

2025

7

THE SONOKO

vol.376

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

＼もしかしてコンディショナーだけ？／
夏のつやめき美髪は
ヘアパックで完成！

SONOKOと紡ぐ
美しき夏の物語

美しい夏にまだ間に合う！
サマーコレクション
2025



私の献立も
家族の食事も
両立しました

銀座店 印宮が12年ぶりに献立を実行！

「献立の4週間は
ワクワクの連続でした！」



成長してもこれが好き♪
今年もごくごく！
子どもの推しドリンク

THE SONOKO スペシャルケア

そのお悩み、
THE SONOKOがお応えします



SONOKOのこだわり

保水剤を使わず火加減を丁寧に調整して自然なぷりぷり食感を残した **海老**

夏の元気の源を今年もお届けします
高知県産うなぎの蒲焼（たれ・山椒付き）



Renewal
ノンオイル中華
海老チリソース



Bon
appétit
七夕晚餐セット

鈴木その子の食養理論を象徴する 夏の元気の源を今年もお届けします

皆様の健康を支えてきた鈴木その子独自の食養理論の夏を象徴するごちそうであり、鈴木その子の好物でもあるうなぎ。あのベストセラーの表紙を飾ったうなぎを懐かしく思い出す方も多いことでしょう。SONOKOの「高知県産うなぎの蒲焼」は、日本中を探し求めてやっと巡り会った、清流として名高い四万十川の支流の河川流域で育ったうなぎを使っています。水質にも水温にもこだわった、ストレスの少ない環境でのびのびと動き回ったうなぎは、引き締まったしなやかな身ながら、ふっくらやわらか。2種類の焼きタレによる奥行ある味わいと山椒の爽やかな香りとともにお楽しみください。

盛り付け例



ふっくらした身と
上品な旨みが格別なうなぎが
四万十から届きました

数量限定

高知県産うなぎの蒲焼
(たれ・山椒付き) **常凍**

2袋

70g×2 No.61793

3%UP **5,600円**
税込 6,048円



1袋

70g No.61792

2,800円 税込 3,024円

夏を至福にするセットが初登場!
うなぎも海老もご堪能ください

数量限定 トキノのり付き うなチリセット

No.61796 **常凍**

- 高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付き) 70g
- リニューアル** ノンオイル中華 海老チリソース 170g
- トキノのり 乾燥生のり 50g

3,280円
お得!



合計価格 7,380円▼
4,100円
税込 4,428円

夏をパワフルに過ごせそうな
ごちそう2品のうれしい組み合わせ

数量限定 トキノのり付き うな牛セット

No.61794 **常凍**

- 高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付き) 70g
- 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×2
- トキノのり 乾燥生のり 50g

3,280円
お得!



合計価格 7,840円▼
4,560円
税込 4,924円

うなぎと相性がよいだけでなく
彩りもよい玉子焼とご一緒にどうぞ

数量限定 トキノのり付き うな玉セット

No.61795 **常凍**

- 高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付き) 70g
- 思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)
- トキノのり 乾燥生のり 50g

3,280円
お得!



合計価格 7,630円▼
4,350円
税込 4,698円

皆様のお声にお応えしてリニューアル! やさしい辛みのチリソースになりました

ごろりと入った海老がご好評の「ノンオイル中華 海老チリソース」を、甘口派の皆様やお子様にもお楽しみいただきたくて、よりやさしい味わいにリニューアル。チリソースのベースはこれまでと変わらず有機トマトのケチャップですが、豆板醤の量を減らすことで、マイルドな辛みになりました。国産玉葱の甘みやじゃがいものでんぷんによるとろみも自慢。リン酸塩(保水剤)を使わず、繊細な火加減により、自然な食感を残した海老を引き立てます。

リニューアル 甘口派の方やお子様にもぜひ
ご賞味いただきたい美味しさです

ノンオイル中華 海老チリソース 常凍

2袋 170g×2

No.61979 **3%UP** **2,600円** 税込 2,808円

1袋 170g

No.62192 **1,300円** 税込 1,404円



常凍 常温・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 **常凍**

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 11:00~20:00
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。

＼成長してもこれが好き♪／ 今年もごくごく！子どもの推しドリンク

昨年ご紹介したSONOKOスタッフの子どもたちの推しドリンク。今年も変わらずごくごく愛飲しているようすを集めました。

その子珈琲アイスブレンドコーヒー

アラビカ種100%の
豊かな香りとコク

コロンビア有数の生産地アンティオキア県の中でも標高が高い地帯だけで生産された豆を中心にブレンド。濃厚なコクとすっきりクリアな後味。

有機ジンジャー りんごとすだち

飲んでも食しても
どちらでも美味！

有機栽培のしょうがとりんごに、すだちの果汁をプラス。飲み物に入れるだけでなく、調味料やドレッシングとしても使える優秀な1本。

米麹と酒粕のあま酒

米麹のつぶつぶ食感と
味わい深さが大好評

手づくりの米麹のつぶつぶ食感をあえて残しているの、飲みごたえたっぷり。そのままはもちろん、生姜やレモン汁を入れるのもおすすめ。

レモンサイダー

しゅわしゅわ炭酸と
国産レモンが爽やか

国産レモン果汁の味わいを生かし、不要な添加物を使わずに仕上げたこだわりのサイダー。はちみつで甘さを加えたりお酒を割ったりも◎

ホワイティ

料理の隠し味にも
使える乳性飲料

紀州産の梅からつくった梅酢を加えた、刺激が少ない爽やかな酸味が人気。凍らせてシャーベット風に。焼酎と合わせたサワーもおすすめ。

from STAFF

飲むたびに笑顔になる
子どもたちの夏の定番



「夏はやっぱコレでしょ!」「レモンが甘酸っぱくて青春の味☆さっぱりとして爽やかで夏にピッタリ☆」とうれしそうに飲んでます。3時のおやつのお供にも夏の水分補給にも、キーンと冷えたすっきり爽やかな1本をぜひどうぞ!

SONOKOスタッフ 田島



数量限定

レモンサイダー 常凍

24本 200ml×24 No.61801

10%UP ポイント

8,160円 税込8,812円

送料¥0 単独発送

+816ポイント

6本 200ml×6 No.61800

2%UP

2,040円 税込2,203円



朝食と一緒に飲んで
「行ってきま〜す」



相変わらず大好き。最近「スライスハム」を挟んだ「極みロールパン」の朝食と一緒に添えてあげると、ぱくぱく食べて元気いっぱい小学校と保育園へ向かいます。慌ただしい朝もバランスのよい食事を手軽に用意できて助かります。

コールセンター 奥山



有機フルーツ+野菜100

1箱30本 常凍

190g×30 No.61803

10%UP ポイント

7,980円 税込8,618円

送料¥0 単独発送

+798ポイント

6本 190g×6 No.61802

2%UP

1,680円 税込1,814円



下の子もめでたく
デビューしました!



今年は2歳の下の子も「ホワイティ」デビューを果たしました。安心できる原材料だから、家族で楽しめてうれしいです。いろんな味わい方の中でも、こってりした豆乳割りは、やっぱり美味しい。わが家での人気は引き続き絶大です。

SONOKOスタッフ 栖原



ホワイティ 2本 常凍

500ml(5倍希釈)×2
No.61804

3%UP ポイント

3,000円 税込3,240円



数滴の「純米酢」で
甘酸っぱいドリンクに!



冬はホットで、夏は冷やして、一年中楽しめるわが家の愛飲ドリンク。最近野球の練習でヘトヘトで帰ってくる息子ですが、「純米酢」を数滴垂らしてあげると、「ごくごく飲み干し、「甘酸っぱくていい感じ!」と笑顔に戻ります。

銀座店 佐藤



米麹と酒粕の
あま酒 6袋 常凍

160g×6 No.61805

3%UP

2,100円 税込2,268円



娘もパパも愛飲中
生姜焼きにも大活躍



家族で変わらず大好き。娘は炭酸水で割ってジンジャーエールを楽しむほか、有機ジンジャー3:醤油1のタレで漬けた生姜焼きをよくつくってくれるようになりました。パパはビールをジンジャーエールで割って飲むのが定番です。

SONOKOスタッフ 鈴木



有機ジンジャー
りんごとすだち 2本 常凍

有機しょうがシロップ(濃縮)
310g(4~6倍希釈)×2 No.61806

7%UP ポイント

3,000円 税込3,240円

+210ポイント



息子が元気に起床する
至福のコーヒータイム



朝食と犬の散歩を済ませ、コーヒーを飲みながらニュースを読んでいると、「ドン、ボタン」と音を立てながら息子が笑顔で起きてくる。私の至福の時間です。小学生になった息子は年間180本以上飲むほどレモンサイダーが大好きです。

SONOKO 代表 宇田川



その子珈琲
アイスブレンドコーヒー 6本 常凍

1000ml×6 No.61808

7%UP

7,800円 税込8,424円

+546ポイント



今年の七夕もお待たせしました!
スタッフも待ち望むほど人気です

数量限定 七夕晚餐セット

No.61797 常凍

大山どりのローストチキン 2本
海の幸マカロニグラタン 300g×2
極みロールパン 1袋(2個)
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱3切

7,700円 税込8,316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す。

銀座店 印宮が12年ぶりに献立を実行！／

「献立の4週間はワクワクの連続でした」

出産・育児を経てSONOKOに復職した印宮が、「いまいち冴えない最近の私から、昔のようにいきいきした私へ!」という意気込みを胸に、12年以上ぶりに4週間献立にチャレンジしました。

「ミニハンバーグと白菜のクリームスープ」が
「お気に入り」

銀座店
印宮

4週間後の私を楽しみにスタートしました

独身の頃はコンディションを整えるために「スタンダード献立セット」を定期的に実行。特に「荳わかめ煮」が大好きでした。3人の育児に追われるうちに、鏡で見た自分の姿がなんだか冴えないと気になるようになり、ゆったりした服を着ることが増え、美容面もいまいち。そしてSONOKOで再び働くようになったのをきっかけに、「先輩方のように内側から健康的に美しくなりたい」「以前のようないきいき元気な私になりたい」という思いが強くなり、「4週間完全実行献立セット」を実行しました。



食事の量は気をつけていたのに…

毎食を楽しんでいるうちにあっという間に終了



こんなに食べてもいいなんて!

献立を始めるにあたり、子どもたちに“ママの働く会社の食品や取り組み”を話し、家族とは別の食事になる理由を説明。「ママは1カ月頑張る!」と伝えました。久しぶりにメニュー表を見た感想は、「美味しそう!」、そして「こんなに食べられるかな」でした。1週目はメニュー表通りにひたすら食べていたら、うれしいすっきり感。「こんなに食べてもいいんだ」と思い出しました。2週目は「たくさん食べても安心感があるなんて、さすがSONOKO!」と感激しつつ、残り2週



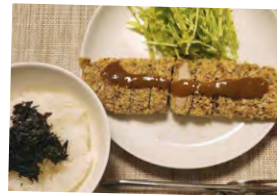
斬新なアレンジにびっくり感激

間でもどんなふうになれるのかとワクワクしながら毎食を楽しみました。銀座店に立ちっぱなしの日も元気に一日を終えられたのが印象的でした。3週目には美容面の調子もだんだん上向きに。4週目になると、「これからもどんどん健康でキレイになる準備が整ってきた」



仕事でも完全実行

という自分の実感にも加え、銀座店のスタッフも気づいてくれて声をかけられました。キレイな着こなしができるようになったのもうれしかったです。献立の中でインパクトがあったメニューは、「白いカレー」と「釜揚げうどん」の組み合わせ。ボリューム感もあり最高に美味しかったです。初めて食べた「焼きフライ ハーブ豚とんかつ」は揚げていないとは思えないサクサク感がたまらない。大好きな「スパイシーチキン」は残りのタレにごはんを浸して最後まで味わいつくしました。「ミニハンバーグと白菜のクリームスープ」はホッと



サクサク食感のとりこに



タレはごはんにかけて

としみわたるような美味しさが気に入り、実行した後も単品で購入したほです。こんなふうに食を存分に楽しみながら、周囲からもほめてもらえるほどにいい感じだったので、「あっという間に終わってしまう。もっともっと続けたい」という気持ちのうちに4週間が過ぎました。

久しぶりの献立に感動！
心も前向きに献立を継続！

実行中は「荘水」を毎食に15滴ずつ、GGも摂取。SONOKOの思い出のプレートで久しぶりの勤務で頑張ったカラダをサポートしてくれたと思います。学生時代の授業の内容と関連していたこともあり、その子先生がつくった「荘水」に興味を持ったのを思い出します。そして、久しぶりの献立に感動したので、その後もいろんな献立を楽しみながら取り入れています。健康面も美容面もいい感じになり、自信にもつながりました。健康に生きていくには食習慣の見直しが必要であり、「カラダは正直」ということも再認識。カラダが健やかに働けるよう、これからも3食+間食+夜食のリズムを守り、「自分のカラダを大切にしたい」と思える自分に変わったことに感謝です。

家族の中で私だけ
献立を実行するためのコツ

3人の子どもたちに献立のことを説明した上で、小さな工夫を取り入れ、食事内容が違って問題なく実行しました。

私の献立も家族の食事でも両立！献立実行中にこんな工夫をしました



献立と同じものを
ときには家族の分も用意

「極みココナッツパン」のようにちょっぴり特別感のあるアイテムを購入しておき、「ママが食べてるのはこのパンだよ～」と家族にも出すと喜んで食べていました。



「トキノのり」で
家族も一緒に献立気分

献立を見た家族から「美味しそう～」「食べたい!」という声が多かったので、「トキノのり」を家族のごはんにかけて、食事内容に共通点をつくりました。



味見を回避するために
家族の食事は薄味で

完全実行したいから、家族の分の食事をつくときの味見も避けたい。そこで、なるべく薄味に仕上げておき、物足りなければ自分で味を足してもらうようにしました。

お申し込み受付期間 / 7/11(金)まで

数量限定

1週間ごとに送料・代引手数料無料で
ご希望日にお届けいたします。送料¥0
単独発送

常凍



TOKINO G.G付き
7月の4週間完全実行献立セット
●7月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒



SONOKO GG付き
7月の4週間完全実行献立セット
●7月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒータイプ または ほろじ茶タイプ

朝 昼 間 夕 夜

3食+間食+夜食×7日分×4週間

計140食 召し上がり方の一例
(メニュー表)付き

〈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
詳しくは▶13面

合計価格 各98,000円▼

78,000円

税込84,240円

20,000円
お得!

献立実行中の元気とキレイをサポート

フレッシュなカキからエキスを抽出

TOKINO G.G 常凍
3本 180粒×3 No.61867



57,000円
税込61,560円 +3,990ポイント

SONOKO GG 3本 No.61863

詳しくは▶9面

GGを摂る水にも欠かせません

荘水 6本 常凍
35ml×6 No.61858



45,000円
税込48,600円



ソーリフティ
SO LIFTIE
1箱10本

常凍 常温・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 常凍

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 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

- ご注文品の性質上（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。

美しい夏にまだ間に合う! サマーコレクション2025

ローションをお選びいただける人気の数量限定コレクション。今年の夏も美しく優雅にお過ごしく下さい。

数量限定

サマーコレクション2025

美白・肌荒れ予防

ホワイトニングタイプ

No.61832

- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション
- 【薬用美白化粧水】120mL(現品)
- UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
- ザ・ソノコ アイゾーンクリーム
- 【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g
- 晴雨兼用ホワイトフラワー折り畳み日傘* 1本

ハリ・ツヤ・うるおい

リペアタイプ

No.61833

- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL(現品)
- UVスキンプロテクター
- 【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
- ザ・ソノコ アイゾーンクリーム
- 【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g
- 晴雨兼用ホワイトフラワー折り畳み日傘* 1本

グランクリーム
アイゾーンクリーム
ミニサイズがもらえる

合計価格 各18,200円▼

14,000円

税込 15,400円

4,200円
お得!

どの色も欲しくなる!
晴雨兼用折り畳み傘

豊かに泡立つ洗顔料、お好みのローション、日焼け止め乳液、目元のシワを改善するクリーム、SONOKO最高峰のエイジングケアクリーム。心までうっとり満たすスキンケア5品と、やさしい色合いに白い花々が描かれた、まるで可憐な花束のような日傘のコレクションです。

※写真はホワイトニングタイプです



※色は選べません サイズ:全長 52.5cm、折時 23cm、骨 50cm/素材:生地 ポリエステル、中棒&骨 鉄・亜鉛合金、ハンドル ポリプロピレン/6本骨

THE SONOKO スペシャルケア

そのお悩み、THE SONOKOがお応えします

いろんなエイジングサインをケアしたい

さまざまな悩みに働きかけてエイジングケア

「大人の肌の悩みは一つじゃない」。そう感じる方におすすめしたいのが、SONOKO 最高濃度のクイーンオブホワイト®を配合した美容液。うるおい不足やハリの低下にアプローチして輝きを引き出します。

24時間エイジングケア

外的刺激にさらされる日中も、美しさをじっくり育みたい夜も。絶え間ないアプローチで、美しく輝くなめらかな肌へと導きます。



ザ・ソノコ セラム

30mL No.61825

22,000円

税込 24,200円 +1,100ポイント



ザ・ソノコ セラム

4.5mL

目元シワやくすみ*を何とかしたい!

シワを改善、しっとりふっくら明るい目元へ

年齢を感じやすい目元の繊細な肌を、徹底的に見つめて開発。有効成分ナイアシナミドができてしまったシワを真皮から改善。ハリとうるおいと透明感をもたらします。

50代Sさん

4週間の使用で目元のシワが目立たなくなり目元の肌がなめらかに。8週間の使用では目の下のくすみ*もやわらいだことで目元全体が明るい印象に。

*乾燥によるくすみ

※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。



ザ・ソノコ アイゾーンクリーム

【薬用シワ改善部分用クリーム】

2本

20g×2 No.61826

20,000円

税込 22,000円 +1,000ポイント



ザ・ソノコ アイゾーンクリーム

【薬用シワ改善部分用クリーム】

0.5g 3袋

THE SONOKOスペシャルケア早見表

肌 悩 み						おすすめのアイテム
年齢肌	乾燥	ハリ不足	ツヤ不足	くすみ* *1	ゴワつき* *1	ザ・ソノコ セラム
				色素沈着	目元のシワ	ザ・ソノコ アイゾーンクリーム 【薬用シワ改善部分用クリーム】
				顔全体のシワ	炎症	ザ・ソノコ リペアエッセンス 【薬用シワ改善美容液】
				シミ・そばかす	引き締め	ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 【薬用美白美容液】

*1 乾燥や古い角質による *2 朝晩のスキンケアによる

顔全体のシワを改善したい!

有効成分ナイアシナミドでハリのあるなめらかな肌へ

シワを改善して色素沈着を防ぐ有効成分ナイアシナミドを配合。シワの凹凸にしっかり入り込みながら顔全体に広げやすい、みずみずしくのびのよいテクスチャー。



ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】

30mL No.61829

3%UP

12,000円

税込 13,200円



ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】

4mL

とにかく美白! 絶対おトクよ!

ビタミンC誘導体*配合 SONOKO 渾身の美白美容液

透明感あふれる輝く白肌を育むビタミンC誘導体*を配合。ベタつきのないさらりとしたテクスチャー。「ホワイトニングローション」とのセット使用をおすすめします。

*L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分)



ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス

【薬用美白美容液】

30mL No.61828

3%UP

12,000円

税込 13,200円



ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】

4mL

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと ※クイーンオブホワイトとは混合植物エキス(保湿・整肌成分)

常 凍 常温・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 凍

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 11:00~20:00

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。

ここが
ミソ!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

海老



保水剤を使わず火加減を丁寧に調整して 自然なぷりぷり食感を残した海老

伝説の海老料理を生み出してきた鈴木その子

一度口にした人を美味しい感動で包んだ鈴木その子の独創性あふれる数々の料理。その味を求めるたくさんの方で行列ができることも珍しくなく、「あの味が忘れられない」というお声を今でもよくいただきます。代表的な一つが、伝説の揚げない海老フライ。レストランのコースのメインでもあり、現在のグルメセットにあたるディナーセットにも入っており、皆様が心待ちにしていました。

そのほかにも、直径50cmほどの有田焼の大皿に乗せられた車海老の前菜、包丁で叩いた海老と白身魚のすり身を混ぜる姿が“しんじょう踊り”と称されたほどの重労働から生み出された海老しんじょう、油脂を使わない調理で中華料理をつくってほしいという願いにお応えて講習会でつくった海老チリソースなど、海老にまつわるエピソードには事欠きません。現在のSONOKOでも、海老をお楽しみいただけるメニューを取り揃えています。

ぷりぷり感やボリュームを演出する保水剤

海老の美味しい食感の表現として「ぷりぷり」という言葉がしばしば使われます。このぷりぷり食感のために、リン酸塩やpH調整剤と表示される添加物が使われている食品が多くあります。これらの目的は保水、つまり水分を多く含んだ海老にするため。海老の筋繊維であるたんぱく質を分解して水分を保持させることで、食感を変えているのです。身が膨張して重さも増えるので、ボリュームアップして見た目がよくなるうえ、コストを抑えられるというメリットもあります。

もちろんSONOKOの総菜には、保水剤で水分を調整した海老は使っ

ていません。不要な食品添加物などを含まない、海老そのものの自然な風味をお楽しみいただけます。一方で、調理には工夫とコツが必要です。

保水材を使った海老は高温で加熱しても身が縮みにくいの 비해、保水剤を使っていない海老は縮んでしまいます。そこで、高温や長時間の加熱により身が縮まないよう、火加減を繊細にコントロール。美味しく火を通しつつも身が縮みすぎない丁度よい頃合いを見計らって火を止めます。

自然な食感の海老を生かしたSONOKOの総菜

SONOKOでは、身がぎゅっと詰まっているような弾力とほどよいぷりぷり感を味わえる海老を使い、さまざまな総菜をお届けしています。

このたびのリニューアルでよりやさしい味わいになった「ノンオイル中華 海老チリソース」は、マイルドなトマトケチャップがベース。火加減を入念に調整して調理した海老を主役に、豆板醤で辛みと酸味を、玉葱で甘みを、じゃがいものでんぷんで自然なとろみを加えています。「海の幸マカロニグラタン」は、海老をはじめ、ずわいがに、帆立、イカ、タコなどの魚介類を贅沢に入れ、調理に油脂を使わないノンオイル調理で仕上げたコクのあるホワイトソースをかけました。

SONOKOオリジナルのパン粉で包んだ「焼きフライ 海老クリームコロッケ」は、味噌と「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」が隠し味。国産バジルが香り立つ「海老と香りバジルクリームパスタソース」は、魚や野菜にかけるリッチなソースとしても活躍します。

いずれのお品も、高温で加熱しすぎたり、沸騰した後もぐつぐつ湯せんしすぎたりすると、美味しく調理したせっかくの海老が硬くなってしまいます。過度な加熱にはご注意ください。

SONOKOの海老へのこだわりを いろんな味わいでお楽しみください

数量限定

海老尽くしセット 常 凍

- **リニューアル** ノンオイル中華 海老チリソース 170g
- 海の幸マカロニグラタン 300g
- 北陸甘エビのビスクスープ 180g
- 焼きフライ 海老クリームコロッケ 100g(2個)
- 海老と香りバジルクリームパスタソース 92g

No.61834

5,000円 税込 5,400円



ノンオイル中華セット 常 凍

- **リニューアル** ノンオイル中華 海老チリソース 170g
- ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
- ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- ノンオイル中華 万能肉味噌 110g

No.61835

合計価格 4,690円▼

4,000円 税込 4,320円

690円 お得!



※セール品・プレゼント品は十分に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す。

化粧品

お好みのローションに
可憐な花柄の日傘も！

写真はホワイトニングタイプです

数量限定 サマーコレクション2025

ホワイトニングタイプ No.61832
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
ザ・ソノコ ホワイトニングローション
【薬用美白化粧水】120mL(現品)
UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
ザ・ソノコ アイゾーンクリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g
晴雨兼用ホワイトフラワー折り畳み日傘* 1本

リペアタイプ No.61833
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g(現品)
ザ・ソノコ リペアローション
120mL(現品)
UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mL(現品)
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
ザ・ソノコ アイゾーンクリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g
晴雨兼用ホワイトフラワー折り畳み日傘* 1本

4,200円も
お得！

合計価格 各18,200円▼

14,000円

税込 15,400円

UV遮蔽率 99%以上
遮光率 99%以上内側ブラック
コーティング

ピンクベージュ

サックスブルー

パープル

晴雨兼用ホワイトフラワー折り畳み日傘*
サイズ:全長52.5cm、折時23cm、骨50cm/
素材:生地 ポリエステル、中棒&骨 鉄・亜鉛合金、
ハンドル ポリプロピレン/6本骨

※色は選べません

プレゼント

ザ・ソノコ
グランクリーム 4.5gザ・ソノコ
グランクリーム

45g No.61830

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円乾燥小じわを目立たなくする*1エイジ
ングケアクリームで艶めかりハリ肌を。

プレゼント

ザ・ソノコ セラム
4.5mL

ザ・ソノコ セラム

30mL No.61825

5%UP 22,000円
+1,100ポイント 税込 24,200円クイーンオブホワイト®を贅沢に配
合*2。美しい肌の土台づくりを。

プレゼント

ザ・ソノコ
アイゾーンクリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】
0.5g 3袋ザ・ソノコアイゾーンクリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】

2本 20g×2 No.61826

5%UP 20,000円
+1,000ポイント 税込 22,000円深く効いてシワを改善。ふっ
くらしっとり明るい目元へ。

プレゼント

ザ・ソノコ
リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】
4mLザ・ソノコ
クレンジングウォーター

145mL No.61831

3%UP 7,000円
税込 7,700円とろみのあるテクスチャーが汚れ
を包み込み、洗い流しもスムーズ。

プレゼント

ザ・ソノコ
リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】
4mLザ・ソノコ
ウォッシングフォーム

100g No.61827

3%UP 7,000円
税込 7,700円濃密泡が古い角質や汚れをしっ
かりオフ。洗い上がりはしっとり。

プレゼント

ザ・ソノコ
リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】
4mLザ・ソノコ
リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL No.61829

3%UP 12,000円
税込 13,200円2つの有効成分*3が多角的にアプロ
ーチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

90g No.61836

3%UP 6,000円
税込 6,600円

プレゼント

スーパーモイスター
クリームR 1g 2袋スーパーモイスター
クリームR

50g No.61823

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円豊かなうるおいで赤ちゃんの
ようなふっくらぶる肌へ。

ライトアップBB

ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g No.61843ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.618423%UP 各4,500円
税込 4,950円荘 クレンジング
クリーム

120g No.61839

3%UP 6,000円
税込 6,600円荘 ウォッシング
フォーム

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



TOKINO G.G 常凍

3本

180粒×3
No.61867

7%UP
+3,990ポイント

57,000円

税込 61,560円

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスをを用い、初代GGのレシピを飲みやすく再現。

1本

180粒 No.61865

5%UP
+1,000ポイント

20,000円

税込 21,600円

カキ肉エキスと植物エキスではつつと



SONOKO GG 常凍

3本

180粒×3
No.61863

7%UP
+3,990ポイント

57,000円

税込 61,560円

グリコーゲンへのこだわりを大切にし、瀬戸内海産に限定したカキの抽出エキスを採用。3種類の国産植物エキスも配合しました。

1本

180粒 No.61862

5%UP
+1,000ポイント

20,000円

税込 21,600円

SONOKO G.Gロゼ 常凍

3本 150粒×3
No.61866

7%UP
+2,800ポイント

40,000円

税込 43,200円

1本 150粒
No.61864

5%UP
+700ポイント

14,000円

税込 15,120円



良質な水でカラダを満たして健康に



荘水 6本

常凍

35ml×6
No.61858

45,000円

税込 48,600円



カラダのバランス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。



YUTAKAMI ユタカミ

2袋 90日分

135粒×2 No.61817

10%UP
+2,400ポイント

24,000円

税込 25,920円

1袋 45日分

135粒 No.61816

3%UP
+300ポイント

12,000円

税込 12,960円

常凍 機能性表示食品

【届出表示】本品にはカメリアサポニンBが含まれます。カメリアサポニンBは、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。



ソーライフティ SO LIFTIE

3箱30本 30ml×30 No.61819

7%UP
+1,050ポイント

15,000円

税込 16,200円

1箱10本 30ml×10 No.61818

3%UP

5,000円

税込 5,400円

常凍 機能性表示食品

【届出表示】本品にはサケ魚軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ魚軟骨由来プロテオグリカンには肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能。また、腸運動の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を促し、腸運動の促進に役立ち、日常生活における腸の動き（腸の上下り）を促し、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っているの改善に役立ち、起床時の腰の違和感を軽減する機能が報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

ソーエナジー SO ENERGIE 常凍

3箱30本 50ml×30 No.61869

3%UP

12,000円

税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.61868

4,000円

税込 4,320円

常凍

SO ENERGIE 2本



常凍

能活生活 2箱 30粒×2 No.61859

5%UP
+700ポイント

14,000円

税込 15,120円

良質な「ホタテ・プラズマローゲン」を使用。冴えたポジティブな毎日を応援します。



常凍

ありがとう乳酸菌 2箱 10ml(液体タイプ)×15包×2 No.61856

5%UP
+580ポイント

11,600円

税込 12,528円

「乳酸菌生成エキス」が理想的な身体環境に整えます。



常凍

がんばれ善玉菌 2箱 5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.61857

5%UP
+300ポイント

6,000円

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。

食品



数量限定 7月のごちそう詰め合わせセット

国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
牛肉と春雨のチャブコギ 180g
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
ウイズボンチキンカレー
味付鶏肉1本・ソース100g
海の幸マカロニグラタン 300g

常凍

6,000円

税込 6,480円

No.61860



数量限定 7月のパンセット

極みメロンパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極みココナッツパン 1個
極みフレンチトースト 1袋(2切)
極みバーガーパンズ 1個
極みカレーパン 1個

常凍

3,200円

税込 3,456円

No.61861



数量限定 そのままで美味しい肉まるくん

2袋 114g(12個)×2 No.61910

3%UP

1,520円

税込 1,641円

1袋 114g(12個) No.61909

760円

税込 820円



数量限定 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ

2袋 240g×2 No.61912

3%UP

2,240円

税込 2,419円

国産の牛肉・豚肉を和風だし薫るまろやかな照り焼きソースで。



数量限定 国産肉100% 直火焼きハンバーグ

2個 120g×2 No.61913

3%UP

1,920円

税込 2,073円

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出しました。



数量限定 焼きフライ 極旨メンチカツ

10個 85g×10 No.61919

7%UP
+432ポイント

6,180円

税込 6,674円

1個あたり約689円

6個 85g×6 No.61918

3%UP

4,130円

税込 4,460円

3個 85g×3 No.61915

2%UP

2,340円

税込 2,527円



数量限定 黒毛和牛のビーフハヤシ

2袋 180g×2 No.61917

3%UP

2,160円

税込 2,332円

ごはんにもパンにも、パスタにもよく合うコク旨ソース。



数量限定 黒毛和牛の極旨牛すき丼

2袋 180g×2 No.61920

3%UP

1,760円

税込 1,900円

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い特製のタレはごはんによく合う逸品。



数量限定 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー

2袋 200g×2 No.61914

3%UP

1,600円

税込 1,728円

トマトとビーフブイヨンを基本に、味噌でコクを加えました。



数量限定 越後もちぶたのハンバーグ

2袋 200g×2 No.61937

5%UP
+90ポイント

1,800円

税込 1,944円

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。



数量限定 北海道産豚ヒレのペパースモーク

2袋 150g×2 No.61904

5%UP
+156ポイント

3,120円

税込 3,369円

豚ヒレ肉をタレに漬け込み、桜のチップでスモークしました。



数量限定 国産豚肉100% ミートオムレツ

6個 100g×6 No.61883

3%UP

4,000円

税込 4,320円

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。



数量限定 豚どんセット

2袋 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×2 No.61905

3%UP

1,800円

税込 1,944円

しょうゆベースの甘いたれがご飯とも相性抜群。



数量限定 無塩せきポークウインナー

2袋 100g(4本)×2 No.61916

スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.61906

ハーブ 2袋 100g(4本)×2 No.61907

5%UP
+84ポイント

各1,680円

税込 1,814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



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す。



数量限定 とり尽くしセット

大山どりのローストチキン 1本
大山どりの中華風うま煮 160g
揚げないとりから 150g(6個)
揚げないむねとりから 150g(6個)

常凍 No.61870 4,700円
税込 5,076円



蒸し鶏のガーリック風味 2個

120g×2 No.61911

ポイント 3%UP 1,400円
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。
シンプルな味付けにガー
リックがアクセント。



手ごねなんこつ入り
つくね 2袋

120g×2 No.61908

ポイント 3%UP 1,200円
税込 1,296円

材料のこねから成形まで手づ
くり。みみりとした食感が魅力。



数量限定 セ夕晚餐セット

大山どりのローストチキン 2本
海の幸マカロニグラタン 300g×2
極みロールパン 1袋(2個)
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱3切

No.61797 7,700円
税込 8,316円

数量限定 常凍



高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)

2袋 70g×2 No.61793

ポイント 3%UP 5,600円
税込 6,048円

1袋 70g No.61792

2,800円
税込 3,024円

引き締まったしなやかな身ながら、ふっくらやわらか。
「美味しかった!」と大好評のうなぎは、清流として名
高い四万十川の支流の河川流域で育ちました。水質
はもちろん、水温や水流にもこだわった環境でのびの
びと動き回ったうなぎは、川魚特有のくせがなく上品
な旨みをお楽しみいただけます。



トキノのり付き
うなチリセット

3,280円
お得!

高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
リニューアル ノンオイル中華 海老チリソース 170g
トキノのり 乾燥生のり 50g

No.61796 合計価格 7,380円 ▶ 4,100円
税込 4,428円



トキノのり付き
うな牛セット

3,280円
お得!

高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g×2
トキノのり 乾燥生のり 50g

No.61794 合計価格 7,840円 ▶ 4,560円
税込 4,924円



トキノのり付き
うな玉セット

3,280円
お得!

高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)
トキノのり 乾燥生のり 50g

No.61795 合計価格 7,630円 ▶ 4,350円
税込 4,698円



数量限定 海老尽くしセット

リニューアル ノンオイル中華
海老チリソース 170g
海の幸マカロニグラタン 300g
北陸甘エビのビスクスープ 180g
焼きフライ
海老クリームコロッケ 100g(2個)
海老と香り
バジルクリームパスタソース 92g

常凍 No.61834 5,000円
税込 5,400円



天然鯛入り
館かけしんじょう 2袋

120g×2 No.61950 2,200円
税込 2,376円

上品な旨みの天然鯛や野菜のつみれ
に、やさしい風味の館を絡めました。



焼きフライ
海老クリームコロッケ 2袋

100g(2個)×2 No.61944 1,960円
税込 2,116円

まろやかなクリームソースを
サクサクの衣で包みました。



秋鮭の塩麹漬け焼き3切 2袋

210g(3切)×2 No.61945 3,200円
税込 3,456円

真だらの味噌漬け焼き3切 2袋

210g(3切)×2 No.61946 3,200円
税込 3,456円



かつを煮 2袋

100g×2 No.61922 1,800円
税込 1,944円

まぐろ煮みそ味 2袋

100g×2 No.61928 1,100円
税込 1,188円



国産真さばの
スモーク風味 2袋

85g×2 No.61947

ポイント 2%UP 1,300円
税込 1,404円

宮城県女川で水揚げされ
た新鮮な真さばにかつお
エキスで燻した香りをつ
け、洋食にも合う風味に。



国産真さばの
味噌煮 3袋

83g×3 No.61949

ポイント 3%UP 1,440円
税込 1,555円



国産真いわしの
しょうが煮 3袋

73g×3 No.61948 1,200円
税込 1,296円



数量限定 ノンオイル調理
タイレッドカレー

辛さ★★★★ 2袋 200g×2 No.61963

ポイント 3%UP 1,560円
税込 1,684円

1袋 200g No.61964 780円
税込 842円



数量限定 ノンオイル調理
キーマカレー

辛さ★★★★ 2袋 120g×2 No.61960

ポイント 3%UP 1,400円
税込 1,512円

1袋 120g No.61961 700円
税込 756円



ノンオイル調理
マイルドチキン
カレー 2袋

200g×2 No.61962

ポイント 3%UP 1,460円
税込 1,576円



ノンオイル調理
黄色いビーフ
カレー 2袋

200g×2 No.61965 1,560円
税込 1,684円



海老と香りバジルクリーム
パスタソース 2袋

92g×2 No.61953 1,800円
税込 1,944円



国産たらこクリーム
パスタソース 2袋

110g×2 No.61952 1,600円
税込 1,728円



数量限定 北海道かぼちゃの
デザートポタージュ

2袋 160g×2 No.61954

ポイント 3%UP 960円
税込 1,036円

1袋 160g No.61955 480円
税込 518円



数量限定 北海道ごぼう
ポタージュ

2袋 160g×2 No.61957

ポイント 3%UP 960円
税込 1,036円

1袋 160g No.61958 480円
税込 518円



からだ想いの
鶏スープ 2袋

200g×2 No.61956

ポイント 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。



淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ 3袋

50g×3 No.61940

ポイント 3%UP 2,100円
税込 2,268円



国産小松菜のみそ汁 30袋

4.5g(フリーズドライ)×30 No.61959 5,100円
税込 5,508円



極みナン

3枚 No.61973 1,000円
税込 1,080円

1枚 No.61972 380円
税込 410円

常凍 常温・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 常凍

リニューアル

皆様のお声にお応えて
やさしい辛みになりました

常 凍



ノンオイル中華 海老チリソース

2袋 170g×2 No.61979

ポイント
3%UP

2,600円

税込 2,808円

1袋 170g No.62192

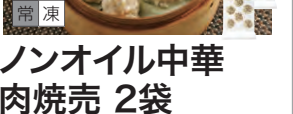
ポイント
3%UP

1,300円

税込 1,404円

ごろりとした海老がご好評の「ノンオイル中華 海老チリソース」を、甘口派の皆様やお子様にもお楽しみいただくためリニューアル。豆板醤の量を減らして、よりやさしい味わいのチリソースをおつくりしました。

常 凍



ノンオイル中華 肉焼売 2袋

192g(24g×8個)×2 No.61933

ポイント
5%UP
+95ポイント

1,900円

税込 2,052円

肉と野菜の旨みがぎゅっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付け。

常 凍



ノンオイル中華 肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.61934

ポイント
5%UP
+95ポイント

1,900円

税込 2,052円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。

常 凍



ノンオイル中華 セット

リニューアル ノンオイル中華 海老チリソース 170g ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個) ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個) ノンオイル中華 中華丼 180g ノンオイル中華 万能肉味噌 110g

常 凍

No.61835

合計価格4,690円▼

4,000円

税込 4,320円

690円
お得!

常 凍



ノンオイル中華 肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.61934

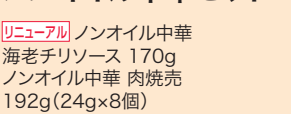
ポイント
5%UP
+95ポイント

1,900円

税込 2,052円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。

常 凍



ノンオイル中華 セット

リニューアル ノンオイル中華 海老チリソース 170g ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個) ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個) ノンオイル中華 中華丼 180g ノンオイル中華 万能肉味噌 110g

常 凍

No.61835

合計価格4,690円▼

4,000円

税込 4,320円

690円
お得!

常 凍



ノンオイル中華 中華丼 2袋

180g×2 No.61935

ポイント
5%UP
+78ポイント

1,560円

税込 1,684円

濃厚なあんこ、贅沢に用いた6種の国産具材の食感・旨みを堪能。

常 凍



ノンオイル中華 セット

リニューアル ノンオイル中華 海老チリソース 170g ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個) ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個) ノンオイル中華 中華丼 180g ノンオイル中華 万能肉味噌 110g

常 凍

No.61835

合計価格4,690円▼

4,000円

税込 4,320円

690円
お得!

常 凍



ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋

110g×2 No.61936

ポイント
5%UP
+71ポイント

1,420円

税込 1,533円

八丁味噌とやさしい味噌をブレンドし、深みのある味わいに。

常 凍



ノンオイル中華 セット

リニューアル ノンオイル中華 海老チリソース 170g ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個) ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個) ノンオイル中華 中華丼 180g ノンオイル中華 万能肉味噌 110g

常 凍

No.61835

合計価格4,690円▼

4,000円

税込 4,320円

690円
お得!

常 凍



国産具材の筑前煮 3袋

115g×3 No.61881

ポイント
3%UP

2,190円

税込 2,365円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理法で仕上げました。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



すずまる納豆 2セット

40g×3パック×2 No.61880

ポイント
2%UP

760円

税込 820円

小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳切り干し大根 2袋

50g×2 No.61877

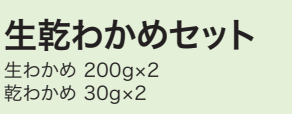
ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の風味を生かし丁寧に炊き上げた、ほどよい甘さと塩味。

常 凍



和膳切り干し大根 2袋

50g×2 No.61877

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の風味を生かし丁寧に炊き上げた、ほどよい甘さと塩味。

常 凍



和膳ひじきの煮物 2袋

50g×2 No.61878

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

ひじき、大豆、切り干し大根、刻み昆布など、6種類の具材はすべて国産です。

常 凍



和膳ひじきの煮物 2袋

50g×2 No.61878

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

ひじき、大豆、切り干し大根、刻み昆布など、6種類の具材はすべて国産です。

常 凍



和膳さんぴらごぼう 2袋

50g×2 No.61884

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

ごぼうやにんじんの風味を生かし、上品なだしで味つけしました。

常 凍



和膳さんぴらごぼう 2袋

50g×2 No.61884

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

ごぼうやにんじんの風味を生かし、上品なだしで味つけしました。

常 凍



和膳4種のきのこの煮びたし 2袋

50g×2 No.61879

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

かつお昆布のだしが利いています。

常 凍



和膳4種のきのこの煮びたし 2袋

50g×2 No.61879

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

かつお昆布のだしが利いています。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

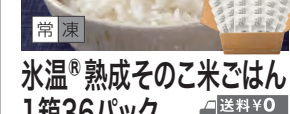
ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

常 凍



和膳ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.61876

ポイント
2%UP

980円

税込 1,058円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだしで味付け。

※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。

常 凍

その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.61807

3%UP **3,360円**

税込 **3,628円**

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

常 凍

その子珈琲 深煎りブレンド 2袋

挽き豆200g×2 No.61809

3%UP **3,680円**

税込 **3,974円**

ほどよいコクと苦み、クリアな後味のSONOKOオリジナルブレンド。

常 凍

その子珈琲アイスブレンド コーヒー 6本

1000ml×6 No.61808

7%UP **7,800円**

+546ポイント 税込 **8,424円**

香り高いアラビカ種コーヒー豆100%。濃厚なコクとクリアな後味。

数量限定

常 凍

レモンサイダー 24本

200ml×24 No.61801

10%UP **8,160円**

+816ポイント 税込 **8,812円**

6本 200ml×6 No.61800

2%UP **2,040円**

税込 **2,203円**

常 凍

米麴と酒粕の あま酒 6袋

160g×6 No.61805

3%UP **2,100円**

税込 **2,268円**

米麴の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。

常 凍

ホワイティ 2本

500ml(5倍希釈)×2 No.61804

3%UP **3,000円**

税込 **3,240円**

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。

セレクト 常 凍

オーガニックスポーツドリンク 1箱24本

280ml×24 No.61799

1%UP **4,320円**

税込 **4,665円**

水分・ミネラルの補給に。

セレクト 常 凍

XYZ(サイズダウン) 1箱24本

500ml×24 No.61798

1%UP **6,240円**

税込 **6,739円**

水の分子集団をサイズダウンさせた天然水をカラダのすみずみに。

常 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.61806

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姜ドリンクの素。

常 凍

有機フルーツ+野菜100 1箱30本

190g×30 No.61803

10%UP **7,980円**

+798ポイント 税込 **8,618円**

6本 190g×6 No.61802

2%UP **1,680円**

税込 **1,814円**

本格麦焼酎力松 2本 常 凍

720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.61969

5%UP **5,800円**

+290ポイント 税込 **6,380円**

銀座でその子ビール 6本 常 凍

330ml×6 No.61966

5%UP **3,900円**

+195ポイント 税込 **4,290円**

常 凍

その子美ワイン 赤 750ml No.61968

10%UP **各4,500円**

+450ポイント 税込 **4,950円**

数量限定

米粉ロールケーキセット

米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱3切
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切
米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切

常 凍

No.61898 **5,500円**

税込 **5,940円**

数量限定

カシューナッツクッキー 2袋

90g×2 No.61893

3%UP **1,560円**

税込 **1,684円**

1袋 90g No.61894 780円

税込 **842円**

数量限定

その子のどら 4個 常 凍

No.61892

2%UP **1,720円**

税込 **1,857円**

栗まん 9袋 常 凍

1袋(2個)×9 No.61891

5%UP **3,060円**

+153ポイント 税込 **3,304円**

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
ドリームプリン カスタード 78g×3
フルーツゼリー温州みかん 85g×3

常 凍

No.61899

合計価格 **4,530円**

330円 お得!

4,200円

税込 **4,536円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

桜葉薫る道明寺 2袋

200g(4個)×2 No.61890

5%UP **1,840円**

+92ポイント 税込 **1,987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

栗あんみつ 6個

265g×6 No.61889

7%UP **4,380円**

+306ポイント 税込 **4,730円**

一口食べて違いがわかると評判の、上品な美味しさ。

昔ながらの寒天に 上品な甘さの 小豆と栗を添えて

栗あんみつ 6個

265g×6 No.61889

7%UP **4,380円**

+306ポイント 税込 **4,730円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

ドリームプリン カスタード 6個 常 凍

78g×6 No.61895

5%UP **2,520円**

+126ポイント 税込 **2,721円**

フルーツゼリー 温州みかん 6個 常 凍

85g×6 No.61897

5%UP **2,160円**

+108ポイント 税込 **2,332円**

常 凍

アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル 4個

No.61896

3%UP **1,600円**

税込 **1,728円**

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

常 凍

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 120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込 **5,400円**

常 凍

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 120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込 **5,400円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

常 凍

カカオ飴 5袋

50g×5 No.61970

5%UP **1,650円**

+82ポイント 税込 **1,782円**

ちゅらしお飴 5袋 常 凍

50g×5 No.61971

5%UP **1,650円**

+82ポイント 税込 **1,782円**

常 凍

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 120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込 **5,400円**

常 凍

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 120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込 **5,400円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

数量限定

せんべい しょうゆ 2袋 常 凍

6枚×2 No.61885

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

せんべい ごま 2袋 常 凍

6枚×2 No.61886

5%UP **1,760円**

+88ポイント 税込 **1,900円**

1袋 6枚 No.61887 880円

税込 **950円**

その子美ワイン：ヴィンテージはご指定できません ※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 ※20歳未満の飲酒及び20歳未満への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます
[常 凍] 常温・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 凍]



美味しく、しっかり食べて、整うカラダへ

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わない食事を、規則正しく。

鈴木その子の食養理論を受け継いだ「SONOKO式献立セット」を、生活やお好みに合わせて実行しませんか。

栄養バランスを考えたバラエティー豊かな美味しいメニューで、内側から輝くような健やかなカラダをめざしましょう。



献立

TOKINO G.G付き **数量限定**
7月の4週間完全実行献立セット
●7月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

SONOKO GG付き **数量限定**
7月の4週間完全実行献立セット
●7月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

常凍 合計価格 各 ~~98,000円~~ ▶ **78,000円** 税込 **84,240円**

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間 = 計**140食**

コーヒータイプ または **ほうじ茶タイプ** 召し上がり方の一例 (メニュー表) 付き

お申し込み受付期間
7/11(金)まで **20,000円** 送料 ¥0 単独発送 **お得!**

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	7/1(火) ~ 7/15(火)	7/2(水) ~
第2週	7/8(火) ~ 7/22(火)	7/9(水) ~
第3週	7/15(火) ~ 7/29(火)	7/16(水) ~
第4週	7/22(火) ~ 8/5(火)	7/23(水) ~

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

※お届け日は、地域や天候・交通情報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 ※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) ※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



「高知県産うなぎの蒲焼」入りでうれしい!

数量限定 **7月の1週間グルメセットA** No.61976 **21,000円** 税込 **22,680円** 常凍

3食+間食 ×7日分 = 計**28食** 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、放牧豚のボロニアソーセージ、越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込みへ、スライスハム、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、天然鯛入り鰯かけしんじょう、**[NEW]** 国産真さばのスマーク風味、真だらの味噌漬焼き、ウィズポーンチキンカレー、国産具材の筑前煮、思い出のやさしい玉子焼、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根、和膳きんぴらごぼう、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、極みメロンパン、極みチョコチップパン、極み特大粒あんぱん、極みロールパン、らーめん風、桜葉薫る道明寺、せんべい ごま

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



「大山どりの中華風うま煮」などお肉のごちそうがぎっしり

数量限定 **7月の1週間グルメセットB** No.61977 **21,000円** 税込 **22,680円** 常凍

3食+間食 ×7日分 = 計**28食** 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】大山どりの中華風うま煮、スパイシーチキン、国産牛100%プレミアムミートローフ、そのまま美味しい肉まるくん、黒毛和牛のビーフハッシュ、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ 海老クリームコロッケ、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真さばの味噌煮、国産いわしのしょうが煮、ノンオイル調理 キーマカレー、北海道ごぼうポタージュ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、和膳切り干し大根、和膳ひじきの煮物、和膳きんぴらごぼう、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳ほうれん草としめじのおひたし、やわらか紀州梅干し、北海道産小豆のゆであずき、帆立しぐれ煮(小分け)、極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、極みスイートレーズンパン、その子のどら1個、ドリームプリン カスタード、プチゼリー 葡萄、濃厚ガトーショコラ、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

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



夏休み中のお子様と一緒に実行するのもおすすめです



※セール品・プレゼント品は十分に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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで

数量限定 7月の朝昼間食セットプラス

No.61978 **14,500円** 税込 **15,660円** 常凍

2食+間食 ×7日分 = 計**21食** 召し上がり方の一例 (メニュー表) 付き

【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、大山どりの中華風うま煮、焼きフライ 極旨メンチカツ、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、スライスハム、秋鮭の塩麹漬焼き、クリームカレー、国産小松菜のみそ汁、思い出のやさしい玉子焼、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳きんぴらごぼう、極みスイートレーズンパン×2、極みカレーパン、極み角食パン、らーめん風、黒豆塩大福、せんべい ごま、ドリームプリン カスタード

※和風ノンオイルドレッシングや付け合わせ(わかめ・のり)、夜食、昆布水などはセットに含まれません



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。

SONOKO サロン

お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。皆様からお寄せいただいたお声や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。

1000Pプレゼント

こちらのハガキで応募ください!

郵送

104-0045

東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F (株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」

メール info-sonoko@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。

「YUTAKAMI」のヘアケアでまるでピロードのように!

長野県 西澤晴子様

「YUTAKAMI」を飲み始めて3カ月ほど経ち、よさを実感しています。「YUTAKAMI シャンプー」と「YUTAKAMI ヘアパック」も使っていますが、手触りがよくサラサラしてまるでピロードのような感触に満足しています。このまま使い続けるのが楽しみです。

お葉書ありがとうございます。「YUTAKAMI」の機能性関与成分により末梢部位の血流改善を体感されているお声をいただき、お悩みにお応えできていることをとてもうれしく思います。機能性関与成分以外にもエンドウ豆エキス、ポリアミン含有米胚芽エキス、ガニアシ、大豆胚芽抽出物といった植物由来の有用成分も配合していますので、毎日続けていただくことでカラダのコンディションを整えることができます。これからも「YUTAKAMI」をご愛用いただけると幸いです。

食品担当 宇都宮

塗りの器に盛る楽しみも一緒に味わっています

神奈川県 石川喜美子様

輪島の応量器に盛り、素敵な気持ちでSONOKOの献立セットをいただいています。塗りの器で食する楽しみも加わり、毎食ありがたく頂戴しております。トキノの頃から40年近くカラダの節目節目に整えていただいております。健やかに70代を迎えたいと存じます。変わらぬ献立をありがとうございます。

素敵な器で献立を楽しまれている様子をうれしく拝読しました。SONOKOの献立セットはノンオイル調理、不要な食品添加物を不使用でおつくりしたSONOKO製品をバランスよく食べることができるよう設計されており、生活の状況によって献立を選ぶよう種類豊富にご用意しております。食生活の基本として、これからも毎日のリズムを整えるお役に立てることを心から願っております。

食品担当 宇都宮

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。

定期便のご案内

●セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
●1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
●定期購入品と通常購入商品は同梱できません。

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

●お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
●お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。
(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます)

●送料無料でお届けします。
詳しくはお問い合わせください。

ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	3%
	送料サービス	779円*1(税込)	月1回無料*2

*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき *2 オンラインショップでのご注文は対象外
■パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

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

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。
(お米の定期は3週間前、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。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのこ米の定期便のみ1万円以下で承ります。
※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。

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 104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係

オンラインショップ

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

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 11:00~20:00 2F 11:00~19:00
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

1個口 送料無料

毎月10・20・30日は 2%ポイントUP

オンライン限定の Sale

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決済方法が一部変更になりました。
販売方法により、初回ご登録時にお客様側での操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括／リボ	○	○	○	○	○※一括のみリボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	—	—	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	—	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	—	—	—	—

※1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2:分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より
※3:3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

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。

15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 (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。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。

[1]全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町 [2]一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大堀地区・井出地区・小丸地区・未森地区・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・大宮の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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

「お電話が混み合ってつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。

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。

イベントのお知らせ

7/20(日) 名古屋

会場 東京第一ホテル錦
3階ドルチェ

愛知県名古屋市中区錦3-18-21
地下鉄「東山線」名城線栄駅から徒歩約2分
TEL:052-955-1001



開場・受付 11:45 定例会 12:15~13:45 販売会 13:45~15:30
受付終了 15:15 閉場 15:30 ※11:45~12:15もお買い物ができます

事前ご予約特典

「うれしい/
ご来場プレゼント」



当日は会場限定の
お買い得商品が満載!

お問い合わせ・お申し込み先 0120-88-7878

7/21(月・祝) 大阪

会場 ハートンホテル北梅田
3階もえぎ

大阪府大阪市北区豊崎3丁目12-10
中津駅4番出口から徒歩約2分
JR大阪駅・各線梅田駅から徒歩圏内
TEL:06-6377-0810



数量限定販売

極みメロンパン
(なくなり次第終了)



※ご予約なしでのご来場でも定例会参加やお買いものはお楽しみいただけます。なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方はお早目にご来場ください

ご予約制

SONOKOミニイベント

普段なかなかお目に掛かる機会のない会員様へ、様々なお話や体験を直接お届けにまいります。事前ご予約制・少人数でのアットホームなイベントです。ぜひお気軽にご参加ください!

【開催予定】

- 8月2日(土)..... 富山
- 8月3日(日)..... 福井
- 9月14日(日)..... 徳島
- 9月15日(月・祝)..... 神戸

※該当地域にお住まいの会員様へは、会場や開催時間など改めてハガキやメールマガジン等でご案内いたします
※その他の地域でも順次開催を予定しております
詳しくはお気軽にお問い合わせください

料理に合わせてどちらもストック!

生わかめ 乾わかめ



2種類あると便利でうれしい!

生乾わかめセット

生わかめ 200g×2
乾わかめ 30g×2

400円
お得!

常|凍

合計価格 3,400円▼

No.61974

3,000円
税込 3,240円

- 気仙沼を中心とする三陸地方で漁師さんが早朝から収穫
- 肉厚でシャキシャキの歯ごたえと素材本来の美味しさ
- これだけでも美味しく、サラダや酢の物にもぴったりのしっかりした食感

- 気仙沼を中心とする三陸地方で漁師さんが早朝から収穫
- 「生わかめ」を裁断してから真水で洗い熱風で乾燥
- 味噌汁やスープにそのまま入れてすぐに食せるので時短に

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 ※営業時間は変更する場合がございます。
2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください

7/13(日)【トキノ会定例会】1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
2F 終日会員様貸切営業

SONOKO CAFE

menu



特別プレート/

【高知県産うなぎの花ちらし】

3,300円(税込)

限定プレート内容

- えのきとわかめのお吸い物
- 山芋とオクラのだししょうゆ和え

販売期間 7/1(火)~31(木)

※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

会員様
ご本人に限り
CAFEメニュー
20%OFF

7/11(金)~13(日) お楽しみ付き販売

7/13(日) 7月のトキノ会定例会

ゲスト講師:「能活生活」共同企画者
坂上 圭氏



予定 8/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売

8/17(日) 8月のトキノ会定例会

美容スペシャリスト
SAY★GO



SONOKO
七夕フェア

7/1(火)
~7(月)

~七夕の笹飾りで短冊に願い事を書いて飾ろう~

願い事を書くと
CAFEオリジナル
七夕スイーツがもらえる♪



人気のアイテムが
最大30%OFF!
お得なお値段で登場



はずれなし!

お買物1万円(税別)ごとに
ガチャチャンス!



献立実行部
夏の4週間献立
実行キャンペーン

今なら4週間完全実行献立を銀座店にてご注文いただくと、
お得な特典が付いてくる!

特典1

CAFEご来店時、荘水入りドリンクと
TOKINO G.G(5粒)をサービス!(1日1回まで)



特典2

献立実行部割引キャンペーンでお得に実行!

特典3

週に1回(計4回)CAFEオリジナル間食、
特製スイーツをご用意!



特典4

4週間実行達成したら
CAFEお食事券(1回分)をプレゼント!



※セール品は十分に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

銀座店のお問い合わせ・お申し込み先

03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

2025

7

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.97

「推し活」というワードは、今では老若男女に認知、共有されていると実感しています。

その推しの対象はさまざまな分野に存在し、考えてみれば昔から推しは存在していたことに気づきました。野球、サッカー、バレーボール、相撲、柔道、剣道など数え切れないスポーツや競技の応援をしている人々は、

ゴールデンウィークに半世紀ぶりに会った学生時代の親友3人組との話に花が咲きました。時は着実に経ち、見た目はそれなりに変わっていたものの、気がつけば学生時代のまま。かつて好きだった歌手の話題になり、私が誰が好きと言っていたかなどのエピソードをすっかり忘れていた始末。忘れるようでは本物ではなかったのだと笑い、時の流れも実感しつつ、プチ同窓会は終わりましたが、友人それぞれにライフワークを見つけていきいきと推し活に励んでいることを知り、うれしくなりました。

実は今、私も推し活に目覚めているため、推しに敏感になっているのですが、「推す」とは何だ?と改めて考えてみたのもそこからでした。

あるとき鈴木その子がこう話したことがあります。「昔まだテレビがない幼い頃にラジオ中継で相撲を聴いて、轟員の力士の勝敗に一喜一憂していたんです。見えない取り組みの様子を必死で聴いていた。でもあるとき気がついたんです。私は何をこんなに息をのんで勝負の行方を追っているのかと。どちらが勝とうが自分には関係ないのに」「その瞬間から一気に冷静になり、以来、勝負事に気を取られることは一切ない。もちろん賭け事も。さらに轟員の芸能人などもつからない。そしてそれは「立場上絶対にしてはいけないんです」とも。

ただ、受けた恩には必ず報いたいという気持ちは誰よりも強く、まだ無名の頃から真心でトキノを広めてくださった女優さんの舞台には必ず会員の皆様と伺っていました。その女優さんは、トキノの紹介をしてくだ

さったりコメントをしてくださったりしたときに、鈴木その子がお礼をしようとしても、「私は本当にこの店の料理がよいと思って紹介しているんです」と絶対に受けられませんでした。鈴木その子は誰よりもその方の本質を知り、まさに肝胆相照らすお二人だったと今でも懐かしく思い出されます。

後年、鈴木その子が美白ブームを巻き起こし、美白の女王として一躍世間の注目を集めると、にわか推しが急増しました。まさに今のアイドル並みの熱狂を博すような凄まじさでしたが、鈴木その子はそうした津波のような人々の関心を一身に全力で受け止め、結果的にトキノ、そしてSONOKOを多くの人々が知る会社へと引き上げ、20世紀の終わりにその舞台から去っていったのです。

そして残された私は鈴木その子の推し活を今も続けています。多くの推し仲間と共に。

推し活の楽しみといえば、「聖地巡礼」があります。その筆頭、SONOKO銀座店です。さらに私にとっての聖地は鈴木その子と訪れた全国のお店や観光地です。今も近くに行く機会があれば必ず足を運んでいます。ただ、残念なのはその場所がなくなっていることも多く、これが四半世紀の時の証明なのかと感慨無量になります。しかしこの夏も聖地巡礼に行きます。思い出を辿りながら。



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。