

2021

7

THE SONOKO

Vol.328

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

薄着の季節、プロプロが気になりませんか？
スタイル美人を目指す献立で
元気はつらつ、美シルエットの夏へ



しっとりした甘みと風味
新しいレーズパンが加わりました



夏のマスク荒れを防ぎ、
美肌へ導く! サマーコレクション 2021

SONOKOのこだわり

丁寧な管理の下ならではの
繊細かつ豊かな味わい

SONOKOのうなぎ

チャプチェとプルコギのいいとこどり!
チャプコギ新登場!



SONOKOの献立で、夏を元気に美しく乗り切る! / 元気の源・正

夏に備えてカラダのコンディションを整え、スッキリを目指すなら、SONOKOの献立を活用



新登場!

NEW

SONOKOオリジナル / チャプチェ+プルコギ=チャプコギ

数量限定 常蔵凍

牛肉と春雨の
チャプコギ

2袋
180g×2 No.41689 **3%UP**
2,560円 税込2,764円

1袋 180g No.42039
1,280円 税込1,382円

美味しさの立役者はキムチちゃん!
待望! 良質の牛肉総菜で活力UP

国産の牛もも肉と野菜、春雨を、SONOKOのキムチちゃんを用いたオリジナルのタレで味付け。韓国料理のチャプチェとプルコギをヒントに、しょうゆやオイスターソースで全体の味を整え、ごはんが進む一品に仕上げました。化学調味料不使用、ノンオイル調理ながら、コク深い味わいが楽しめます。

夏の風物詩! 香ばしい風味、
ふわっと繊細な食感が大人気!

高知県の養鰻場で、稚魚から丁寧な管理の下で育てた希少なうなぎを使用。加工前に地下水で締め、特有の臭みと余分な脂肪を除去することで、身質の風味、美味しさを高めています。肉厚ながら、やわらかく繊細な食感は格別です。

数量限定 常蔵凍

高知県産うなぎの
蒲焼(たれ・山椒付)

2袋
70g×2 No.41617 **3%UP**
5,600円 税込6,048円

1袋 70g No.41616
2,800円 税込3,024円



Point

高カロリー、高脂肪のイメージがあるうなぎでも、スッキリを目指すための食品に。SONOKOでは、さっぱりしてクセのない希少なうなぎを吟味し、ノンオイル調理で軽やかなカラダづくりを応援しています。

美味しく食べてスッキリ!

ボリュームな
人気の総菜が
盛りだくさん!

バラエティ豊富なごちそうメニューを
楽しみながらボディメイクするなら、
1週間グルメセットがおすすめです。

1週間 グルメセット

味にも量にも大満足のごちそうを
食べながら、健康的な美スタイルへ

毎月2タイプのメニューがあり、月ごとにメニューが替わるので、飽きずに続けられるのも魅力です。“グルメ”の名にふさわしい人気メニューを味わいながらスッキリと健康を目指すことに、初めは驚く人もいますが、目指す結果を手にした時、SONOKO式献立の真髄を実感できます。

4,200円お得!

数量限定

7月の1週間グルメセット
A・B同時購入で

42,000円▼ No.41683

37,800円 常蔵凍

税込40,824円

10%
OFF

1週間グルメセット
A・Bのプレゼントも
付きます!



その子のどら2個
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

新メニューをはじめ、
バラエティ豊富な肉料理が楽しめる!

数量限定 7月の1週間グルメセットA

No.41684 常蔵凍 21,000円 税込22,680円

プレゼント



その子のどら2個



NEW

暑い夏を元気に過ごしたい!
スタミナをアップする総菜が目白押し

数量限定 7月の1週間グルメセットB

No.41685 常蔵凍 21,000円 税込22,680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



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。

しい食生活で、健康 & 美ボディづくりへ

するのが早道です。カラダの内側からリズムを整え、健やかなスッキリ美人を応援します。

7・10・1・4月は4献の月!

実行しやすさで
実は**お得!**と
評判です!

4週間 完全実行献立セット

4月に始めた人は必須!
7月からでもお得に始められます!

4週間、毎日規則正しく食べることで、献立をしっかりと体感できる4週間完全実行献立セット。カラダのリズムが整い定着するため、効率よく、健康的にスッキリが目指せます。バラエティ豊かなメニュー構成なので、1週間献立セットを組み合わせるよりも、メニューの偏りや重複もなく、食事を楽しみながら実行できるのも◎。3ヶ月に1度、お得に継続するキャンペーンで成功を後押し!



数量限定
お電話注文・銀座店限定
お申し込み
受付期間 **7/9(金)まで**

7月の4週間完全実行献立セット 荘水 2本付

- 7月の4週間完全実行献立セット
- 荘水 35ml×2

常蔵凍 送料¥0 単独発送 ※荘水2本は別送いたします。

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒータイプ コーヒー1袋入	ほうじ茶タイプ ほうじ茶2袋入
---------------------------	---------------------------

〈4週間で合計〉
各**94,000円**▶**78,000円**
税込 84,240円



**荘水2本付で
16,000円相当
お得!**

健康もスッキリも! これを実行すれば◎という安心感が!
1週間の献立セットでも体調の変化を感じましたが、4週間完全実行献立セットを始めた時は、それまでとは明らかに違いました。2週目あたりでスッキリ! 何よりも体調が整い、元気が続くように。例えば食生活が偏っても、その都度4献でリセットできるので安心です。



神奈川県 内貴裕美子様

1年半継続中! スッキリはもちろん、体調も美容も絶好調!

4週間完全実行献立セットは、計算され尽くしたベストな食事ができ、リズムが整いやすいと思います。美容の調子がよくなり、後ろ姿では私だと気付かれないことも。夜は余裕があり、朝の目覚めからスッキリ。通勤や重い荷物を持つ際の階段の上り下りなども軽快です。



東京都 坂本祐子様

\\ たくさんの方が実行中です! /

あなたも4献組に入りませんか?

続けるほどお得な **継続割引**

1年間でなんと! 合計 14,040円もお得!!

**\\ 3ヶ月に1度、年に4回 /
4週間の献立実行をお得に!**

[キャンペーン対象月]

7月・10月・2022年1月・4月

7月から始めると
10月は
2,340円お得!
2回連続購入で
3%OFF

2022年1月は
3,900円お得!
3回連続購入で
5%OFF

2022年4月は
7,800円お得!
4回連続購入で
10%OFF

※2020年から継続購入されている方も、引き続き割引の対象になります。 ※対象月であれば、いつからでも始めていただけます。 ※連続購入が途切れると、割引率は0%に戻ります。

\\ 一緒にいかがですか? / 献立に追加するならこれ!

カラダを内側から整え、献立実行を補完するサプリメントを毎日の習慣に。より効率的に理想のボディケアが叶います。

実行中の
快チヨーな
リズムを
整える

**ありがとう
乳酸菌**

より良い身体環境へ導き、
円滑な栄養補給を助ける

ありがとう乳酸菌 常蔵凍
2箱 10ml(液体タイプ)×15包×2 No.41591
7%UP **11,600円**
+812ポイント 税込 12,528円

実行中の
美ボディ
づくりを
アシスト

エネルギーサイクルを整え
効率の良い献立実行を応援

GG デイリーブースター
1箱10本 常蔵凍
50ml×10 No.41592 **3%UP** **4,000円**
税込 4,320円

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※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(冷蔵・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。

本気の人

限定!

唯一無二、
SONOKOだけの
ダイエット*献立!

8週間 ダイエット献立セット

2ヶ月間集中ダイエット献立で
プロポヨを卒業! スレンダーボディへ

正しく食べることで、健康的に痩せることを目的とした8週間の集中ダイエット献立。1日3食+間食+夜食という食べ方や、多彩で美味しいメニューの内容は、他の献立セットと同様ですが、エビデンスを取得*(第三者機関を活用したモニターテスト)するなど、よりダイエット*に特化したセットです。栄養バランスの良い食事や甘いおやつもしっかり食べられるから、ストレス知らずで健康的にダイエット*でき、暑い夏もパワフルに乗り切れます。

今月だけの
スペシャル企画

数量限定

オンラインショップでも
販売開始しました!8週間ダイエット
献立セット 常蔵凍

プレゼントをお選びください

150,000円
税込162,000円送料¥0
単独発送3大特典/
選べるプレゼントTOKINO
G.G
1本

または

SONOKO
GG
1本

さらに/

プレミアムコーヒー
エメラルドマウンテン 1袋
ありがとう乳酸菌 1箱スペシャル
アイテム献立実行
必須アイテム

健康的なダイエット*、成功の4つの秘密

Point 1

エビデンスを取得

第三者機関のモニターテストで効果検証を行い、医学誌にも掲載された献立です。

Point 2

唯一無二の献立セット

鈴木その子の食養理論に基づき、きちんと食べて、健康的に痩せる唯一のダイエット*です。

Point 3

栄養バランスも◎!

栄養バランスの良い多彩なメニュー構成で、しっかり食べられるので夏も元気アップ!

Point 4

ストレス知らず

面倒なカロリー計算や調理の手間もかからずおやつまで食べられるので、楽々続けられます。

中川 淳子様 の挑戦

【8週間実行終了: 3月半ば】

スッキリはもちろん、コンディションがUP
一念発起して、実行する価値あり!

1週間の献立セットやSONOKOのお総菜を組み合わせた食生活で、悩みの過食も治まっていたのですが、何となく体調が下向きに。過食が起こりそうに感じたため、原点に戻る決意で8週間ダイエット献立セットにトライしました。8献の食事はちょうど良く、1週間目で心身ともに安定。一度も過食することなく、とても快調に実行することができました。カラダがスッキリし、楽になっていくのを実感! 食欲が安定し、体調が上向いていくのが私の一番の健康バロメーターだと感じました。

田原 弘子様 の挑戦

【8週間実行終了: 5月半ば】

快調に実行でき、-9kg!
数値も安定し、体調の良さを実感

病院で、食生活を含め体調管理に気を付けるようにいわれたことが大きなきっかけとなり、一念発起。8週間ダイエット献立セットを注文しました。初めは1週間グルメセットなどより量が少なく感じましたが、その後はカラダが慣れ、スムーズに実行できました。最初の1週間で約-3kg、その後もコンスタントに減量でき、8週間で-9kg! 検査の数値なども安定し、体調の良さを感ずることができました。8献終了後、4週間完全実行献立セットを継続実行し、目標の-10kgも達成しました!

*8週間ダイエット献立セット調査方法: 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) 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。



私の逸品

あま酒

武藤喜代美様

“ 献立実行中に飲む「夜食のあま酒」がお気に入り! ”

長年、献立を継続実行している中で、数年前から夜食にあま酒を飲むようになりました。一年を通して、ちょっと熱々くらいに温めて飲むのが好きで、夏も熱々を楽しんでいます。あま酒を布団に入る直前に飲むと、とても気持ち良く休めるため、今では毎晩欠かさずに飲む、お気に入りの夜食に。敏感肌で肌トラブルが起きやすいのですが、献立実行と併せてあま酒を飲むようになってから、美容の調子も良くなっているような気も!? しています。

▶ 詳しくは10面へ

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

※体験には個人差があります

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。

もうお試しに
なりましたか?

SONOKO こだわりの新定番お総菜

鈴木その子の食養理論に基づき、素材選びから調理法まで徹底的にこだわり抜いてつくられるSONOKOのお総菜。
その子イズムにますますこだわったと評判の、新定番 & リニューアルのお総菜をぜひお試しください!

お肉

和風だし薫る
\ まろやかな味付け /

国産肉100%
照り焼きソース
ハンバーグ 3袋

250g×3 No.41619 常蔵凍

3,240円 税込 3,499円 **3%UP**

2種のみその
\ コク深い味わい /

ノンオイル中華
万能肉味噌 2袋

110g×2 No.42073 常蔵凍

1,360円 税込 1,468円 **3%UP**

\ 国産豚肉の旨みが際立つ /

数量限定 常蔵凍

そのまま美味しい肉まるくん

2袋 114g(12個)×2 No.41646

1,360円 税込 1,468円 **3%UP**

1袋 114g(12個) No.41645

680円 税込 734円

お魚

\ 脂がのって、ふっくら! /
金華さばのスモーク風味
2袋

85g×2 No.41621 常蔵凍

1,300円 税込 1,404円 **2%UP**

\ 骨まで丸ごと食べられる /

国産真いわしの
しょうが煮 2袋

73g×2 No.42095 常蔵凍

800円 税込 864円 **3%UP**

風味豊かな
\ みそだれが美味 /

国産真さばの
味噌煮 2袋

83g×2 No.42072 常蔵凍

960円 税込 1,036円 **3%UP**

丼・カレー・パスタ

贅沢な具材と
\ 濃厚なあんが好相性 /

ノンオイル中華
中華丼 2袋

180g×2 No.42089 常蔵凍

1,560円 税込 1,684円 **3%UP**

甘辛く、濃厚な
\ タレがやみつきに /

特製つゆ仕込みの
国産牛すき丼 2袋

120g×2 No.42092 常蔵凍

1,560円 税込 1,684円 **3%UP**

スープ

\ ごぼう本来の香味を凝縮 /

数量限定 常蔵凍

北海道ごぼうポタージュ

2袋 160g×2 No.41641

960円 税込 1,036円 **3%UP**

1袋 160g No.41640

480円 税込 518円

\ 濃厚でやさしい甘み /

数量限定 常蔵凍

北海道かぼちゃの
デザートポタージュ

2袋 160g×2 No.41705

960円 税込 1,036円 **3%UP**

1袋 160g No.30331

480円 税込 518円

総菜・副菜

根菜たっぷり!
\ 食べ応えも充分 /

国産具材の筑前煮
2袋

115g×2 No.41623 常蔵凍

1,360円 税込 1,468円 **3%UP**

\ 大豆本来の旨みと甘み /

すずまる納豆

2セット 常蔵凍

40g×3パック×2 No.42094

760円 税込 820円 **3%UP**

\ 野菜や梅の風味が◎ /

ごはんを食べ菜彩
2袋

30g×2 No.41644 常蔵凍

960円 税込 1,036円 **3%UP**

スイーツ

良質な小豆を
\ 丹念に煮上げた /

北海道産小豆の
ゆであずき 2個

190g×2 No.42093

1,420円 税込 1,533円 **3%UP**

蜜蜂があつめた
\ 純粋なはちみつ /

自然のめぐみ
国産はちみつ 2個

160g×2 No.42090 常蔵凍

3,300円 税込 3,564円 **3%UP**

\ 保温・保冷性に優れ、飲みやすさも抜群! /

上質で高機能、美しさが揃ったタンブラーの逸品!



STTOKE(ストーク)タンブラーは、飲み物と接する内側にセラミックコーティングを施して金属臭をなくし、二重断熱構造で、高い保温・保冷効果を実現。冷たい飲み物を入れても結露せず、氷も長時間溶けません。持ちやすさや飲みやすさにもつながる美しいシルエットも魅力。パーツにもこだわり、倒しにくくするなど、細部へのこだわりも満載です。

セレクト 数量限定 STTOKEタンブラー 常蔵凍 ※ポイント対象外

素材・材質 ステンレス 2重真空構造 セラミックコーティング

○ ホワイト L ● グレー L ● ブラック L

No.42084 No.42085 No.42083

容量 355ml、サイズ 高さ14×口径8cm、重さ 約220g

各 4,500円

税込 4,950円

○ ホワイト S ● グレー S ● ブラック S

No.42081 No.42082 No.42080

容量 235ml、サイズ 高さ11×口径8cm、重さ 約160g

各 3,980円

税込 4,378円

有田焼のセラミックフィルターと
専用スタンド。美しいフォルムも素敵

コーヒーの抽出に最適な穴の大きさを徹底追求したセラミックフィルターと専用スタンド。無数の穴でろ過することで雑味を取り除き、驚くほどまろやかなコーヒーが楽しめます。

セレクト 数量限定
LOCAセラミックフィルター&
ステンレススタンドセット

No.42086 6,150円 税込 6,765円

常蔵凍 ※ポイント対象外

セラミックフィルター: 2~3杯用、高さ 8.3cm、
外径 12.5cm、重さ 155g、素材 セラミック、日本製
スタンド: 高さ 16cm、外径 11cm、重さ 70g、
素材 ステンレス、日本製

※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 ※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(冷蔵・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。

夏のマスク荒れを防ぎ、美肌へ導く!

サマーコレクション2021

夏のマスク蒸れでベタつきやすい肌を
スッキリ清潔に保つクレンジングまたは洗顔料と
肌荒れを予防する成分配合のWB ホワイトニング
ローションの現品セット。乳液やライトアップBBの
サンプル、ミラーも付いてお得感も◎!

数量限定 サマーコレクション2021

ミルクタイプで、しっかりメイクオフ
クレンジングミルクタイプ

No.41556
●WB クレンジングミルク 120mL

濃密な泡でやさしく洗顔
ウォッシングフォームタイプ

No.41555
●WB ウォッシングフォーム 100g

選べる2タイプ/
クレンジング
ミルクタイプも
お選びいただけます

2タイプ共通

- WB ホワイトニングローション【薬用美白⁺化粧水】170mL
- WB モイスチュアライジングミルク 20mL
- GG デイリーブースター 50mLx2
- ライトアップBB ナチュラルオークル サシェ 1袋
- スタンドメイクミラー

各15,000円
税込16,500円

※写真はウォッシングフォームタイプ



大きめサイズでおうちや外出先で大活躍
スタンドメイクミラーがもらえる!
サイズ:高さ19cm 幅14cm 厚さ:1cm
素材:ポリウレタン、ポリ塩化ビニル、鏡:ガラス

美容寿命講座



Lesson 10 | マスク生活下でのメイク落としと洗顔

メイクアップアーティスト SAY★GO

肌をいじめないクレンジングと洗顔を!

長引くマスク生活の中、マスクの摩擦や刺激によって肌荒れや乾燥などに悩まされる方が増えています。通常よりも外的刺激を受けやすく、また、マスク内の高温多湿の状態がストレスに。このような敏感肌に傾きやすい環境下で、大切になるのが化粧品選びです。スキンケアで最も負担がかかるのは、クレンジングと洗顔です。肌をいじめることは肌状態の悪化につながります。クレンジングは、肌なじみの良いものを選び、肌負担をかけずにやさしくなじませましょう。洗顔は泡がポイント。良質な泡は、毛穴の汚れをしっかりと捉え、効果的に汚れやメイクをオフすることができます。WBシリーズのクレンジングミルクとウォッシングフォームなら、肌をいじめないスキンケアが可能です。

*2 肌力のある肌を長く保つこと。

今年の夏は!

マスク荒れ、マスク焼けを徹底予防!



マスクの摩擦で
くもりがちな肌を明るく/
スペシャルケアセット

No.41557

WB ホワイトニングエッセンス
【薬用美白⁺美容液】40mL
ホワイトマスク 90g



WB ホワイトニング
ローション 20mL
WB モイスチュアライジング
ミルク 20mL

5%UP
+1,050ポイント
21,000円
税込23,100円

マスク摩擦軽減のためにも
ベースメイクは必須/
ベースメイクセット



ファンデーションケース
ピンク1個



ライトアップBB ナチュラルオークル
30g SPF35/PA+++

SONOKOファンデーション
●オークル
しっとりタイプ 15g No.41560
さっぱりタイプ 12g No.41558



ライトアップBB
30g SPF35/PA+++

SONOKOファンデーション
●ピンク
しっとりタイプ 15g No.41561
さっぱりタイプ 12g No.41559

4タイプ共通
サンプロテクト ボディ&フェイス
50mL SPF50+/PA++++
5%UP
+665ポイント
各13,300円
税込14,630円

*1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

爽やかな香りに癒される オードトワレSOUがリニューアルしました!

これまでのイメージはそのままに
より爽やかな香りになりました!

男女問わず、愛され続けている
オードトワレSOUが、今まで以上に
多くの人に愛されるよう、
より爽やかな香りに生まれ変わりました。
新しい香りをぜひご堪能ください。

リニューアル オードトワレSOU

50mL No.41581

3%UP
各7,000円 税込7,700円



SONOKOの香りへの想い

気持ちをいたわる穏やかな快い香り



香りの研究も重ねた鈴木その子は「大切なのはリラックス
できること。好きな香りでもカラダにとって“悪い香り”に
なったり、苦手な香りでもカラダにとって“良い香り”になるものもある」とい
う哲学を持ち、「良質な香り=気持ちをいたわる穏やかな快い香り」と定義
づけていました。そして、「心身に良い影響を与え、美と健康をもたらす香り」
としてSONOKOの香りをつくり上げました。

新しくなったオードトワレSOUの香りも鈴木その子の香りの哲学を
しっかり受け継いでつくられています。ストレスや不安などで気持ちが落
ち着かない時も、SOUの爽やかな香りでリフレッシュして、毎日の元気につ
なげていきましょう。

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

ご注文は

お電話注文 0120-88-7878

(通話料無料) 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。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
SONOKOの
うなぎ



丁寧な管理の下で育てた希少な国産うなぎ。
ふわっと繊細で、香ばしい風味は格別な美味しさ



うなぎは、鈴木その子の好物であり、
食養理論を象徴する、特別なごちそう

夏の元気を後押しする食品として、日本の夏には欠かせないうなぎ。高カロリー、高脂肪食品の代表選手ながら、調理法次第では思う存分楽しめるという、鈴木その子の食養理論を象徴するごちそうとして、著書『やせたい人は食べなさい』の表紙を飾っているのは、皆様もご存じの通りです。何よりも鈴木その子自身、うなぎが大好きで、当時の定例会でふるまった自作のうなぎ弁当は、大変な人気だったと今も語り継がれています。



清流として名高い、四万十の流れ。

安心・安全の環境下で飼育した希少なうなぎは
特有の臭みもなく、繊細で風味豊かな身質が特長

安心・安全な環境で育てた、美味しいうなぎ。この一見当たり前のようでいて、実は希少なうなぎを吟味し続け、現在は高知県内の養鰻場で、稚魚から丁寧な管理下で育てたうなぎを使用しています。うなぎは、稚魚から



密にせず、伸び伸びした環境の中で育成。

成魚になるまでの日数が一番長い場所を産地として表示するのが一般的。稚魚から成魚まで同じ場所で飼育されること自体、大変稀なことなのです。

また、飼育では抗生物質や抗菌剤が使用されるケースがほとんどですが、

SONOKOのうなぎでは稚魚時は不使用。川海苔や納豆菌など安心の飼料のみで育てています。さらに、自然に近い環境で、水槽内も過密にせず、のびのびと飼育。加工前に地下水で締め、特有の臭みや余分な脂肪を除去することで、ふわっと肉厚ながら繊細で、クセや臭みのない、風味豊かな身質を実現しています。やわらかなのに、箸でつまんでも崩れない、プリプリとした食感は格別です。



川海苔などの安心な飼料のみで飼育。

絶妙な味付け、国産山椒がうなぎを一層美味しく。
栄養豊富なうなぎで、夏を元気に乗り切ろう!

味付けは、うなぎそのものの風味を生かし、濃くなりすぎないように工夫。化学調味料や増粘多糖類は使わず、しょうゆやみりん、砂糖、水あめなどの中に、魚醤を加えて旨みを高めているのがSONOKO流です。また、山椒にもこだわり、貴重な国産100%の山椒を使用。国産ならではの奥行きのある香りや風味が、うなぎの美味しさを引き立てます。

おすすめは、湯煎で少し戻したうなぎを、アルミ箔を敷いた魚焼きグリルやオーブントースターで焼き、やや焦げ目を付けてから食べる。さらに香ばしい風味が際立ちます。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が含まれ、栄養豊富。うなぎ重やひつまぶし、ちらし寿司や、鰻巻きなどのアレンジメニューも楽しみながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

うなぎの美味しさを
食べ尽くそう



うなぎ重

ちらし寿司



ひつまぶし

数量限定

高知県産うなぎの蒲焼
(たれ・山椒付) 常蔵凍

2袋 70g×2 No.41617

3%UP 5,600円
税込 6,048円

1袋 70g No.41616

2,800円
税込 3,024円

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

プレゼント
ありがとう乳酸菌 1箱

TOKINO G.G 常蔵凍
3本セット 180粒×3 No.41584
57,000円
税込 61,560円

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

1本 180粒 No.41587
5%UP 20,000円
+1,000ポイント 税込 21,600円

プレゼント
ありがとう乳酸菌 1箱

SONOKO GG 常蔵凍
3本セット 180粒×3 No.41583
57,000円
税込 61,560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。

1本 180粒 No.41586
5%UP 20,000円
+1,000ポイント 税込 21,600円

プレゼント
GG デイリーブラスター 1箱10本

SONOKO G.Gロゼ 常蔵凍
3本セット 150粒×3 No.41585
40,000円
税込 43,200円

年齢を重ねるほど気になる美容トラブルをケア。カラダのリズムを整えることで、心身ともにハリのある若々しい毎日へ導きます。

1本 150粒 No.41588
5%UP 14,000円
+700ポイント 税込 15,120円

プレゼント
がんばれ善玉菌 1箱

荘水 6本セット 常蔵凍
35ml×6 No.41589
45,000円
税込 48,600円

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しく健康なカラダづくりを応援します。

常蔵凍
GG デイリーブラスター 常蔵凍
1箱10本
50ml×10 No.41592
3%UP 4,000円
税込 4,320円

加齢により低下しがちなエネルギーサイクルをしっかりサポート。

常蔵凍
ありがとう乳酸菌 2箱
10ml(液体タイプ)×15包×2 No.41591
7%UP 11,600円
+812ポイント 税込 12,528円

16種類の乳酸菌が分泌するエキスが、内側から身体環境を整えます。

常蔵凍
がんばれ善玉菌 2箱
5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.41590
7%UP 6,000円
+420ポイント 税込 6,480円

善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。

素ドリンク 透 (スティックタイプ)
2箱 8g×30包×2 No.41594
3%UP 11,600円
税込 12,528円

素ドリンク 月 (スティックタイプ)
2箱 8g×30包×2 No.41593
3%UP 11,600円
税込 12,528円

夏の美肌づくりはコレで決まり!
サマーコレクション2021

※写真はウォッシングフォームタイプ

数量限定 サマーコレクション2021
クレンジングミルク、ウォッシングフォームが選べます

クレンジングミルクタイプ No.41556
WB クレンジングミルク 120mL

ウォッシングフォームタイプ No.41555
WB ウォッシングフォーム 100g

2タイプ共通
WB ホワイトニングローション【薬用美白*化粧水】170mL
WB モイスチュアライジングミルク 20mL

プレゼント
GG デイリーブラスター 2本
ライトアップBBナチュラル オークル サシェ 1袋
スタンドメイクミラー 1個
サイズ:高さ19cm 幅14cm 厚さ1cm
素材:ポリウレタン、ポリ塩化ビニル、鏡:ガラス

各**15,000円** 税込 **16,500円**

プレゼント
WB ホワイトニングローション 20mL
WB モイスチュアライジングミルク 20mL

スペシャルケアセット No.41557
WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白*化粧水】40mL
ホワイトマスク 90g
5%UP 21,000円
+1,050ポイント 税込 23,100円

マスクの摩擦でくもりがちな肌を徹底ケア。うるおいをアップするホワイトマスクと、美白*美容液で白絹肌へ!

数量限定 ※セットのみの販売となります。

トキノコスメコレクション No.41582
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
5%UP 26,000円
+1,300ポイント 税込 28,600円

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!

プレゼント
サインズエッセンス 4g
SONOKOドライエッセンスシート 6枚

荘 クレンジングクリーム 2本 120g×2 No.41566
5%UP 12,000円
+600ポイント 税込 13,200円

荘 デイクリーム 2本 40mL×2 No.41568
3%UP 18,000円
税込 19,800円

荘 ウォッシングフォーム 2本 90g×2 No.41569
3%UP 12,000円
税込 13,200円

荘 ナイトクリーム 2本 40g×2 No.41567
3%UP 26,000円
税込 28,600円

サインズエッセンス 20g No.41576
3%UP 10,000円
税込 11,000円

リンクルエッセンス48の後継品。年齢サインに立ち向かう美容液。

スーパーモイスチャークリームR 50g No.41574
5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円

豊かなうるおいでふっくら肌へ導く、ロングセラーの美容クリーム。

マスクの摩擦を軽減!
UV対策のためにも
ベースメイクは必須!

プレゼント
ファンデーションケース ピンク 1個

ベースメイクセット

ライトアップBB ナチュラルオークル 30g SPF35/PA+++
SONOKOファンデーション オークル
しっとりタイプ 15g No.41560
さっぱりタイプ 12g No.41558

ライトアップBB SPF35/PA+++
SONOKOファンデーション ピンク
しっとりタイプ 15g No.41561
さっぱりタイプ 12g No.41559

2タイプ共通
サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++

5%UP 各13,300円 税込 **14,630円**
+665ポイント

ライトアップBB 2本 SPF35/PA+++ 30g×2 No.41570
5%UP 9,000円
+450ポイント 税込 9,900円

ライトアップBB ナチュラルオークル 2本 SPF35/PA+++ 30g×2 No.41571
5%UP 9,000円
+450ポイント 税込 9,900円

ボディジェル 2本 150g×2 No.41573
3%UP 5,600円
税込 6,160円

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしいつけ心地のジェルタイプクリーム。

3Dデザインフォーボディ 2本 200mL×2 No.41577
3%UP 14,000円
税込 15,400円

素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。

SONOKO ファンデーション
しっとりタイプ 15g
ピンク No.41565 オークル No.41564
さっぱりタイプ 12g
ピンク No.41563 オークル No.41562
5%UP 各5,000円
+250ポイント 税込 5,500円

※ファンデーションケースは別売です

サンプロテクト ボディ&フェイス 2本 SPF50+/PA++++ 50mL×2 No.41572
3%UP 7,600円
税込 8,360円

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用・日焼け止め乳液。

マイルドボディシャンプー 2本 500mL×2 No.41575
3%UP 6,600円
税込 7,260円

弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合の、やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。

GG ディープケアシャンプー 2本 480mL×2 No.41580
5%UP 7,800円
+390ポイント 税込 8,580円

GG ディープケアトリートメント 2本 200g×2 No.41579
5%UP 9,000円
+450ポイント 税込 9,900円

GG ディープケアヘアパック 2本 180g×2 No.41578
5%UP 9,000円
+450ポイント 税込 9,900円

リニューアル
オードトワレSOU 50mL No.41581
3%UP 7,000円
税込 7,700円

洗練された爽やかな香り。男性にもおすすめ。

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

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



美味しさの立役者はキムチちゃん。良質の牛肉総菜で活力UP!
数量限定
NEW
牛肉と春雨のチャプコギ
2袋 180g×2 No.41689 **3%UP** **2,560円** 税込 **2,764円**
1袋 180g No.42039 **1,280円** 税込 **1,382円**
 国産の牛もも肉、玉ねぎ、にんじん、春雨、にらを、SONOKOのキムチちゃんを用いたオリジナルのタレで味付け。韓国料理のチャプチェとブルコギをヒントに、しょうゆやオイスターソースで全体の味を整え、ごはんが進む一品に仕上げました。化学調味料不使用、ノンオイル調理ながら、奥行きのあるコク深い味わいを存分に楽しめます。

常蔵凍
国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ
3袋 250g×3 No.41619 **3%UP** **3,240円** 税込 **3,499円**
 国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースが美味。

常蔵凍
プレミアムハンバーグ 3個
 120g×3 No.41618 **3%UP** **2,760円** 税込 **2,980円**
 脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用い、肉本来の旨みを引き出した逸品。

数量限定
常蔵凍
そのまま美味しい肉まるくん
2袋 114g(12個)×2 No.41646 **3%UP** **1,360円** 税込 **1,468円**
1袋 114g(12個) No.41645 **680円** 税込 **734円**

常蔵凍
越後もちふたのハンバーグから揚げ風チキン 2袋
 180g(6個)×2 No.41626 **3%UP** **2,400円** 税込 **2,592円**
 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。

常蔵凍
越後もちふたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋
 200g×2 No.41655 **3%UP** **1,800円** 税込 **1,944円**
 粗挽きのもちふた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

常蔵凍
特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 2袋
 120g×2 No.42092 **3%UP** **1,560円** 税込 **1,684円**
 国産牛肉と野菜を使用。保存料を使用せず、甘いタレで濃厚な味わいに仕上げました。

常蔵凍
揚げないとりから 2袋
 150g(6個)×2 No.41625 **3%UP** **2,600円** 税込 **2,808円**
 皮や脂身を丁寧に取り除いた国産の鶏もも肉を用い、蒸し焼きにすることで、油で揚げたようなサクサクの食感を実現。調味たれに一晩漬けたら、コク深い味わい。

常蔵凍
蒸し鶏のガーリック風味 2個 120g×2 No.41624 **3%UP** **1,400円** 税込 **1,512円**
スライスハム 3袋 80g×3 No.41636 **3%UP** **2,100円** 税込 **2,268円**

常蔵凍
金華さばのスモーク風味 2袋
 85g×2 No.41621 **2%UP** **1,300円** 税込 **1,404円**
 脂ののった金華さばをかつおエキスで風味づけ。和洋どちらにも使える仕様に。

数量限定
高知県産 うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付)
2袋 70g×2 No.41617 **3%UP** **5,600円** 税込 **6,048円**
1袋 70g No.41616 **2,800円** 税込 **3,024円**
 高知の養鰻場にて稚魚から出荷まで一括管理の下で育てた希少なうなぎを使用。餌は無薬飼料にこだわり、稚魚時に抗生物質や抗菌剤は使用していません。加工前にはきれいな地下水で締め、臭みや余分な脂を取り除き、風味豊かな肉質に。箸でつまんでも崩れないプリプリとした身に仕上げました。

数量限定
魚介類の旨みを多彩なメニューで海の幸セット
 海の幸マカロニグラタン 300g
 焼きフライ(エビフライ) 58g
 金華さばのスモーク風味 85g
 ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個)
 No.41670 **4,500円** 税込 **4,860円**
 シーフードを贅沢に使ったごちそうメニューをセットに。

常蔵凍
にしん甘露煮 2袋
 80g(2枚)×2 No.41634 **1%UP** **1,160円** 税込 **1,252円**
 北海道で獲れた希少なにしんを上品に味付けした甘露煮。

常蔵凍
国産真さばの味噌煮 2袋
 83g×2 No.42072 **3%UP** **960円** 税込 **1,036円**
国産真いわしのしょうが煮 2袋
 73g×2 No.42095 **3%UP** **800円** 税込 **864円**

数量限定
暑い夏こそカレー! タンドリーチキン入りカレーセット
 タンドリーチキン 1本
 白いカレー 200g 辛さ★★★★★
 クリームカレー 200g 辛さ★★★★★
 手造りもちりナン3枚 100g×3
 帆立しぐれ煮(小分け) 40g
 No.41669 **4,000円** 税込 **4,320円**
 大人気のタンドリーチキンはじめ、スパイシーなカレーの魅力堪能!

数量限定
常蔵凍
ノンオイル調理 キーマカレー 2袋
 辛さ★★★★☆
 120g×2 No.42087 **3%UP** **1,400円** 税込 **1,512円**
 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。

数量限定
常蔵凍
ノンオイル調理 タイレッドカレー 2袋
 辛さ★★★★☆
 200g×2 No.42088 **3%UP** **1,500円** 税込 **1,620円**
 ココナッツ風味のまろやかな甘みの後に、スパイスの辛みが広がります。

常蔵凍
ノンオイル中華 肉餃子 2袋
 216g(18g×12個)×2 No.41653 **3%UP** **1,800円** 税込 **1,944円**
ノンオイル中華 肉焼売 2袋
 192g(24g×8個)×2 No.41654 **3%UP** **1,800円** 税込 **1,944円**

常蔵凍
ノンオイル中華 中華丼 2袋
 180g×2 No.42089 **3%UP** **1,560円** 税込 **1,684円**
ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
 110g×2 No.42073 **3%UP** **1,360円** 税込 **1,468円**

常蔵凍
淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
 50g×3 No.41643 **3%UP** **2,040円** 税込 **2,203円**
 8種類の野菜の旨みと和風だしが絶妙に溶け合い、格別な美味しさに。

常蔵凍
ビーフシチュー 3袋
 200g×3 No.41637 **2%UP** **2,400円** 税込 **2,592円**
 トマトとビーフイオンをベースに、みそでコクを出したこだわりの味。

常蔵凍
ほくほくポテのクリームシチュー 3袋
 200g×3 No.41662 **2%UP** **3,000円** 税込 **3,240円**
 具だくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。

数量限定
常蔵凍
からだ想いの鶏スープ 2袋
 200g×2 No.41642 **3%UP** **1,520円** 税込 **1,641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
北海道ごぼうポタージュ 2袋
 160g×2 No.41641 **3%UP** **960円** 税込 **1,036円**
1袋 160g No.41640 **480円** 税込 **518円**

数量限定
常蔵凍
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 2袋
 160g×2 No.41705 **3%UP** **960円** 税込 **1,036円**
1袋 160g No.30331 **480円** 税込 **518円**

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

晩酌お楽しみセット

だしが美味しいおでん 400g
茎わかめ煮 100g
葉唐からし 70g
椎茸昆布 100g
帆立しぐれ煮 100g

No.41673

350円
お得!

3,650円 ▶ **3,300円**
税込 3,564円

素材の旨みを生かしたこだわりの味付けが楽しめるおでんと副菜のセット。晩酌が待ち遠しい!

常蔵凍

だしが美味しいおでん 2袋

400g×2 No.42074

3%UP **1,460円**
税込 1,576円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしおでんもおすすめ!

常蔵凍

国産具材の筑前煮 2袋

115g×2 No.41623

3%UP **1,360円**
税込 1,468円

鶏肉、にんじん、たけのこなど国産具材の食感や旨味を活かして仕上げました。

常蔵凍

きんぴらごぼう 3袋

50g×3 No.41660

3%UP **1,140円**
税込 1,231円

常蔵凍

ほうれん草の和え物 3袋

55g×3 No.41659

3%UP **1,140円**
税込 1,231円

第2水曜から10日間の販売

数量限定

とうふ 2丁

300g×2 No.41620

3%UP **860円**
税込 928円

常蔵凍

すずまる納豆 2セット

40g×3パック×2 No.42094

3%UP **760円**
税込 820円

NEW

しっとりした甘みと風味が魅力

常蔵凍

極みスイートレーズンパン 2個

2個 No.41668

400円
税込 432円

生地、レーズンともに甘みや風味を高め、極上の美味しさを実現!

数量限定

常蔵凍

小麦香る生パスタ 2袋

100g×2 No.42091

3%UP **720円**
税込 777円

甘みのある小麦本来の風味、コシがあってもちもちの食感を堪能。

数量限定

常蔵凍

ちらし寿司の素 3セット

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.41661

3%UP **1,800円**
税込 1,944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。

送料 ¥0 単独発送

常蔵凍

氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック)

ササニシキ180g×36 No.41672

5%UP **10,800円**
+540ポイント 税込 11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

常蔵凍

ごはんを食べ菜彩 2袋

30g×2 No.41644

3%UP **960円**
税込 1,036円

数種類の野菜や梅をそのまま乾燥させることで風味を高めています。

常蔵凍

自家製粉そば粉のなま蕎麦 3袋

200g(2食分)×3 No.41633

3%UP **2,340円**
税込 2,527円

挽きたてのそば粉を用いた生タイプ。風味、のど越しがより際立つ、冷やしも◎。

常蔵凍

素麺 2袋

300g(50g×6束)×2 No.41663

3%UP **1,780円**
税込 1,922円

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。

常蔵凍

生わかめ 2袋

200g×2 No.41658

3%UP **1,486円**
税込 1,604円

常蔵凍

乾わかめ 2袋

30g×2 No.41657

3%UP **1,486円**
税込 1,604円

常蔵凍

板のり 3袋

10枚×3 No.41635

7%UP **3,000円**
+210ポイント 税込 3,240円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。

常蔵凍

トキノり 2袋

乾燥・生のり50g×2 No.41638

3%UP **5,840円**
税込 6,307円

常蔵凍

やわらか紀州梅干し 3パック

100g×3 No.41622

3%UP **2,700円**
税込 2,916円

常蔵凍

葉唐からし 2袋

70g×2 No.42076

3%UP **1,400円**
税込 1,512円

常蔵凍

茎わかめ煮 2袋

100g×2 No.42075

3%UP **920円**
税込 993円

常蔵凍

北海道産小豆のゆであずき 2個

190g×2 No.42093

3%UP **1,420円**
税込 1,533円

国産の良質な小豆を丹念に煮上げた粒あん。小豆本来の風味を最大限に引き出しました。

常蔵凍

ちりめん山椒 2袋

50g×2 No.41667

3%UP **1,360円**
税込 1,468円

常蔵凍

しらす煮 2袋

50g×2 No.41666

3%UP **1,300円**
税込 1,404円

常蔵凍

純米酢 3本

500ml×3 No.41615

3%UP **2,300円**
税込 2,484円

常蔵凍

便利つゆ 3本

300ml×3 No.41639

3%UP **2,180円**
税込 2,354円

常蔵凍

追い麴仕立ての生味噌 2個

500g×2 No.41632

3%UP **1,900円**
税込 2,052円

みそに米麹を加えて再発酵させる追い麴製法で、旨みと甘みをアップ。

常蔵凍

その子トマト 2本

400g×2 No.41665

3%UP **1,620円**
税込 1,749円

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。

常蔵凍

その子ブレンド浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.41607

3%UP **2,720円**
税込 2,937円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

数量限定

常蔵凍

レモンサイダー

24本 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送
200ml×24 No.41650

5%UP **7,680円**
+384ポイント 税込 8,294円

6本 常蔵凍
200ml×6 No.41651

2%UP **1,920円**
税込 2,073円

常蔵凍

あま酒 6袋

160g(清涼飲料水)×6 No.41647

3%UP **1,850円**
税込 1,998円

手づくりの米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

常蔵凍

ホワイティ 3本

500ml(5倍希釈)×3 No.41648

3%UP **4,500円**
税込 4,860円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。

常蔵凍

有機フルーツ+野菜100 30本

190g×30 No.41649

7%UP **7,980円**
+558ポイント 税込 8,618円

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、飲みやすくさらとした口当たりです。

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.41656

7%UP **3,000円**
+210ポイント 税込 3,240円

すべて有機原料を使用した生薑ドリンクの素

常蔵凍

XYZ(サイズダウン) 1箱

1箱(500ml×24) No.41671

1%UP **5,712円**
税込 6,168円

立山連峰で採水した水です。

なくなり次第リニューアル

常蔵凍

麦焼酎 カ松 2本

720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.41664

5%UP **5,600円**
+280ポイント 税込 6,160円

やさしい麦の香りとまろやかな飲み心地が魅力。

常蔵凍

その子美ワイン赤 6本

750ml×6 No.41627

1本あたり **3,750円**

7%UP **22,500円**
+1,575ポイント 税込 24,750円

1本 750ml No.41628 常蔵凍

3%UP **3,950円** 税込 4,345円

常蔵凍

その子美ワイン白 6本

750ml×6 No.41629

1本あたり **3,750円**

7%UP **22,500円**
+1,575ポイント 税込 24,750円

1本 750ml No.41630 常蔵凍

3%UP **3,950円** 税込 4,345円

常蔵凍

ロゼスパークリングワイン 2本

750ml×2 No.41631

790円 お得!

7,900円 ▶ **7,110円**
税込 7,821円

ぶどう本来の香りやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。

常蔵凍

銀座でその子ビール 6本

330ml×6 No.41652

5%UP **3,900円**
+195ポイント 税込 4,290円

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

その子美ワイン: 年毎にヴィンテージが変わります ロゼスパークリングワイン: 外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください ●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

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

数量限定

夏のデザート盛り合わせセット

栗あんみつ 265g×3 No.41609
ドリームプリン カスタード 78g×3
フルーツゼリー オレンジ 70g×3

380円お得!
4,380円 ▶ **4,000円**
税込 4,320円

数量限定 小豆と栗の上品な甘さが好評

栗あんみつ 6個

265g×6 No.41603

4,200円
税込 4,536円

一口食べて違いが分かること評判の、上品な美味しさ。

数量限定

桜葉薫る道明寺 2袋

200g(4個)×2 No.41611

3%UP **1,560円**
税込 1,684円

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

カシューナッツクッキー

2袋 90g×2 No.41601

3%UP **1,500円**
税込 1,620円

1袋 90g No.41600 **750円**
税込 810円

数量限定

コーヒブレイクセット

ショコラリッチ 1個
チョコゼリーケーキ 2個
そのこの野菜菓子 1個
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

No.41608 **4,000円**
税込 4,320円

非定番の人気スイーツ3品とワッフルを組み合わせました。至福のコーヒータ임을!

数量限定

昔ながらのレシピで仕上げました。しっとり、ふわふわの食感が人気!

本格カステラ(プレーン)

1本(12切) No.41602

2,500円
税込 2,700円

創業者のレシピで仕上げた、卵の味わいが濃厚なしっとりとしたカステラ。

数量限定

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 4個

4個 No.41612

2%UP **1,560円**
税込 1,684円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感で香味が広がる!

リニューアル

その子のどら 4個

4個 No.41610

2%UP **1,560円**
税込 1,684円

北海道産小豆のSONOKO特製粒あんを、油脂を配合せずに焼き上げた生地であんだ冷凍のどら焼きです。

数量限定

ドリームプリンカスタード 6個

78g×6 No.41604

5%UP **2,400円**
+120ポイント 税込 2,592円

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

数量限定

モーニングケーキ 2個

2個 No.41606

3%UP **1,000円**
税込 1,080円

ノンオイル調理でしっとりふわふわのスポンジケーキ。

数量限定

フルーツゼリーオレンジ 6個

70g×6 No.41605

5%UP **2,160円**
+108ポイント 税込 2,332円

オレンジの甘さと香り豊かな味わい。たっぷりのオレンジ果肉入りです。

手作り塩飴 3袋

常蔵凍 50g×3 No.41598

3%UP **900円**
税込 972円

手作り生姜飴 3袋

常蔵凍 50g×3 No.41599

3%UP **900円**
税込 972円

北海道みるくジャム 2個

常蔵凍 150g×2 No.41613

3%UP **1,800円**
税込 1,944円

北海道みるくジャムチョコ 2個

常蔵凍 150g×2 No.41614

3%UP **2,000円**
税込 2,160円

数量限定

自然のめぐみ 国産はちみつ 2個

160g×2 No.42090

3%UP **3,300円**
税込 3,564円

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受粉を助けて濃縮させた「本物」のはちみつ。

数量限定 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送

アイス 白いコーヒー 10個

120ml×10 No.26741

5,000円
税込 5,400円

バニラ 10個

120ml×10 No.10372

4,700円
税込 5,076円

チョコ 10個

120ml×10 No.10359

5,300円
税込 5,724円

バニラ&チョコ各5個

バニラ120ml×5
チョコ120ml×5 No.9264

5,000円
税込 5,400円

植物油脂、乳化剤や安定剤など一切不使用。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すい甘さに仕上げました。

※ポイント対象外

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)	●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)	
●四国	●九州 (福岡県・鹿児島県の一部地域を除く)			
7/14 (水) もしくは 7/17 (土)	7/15 (木) もしくは 7/18 (日)	7/6 (火) まで		
7/21 (水) もしくは 7/24 (土)	7/22 (木) もしくは 7/25 (日)	7/13 (火) まで		
7/28 (水) もしくは 7/31 (土)	7/29 (木) もしくは 8/1 (日)	7/20 (火) まで		
8/4 (水) もしくは 8/7 (土)	8/5 (木) もしくは 8/8 (日)	7/27 (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・ドライアイスが含まれています

お届けは選べる3コース

A. 毎週定期
B. 隔週定期
C. その都度注文

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** 税込 2,484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** 税込 1,512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 放射線物質検査実施。対象野菜についてはホームページをご覧ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、鹿児島にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません
詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie

ソーダマルチスパークルII

1Lボトル、ボトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、専用ガスカートリッジ5本、レシピブック

常蔵凍 No.41595 **6,800円**
3%UP 税込 7,480円

専用カートリッジ 24本入

常蔵凍 No.41597 **1,980円**
3%UP 税込 2,178円

専用カートリッジ 24本入 6セット

約6ヶ月分(使用頻度によります)

常蔵凍 No.41596 **10,800円**
5%UP +540ポイント 税込 11,880円

1箱(24本)あたり **1,800円**

数量限定

高機能で美しい、逸品タンブラー!

STTOKEタンブラー 常蔵凍 ※ポイント対象外

素材・材質 ステンレス2重真空構造
セラミックコーティング

ホワイトL グレーL ブラックL
No.42084 No.42085 No.42083
容量 355ml、サイズ 高さ14×口径8cm、重さ 約220g
各**4,500円** 税込 4,950円

ホワイトS グレーS ブラックS
No.42081 No.42082 No.42080
容量 235ml、サイズ 高さ11×口径8cm、重さ 約160g
各**3,980円** 税込 4,378円

有田焼のセラミックフィルターと専用スタンド。美しいフォルムも素敵

数量限定 **LOCAセラミックフィルター&ステンレススタンドセット**

常蔵凍 No.42086 **6,150円**
税込 6,765円

セラミックフィルター: 2~3杯用、高さ8.3cm、外径12.5cm、重さ155g、素材セラミック、日本製
スタンド: 高さ16cm、外径11cm、重さ70g、素材ステンレス、日本製

反響のお声続々!!

食やせたい人は食べなさい。

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 税込 1,540円

鈴木その子式養食理論を、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 ※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。

7月のセットのお届けは▶ **8/4(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

献立



美味しく、しっかり食べて、スツキリ美人に!

献立実行部
おすすめ

ひと足お先にスツキリ!
SONOKO
奇跡の
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。

お電話注文・銀座店限定 数量限定

7月の4週間完全実行献立セット 荘水2本付

94,000円▶ **78,000円** 税込 84,240円 **コーヒータイプ** または **ほうじ茶タイプ**

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	6/30(水)～7/14(水)	7/1(木)～
第2週	7/7(水)～7/21(水)	7/8(木)～
第3週	7/14(水)～7/28(水)	7/15(木)～
第4週	7/21(水)～8/4(水)	7/22(木)～

送料 ¥0
単独発送

なんと今月は
荘水 2本付で
**16,000円相当
お得!**



※荘水2本は別送いたします。

お申し込み受付期間
7/9(金)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。

新メニューをはじめ、バラエティ豊富な肉料理が楽しめる!

数量限定 7月の1週間グルメセットA No.41684 **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 税込 22,680円



【セット内容】牛肉と春雨のチャブコギ、揚げないとりから、そのまま美味しい肉まるくん、焼きフライ(エビフライ)、ちらし寿司の素、極みメロンパン、その子のどら1個、チョコゼリーケーキ、金華さばのスモーク風味、真だらの味噌漬焼き、バーガーパンズ、カシューナッツクッキー、白いカレー、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、極みロールパン2個、国産小松菜のみそ汁、ごぼうの甘酢ゆず風味、すずまる納豆、国産具材の筑前煮、切り干し大根、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物×2、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、手焼きオムレツ、4種のきのこの煮びたし、スパゲッティ、極みカレーパン、極み粒あんぱん、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、茎わかめ煮、帆立しぐれ煮(小分け)、フルーツゼリー オレンジ



暑い夏を元気に過ごしたい! スタミナをアップする総菜が目白押し

数量限定 7月の1週間グルメセットB No.41685 **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 税込 22,680円



【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、タンドリーチキン、鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～、極みチョコチップパン、チョコゼリーケーキ、手ごねなんこつ入りつくね、スライスハム、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬焼き、玉子焼き、ごぼうの甘酢ゆず風味、らーめん風、みたらし団子、フルーツゼリー オレンジ、国産小松菜のみそ汁、切り干し大根、ほうれん草の和え物、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ひじきの煮物、角食パン、手造りもちりナン(1枚)、極みレーズンパン、北海道産小豆のゆであずき、葉唐からし、帆立しぐれ煮(小分け)、せんべい ざらめ



今月は同時購入が断然お得!

数量限定 7月の1週間グルメセットA・B同時購入で

10% OFF

4,200円 お得!

7月の1週間グルメセットA
7月の1週間グルメセットB 常蔵凍 No.41683

42,000円▶ **37,800円** 税込 40,824円

夕食は家族と楽しみたい、というあなたにおすすめです!



数量限定 7月の朝昼間食セットプラス

No.41686 **14,500円** 税込 15,660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】牛肉と春雨のチャブコギ、タンドリーチキン、スライスハム、金華さばのスモーク風味、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、真だらの味噌漬焼き、ちらし寿司の素、具だくさんミネストローネ、玉子焼き、4種のきのこの煮びたし、極みチョコチップパン、バーガーパンズ、アーモンドと蜂蜜のリージュ風ワッフル、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、らーめん風、極み粒あんぱん、極みロールパン2個、極みカレーパン、フルーツゼリー オレンジ、せんべい ざらめ



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**

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。



オンラインショップでも販売開始!

数量限定
8週間ダイエット献立セット
 150,000円 税込162,000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。*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。

選べるプレゼント!

TOKINO G.G 1本
 または + SONOKO GG 1本

プレミアムコーヒー エメラルドマウンテン 1袋
 ありがとう乳酸菌 1箱

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

●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



常温グルメ献立セット
 No.41678 19,800円 税込21,384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.41679 22,800円 税込24,624円 常蔵凍

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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、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、ありがとう乳酸菌×7包、素ドリンク月スティックタイプ×5包

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

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。パンや麺好きな方におすすめ

数量限定 その子ちゃん献立セット No.41675 16,230円 税込17,528円

●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 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×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、鶏そぼろ入りうの花×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
 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

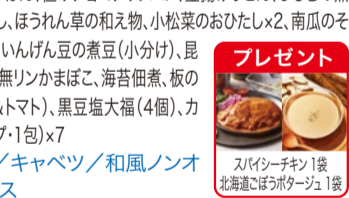
数量限定 すっきり献立セット デラックス No.41677 15,000円 税込16,200円 常蔵凍

●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~、豚肉のシャリアピン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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ージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、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、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、鶏そぼろ入りうの花×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)、2種のすり身の無リンかまぼこ、海苔佃煮、板のり、モーニングスイッチスムージー 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

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!

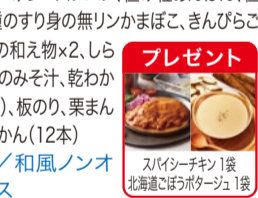
数量限定 すっきりスター献立セット No.41676 13,334円 税込14,400円 常蔵凍

●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)

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



SONOKO式献立の原点。規則正しい食生活を送れる

数量限定 シンプルな献立スタンダード献立セット No.41674 8,990円 税込9,709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、荻わかめ煮、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

中華もフライも、ノンオイルでヘルシーに満喫!

数量限定 7月のごちそう詰め合わせセット No.41687 5,000円 税込5,400円 常蔵凍



【セット内容】中華風鶏のうま煮、そのまま美味しい肉まるくん、焼きフライ(コロッケ)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、ほくほくポテトのクリームシチュー

多彩なパン&スイーツの魅力に出会える欲張りセット

数量限定 7月のパン&スイーツセット No.41688 4,000円 税込4,320円 常蔵凍



【セット内容】フレンチトースト、その子のどら2個、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個、極みチョコチップパン、厚切り山型パン、極みカレーパン2個

SONOKO式実行相談窓口 (開設日時)火・木・土 10時~17時

「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



※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 ※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。

チャプチェとプルコギのいいとこどり!
チャプコギ新登場!



NEW
数量限定
牛肉と春雨のチャプコギ 1,280円
180g No.42039 税込1,382円
国産の牛もも肉と野菜、春雨を、SONOKOのキムチちゃんを用いたオリジナルのタレで味付け。韓国料理のチャプチェとプルコギをヒントに、しょうゆやオイスターソースで味を整え、ごはんが進む一品に仕上げました。

しっとりした甘みと風味の新レーズンパンが仲間入り



NEW
これまでのイメージはそのままに
より爽やかな香りになりました!

**極みスイート
レーズンパン** 400円
2個 No.41668 税込432円
基本の原材料は受け継ぎつつ、配合や製造工程をイチから見直し。熟練のパン職人のスゴ技で、生地、レーズンともに甘みや風味を高め、極上の美味しさを実現。便利な個包装になりました。



リニューアル
オードトワレSOU 7,000円
50mL No.41098 税込7,700円
男女問わずに愛され続けているオードトワレSOUが、より爽やかな香りに生まれ変わりました。透明感のある爽やかな香りから、深みのある香りへの変化は、男性にもおすすめです。

なくなり次第リニューアル

- 麦焼酎 力松
- ホワイトマスク

なくなり次第終了

- ミニフルーツゼリーりんご
- **セレクト** 桜えびめしの素
- エッセンス ステップ2
- **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** グリーンノート
ヘアカラーファンデーション
ライトブラウン
- **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

販売終了

- **セレクト** フェース インシスト
エッセンスマスカラエレガントロング
ブラック



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。

ご掲載の方へ



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

翌朝の肌が、ワントーン
明るく。大切にしたい!
東京都 谷郷昌美様



敏感肌の私は、いつも荘シリーズを使用しております。最近、肌のくすみ*が気になり、以前使用したことのあるホワイトストリームを購入しました。早速使ってみたところ、翌朝の洗顔後の肌がワントーン明るくなっているではないですか!?! その子先生のおっしゃっていた「結果を出す化粧品」を改めて実感しました。これからはホワイトストリームを大切に使い続けたいと思います。

ホワイトストリームは荘シリーズと同様に長く愛されています。植物エキスを贅沢に配合し、ワンランク上のケアを実現するスペシャルケア化粧品です。みずみずしいジェルのひんやりとした使用感は、特にこれからの季節に心地よく、汗やエアコンによる乾燥などで過酷な環境下の肌に最適。夏こそ、よりホワイトストリームのご使用をおすすめしています。ホワイトストリームとともに、厳しい夏を乗り切りましょう!



化粧品担当 登

年齢を感じさせない
ハリ・ツヤのある美肌へ
東京都 松木正子様



一日千秋の思いで、3Dデザイン フォーボディを手に入れました。その子先生の心が伝わる商品で、本当に感謝の念で一杯です。使用してわずか3日で変化を実感。肌を柔軟に解きほぐし、くまなくうるおいで満たすアプローチで、ハリ・ツヤあふれる肌へ。年老いた私でも、年齢を感じさせない美肌に、自己満足しています。今後も永遠に使い続けたいと思い、世の女性にぜひともおすすめしたくペンを執りました。

3Dデザイン フォーボディについて、肌のやわらかさやうるおいなどをご実感いただいたうれしいお声、誠にありがとうございます。7月になり、肌を出す機会も増えてまいります。ちょっとした外出でも紫外線対策は忘れなく。紫外線をしっかりと防ぐには「汗をかいたら小まめに塗り直し」がとても重要です。ボディケアとUVケアで、肌に厳しい夏から美しい肌をしっかりと守っていきましょう。



化粧品担当 鈴木(崇)

新「やせ食べ」がうれしく
周りの人たちにも贈呈
兵庫県 佐野淳子様



いつもご苦勞様です。40年ぶりの「やせたべ本」、本当にうれしかったです。12冊ほど買って、周囲の方や私の患者様に配りました。今のでたらめなダイエット法が、少しでも減ることを祈っています。瀧本編集長、いつも懐かしいお話にしみじみ感激です。また期待しております。

幸福な人生の基本は健康です。健康に生きるためには、カラダにとって最適な食事を摂ることが不可欠です。鈴木その子が、その信念の元に「やせたい人は食べなさい」を書いたのが41年前。生涯に38冊の本を書きましたが、すべての原点の本です。人々の食に対する錯覚や誤解、偏見の数々を指摘した「やせたい人は食べなさい」は多くの人を人生の迷路から救いました。コロナ禍に見舞われている今こそ、もう一度見直して、知らず知らずのうちに、もどきになっていないかを確認したいとの思いで、でき上がった鈴木その子式「やせた

い人は食べなさい。」です。正しい食のあり方を広めていただいている皆様に、心から感謝しています。



トキノ会便り編集長 瀧本

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。

たらのホイル焼き



ご用意するもの

- ・真だらの味噌漬け焼き
- ・ほうれん草としめじのおひたし
- ・海苔佃煮

つくり方

- ① 真だらの味噌漬け焼きとほうれん草としめじのおひたしは、あらかじめ冷蔵庫で解凍しておきます。(袋のまま10分程度流水解凍してもOKです。)
- ② 大きめに広げたアルミホイルの上に真だらの味噌漬け焼きを置き、海苔佃煮を小さじ1塗りします。その上にほうれん草としめじのおひたしをのせます。
- ③ アルミホイルを閉じ、オーブントースターで加熱してからお召し上がりください。

常・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 ※写真はイメージです

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop **銀座店** 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 ③ — “ナチュラル”という言葉にだまされず、しっかり見極めましょう —



ナチュラル〇〇という店で買物をしていた会員の女性は、ものすごいドカ食いになり、太りかえしにきびだらけになって私のところに戻ってきました。ナチュラルというから自然だと思った、との彼女の言葉を聞いて、その店をやっている私の敵ともいえる企業の恐ろしさを私はマザマザと見ることが出来ました。その世界では「添加物が凄い」は「添加物なし」になってしまう恐ろしさを…。

考えましょう。だまされないようにしましょう。今という時(トキ)ほどトキノはきっと大切なのです。

TOKINO(時の新聞)第22号(1996年1月発行)要約

ポイントサービスのご案内 | 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント		1%
送料サービス		779円* ¹ (税込)	月1回無料* ²

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

*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

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 (月曜定休) IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750	オンラインショップ	24時間いつでもご注文! www.sonoko.co.jp	1個口 送料無料 合計1万円(税別)以上で	毎月10・20・30日は 2%ポイントUP オンラインショップだけ	オンライン限定の 不定期で実施
	FAX	0120-48-7717 通話料無料 24時間受付	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	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					

商品・サービスの 利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

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(税込)** を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが 30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともに SONOKO が負担いたします。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。
[お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・**ボーナス払い***・分割払いからお選びください。

*銀座店でのご購入時のみご利用になれます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません。)

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいま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一部変更になりました。販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ^{※1}	○	○
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。

音声ガイドの後、専任担当におつなぎいたします。

- ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
- SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

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

※プッシュ音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。

送料 (1個口につき) **全国一律 779円(税込)**

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。

返品・交換に際しましては事前に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。

返品・交換方法

お問い合わせ

お支払い方法

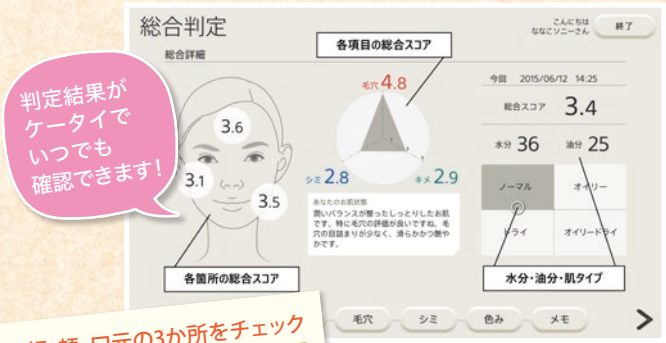
税率について



お肌のSOSサイン 見逃していませんか？ 銀座店で「肌分析」実施中！

SAY★GOおすすめ!

長引くマスク生活により、マスク性敏感肌の方が急増しています。またメイク機会も減り、肌ストレスも高くなり、お肌は自覚症状が無い中で、トラブルが急増しているかもしれません。



- 額・頬・口元の3か所をチェック
- 水分量と油分量が直ぐに判定
- 毛穴・キメ・シミ・色みが測定
- お持ちのスマホと連動で、結果をいつでも閲覧可能

肌分析は完全予約制です。
ご予約は銀座店まで。
03-4335-7878

摂食障害でお悩みの方 ご相談ください

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから「この悲劇を二度と起こしてはならない」という強い想いを受け継ぎ、



SONOKOでは実際に克服された方々の体験談やSONOKO式食養理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。

お気軽にご相談ください

- 電話 ●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) 詳しくはこちら
0570-03-7800
- メール **info@sonoko.co.jp**
- 銀座店 スタッフへお気軽にお声がけください

オンラインショップをまだ ご利用されていないお客様へ お知らせです!

オンラインショップご利用の前にメールアドレスの登録が必要となります。登録ご希望の場合には、以下をご連絡ください。

- 必要情報 ● 会員番号 ● お名前 ● 電話番号 ● 登録希望のメールアドレス

連絡先

- メール **info-sonoko@sonoko.co.jp**
- 電話 **0120-88-7878**
(月曜定休) 10:00~18:00

総合カタログが新しくなりました



本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。ご請求はお電話または銀座店店頭にて。オンラインショップからPDFをご覧いただけます。



※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00
7/18(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 会員様貸切営業

七夕フェア

7/3日(土)~7日(水)

短冊に願い事を書いて笹に飾ろう

★ 願い事を書くとCAFEオリジナル七夕スイーツがもらえる♪

★ 7月3~7日の5日間、
お得なお買い物がいっぱい!
人気のアイテムも
お得なお値段で登場



Summer ラッキーくじ

7月23日(金・祝)~26日(月)

1万円(税抜)
お買い上げごとに

人気の
商品が当たる!



※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 ※写真、イラストはイメージです

抹茶白玉どらサンド



800円(880円税込)

その子のどらが美味しくリニューアル。こんにゃく粉を混ぜて仕上げた生地はもちもち! はちみつのかき混ぜのどらに、お手製白玉と人気のSONOKOのアイスをトッピング。期間限定のひんやり和風スイーツです。

アリバカカオかき氷

スノーマウンテン 2021

有機コーンフレークをベースに人気のSONOKOゼリーやSONOKOアイスをふんだんに使用し夏にぴったりの爽やかフルーツをトッピング。ふわふわ濃厚チョコ氷がとろけるまるでパフェのようなかき氷です!

- スノーマウンテン(ベリーベリー)
- スノーマウンテン(キウイオレンジ)

1,500円(1,650円税込)



SONOKO CAFE

menu

特別プレート!

1日10食
限定

「牛肉と春雨の
チャブコギ丼」

1,800円(税別) 1,980円(税込)

限定プレート内容
●スープ サラダ付き

販売期間
7/1(木)~7/31(土)

※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。

7/16(金)~18(日)
お楽しみ付き販売

7/18(日) トキノ会定例会
ゲスト講師 堀 浩道氏



予定 8/20(金)~22(日)
お楽しみ付き販売

予定 8/22(日)
8月のトキノ会定例会
ゲスト講師 SAY★GO



2021
7

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.49

習字に算盤、お茶、お花。料理、英会話、太極拳一。物心ついてから今に至るまでの三日坊主の習い事。何一つ物になっていません。そんな私ですが、唯一続いているものがあります。SONOKOです。

今から数十年前。六本木にあったレストラン「トキノ」に伺って、初めて鈴木その子と対面した時が始まりでした。ベストセラー「やせたい人は食べなさい」の著者として、注目の的となっていた女性との出会いが、まさか現在に続く深いご縁を結ぶことになるうとは、夢にも思いませんでした。

ともかく美味しいものが大好きだった私にとって、その時いただいたトキノのコース料理は衝撃でした。そんな私を見て、鈴木その子は会った瞬間、しっかりと私の状況をAIのような正確さで見抜いていました。生半かな知識と情報でダイエットについて聞こうとする私に「まずは講義を聞きなさい」と一言。当時レストランで毎月開催し

ていた、鈴木その子が直接教える講習会に参加することになったのです。初めて参加したその講習会では、私が長年モヤモヤ抱えていた疑問が、見事に解明されました。全席を埋めつくした参加者の皆様は、食い入るように話に聞き入っています。そして月4回の講習会の間に結果を出し、最終回にはお互いの努力を称え合う姿が。この4回は今に続く「4週間献立」の原点とっていいでしょう。楽しく和やかに、しかし結果を出そうと真剣に取り組んでいた皆様の姿が、今も鮮明に思い出されます。

こうして始まったトキノからSONOKOの歴史を共に歩んでこられた皆様、今ますますお元気にご活躍されている姿に接すると、本当に感慨深いものがあります。これからもともに歩みを進めていきたいと心から願ってやみません。暑い夏、くれぐれも熱中症に注意してまいりましょう。



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。