を入れると風味が変わりやすいので、沸かすお湯に入れるのが◎。



夜

### 炊飯時にも数滴プラス

ごはんを炊く時はもちろん、おみそ汁やスープにも荘水を数滴入れます。



寝る前

### 休息前にも荘水+GG

冬は、温めた有機ジンジャーりんごすだちに荘水を数滴入れるのがお気に入り。SONOKO GGとTOKINO GGを3粒ずつ飲む時にも荘水を数滴。朝用に、コップ1杯の水に昆布水のもと、荘水を20滴ほど入れ冷蔵庫へ。

## 荘水&昆布水のもとセット

●荘水 35ml  
●昆布水のもと 徳用パック 120g

No.40084

10,850円▼

10,000円 常蔵凍

850円  
お得!



## 荘水&珈琲セット

●荘水 35ml  
●その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆 200g×2

No.40059

10,720円 常蔵凍



プレゼント



アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

## 荘水&素ドリンク透セット

●荘水 35ml  
●素ドリンク透 500ml

No.40085

13,500円▼

12,500円 常蔵凍

1,000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

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・国際電話をご利用の場合は 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 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。

サプリメントが心とカラダを応援!

イキイキと冴えた暮らしのために

## 笑顔は輝きの原動力。アクティブな毎日へ

## 健康を効率的にバックアップ

私たちがイキイキと豊かに暮らすためには、喜怒哀楽の豊かな日々を送ることが大切です。ありがとうという感謝の気持ちや笑顔あふれる喜びが、ポジティブな毎日の原動力になります。近年の研究で、こうしたハリのある毎日を支えるには、ある体内物質が重要ということが分かり、その一種であるプラズマローゲンが注目を集めています。プラズマローゲンは、人間のカラダを構成する約37兆個の細胞すべての細胞膜を構成しているリン脂質の一種で、クリアな毎日をサポートします。

能活生活は、プラズマローゲンに着目したサプリメント。DHAやEPAなどの有用な不飽和脂肪酸を豊富に含むホタテ・プラズマローゲンを使用し、イキイキとした毎日を後押しします。

Check!

最近、こんなこと感じていませんか?

- 「アレよ、アレ!」ということが増えた
- 学ぶことが楽しくない
- 何となく頑張れない
- 表情が冴えない
- 朝からやる気がほしい



## 身体環境を良好に整え、より活動的に

輝く毎日のためには、健康で、正しく働くカラダが不可欠です。SONOKO式献立でカラダの正しいコンディションをサポートするのはもちろん、身体環境を整えるサプリメントでより健やかに。善玉菌を味方につけて、ポジティブライフを送りましょう。



「私の菌」を守り  
美と健康をアシスト

ありがとう乳酸菌

10ml×15包(液体タイプ)

No.40048

5,800円 常蔵凍 **5%UP** +290ポイント

善玉菌の働きを助け  
内側からスッキリ!

がんばれ善玉菌

5.5g×30包(粉末タイプ)

No.40049

3,000円 常蔵凍 **5%UP** +150ポイント

イキイキと輝くカラダ、  
ポジティブな暮らしをサポート

能活生活 常蔵凍

2箱  
30粒×2  
No.40047 **7%UP**  
+980ポイント

14,000円



単品  
30粒  
No.40046 **5%UP**  
+350ポイント

7,000円



“冴えた毎日で体調も良好、ますます前向きに!”

## 私の逸品

能活生活

長谷川祥様



発売当初から愛飲中。年齢を重ねて冴えない毎日が気になり始めていたので、私にはこれが必要なのではと思いました。一般的に魚のオイルが良いといわれていますが、魚が苦手なため、何か補うものと考えていたタイミングで新発売に。SONOKOなら安心と、迷うことなく飲み始めました。1日に1~2粒を基本に、大事な日の前の晩には2粒プラス。スッキリして、より前向きになるのを実感します。国内外で忙しく働いているため、体調管理はとても重要。SONOKO GGと荘水を欠かさず、能活生活とありがとう乳酸菌を加えたことで、心身ともにさらに良い状態を保てるようになりました。

※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。

ごはんが心とカラダを応援!

元気あふれるカラダのために

## 白米と大豆食品が鍵。正しい食事で健やかに

## ごはん食は、最高の健康・美容食

正しく食べることこそ何にも勝る健康法という、鈴木その子独自の食養理論をもとに開発されたSONOKO式献立。その要となるのは、主食のごはんです。鈴木その子は、正しいカラダと食事の関係にいち早く着目。健やかなコンディションを保つためには、「カラダにとって欠かせない栄養となる糖質を絶え間なく送り続けることが不可欠」と、ごはんの重要性を語っています。また、カラダに負担をかけず、効率的なエネルギー補給をサポートする点も、ごはんならではの利点です。

鈴木その子が提唱した40年前は、衝撃的に受け止められたこの食事法ですが、多くの人たちを健康に導いたその実績が、正しさの証明になっています。



土壌、肥料にこだわって丹念に栽培。  
氷温熟成®で旨み、甘みをアップ!

氷温熟成®そのこ米ごはん  
1箱(36パック) 常蔵凍ササニシキ 180g×36  
No.39954

10,800円

送料 ¥0  
単独発送7%UP  
+756ポイントカラダに負担をかけず  
エネルギーになる主食が要

「三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂肪のカロリーは、炭水化物とタンパク質が約4キロカロリー、脂肪が約9キロカロリー。いずれも人間のカラダのエネルギーとなりますが、体内で主にエネルギー源となるブドウ糖に素早く変わるのは炭水化物です。人間のカラダに一番合っていて負担をかけない食べ物こそ、主食。日本人には、もちろんごはんです」。(「やせたい人は食べなさい」より)

## そのこ米の美味しさのヒミツは氷温熟成®

そのこ米の特定農家が、天然肥料を用いた元気な土壌で育てた産地限定米。さらに丹念に栽培したお米を凍る直前の氷温®域で保存・熟成。氷温®域では、糖分やグルタミン酸などのアミノ酸が増加するという性質を利用し、お米から旨みと甘み、粘りと弾力を引き出しています。

旨みたっぷりの佃煮で  
ごはんをより美味しく

## お得な佃煮セット

No.40432

3,370円▼

3,000円 常蔵凍

370円  
お得!

## 【セット内容】

- 氷温熟成®そのこ米ごはん ササニシキ 180g×3
- 海苔佃煮 110g ●味見っ子 100g
- 椎茸昆布 100g



## 大豆食品+発酵パワーで、健やかな暮らしを

大豆は、タンパク質やミネラル、ビタミン、カルシウムなどの栄養素を含み、古くから日本人の健康を支えてきた食材です。中でもみそや納豆などの発酵大豆食品には、身体環境を整える発酵生成物が含まれ、日本のスーパーフードとして海外での需要も高まるばかりです。また、発酵食品に含まれる麹菌や納豆菌は、カラダの内側からリズムを高め、スッキリをサポートするといわれています。積極的に摂ることで、はつらつとした毎日へ。ぜひ、日々の食事に取り入れましょう。

国産丸大豆使用。  
大豆の甘みと香りが  
口中に広がります

ふっくらやわらか、  
やさしい甘さが  
大人気の煮豆

数量限定

## 大豆の恵みセット

【セット内容】

- ノンオイル中華 万能肉味噌 110g
- とうふ 300g×2
- 追い麹仕立ての生味噌 500g
- 豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g×2

No.39977

4,100円▼

3,800円 常蔵凍

300円  
お得!

※受付は3月12日(金)まで

2種のみそをブレンド。  
深みのある味わいで  
多彩なアレンジに◎

追い麹製法と  
発酵し続ける「生」で  
旨みと甘みが際立つ



プレゼント

ごはんを  
食べ菜彩 1袋

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

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

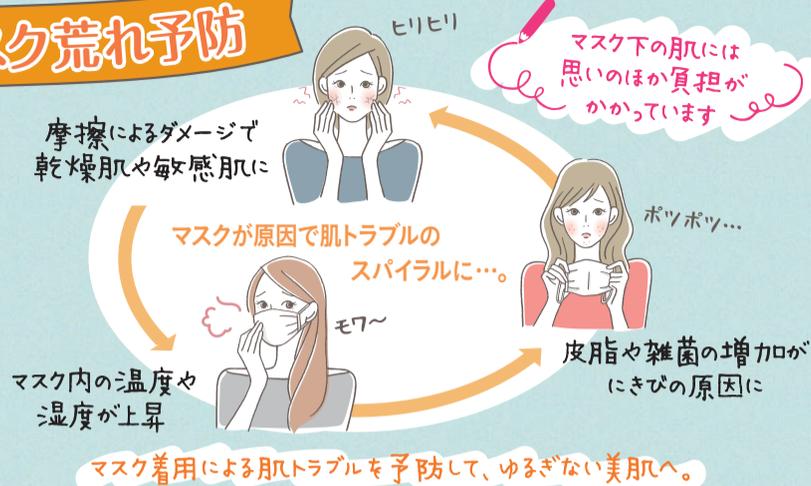
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

# メイクアップアーティスト \ SAY★GOの / マスク生活の美容術



長引くマスク生活で、肌荒れや新たな美容の悩みを感じた人も多いのでは!? そんな悩みや疑問にSAY★GOがアドバイス! あなたも今日からマスク美人に!

## マスク荒れ予防



## マスク荒れのゆらぎ肌対策にはこれ!

このセットだけで対策OK!

**まずは!**  
余分な皮脂を落としましょう!  
**WB ウォッシングフォーム**  
クリーミーな濃密泡がうるおいを守りつつ、すっきりと汚れをオフ。

**週3回のスペシャルケア!**  
**ホワイトマスク**  
たっぷりのうるおいで満たし、クリアな肌へ。週3回の使用がおすすめです。

**マスク荒れ対策の強い味方!**  
**WB ホワイトニングローション**  
【薬用美白\*化粧水】  
肌荒れにアプローチするグリチルチン酸ジカリウム配合。毎日のお手入れで美白\*保湿\*肌荒れケアを一気に叶えます。

**数量限定**  
**うるおいキープセット**  
●WB ウォッシングフォーム 100g  
●ホワイトマスク 90g  
●WB ホワイトニングローション  
【薬用美白\*化粧水】 170mL

**3,450円 お得!**  
No.40045  
**24,000円 ▼**  
**20,550円**

**プレゼント**  
WB モイチュアライジングミルク 20mL SONOKOドライフェイスシート 1セット(6枚入)

**ここがポイント**  
**仕上げはWB グランクリームで**  
必ず手のひらの熱で、クリームをやわらかくしてからご使用ください。香りを感じながら、やさしく肌をおさえるようにつけていきます。

**WB グランクリーム** 45g No.40028 **25,000円** **5%UP** +1,250ポイント

**プレゼント**  
トキノり 1袋

スキンケアの後はUVケア!  
毎日の習慣に  
目的に合わせて、**3タイプを使い分け!**

**STOP! マスク焼け**  
マスク焼けをしっかり予防!

**NEW**  
手軽にUVケア+キレイ見せ  
**ライトアップBB**  
自然なカバー力でツヤ美肌を演出。



**数量限定**  
**UVケアセット オークル**  
ライトアップBB ナチュラルオークル  
SPF35/PA+++ 30g  
No.40036

**美白\*UVケア、肌色補正をこの1本で**  
**UVホワイトヴェール**  
毎朝のスキンケア後に忘れずに。



**UVケアセット**  
ライトアップBB  
SPF35/PA+++ 30g  
No.40035

- 【共通セット内容】  
●UVホワイトヴェール  
【UV薬用美白\*下地】SPF40/PA+++ 30g  
●サンプロテクト ボディ&フェイス  
SPF50/PA++++ 50mL

**10%UP** **各 13,200円**  
+1,320ポイント

**ご家族でのご使用もオススメ!**  
**サンプロテクト ボディ&フェイス**  
顔だけでなく首筋やボディもしっかりガード。



\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

## 目元を強調して、若々しい印象へ / ポイントメイクでメリハリ美人へ

マスク生活では、マスクから出る目元の印象がより重要に。眉とまつ毛を強調することでメリハリをつけ、くっきり目元美人へ。

**SONOKO ファンデーション**  
しっとりタイプ 15g  
ピンク No.40019  
オークル No.40018

**さっぱりタイプ 12g**  
ピンク No.40017  
オークル No.40016

**各 5,000円** **3%UP**

※ファンデーションケースは別売です

**セレクト ベルシーク**  
**ロングカールマスカラ**  
ブラック No.40432  
**3,500円** 常蔵凍

**セレクト ベルシーク**  
**アイブロウペンシル**  
グレイッシュブラウン No.40374  
ナチュラルブラウン No.40375  
**各 3,500円** 常蔵凍

## マスク美人を目指そう!

**SAY★GOの**  
**ポイントメイクレッスン**  
簡単アイメイクで大変身!

**マスカラ**  
重ね塗りがおすすめ。ブラシを縦にして、毛先を2~3本束ねるように左右にスライドさせるとボリュームが出やすくなります。

**アイブロウ**  
眉頭は太く薄く、眉尻へいくほど細く濃く描くとメリハリのきいた理想的な形の眉に。

**ウイッグも着けました!**

**Before** **After**  
マスクから出ている目元を強調するだけで、若々しい印象に。

\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ ※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

## キレイ & 若々しい印象へ! 髪のボリュームアップ! SONOKOウイッグ kaola® 誌上体験

美容室にも行きにくい昨今。ウイッグでおしゃれを楽しむ女性が増加中! まずは誌上でご体験ください。

ご購入の流れ お好みに合わせて **3スタイル・3色** からお選びいただけます。

**1** SONOKO 銀座店で、スタイルや色を選びます。

**2** ウイッグを取り扱っている美容院で、ご自身の髪型に合わせてカットします。SONOKO銀座店近くの会員制ヘアサロンをご紹介することも可能です。

**3** お受け取り

VIPルームで試着して、一番似合うものをチョイス!

ご使用の際は、ストッパーでとめて、ブラシや手ぐしでなじませるだけ!

詳しくはこちら

https://youtu.be/eu77GmQegFl

**SONOKOウイッグ kaola® 4つの特徴**

**ピュア素肌植毛**  
軽い素材感で、驚くほど自然な地毛感に。

**シルキー毛髪**  
シルク風のなめらかな素材と人毛を絶妙に混合、自然な髪質に。

**エアリーネット**  
通気性の高いネットで快適な着け心地とフィット感を実現。

**形状記憶毛**  
何度洗っても、元の形に戻る独自の技術を採用。まるでウイッグを着用していないようなフィット感です。

**SONOKOウイッグ kaola®** 常蔵凍 ※ポイント対象外

●ダークブラウン ●ブラウン ●ライトブラウン  
※色玉・画像はイメージです。実際のものとは異なる場合がございます。

**トップのボリュームアップで華やかに**

**スタンダード** 各**125,000円**  
No.37754 暗黒ブラウン  
No.37755 ブラウン  
No.37756 ライトブラウン  
※写真はブラウンです

**アドバンス** 各**150,000円**  
No.37757 暗黒ブラウン  
No.37758 ブラウン  
No.37759 ライトブラウン  
※写真はダークブラウンです

**デラックス** 各**200,000円**  
No.37760 暗黒ブラウン  
No.37761 ブラウン  
No.37762 ライトブラウン  
※写真はライトブラウンです

ご試着、ご購入希望の方は、SONOKO 銀座店へお気軽にお問い合わせください。

※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

# 新『鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。』はここがスゴイ!

鈴木その子の初めての著書『やせたい人は食べなさい』が出版され、一世を風靡してから40年。正しく食べることの大切さを伝える根幹はそのままに、現代の生活習慣に合わせ、最新科学に基づいてアップデートされた改定版が復刊しました! 食事を楽しみながら、一生、健やかで美しい人生を維持する方法を、今の暮らしに即して改めて見直してみましょう。

とても読みやすく、内容は同じなのに、現代に合った書き方で工夫されており、ルールの項目も分かりやすかったです。以前の先生の著書で理解しにくかった部分が、今回の改訂版を読んで、腑に落ちたことも。生きるために食べるという意識や、生活習慣を見直すきっかけになりました。



会員歴27年  
鈴木みどり様

長年SONOKO式を実行してきましたが、改めて基本を読むことで新鮮な気持ちになり、反省ポイントなどにも気付きました。巷では、糖質抜きなどのダイエットが繰り返して流行っていますが、間違った情報に惑わされず、今後も前向きにSONOKO式を実行していこうと思いました。



会員歴24年  
中村良子様

## 健康的にキレイにやせる正しい方法を伝えたい

鈴木その子が亡くなって20年経ちますが、その間にも、たくさんのダイエット法が編み出され、そして消えていきました。その中には、健康を害しかねない方法がたくさん散見されます。多くの情報があふれ、正しい方法を見つけにくくなっていく今、本書で改めて健康的にやせる方法を知っていただきたいと思っています。



SONOKO 代表  
宇田川裕昭

## 「間違いだらけのダイエット」を 続けないための36のルール



お声が 続々到着中!

## 鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。

No.40227 ※ポイント対象外

1,400円 常 蔵 凍

ルール1から36まで、40年前と何一つ変わっておらず、カラダの仕組みに合った正しい理論なのだ、改めて納得。ルール一つ一つが格言のようで、その子先生の「あの声」にいわれている気持ちに。分かりやすいので、今風のダイエットに興味のある人にこそ、ぜひ読んで欲しいです。



会員歴27年  
小松恵子様

# SONOKOデー

3/1(月)~3/31(水) 数量限定

お手持ちのポイントも、これから貯めていただくポイントも「SONOKOデー」のポイントアイテムと交換するのが断然お得です! 年に2回のこの機会、どうぞお見逃しなく!

ポイント 交換で お得!

### ● SONOKOデーのポイント交換について

- 1 ポイント交換アイテムは、SONOKOデー開催期間中のみ交換が可能です。開催期間以外は、1ポイント=1円でのお値引きとしてのみご利用可能です。
- 2 ポイント相当額の金額を現金やクレジットカードでのお支払いでお求めいただくこと(たとえば、10,000ポイントの代わりに現金やクレジットカードで1万円のお支払いなど)はできませんので、あらかじめご了承くださいませ。

### ● ポイントが付くタイミングについて

- 銀座店でのお買物の場合 ▶ その場でポイント付与 お買物の直後からご利用いただけます
  - お電話注文やオンラインショップでのお買物の場合 ▶ 商品が届いた時点でポイント付与 商品がお手元に届き次第ご利用いただけます
- ※プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もございます。詳しくはお尋ねください。
- オンラインショップではご利用いただけません

## ポイント交換アイテム

<p><b>21,300</b> ポイント</p> <p><b>WB グランクリーム</b> 45g No.39936 常 蔵 凍</p> <p>3,700円 相当お得!</p>	<p><b>21,300</b> ポイント</p> <p><b>スーパーモイスチャークリームR</b> 50g No.39941 常 蔵 凍</p> <p>3,700円 相当お得!</p>	<p><b>22,100</b> ポイント</p> <p><b>トキノコスメコレクション</b> ● トキノ クレンジングクリーム 95g ● トキノ モイスチャーローション 120mL ● トキノ ナイトクリーム 40g No.39943 常 蔵 凍</p> <p>3,900円 相当お得!</p>	<p><b>17,900</b> ポイント</p> <p><b>常温グルメ献立セット</b> 詳しくは13面へ No.39932 常 蔵 凍</p> <p>1,900円 相当お得!</p>	<p><b>11,500</b> ポイント</p> <p><b>SONOKO G.G.ロゼ</b> 150粒 No.39923 常 蔵 凍</p> <p>2,500円 相当お得!</p>	<p><b>7,200</b> ポイント</p> <p><b>GG シャンプー&amp;トリートメントセット</b> ● GGディーブケアシャンプー 480mL ● GGディーブケアトリートメント 200g No.39935 常 蔵 凍</p> <p>1,200円 相当お得!</p>	<p><b>5,950</b> ポイント</p> <p><b>能活生活</b> 30粒 No.39920 常 蔵 凍</p> <p>1,050円 相当お得!</p>		
<p><b>5,600</b> ポイント</p> <p><b>オードトワレ SOU</b> 50mL No.39937 常 蔵 凍</p> <p>1,400円 相当お得!</p>	<p><b>4,400</b> ポイント</p> <p><b>素ドリンク 透</b> 500ml No.39922 常 蔵 凍</p> <p>1,100円 相当お得!</p>	<p><b>3,400</b> ポイント</p> <p><b>GG デイリーブースター 1箱10本</b> 50mlx10 No.39924 常 蔵 凍</p> <p>600円 相当お得!</p>	<p><b>3,200</b> ポイント</p> <p><b>ロゼスパークリングワイン</b> 750ml No.39927 常 蔵 凍</p> <p>750円 相当お得!</p>	<p><b>3,100</b> ポイント</p> <p><b>ごはんがおいしいセット</b> ● 莊たまご 1パック(6個) ● 国産小松菜のみそ汁 5袋 4.5gx5 (フリーズドライ) ● 氷温熟成 そのこ米ごはん 1,430円 相当お得! ● ササニシキ 180gx5 ● ごはんを食べ野菜彩 30g No.39931 常 蔵 凍</p> <p>※十分に注意して梱包いたしますが、たまごのヒビ割れにつきましてはご容赦ください。</p>	<p><b>2,900</b> ポイント</p> <p><b>和菓子セット</b> 常 蔵 凍 ● 桜葉桜薫る道明寺 200g(4個) ● 黒豆塩大福 220g(4個) ● 栗まん 2個 ● みたらし団子 200g(5本) ● せんべいしょうゆ 6枚 No.39934</p> <p>650円 相当お得!</p>	<p><b>2,800</b> ポイント</p> <p><b>マイルドボディシャンプー</b> 500mL No.39940 常 蔵 凍</p> <p>500円 相当お得!</p>		
<p><b>2,700</b> ポイント 常 蔵 凍</p> <p><b>洋菓子セット</b> ● ドリームプリン カスタード 78gx2 ● カシューナッツクッキー 90g ● モーニングケーキ 1個 ● チョコゼリーケーキ 2個 No.39933</p> <p>250円 相当お得!</p>	<p><b>2,550</b> ポイント</p> <p><b>ヘアカラートリートメント</b> 200g No.39939 常 蔵 凍</p> <p>450円 相当お得!</p>	<p><b>2,100</b> ポイント</p> <p><b>あらいぐま洗濯セット</b> ● あらいぐま 洗濯用石けん 600mL ● あらいぐま 洗濯用仕上げ剤 600mL No.39942 常 蔵 凍</p> <p>300円 相当お得!</p>	<p><b>1,800</b> ポイント</p> <p><b>板のり 2袋</b> 10枚x2 No.39930 常 蔵 凍</p> <p>200円 相当お得!</p>	<p><b>1,800</b> ポイント</p> <p><b>国産茶葉ウーロン茶 2袋</b> 常 蔵 凍 2.5gx10個x2 No.39925</p> <p>600円 相当お得!</p>	<p><b>1,500</b> ポイント</p> <p><b>キムチちゃん 2個</b> 常 蔵 凍 155gx2 No.39929</p> <p>300円 相当お得!</p>	<p><b>2,400</b> ポイント</p> <p><b>ホワイトティ 2本</b> 500ml(5倍希釈)x2 No.39926 常 蔵 凍</p> <p>600円 相当お得!</p>	<p><b>1,550</b> ポイント</p> <p><b>はみがき</b> 100g No.39938 常 蔵 凍</p> <p>250円 相当お得!</p>	<p><b>1,300</b> ポイント</p> <p><b>有機フルーツ+野菜100 6本</b> 190gx6 No.39928 常 蔵 凍</p> <p>380円 相当お得!</p>

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

ここが  
ミン!

# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
おでん

おでん

## 「万人が美味しいと感じるだし」をとことん追求! 具材の旨み、食感にもこだわった美味おでんを完成



### だしの旨みとしょうゆベースの味付けが上品に融合

今年1月におでんがリニューアルされ、「だしが美味しいおでん」が新登場しました。リニューアル前のおでんも多くの皆様にご愛顧いただきましたが、「だしが甘すぎる」「つみれやちくわの香りが強い」というご指摘もいただいておりました。そこで、もっともっと美味しいおでんを目指し、「誰が食べても美味しいと感じるだし」の開発に着手。だしそのものはもちろん、だしに加える調味液もあれこれ試作を重ねた結果、かつおと煮干し、昆布のバランスが絶妙なだしに、薄口しょうゆと砂糖、かつお節、昆布エキス、みりんをシンプルに味付けしただし汁が完成。かつおと煮干し、昆布の旨みと、あっさりとしたしょうゆベースの味付けが上品に融合しただし汁は、まさに万人に愛される美味しさです。

### 魚肉から溶け出す旨みでさらに美味しく

だし汁の美味しさに加え、煮込むことで具材から溶け出す旨みにも着目。特につみれやちくわから出る魚肉の旨みは、だし汁の美味しさを左右するため、繊細な味わいの鰹やさわら、かます、たら、エソなどの魚を吟味して使用。すりつぶした魚肉に、みりん、塩、魚醤、かつおや昆布のだしなどを加えて味を整え、魚の美味しさを引き立てています。魚肉の配合量にもこだわり、つみれは64%以上、ちくわは60%以上も使用。煮込むことで魚肉から溶け出した旨みは、だし汁と一体になり、格別に美味しいだし汁へと昇華しています。

### 吟味した具材を丁寧に加工

つみれやちくわ以外の具材にも、こだわりは満載です。国産の大根は、えぐみや筋が溜まる外皮を厚くむくことで、大根本来の甘みを引き出し、煮崩れも防止。また、だし汁で煮込む前に、丁寧に下茹でし、よりみずみずしい仕上がりになるよう工夫しています。

茹でたまごは、通常長い時間強い加熱を行うと、食感が硬くなってしまいますが、加熱殺菌条件にこだわり、安全性を保ちながら、たまごが硬くならず、だし汁がしみるように仕上げています。昆布は北海道根室産の長昆布を使用。やわらかな煮上がりが特徴で、だし汁がしみたやわらかな昆布は絶品です。こんにやくには、群馬県産のこんにやく芋粉を使用。余分なものを加えていないため、しっかりと噛み応えのあるこんにやくを味わえます。

### ノンオイル調理なので、冷やしおでんも◎!

一般的に、多くのつみれやちくわには、油脂や植物性タンパクなどが混ぜ込まれています。しかしSONOKOでは具材はもちろん、だし汁もすべてノンオイル調理。そのため、一般的なおでんのだし汁には油が溶け出しますが、SONOKOのおでんは、ずっと透明なままです。また、食品添加物も不使用のため、後味のキレにも格段の差が。コクがありつつさっぱりと食べられるので、夏にもおすすめです。だし汁を多めにしているので、だし汁をスープや雑炊にするなどアレンジの幅も広がります。ぜひ、新鮮なアレンジを試しながら、一年を通してお楽しみください。

だしが美味しい  
おでん



こだわりのだし汁と具材、  
すべての旨みを凝縮した逸品  
だしが美味しいおでん

3袋 400g×3 No.40431 **3%UP** 2,190円 常蔵凍

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

お届けは ①送料全国一律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。

サプリメント/化粧品

**TOKINO G.G** **20,000円相当!**

**プレゼント** TOKINO G.G 1本

常蔵凍 **6本セット**  
180粒×6 No.40054  
**114,000円**

**8,000円相当!**

**プレゼント** 荘水 1本

常蔵凍 **3本セット**  
180粒×3 No.40055  
※ポイント対象外  
**57,000円**

鈴木その子が開発に携った初代G.Gの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスをを用い、初代G.Gの処方再現しています。

**SONOKO GG 6本セット&50粒入3袋セット** **22,000円お得!**

常蔵凍 SONOKO GG 180粒×6  
SONOKO GG 50粒×3  
No.40051  
※ポイント対象外  
**132,000円▶110,000円**

**8,000円相当!**

**プレゼント** 荘水 1本

常蔵凍 **SONOKO GG 3本セット**  
180粒×3  
No.40050  
※ポイント対象外  
**57,000円**

カラダが本来持っている可能性を引き出し、整え、正しく働かせるように考えた「オールインワン」の万能サプリメント。

**プレゼント** 有機フルーツ+野菜100 30本

**SONOKO G.Gロゼ 3本セット**

常蔵凍 150粒×3  
No.40052  
**2%UP** **40,000円**

加齢による美容の悩みをケア。カラダのリズムを整え、ハリのある若々しい毎日へ。

**8,000円相当!**

**プレゼント** 荘水 1本

**荘水 6本セット** 常蔵凍  
35ml×6  
No.40056 ※ポイント対象外  
**45,000円**

**3本セット** 常蔵凍  
35ml×3  
No.40058 **5%UP**  
+1,200ポイント  
**24,000円**

**単品** 常蔵凍  
35ml  
No.40057 **3%UP** **8,000円**

**荘水&珈琲セット**

荘水 35ml その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆200g×2

常蔵凍 No.40059 **10,720円**

**プレゼント** アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

**荘水&昆布水のもとセット**

荘水 35ml 昆布水のもと 徳用パック 120g

常蔵凍 No.40084 **10,850円▶10,000円** **850円お得!**

**荘水&素ドリンク 透セット**

荘水 35ml 素ドリンク 透 500ml

常蔵凍 No.40085 **13,500円▶12,500円** **1,000円お得!**

**プレゼント** GG デイリープースター 1本

**GG デイリープースター 1箱10本**

50ml×10  
No.40053  
**4,000円**

加齢とともに低下しがちなエネルギーサイクルをしっかりサポート。理想の美ボディづくりを応援。

**ありがとう乳酸菌**

常蔵凍 10ml×15包 (液体タイプ)  
No.40048 **5%UP**  
+290ポイント **5,800円**

**がんばれ善玉菌**

常蔵凍 5.5g×30包 (粉末タイプ)  
No.40049 **5%UP**  
+150ポイント **3,000円**

**能活生活**

常蔵凍

**2箱** **7%UP**  
30粒×2  
No.40047 +980ポイント **14,000円**

**単品** **5%UP**  
30粒  
No.40046 +350ポイント **7,000円**

冴えとひらめきにアプローチし、ポジティブな毎日を後押しします。

**数量限定 トキノコスメコレクション** ※セットのみの販売となります。

**プレゼント** ひとつぶチョコアソート 4袋

**10%UP** +5,200ポイント **2セット** No.40042 **52,000円**

**5%UP** +1,300ポイント **1セット** No.40043 **26,000円**

トキノ クレンジングクリーム 95g  
トキノ モイスチャーローション 120mL  
トキノ ナイトクリーム 40g

真の美肌づくりを目指して鈴木その子が研究、開発した初代コスメが、約30年前の理念や配合成分はそのままに、3点セットで限定復刻!

**数量限定**

**プレゼント** SONOKOドライフェイスシート 1セット(6枚入) WB モイスチュアライジングミルク 20mL

**うるおいキープセット**

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

No.40045 **3,450円お得!**  
**24,000円▶20,550円**

長引くマスク生活による肌荒れなどの悩みを解消し、うるおいに満ちた明るく健やかな肌に整える、SAY★GOおすすめのスキンケアセットです。

**マスク荒れを予防! うるおって明るい肌へ**

**WB&ホワイトマスクセット**

**10%UP** +2,300ポイント **23,000円**

No.40034 WB クレンジングミルク 120mL  
WB ウォッシングフォーム 100g  
ホワイトマスク 90g

うるおいは残し、不要な汚れや古い角質を落とすクレンジングと洗顔料。保湿と透明感に磨きをかけるホワイトマスクで、明るいうるおい肌へ。

**プレゼント** 有機フルーツ+野菜100 3本

**WB モイスチュアライジングミルク**

120mL  
No.40031 **5%UP** **10,000円**  
+500ポイント

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。

**プレゼント** SONOKOドライフェイスシート 1セット(6枚入) WB ホワイトニングローション 20mL×3

**WB ホワイトニングローション**

【薬用美白\*化粧水】  
170mL  
No.40044 **3%UP** **8,000円**

美白\*1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。

**プレゼント** 有機フルーツ+野菜100 3本

**WB トリートメントローション**

150mL  
No.40029 **5%UP** **9,000円**  
+450ポイント

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水。

**プレゼント** 有機フルーツ+野菜100 6本

**WB ホワイトニングエッセンス**

【薬用美白\*美容液】  
40mL  
No.40030 **5%UP** **12,000円**  
+600ポイント

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白\*美容液。

**プレゼント** トキノのり 1袋

**WB グランクリーム**

45g  
No.40028 **5%UP** **25,000円**  
+1,250ポイント

スキンケアの仕上げに。内側\*からあふれるよううるおい、ハリ、透明感をもたらします。

**大人の肌をリッチに洗い 透明感のあるハリ美肌に**

**GGコスメ&ホワイトマスクセット**

**10%UP** +2,200ポイント **22,000円**

No.40033 GG クレンジングクリームR 120g  
GG ウォッシングフォームR 90g  
ホワイトマスク 90g

多角的にアプローチするエイジングケア\*成分を配合したクレンジングと洗顔料で、しっとり清潔に肌を整え、マスクで透明感をブラッシュアップ!

**プレゼント** 板のり 1袋

**GG エッセンスR**

30mL No.40026 **5%UP** **13,000円**  
+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。

**プレゼント** 板のり 1袋

**GG クリーム**

30g No.40027 **5%UP** **10,000円**  
+500ポイント

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。

**プレゼント** 板のり 1袋

**ホワイトストリーム**

30mL No.40032 **5%UP** **13,000円**  
+650ポイント

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.40020 **5%UP** **9,000円**  
+450ポイント

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。

**UVケアセット オークル**

No.40036 ライトアップBB ナチュラルオークル 30g SPF35/PA+++

【共通セット内容】  
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+++

スキンケアとUVケア、肌色補正を1本で叶えるライトアップBBと、さらに美白\*もできるUVホワイトヴェール。全身をガードするサンプロテクトで鉄壁な紫外線対策を。

**UVケアセット**

No.40035 ライトアップBB 30g SPF35/PA+++

**10%UP** +1,320ポイント **各 13,200円**

**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.40019 ●オークル No.40018

さっぱりタイプ 12g  
●ピンク No.40017 ●オークル No.40016

**3%UP** 各 **5,000円**  
※ファンデーションケースは別売です

**NEW**

**ベルシーク ロングカールマスカラ**

ブラック No.40373 **3,500円**

皮脂や汗に強く、お湯で落ちるフィルムタイプ。短毛もしっかり捉え、長時間保持。

**NEW**

**ベルシーク アイブローペンシル**

グレイッシュブラウン No.40374  
ナチュラルブラウン No.40375 **各 3,500円**

肌に密着し、自然な仕上がりを持続。さらにウォータープルーフ設計で崩れを防止。

\*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*2角質層 \*3年齢に応じたスキンケア \*4成分を肌になじませること  
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・雑貨はすべて常蔵凍

**SQオイル**  
28mL No.40022 **2%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.40023 **2%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。

**ボディジェル**  
150g No.40024 **2%UP** **2,800円**  
うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしい心地のジェルタイプクリーム。

**3Dデザイン フォーボディ**  
200mL No.40021 **5%UP** **7,000円** +350ポイント  
素肌の気になる部分にアプローチ。乳液状で角質層に浸透し、なめらかで上質なボディへ。

**GG ディープケアシャンプー**  
480mL No.40037 **5%UP** **3,900円** +195ポイント  
**GG ディープケアトリートメント**  
200g No.40038 **5%UP** **4,500円** +225ポイント  
**GG ディープケアヘアパック**  
180g No.40039 **5%UP** **4,500円** +225ポイント

**バスエッセンス ブーケ**  
120mL No.40040 **3%UP** **2,800円**  
華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとりとなめらかに整えます。

**はみがき**  
100g No.40041 **2%UP** **1,800円**  
**マウスウオッシュ**  
300mL No.40025 **2%UP** **1,800円**

**あらいぐま 洗濯用石けん 2本**  
600mLx2 No.40066 **2%UP** **2,400円**  
**あらいぐま 洗濯用仕上げ剤**  
600mL No.40065 **2%UP** **1,200円**

**あらいぐま 食器用石けん**  
300mL No.40064 **2%UP** **1,200円**  
**あらいぐま キッチンクリーナー**  
300mL No.40061 **2%UP** **1,200円**

**あらいぐま バスクリーナー**  
300mL No.40063 **2%UP** **1,200円**  
**あらいぐま トイレクリーナー**  
300mL No.40062 **2%UP** **1,200円**

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします！  
**数量限定 謝恩BOX**  
※ポイント対象外 ※商品は一例です  
おなじみの人気製品はもちろん、普段は買えない限定品まで詰まった今月だけの大変お得なBOXです！

お1人様につき各1点限り 送料¥0 単独発送

**5万円 謝恩BOX** (11万円相当)  
TOKINO G.G 1本  
フレンチトースト 2袋 (No.39953) 常蔵凍  
焼きフライ (一口ヒレカツ) 2袋 (No.39952) 常蔵凍

**3万円 謝恩BOX** (6万円相当)  
そのまま美味しい肉まるくん 2袋  
焼きフライ (一口ヒレカツ) 2袋  
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 4袋  
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個  
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱 (3切)

After  
キレイ&若々しい印象へ! **SONOKOウィッグ Kaola®**  
美容室に行きにくい。手軽に髪のボリュームアップ&印象チェンジを叶えるウィッグが大活躍! お好みに合わせて3スタイル、3色から選べます。

常蔵凍 ※ポイント対象外  
**SONOKOウィッグ kaola®**  
スタンダード  
ダークブラウン No.37754 (おすすめ)  
ブラウン No.37755  
ライトブラウン No.37756  
各 **125,000円**

アドバンス  
ダークブラウン No.37757  
ブラウン No.37758  
ライトブラウン No.37759  
各 **150,000円**

デラックス  
ダークブラウン No.37760  
ブラウン No.37761  
ライトブラウン No.37762  
各 **200,000円**

※写真はブラウンです 各 **125,000円** 詳しくは銀座店へお問い合わせください。 TEL 03-4335-7878

手軽に準備でき、ごはんの美味しさ倍増!

**お得な佃煮セット**  
No.40432 **3,370円 ▶ 3,000円** 370円お得!  
水温熟成®その子米ごはん ササニシキ180g×3  
海苔佃煮 110g  
味見っ子 100g  
椎茸昆布 100g  
吟味した素材をやさしい味付けで炊き上げた佃煮のセット。献立実行にも欠かせず、常備菜としてもおすすめです。

**水温熟成®その子米ごはん 1箱(36パック)**  
ササニシキ180g×36 送料¥0 単独発送  
No.39954 **7%UP** **10,800円** +756ポイント  
吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

**数量限定 ノンオイル調理 タイレッドカレー 5袋**  
常蔵凍  
200g×5 No.39947 **7%UP** **3,750円** +262ポイント  
オーガニックココナッツミルクパウダーを使用して仕立てました。まるやかな甘みの後にスパイスの辛みが広がります。

**数量限定 ノンオイル調理 キーマカレー 5袋**  
常蔵凍  
120g×5 No.39946 **7%UP** **3,500円** +245ポイント  
10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮しました。

**黄色いカレー 1箱(30袋)**  
常蔵凍  
辛さ★★★★ 送料¥0 単独発送  
200g×30 No.39949 **7%UP** **22,500円** +1,575ポイント  
スパイスが豊かに香る、旨みたっぷりのロングセラーの辛口カレー。

**チキンカレー 5袋**  
常蔵凍  
辛さ☆☆☆☆ 200g×5 No.39945 **7%UP** **3,250円** +227ポイント  
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。

**ポークカレー 5袋**  
常蔵凍  
辛さ★★★★ 200g×5 No.39948 **7%UP** **3,250円** +227ポイント  
かつおだしや醤油、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

**豚どんセット 2袋**  
常蔵凍  
豚肩ローススライス160g・タレ50g (2食分)×2 No.39950 **5%UP** **1,800円** +90ポイント  
醤油ベースの甘いたれがごはんとも相性抜群。

**だし薫るかき玉風親子丼 3袋**  
常蔵凍  
200g×3 No.39944 **3%UP** **2,250円**  
柔らかな鶏肉と、ごはんにからむとろとろたまごはクセになる美味しさ。

**やわらか紀州梅干し 3パック**  
常蔵凍  
100g×3 No.39951 **3%UP** **2,700円**  
まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。万一口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。

**数量限定**



**家族皆が大好きな  
お総菜が勢揃い!  
春の総菜セット**  
No.39976  
**3,360円▶3,160円**

そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)  
無塩せきポークウィンナー ハーブ 100g(4本)  
きんぴらごぼう 50g  
玉子焼き 10個(490g)

お弁当箱に詰めやすく、食べやすい、レジャーにぴったりなお総菜は美味しさも◎!

**プレゼント**  
桜葉薫る通明寺 1パック

常蔵凍



**常蔵凍**

**プレミアムハンバーグ 3袋**  
120g×3 No.39966  
**2,760円**  
5%UP +138ポイント

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



**常蔵凍**

**手こねなんこつ入り  
つくね 3袋**  
120g×3 No.39970  
**1,800円**  
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でこだわり、みずりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。



**常蔵凍**

**から揚げ風チキン 2袋**  
180g(6個)×2 No.39962  
**2,400円**  
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。



**常蔵凍**

**スライスハム 2袋**  
80g×2 No.40067  
**1,400円▶1,200円**  
200円お得!

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**

**無塩せきポークウィンナー  
スパイシー 2袋**  
100g(4本)×2 No.40068  
**1,600円▶1,400円**  
200円お得!

放牧豚の赤身肉にスパイシーなチリペッパーを加えた、ピリ辛仕上げ。



**常蔵凍**

**無塩せきポークウィンナー  
ハーブ 2袋**  
100g(4本)×2 No.40069  
**1,600円▶1,400円**  
200円お得!

ノンスモークなので5種のハーブの爽やかな風味が生きています。

**数量限定**



**栄養たっぷり!  
健やかなカラダづくり  
大豆の恵みセット**  
No.39977  
**4,100円▶3,800円**  
300円お得!

ノンオイル中華 万能肉味噌 110g  
追い麹仕立ての生味噌 500g  
とうふ 300g×2  
豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g×2

大豆はたんぱく質やミネラルなどの栄養素を多彩に含有。イキイキとしたカラダづくりに。

受付は **3月12日(金)** までご注文はお早目に!

**プレゼント**  
こはんを食べ菜彩 1袋

**数量限定**



**常蔵凍**

**北海の恵みごちそう丼**  
186g(93g×2食分) No.39957  
**1,800円**

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。



**常蔵凍**

**国産真いわしの  
しょうが煮 3袋**  
73g×3 No.39969  
**1,200円**  
3%UP

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。



**常蔵凍**

**ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋**  
110g×2 No.39965  
**1,360円**  
2%UP

コクのある八丁味噌とやさしい甘みのある味噌をブレンドし、深みのある味わいに。とうふにのせたり、麺と絡めたり、アレンジ多彩です。

**数量限定**



**常蔵凍**

**北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ 3袋**  
160g×3 No.39979  
**1,440円**  
3%UP

肉厚でホクホクとした北海道産えびすかぼちゃの旨みを活かした濃厚な味わい。口あたりのなめらかさも魅力。

**数量限定**



**常蔵凍**

**からだ想いの鶏スープ  
2袋**  
200g×2 No.39981  
**1,520円**  
5%UP +76ポイント

単品 200g No.39980 **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。

**数量限定**



**常蔵凍**

**挽き立ての風味、  
のど越しを堪能!**  
自家製粉そば粉のなま蕎麦  
2袋  
200g(100g×2食分)×2 No.40071  
**1,560円▶1,400円**  
2%UP

挽き立てのそば粉を使用した生タイプならではの風味、のど越しが際立つ逸品。

単品 200g(100g×2食分) No.40275 **780円**

**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.39956  
**1,800円**  
2%UP

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.39955 **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。



**常蔵凍**

**だしが美味しいおでん 3袋**  
400g×3 No.40431  
**2,190円**  
3%UP

こだわりのだしと吟味した具材で、万人に愛される美味しさを実現。

**この価格は今月まで!**



**常蔵凍**

**玉子焼き**  
10個(490g) No.39968  
**1,500円**  
2%UP

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**

**手焼きオムレツ 3袋**  
100g×3 No.39971  
**2,000円**  
2%UP

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。お弁当にも便利。



**常蔵凍**

**とうふ 2丁**  
300g×2 No.39964  
**860円**  
5%UP +43ポイント

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**

**すずまる納豆 2セット**  
40g×3/パック×2 No.39963  
**760円**  
2%UP

小粒で癖がない品種・すずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。



**常蔵凍**

**生わかめ 2袋**  
200g×2 No.39972  
**1,486円**  
2%UP

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。

**この価格は今月まで!**



**常蔵凍**

**昆布水のもと 2袋**  
30g×2 No.40712  
**1,500円**  
2%UP

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。



**常蔵凍**

**豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋**  
200g×2 No.39974  
**1,360円**  
2%UP

ふくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

**この価格は今月まで!**



**常蔵凍**

**しらす煮 2袋**  
50g×2 No.40711  
**1,200円**  
2%UP

国産のしらすを鮎煮にしたしっとり甘い佃煮。



**常蔵凍**

**椎茸昆布 2袋**  
100g×2 No.39973  
**1,520円**  
2%UP

旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。



**常蔵凍**

**追い麹仕立ての生味噌  
2個**  
500g×2 No.39961  
**1,900円**  
2%UP

丸大豆と米麹を使い、こだわりの熟成法でつくり上げました。



**常蔵凍**

**再仕込み醤油 3本**  
360ml×3 No.39959  
**1,880円**  
2%UP

国産丸大豆・小麦を使い約2年かけて熟成した、濃厚な再仕込み醤油。



**常蔵凍**

**その子トマト 2本**  
400g×2 No.39960  
**1,620円**  
2%UP

凝縮したトマトの風味を楽しむトマトピューレソース。



**常蔵凍**

**スパイス香る  
熟成ウスターソース 2本**  
360ml×2 No.39958  
**1,420円**  
2%UP

野菜の旨みと甘みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。



**常蔵凍**

**七色唐辛子 2個**  
25g×2 No.39978  
**2,340円**  
3%UP

唐辛子・陳皮・山椒などをオリジナルで調合。

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** 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。

**数量限定**

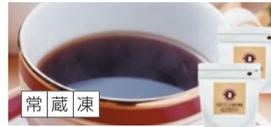


常蔵凍

**グレード1 モカ  
ドリップバッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.39983

**5%UP 3,300円**  
+165ポイント

希少なコーヒー豆の中でも、品質の高いグレード1の豆を使用。華やかでフルーティーな味わいをお楽しみください。



常蔵凍

**その子ブレンド  
浅煎り珈琲 2袋**  
挽き豆200g×2 No.39984

**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。贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。



常蔵凍

**緑茶 2袋**  
5g×5個×2 No.39990

**5%UP 2,000円**  
+100ポイント

こだわり抜いた茶葉のまろやかで豊かな味わい。



常蔵凍

**あま酒 6袋**  
160g(清涼飲料水)×6 No.39982

**2%UP 1,850円**

米麴の風味とやさしい甘みを大切に粒感を残して仕上げました。



常蔵凍

**有機ジンジャー  
りんごとすだち 2本**  
有機しょうがシロップ(濃縮)  
310g(4~6倍希釈)×2 No.39988

**5%UP 3,000円**  
+150ポイント

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。ホットもおすすめ。



常蔵凍

**XYZ(サイズダウン)**  
1箱(500ml×24) No.40010

**1%UP 5,712円**

特許を取得した水の処理方法を採用。分子集団が小さく、カラダにしみ渡ります。



常蔵凍

**有機フルーツ+  
野菜100 30本** 送料 ¥0 単独発送

190g×30 No.39989

**10%UP 7,980円**  
+798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です。



常蔵凍

**その子酒**  
720ml 清酒 アルコール分17度 No.39985

**5%UP 4,080円**  
+204ポイント

鈴木その子が美容によい酒を追求してつくった米と米麴の純米原酒。濃厚な風味。

**プレゼント**  
帆立しくれ煮(小分け)1袋

**数量限定**



常蔵凍

**お得な  
ワインセット**  
No.39991

**7,900円 ▶ 5,530円**

その子美ワイン赤 750ml  
その子美ワイン白 750ml  
※年毎にヴィンテージが変わります

芳醇な味わいの赤と、豊かな風味が人気の白。リピーターはもちろん、お得なこの機会はお試しにもおすすめです。

**2,370円  
お得!**



常蔵凍

**その子美ワイン赤 6本**  
750ml×6 No.39987

※年毎にヴィンテージが変わります

**22,500円 ▶ 15,750円**

ジロンド川の中洲「パティラ島」で栽培されたブドウを使用。メルロー種特有の芳醇でまろやかな味わい。

送料 ¥0 単独発送

**6,750円  
お得!**

**数量限定**



常蔵凍

**昔ながらの和菓子を  
皆で楽しみましょう!  
春のスイーツセット**  
No.39992

**3,190円 ▶ 3,000円** **190円  
お得!**

桜葉薫る道明寺 200g(4個)  
宇治抹茶ぼうろ 50g×2  
ミックスポン菓子 80g  
みたらし団子 200g(5本)

昔懐かしいポン菓子やぼうろ、上品な甘さの道明寺やみたらし団子はこの季節だけのお楽しみ。

**プレゼント**  
ひとつぶチョコアート1袋

**数量限定**



常蔵凍

**ミックスポン菓子  
2袋**  
80g×2 No.39994

**2%UP 1,500円**

単品 80g No.39993 **750円**

昔ながらの手作りで、程よい甘さと軽い食感に仕上げました。

**数量限定**



常蔵凍

**宇治抹茶ぼうろ 2袋**  
50g×2 No.39995

**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。



常蔵凍

**その子美ワイン白 6本**  
750ml×6 No.39986

※年毎にヴィンテージが変わります

**22,500円 ▶ 15,750円**

複雑で豊かな味わいに。亜硫酸塩の含有量を10mg/と極限に抑えた安心なワインです。

送料 ¥0 単独発送

**6,750円  
お得!**

**NEW**



常蔵凍

**絶妙な食感で香味が  
広がるワッフル新登場!**

**アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル2個**  
2個 No.40015

**780円**

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。しっかりとした食べ応えで、アーモンドと蜂蜜の風味が口中に広がります。個包装で間食にも便利。

**数量限定**



常蔵凍

**本格カステラ(プレーン)**  
1本(12切) No.40000

**2,500円**

お届けは **3月12日(金)**  
までご注文は  
お早目に!

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、生地を整っ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。

**この価格は今月まで!**



常蔵凍

**栗まん**  
2個 No.40710

**2%UP 330円**

しっとり香ばしい生地、やさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が絶妙にマッチ。

**数量限定**



常蔵凍

**もち米の食感と  
粒あんが絶妙!**

**桜葉薫る道明寺**  
3袋 200g(4個)×3 No.40002

**2,340円 ▶ 1,880円**

単品 200g(4個) No.40001 **780円** **2%UP**

国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。

**数量限定** 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

**アイス 白いコーヒー10個**  
120ml×10 No.26741 **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 No.9264 **5,000円**  
チョコ120ml×5

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。

●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(月曜限定)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

**製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。**

SONOKOアイスお届けカレンダー ●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)	
3/10(水)もしくは 3/13(土)	3/11(木)もしくは 3/14(日)	3/2(火)まで
3/17(水)もしくは 3/20(土・祝)	3/18(木)もしくは 3/21(日)	3/9(火)まで
3/24(水)もしくは 3/27(土)	3/25(木)もしくは 3/28(日)	3/16(火)まで
3/31(水)もしくは 4/3(土)	4/1(木)もしくは 4/4(日)	3/23(火)まで
4/7(水)もしくは 4/10(土)	4/8(木)もしくは 4/11(日)	3/30(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



常蔵凍

**手作りカカオ飴 3袋**  
50g×3 No.39996

**手作り塩飴 3袋**  
50g×3 No.39997

**手作り黒飴 3袋**  
50g×3 No.39998

**手作り生姜飴 3袋**  
50g×3 No.39999

各 **2%UP 900円** 常蔵凍

**在宅応援!うれしい  
増量キャンペーン**

対象期間:~3/13(土)お届け分まで



常蔵凍

**あんしん野菜セット** 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**

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 放射能物質検査実施。対象都県についてはホームページをご覧ください。※生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道・九州・沖縄・四国・難倉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](http://www.sonoko.co.jp/veggie)

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



常蔵凍

**浄水器 据置タイプ** 送料 ¥0 単独発送

90×W18×H17cm No.40060

**160,000円** 常蔵凍

工事のいらない据置タイプ。浄水器を新設する絶好のチャンスです。  
※オンラインショップでの取扱いはございません

**プレゼント**  
浄水器専用  
荘水2本

**最新科学に基づきアップデート  
された改訂版!**



常蔵凍

**鈴木その子式  
やせたい人は食べなさい。**  
No.40227  
※ポイント対象外 常蔵凍 **1,400円**

鈴木その子式栄養理論を、現代の生活習慣や食生活に合わせてアップデートし、36のルールにまとめました。

※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ケースまでとさせていただきます

ご利用について詳しくは15面をご覧ください  
●ご注文の性質上(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。

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

3月のセットのお届けは▶ 4/7 (水) 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。

お電話注文・銀座店限定

## 3月の4週間完全実行献立セット

送料¥0 単独発送

常蔵凍 78,000円

コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	3/3 (水) ~ 3/17 (水)	3/4 (木) ~
第2週	3/10 (水) ~ 3/24 (水)	3/11 (木) ~
第3週	3/17 (水) ~ 3/31 (水)	3/18 (木) ~
第4週	3/24 (水) ~ 4/7 (水)	3/25 (木) ~

### プレゼント



アーモンドと蜂蜜の  
リージュ風ワッフル 2個  
金華さばのスマーク風味 1袋  
すずまる納豆 1パック  
ごはんを食べ菜彩 1袋



お申し込み受付期間  
3/10 (水) まで

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿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。

## 人気のミートローフやグラタンが入った充実セット

数量限定 3月の1週間グルメセットA No.40003 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】アーモンドと蜂蜜のリージュ風ワッフル、国産牛100%プレミアムミートローフ、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ(一口ヒレカツ)、北海道産小豆のもっちりあんまん、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、から揚げ風チキン、焼豚、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、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、手焼きオムレツ、国産具材の筑前煮、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、らーめん風、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、帆立しぐれ煮(小分け)、海苔佃煮、フルーツゼリー オレンジ、栗まん、せんべい しょうゆ

**プレゼント**

そのまま美味しい肉まるくん 1袋  
桜葉薫る道明寺 1袋

## 和洋中、エスニックとバラエティ豊かにラインナップ!

数量限定 3月の1週間グルメセットB No.40004 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】タンドリーチキン、焼きフライ(エビフライ)、そのまま美味しい肉まるくん、極みレーズンパン、焼きフライ(コロケ)、北海道かぼちゃのデザートポターージュ、極みメロンパン、トーストクリーム×2、宇治抹茶ぼうろ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、金華さばのスマーク風味、ノンオイル中華 中華丼、チキンカレー、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、切り干し大根、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし、4種のきのこの煮ひたし、ほうれん草の和え物×2、角食パン、いんげん豆の煮豆、かつを煮、味見っ子、黒豆塩大福、フルーツゼリー オレンジ

**プレゼント**

アーモンドと蜂蜜のリージュ風ワッフル 2個  
宇治抹茶ぼうろ 1袋

## 今月は同時購入が断然お得!

数量限定 **グルメセットA・B & SONOKO GG 50粒入セット**

**グルメセットA** + **グルメセットB** + **SONOKO GG 50粒入1袋**  
 プレゼント プレゼント  
 3月の1週間グルメセットA 常蔵凍 No.40005  
 3月の1週間グルメセットB  
 SONOKO GG 50粒入1袋  
**6,000円 お得!**  
**48,000円 ▶ 42,000円**

## ライフスタイルに合わせて、手軽に献立実行



お客様の声!  
朝昼間食セットは、手持ちのSONOKO食品を夕食にするなど組み合わせが楽しんで便利!!

お客様の声!  
夕食は自分でつくって、家方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 3月の朝昼間食セットプラス

No.40008 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】タンドリーチキン、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、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~, スライスハム、国産真さばの味噌煮、真だらの味噌漬焼き、ほくほくポテトのクリームシチュー、国産小松菜のみそ汁、ごぼうの甘酢ゆず風味、ひじき煮(小分け)、釜揚げうどん、手造りもちりナン(1枚)、極みレーズンパン、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、アーモンドと蜂蜜のリージュ風ワッフル、チョコゼリーケーキ、宇治抹茶ぼうろ、栗まん、フルーツゼリー オレンジ

**プレゼント**

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 1袋

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 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。



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

●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

プレゼント



20,000円相当!

150,000円

常蔵凍

※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週間後の体構成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%のバ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!

SONOKOを代表するメイン総菜にサプリもプラス。常温で便利

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.40012 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

単独発送 No.40013 22,800円 常蔵凍

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

※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



プレゼント

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個

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

●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

No.40701 16,230円 常蔵凍



【セット内容】プレミアムハンバーグ、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、無塩せきポークウインナー スパイシー、スライスハム、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、極みレーズンパン、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパンズ×2、らーめん風、スパゲッティ、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、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうり花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、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

※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.40376 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】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、豚肉のシャリアビン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、真ダコとエビの黄身酢和え、国産小松菜のみそ汁、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、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、極みカレーパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、釜揚げうどん、2種のすり身の無リンかまぼこ、ひじきの煮物、きんぴらごぼう×2、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、小松菜のおひたし×2、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうり花×2、ひじき煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、葉唐辛子、板のり、モーニングスイーツムージー キング(いちご&トマト)、黒豆塩大福(4個)、カシューナッツクッキー、素ドリンク月(スティックタイプ1包)×7

※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! すっきりスター献立セット

No.40377 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~、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みレーズンパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物×2、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、フルーツゼリー オレンジ、黒蜜風味ようかん(12本)

※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

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 スタンダード献立セット

No.40379 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、だしが美味しいおでん、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)

※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

焼きフライやグラタンでノンオイル調理の醍醐味を堪能!

数量限定 3月のごちそう詰め合わせセット No.40006 5,500円 常蔵凍



【セット内容】海の幸マカロニグラタン、焼きフライ(エビフライ)、焼きフライ(コロケ)、米粉ロールケーキ 抹茶1箱(3切)

食事にも間食にも最適! パンの奥深さを実感!

数量限定 3月のパンセット No.40007 3,300円 常蔵凍



【セット内容】米粉ロールケーキ キャラメル1箱(3切)、極みメロンパン、極みカレーパン、極みレーズンパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×3

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 担当スタッフ 大石 ※窓口担当の1人です。

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。万一口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。

ほんのりとした甘みとソフトな口当りが楽しめます!



極みロールパン 2個

大好評の極みロールパンに、献立セット用の2個入りタイプが登場。こだわりの製法はそのままに、新たな製造工場の特性に合わせて原材料を一部見直すことで、外側はさっくりと香ばしく、中はふんわりきめ細やかな仕上がりに。これまで同等の美味しさはもちろん、ほのかに甘く、ソフトな口当りが特長です。



**セレクト**  
**ベルシーク マスカラ**  
ブラック No.40373 **3,500円**

皮脂や汗、涙に強いのに、お湯ですると落ちるフィルムタイプ。短い毛もしっかり捉え、長時間キープします。

**セレクト**  
**ベルシーク アイブローペンシル**  
グレイッシュブラウン No.40374 ナチュラルブラウン No.40375 **3,500円**

パウダーをペンシル状に加工。肌に密着し、自然な仕上がりを持続します。さらにウォータープルーフ設計で崩れを防止。

リニューアル

●だしが美味しいおでん

名称・パッケージリニューアル

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。

**SONOKO G.G口ゼ**  
150粒 No.37213 **常 蔵 凍 14,000円**

**純米酢**  
500ml No.38542 **常 蔵 凍 800円**

**キムチちゃん (旧キムチの素)**  
155g No.39761 **常 蔵 凍 900円**

**ヘアカラートリートメント**  
200g No.30483 **常 蔵 凍 3,000円**

価格・内容量変更

原料価格高騰により、4月より値上げさせていただきます

- 玉子焼き 1,550円に値上げ予定
- 昆布水のもと 30g 780円に値上げ予定
- しらす煮 650円に値上げ予定
- 栗まん 350円に値上げ予定
- 栗まん 3袋(定番品に仲間入り) 990円

名称・内容量変更

- 自家製粉そば粉のなま蕎麦 (旧 日本そば) 200g(2食分)

名称変更

- 桜葉薫る道明寺(旧 桜餅)

なくなり次第終了

- 葉唐辛子
- **セレクト** 桜えびめしの素
- **セレクト** 有機えごま茶
- エッセンス ステップ1
- **セレクト** リマナチュラル ピュアリップスティック オランジュ
- **セレクト** フェース インシスト エッセンスマスクラ エlegantロング ブラック
- **セレクト** グリーンノート 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** 洗濯槽 キレイサッパリ
- わかめ煮(リニューアル予定)
- **セレクト** ねばねば海藻サラダ
- **セレクト** 水出しれもん緑茶

販売終了

- おでん
- **セレクト** かけ醤油
- **セレクト** 有機とんかつソース
- **セレクト** 鯛めしの素
- **セレクト** 国産しば漬
- **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** リマナチュラル ピュアアイカラー パープル系
- **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** 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** リマナチュラル ピュアアイブロー ブラウン
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー カートリッジ ブラウン
- **セレクト** B2ヘアセラム(リープインコンディショナー)
- **セレクト** グリーンノート ヘアカラースティック ライトブラウン
- **セレクト** 手作りお菓子(カルシウム入り)
- **セレクト** ささみジャーキー
- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼろ飯
- **セレクト** オイスターソース
- **セレクト** そのままあさり
- **セレクト** 牡蠣めしの素
- **セレクト** 元祖のこだわりなめ茸
- **セレクト** にんにくみそ
- **セレクト** 粗挽がごめ昆布



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** 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事務所 (株)SONOKO 「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。

おしゃべりカフェ

温めるだけで簡単に美味しい魚料理が完成  
東京都 相羽香代子様

ふだんの食事にタンパク質が不足していることは分かっているのですが、なかなか毎日魚を焼くなど、手づくりができない状況でした。SONOKOの商品は、食べたい!と思った時に、すぐに大好きな魚料理が安心していただけるので、大変助かっています。温めるだけなので、一人で食事をする高齢の母にも、簡単に美味しく、喜んでもらえています。いつもSONOKOをご利用いただき、ありがとうございます。毎日のお食事で大切なのは、安心・安全なものを選び、バランスよく食べることです。手軽に取り入れていただけるSONOKOの魚総菜の中でも、金華さばのスモーク風味は、銀座店のSONOKOカフェで一番人気のメニューです。パスタやサンドウィッチなどのアレンジも楽しんでいただけますので、是非お試しください。



銀座店 高橋

BBクリームの色が増えたらうれしいです  
長野県 福島てる子様

何が正しくて、何が間違っているのか、分からないことが多い世の中ですが、SONOKOにはカラダに良いものを発信し続けて欲しいです。それから、BBクリームに、もう1色明るめの色があればうれしいです。ライトアップBBは、明るい色でピンク系の着色になっております。さらに明るくしたい場合は、ファンデーションのピンクと合わせてご使用いただくとワンランク明るい仕上がりになりますのでお試しください。2月に発売したナチュラルオークルはお試しいただきましたでしょうか? 自然で健康的に仕上がるオークル系の新色です。従来のピンク系に加え、シーンや季節に合わせて使い分けてお楽しみください。



化粧品担当 登

ヘアカラートリートメントをもっと使いやすい容器に!  
愛知県 中島靖子様

ヘアカラートリートメントを愛用していますが、中味が減ってくると、容器が硬くて出すのが大変なので、ポンプ式のものに変えていただきたいです。いつもありがとうございます。世界一、SONOKOのファンです。容器が硬く、出すのが大変ということで申し訳ありません。ヘアカラートリートメントはクリームが変色しやすい特性があり、肉厚のチューブを使用しておりました。ポンプ容器だと品質の安定が難しく実現できませんでしたが、代替策としてチューブをやわらかい素材に変更いたしました。ポンプではございませんが、従来のチューブに比べて最後まで使いやすくなっています。これからもSONOKOをよろしくお願ひいたします。



化粧品担当 鈴木(崇)

献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には、より美味しさを追求したアレンジレシピがいっぱい!ぜひお試しください。

白いカレーうどん

- ご用意するもの
- ・釜揚げうどん
  - ・白いカレー
  - ・トキノり



つくり方

- ①釜揚げうどんと白いカレーを温めます。
- ②温めた釜揚げうどんを大きめの器に盛ります。
- ③②に温めた白いカレーをかけます。
- ④トキノりをかけて、熱々を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 ※写真はイメージです

ご注文は 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

Shop 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。

その子の想い 29 — もう一人の自分を正しく働かせることで、健康的な美肌へ —



私の化粧品はアトピー用のホルモン剤入りのものではありません。しかし私の信念は病気を持った肌の方も、病気を持たない肌も、もう一人の自分が作った結果なのです。それを行うもう一人の自分で肌を作るのは同じだということです。  
 生きているからなおせる……。もう一人の自分をなだめ、慰め、頼みにして一日も早く美しい輝きのある肌を作って

もらえる様にしなくてはならないのです。そのために考えた私の化粧品の哲学は、アトピー肌を作っていたその方の中の、もうひとりの自分をよみがえらせ、働いてもらえるようになった結果、より良く健康的な肌を作れる様になっただけなのです。

TOKINO(時の新聞)第6号(1994年7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では決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業致します。そのため、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お願い申し上げます。

- 出荷停止期間: 4/1(木)~4/2(金)
- 銀座店休業: 4/1(木)

お届けについて  
 3/30(火) 15:59まで  
 ⇒ 3/31(水) 出荷、翌日/翌々日お届け  
 3/30(火) 16:00以降  
 ⇒ 4/3(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

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	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	
	ポイント		1%		3%	定期ポイント		1~12回・10%
送料サービス		779円*1	月1回無料*2	送料サービス		いつでも無料		

\*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。

※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

**ご注文ダイヤル (通話料無料)**

**電話** 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** 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事務所  
 (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係

**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 / 1F・2F 11:00~19:00  
 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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%	店内での飲食・10% お持ち帰り・8%

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ご利用にのみご利用いただけます(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、初回登録時にお客様側の操作が必要になる場合がございますので、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	○	○	○	○	○ <small>※一括のみリボ不可</small>	○	○
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

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 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・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡館内村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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  
 ③SONOKO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。



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。

# 銀座店初売りレポート



2021年1月3日、銀座店では毎年恒例の新春初売りを開催いたしました。

当日は寒空の下、オープン前からお並びくださった方も多くいらっしゃり、たくさんの方と新年のご挨拶ができました。皆様



様の変わらぬお元気そうな姿に、スタッフも皆うれしく、ホッと安心の思いでした。

初売り会場では、バリスタによる有田焼のセラミックコーヒーフィルターの実演販売が行われたほか、念願の復刻販売を遂げたトキノコスメコレクションが店頭

に初並び。発売を心待ちにしてくださっていた方々からは「今晚使うのが楽しみ!」、「その子さんのナイトクリームで救われたことを思い出した」などうれしいお声も。また、当日限定の焼き芋販売も、とても美味しいと大好評! 「来店ただけで豪華な来場プレゼントがもらえ、本当に来てよかった!」と皆様にお喜びいただき、大盛況の一日となりました。



## 反響のお声続々!!

「間違いだらけのダイエット」を続けたいための36のルール

鈴木その子が他界して20年以上が経ちましたが、今だに間違った食事法や、健康に危害を及ぼしかねないダイエット法が、世の中にはびこっています。本書では、例えば糖質制限やファスティング、ゼロカロリー食品など、昨今注目を集めている食事理論にも言及。そのうえで、現代の環境や習慣のもと、どういった食生活を取り入れることで、健康的にやせることができるのかを解説しました。コロナ禍の今こそ、正しく食べるSONOKOの食事理論を取り入れてください。

鈴木その子式  
やせたい人は  
食べなさい。

120万部超を記録した食事理論を大改訂

「白米は太る」は誤解です。大切なのは「正しく食べること」。

- 1章 糖質制限は「体がやつれるダイエット」
- 2章 多くの人が陥りがちな「カロリー制限の罠」
- 3章 やせやすく、代謝のいい体になるには「白米食」
- 4章 運動してもやせられない
- 5章 健康な体づくりは一朝一夕にはならず

扶桑社刊 定価1,400円(税別) <https://www.sonoko.co.jp/book>

## イベントのお知らせ

名古屋・大阪・福岡  
「定例会」のご案内

- 開場・受付 12:30
- 定例会 13:00~14:30
- 販売会 14:30~16:00(受付終了)
- 閉場 17:00

3/13(土) 名古屋定例会

[会場]アパホテル(名古屋錦)  
EXCELLENT 4F 伊吹  
愛知県名古屋市中区錦3-15-30  
地下鉄「名古屋」駅より  
東山線「栄」駅下車  
2番出口より徒歩1分  
TEL:052-953-5111

3/14(日) 大阪定例会

[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル  
6F マーキス  
大阪市北区梅田1-9-20  
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  
TEL:06-6341-4411

4/11(日) 福岡定例会

[会場]リファレンス駅前ビル会議室  
7F C会議室  
福岡市博多区博多駅東1丁目16-14  
リファレンス駅前ビル7F  
JR「博多」駅・福岡市地下鉄「博多」駅  
筑紫口より約4分  
TEL:092-432-0058

## 銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00 ※行政指導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。

3/19(金) 2F 終日クローズ 3/20(土)・21(日) 1F/2F 会員様貸切営業 3/22(月) 2F 終日クローズ

3/28(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業/2F 会員様貸切営業 4/1(木) 休業

〒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

日頃の感謝を込めて、多彩なイベントやお買得商品をご用意。この春は銀座店へ!

## 銀座店 春の感謝祭

※日付が変更になりました

3/20(土)・21(日) 10:30~18:00  
(受付 10:00~17:30) [会場] SONOKO 銀座店1F・2F

会員様限定貸切 会員様限定貸切営業のためSONOKO CAFEはお休みとさせていただきます。

### 春の感謝祭お楽しみBOX

数量限定

豪華宝飾入り  
宝飾  
食品  
補助食品  
化粧品  
30万円 BOX

食品  
補助食品  
化粧品  
10万円 BOX

食品  
補助食品  
化粧品  
5万円 BOX

※一部商品をカスタマイズいただけます(宝飾品を除く)

商品は後日お送りいたします。

### ご来場プレゼント

ご来店ただけで  
豪華プレゼントがもらえる!

### 特別割引

サブリ最大30%OFF

化粧品最大20%OFF



### 特別イベント



「荘の品」  
特別逸品販売会

ヘアウィッグ試着販売会&  
SAY★GOによる無料診断チェック

### 豪華お買い上げプレゼント

5万円  
お買い上げで  
GGティリー  
プスター  
1箱(10本)



7万円  
お買い上げで  
SONOKO  
GG  
50粒入1袋



10万円  
お買い上げで  
荘水 1本



15万円  
お買い上げで  
SONOKO GG  
50粒入1袋  
荘水 1本



20万円  
お買い上げで  
TOKINO G.G  
1本



30万円  
お買い上げで  
TOKINO G.G  
SONOKO GG  
各1本



### 人気スイーツサービス

当日限定の人気スイーツを  
無料で振る舞いサービス

### CAFE特別メニュー

当日限定のCAFEオリジナル  
メニューをご用意

SONOKO CAFE

menu

1日10食 限定

特別プレート!

「蒸し鶏と炙りタケノコの  
豆乳マスタードソース  
〜レモン風味〜」

限定プレート内容  
●サラダ  
●ミネストローネ  
●ライス  
1,480円(税別)

販売期間 3/1(月)~3/31(水)  
※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。

月末の金曜日は  
ぜひ銀座店へ

3/26(金) プレミアムフライデー特別企画  
■対象商品 最大30%OFF

3/26(金)~28(日) ※日付が変更になりました  
お楽しみ付き販売

※日付が変更になりました  
3/28(日) トキノ会定例会  
ゲスト講師 食品担当 宇都宮

予定 4/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売

予定 4/18(日) 4月の定例会  
ゲスト講師 土屋未来氏

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をご覧いただけます。

※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※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

2021  
3

## THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.45

3月は年度末、卒業の月でもあります。1年以上に及びコロナ禍も、終息という卒業ができるように、祈り  
かないもどかしさ。予測不能の敵に立ち向かうには、気持ちを前向きに保つ努力が不可欠であり、そのため  
に負けない気力、体力を養わなければと心しています。一方で、長引くコロナ禍中でそのメリットに目を向ける  
動きも。その一つが「読書」です。知らなかった世界を発見する感動に心が弾み、逆に、既読本を再読すると、  
見落としていた内容や新しい発見があり、自分の知識の浅薄さを思い知らされることも。皆様からも同様の  
体験や感想を伺う機会があり、これは思いがけない人生の自習時間の贈り物ではないかと思っています。

本といえば、鈴木その子は生涯に38冊の本を出版しました。1980年に出版した第一作「やせたい人  
は食べなさい」は、鈴木その子式理論の根本の書であり、鈴木その子渾身の名著だと思っています。読み  
返すたびに、その時々問題点の解決法に出会えるのです。10年後「新やせたい人は食べなさい」を上

梓。食品添加物の害をはじめ、鈴木式理論をさらに深い観点から掘り下げてその正しさを証明しまし  
た。それから2000年の逝去まで、食べることで生きることを教え続け、本の中に残しました。私た  
ちが迷った時、そこに必ず答えがありました。

今、私たちは、鈴木その子が生前「21世紀は大変な時代になる」と予言していた通りの大変な時代  
を生きています。今こそ鈴木その子の教えに学び、あふれる情報に惑わされない正しい視点を持ち、真  
偽を見抜いて生き抜かなくてはなりません。逝去から21年後の今年、そうした思いを込めて刊  
行した一冊が令和版「やせたい人は食べなさい。」です。かつて鈴木その子が論破し  
た、さまざまなダイエット法や健康法の矛盾も、理論的に分かりやすく解説。改めて、  
SONOKOの理論が普遍的真理であることを、ご理解いただけると信じています。



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。