

2026

3

## THE SONOKO

vol.384

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

スキンケアしながら上品なツヤ美肌に仕上げて  
肌印象をドラマティックに

Debut



内からも外からも  
リユクスな輝きを私に

たおやかな光をまとった真珠肌<sup>\*1</sup>へ  
イルミナージュ  
フェイスパウダー誕生

美容スペシャリスト SAY★GOの

ラクして真珠肌<sup>\*1</sup>！  
メイクレッスン



SONOKOのこだわり

職人が包丁で丁寧にさばいて低温で調理した  
レストランの一品のような **スパイシーチキン**

1日1本でハリのある明日をサポート  
気になる膝<sup>\*2</sup>と肌<sup>\*3</sup>に  
「SO LIFTIE」  
ソーリフティ



しっかり摂ることを毎日の習慣に  
身体環境を整えて、  
もっとすっきり晴れやかに！



SONOKOの食と自宅の布団が一番好き！  
宇田川のコンディションが24時間いい感じな理由



\*1 メイクアップ効果による/真珠末(光沢剤) \*2 膝関節の不快感 \*3 肌の弾力

# たおやかな光をまとった真珠肌<sup>\*1</sup>へ イルミネージュフェイスパウダー誕生

国産本真珠パウダー<sup>\*2</sup>とイルミネージュパール<sup>\*3</sup>がくすみ<sup>\*4</sup>を自然にカバーして明るくいきいきとトーンアップ<sup>\*4</sup>。  
スキンケアしながら上品なツヤ美肌に仕上げる「イルミネージュフェイスパウダー」が、肌印象をドラマティックに演出します。

## Debut



上品なツヤと  
透明感

しっとり  
スキンケア  
発想

くすみ<sup>\*4</sup>や  
毛穴をカバー

白浮きしにくい  
トランスルーセント  
タイプ

メイクの  
仕上がり  
キープ

**NEW** イルミネージュ  
フェイスパウダー  
7g No.64195  
4,000円 税込 4,400円



### Wのパール<sup>\*5</sup>が肌にもたらす 上質でやわらかな輝きと美しい洗練

国産の本真珠パウダー<sup>\*2</sup>が自然でやわらかな光沢を与えていきいきとした印象に。さらにイルミネージュパール<sup>\*3</sup>が光をコントロールしてくすみ<sup>\*4</sup>をカバー。さらに、白浮きしにくいトランスルーセントタイプのパウダーが肌に溶け込むようになじみ、美しくトーンアップ<sup>\*4</sup>します。

### ソフトフォーカスパウダー<sup>\*6</sup>が 毛穴やシワなどの凹凸をふんわりカバー

素肌に近い屈折率で光をやわらかく拡散するソフトフォーカスパウダー<sup>\*6</sup>を配合。毛穴や細かいシワなどの凹凸をふんわりぼかして、ナチュラルで透明感のある美肌に仕上げます。また、汗をはじいて皮脂を吸着するテカリブロックパウダー<sup>\*7</sup>がつけたての印象をキープします。

### メイク中もエイジングケアする まるで美容液のようなパウダー

エイジングケアや保湿ケアを見つめ、コラーゲン<sup>\*8</sup>やダマスクバラ花エキス<sup>\*8</sup>、ヒアルロン酸Na<sup>\*8</sup>、スクワランオイル<sup>\*8</sup>などをふんだんに配合。うるおいを守るための異なるアプローチを組み合わせた設計で、粉っぽさのないしっとりした仕上がりを保ちます。

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと

### キュートなミラー付き!

### やさしい輝きを宿す美肌を手軽に演出する2品 イルミネージュデビューセット



ピンク No.65425

- **NEW** イルミネージュフェイスパウダー 7g
- ライトアップBB プライツピンク SPF35/PA+++ 30g

オークル No.65424

- **NEW** イルミネージュフェイスパウダー 7g
- ライトアップBB ナチュラルオークル SPF35/PA+++ 30g

ハートミラー 1個

サイズ: 9.5×8.5×0.3cm /  
素材: ポリ塩化ビニル、鏡 ステンレス

各**8,500円** 税込 **9,350円**

※写真はピンクです

### 「イルミネージュフェイスパウダー」専用 高性能パフ付き

なめらかでふんわりした肌ざわりと、顔の凹凸にフィットしやすいストレッチ性を備えた、植物由来素材でつくった高性能なパフ。粉含みのよい毛足の長さに調整しました。

### キレイに仕上げる使い方

下地やファンデーション、BBクリームの後に使います。パウダーをパフにとり、顔の中心(おでこ・鼻)から外側(頬・フェイスライン)へやさしく押さえるようになじませて仕上げていきます。



1 パフの全面に軽くいきわたる程度にパウダーをとる



2 パフを2つに折るようになってパウダーをよく揉み込む

### POINT

- こするのではなく軽く押さえてつけるとキレイな仕上がりに
- パフには皮脂や粉が付着しやすいのでこまめに洗うのが◎
- リキッド系のベースは軽くティッシュオフするとパウダーが密着しやすい

\*1 メイクアップ効果による/真珠末(光沢剤) \*2 真珠層末(パール光沢剤) \*3 合成フルオロフロゴバイト、酸化チタン、酸化スズ(パール顔料) \*4 メイクアップ効果による \*5 真珠層末(パール光沢剤)・合成フルオロフロゴバイト、酸化チタン、酸化スズ(パール顔料) \*6 硫酸Ba(不透明化剤) \*7 シリカ(皮脂吸着剤)

常 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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※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 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。

ナチュラルに  
カバーしながら  
耀く美肌に!

# ラクして真珠肌\*! メイクレッスン

SONOKOのベースメイクアイテムで  
完璧な美肌に仕上げるコツをご紹介します

新登場のパウダーを使いこなして  
美しい肌で春を楽しんでください!

美容スペシャリスト  
SAY★GO



STEP

1

## 紫外線を防ぐ

UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】SPF40/PA+++



紫外線から守って美白しながら  
肌を美しく見せる欲ばり下地

「グラククリーム」などでしっかり保湿した後、よく振って  
から肌にむらなく伸ばします。UVカット効果をきちんと  
得るためには十分な量を使い、髪の生え際、顎下から  
首、デコルテにも忘れずに塗ってください。



STEP

2

## 色ムラカバー

ライトアップBB SPF35/PA+++



美容液成分\*9 75%以上配合  
ひと塗りで光を放つような白肌\*4に

パール粒大1つ(約8mm)を顔の中心から外側に向かっ  
てムラなく均一に伸ばします。シミなどが気になる部分  
は薄く重ね塗りを。その後はファンデーションやフェイス  
パウダーで仕上げると、理想の美肌に近づけます。



STEP

3

## 顔全体カバー

SONOKOファンデーション



高いカバー力とスキンケア効果で  
愛されるロングセラー

フェイスラインに合わせた色を選び、まずはしっとりク  
タイプを頬の高い位置から塗り始め顔の外側に近くなる  
ほど薄くなるように塗ります。さっぱりタイプはテカリや  
すい場所を軽く押さえたり、メイク直しにも。



STEP

4

## ツヤ美肌仕上げ

イルミネージュフェイスパウダー



思わず息をのむような  
品格と洗練を感じる真珠肌\*が完成

パフにしっかり揉み込んでから使うと、ムラなく均一に  
つけやすくなります。“軽く押さえる”を意識すると厚  
塗りを防げます。特に目のキワや小鼻などの細かい部  
分は、パフを折ってポンポンと点で押さえるように。



最後に何もつけていない大きめ  
のフェイスブラシで顔全体を磨く  
ようにして余分なパウダーを払う  
と、よりツヤ肌に仕上がります。

今月はこれがお得!

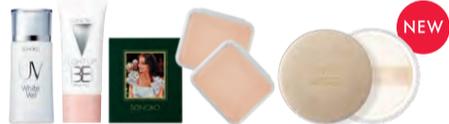
## 自分史上最高の美肌仕上げをめざせるお得なセット パーフェクト真珠肌\*セット

ピンク No.65426

- UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g
- ライトアップBB プライツピンク SPF35/PA+++ 30g
- SONOKOファンデーション しっとりタイプ ピンク 15g
- SONOKOファンデーション さっぱりタイプ ピンク 12g
- **NEW** イルミネージュフェイスパウダー 7g

オークル No.65427

- UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g
- ライトアップBB ナチュラルオークル SPF35/PA+++ 30g
- SONOKOファンデーション しっとりタイプ オークル 15g
- SONOKOファンデーション さっぱりタイプ オークル 12g
- **NEW** イルミネージュフェイスパウダー 7g



※写真はピンクです

持ち歩きに便利 /



ファンデーションケース  
スポンジ付き 1個

お揃いのデザインで  
かわいい!

合計価格 各23,400円▼

**17,000円**

税込 18,700円

**6,400円**  
お得!

ベースメイク前



Before

春に負けない  
ツヤ美肌に!

目元のクマやかげりなどの色  
ムラが気にならなくなり、明る  
いツヤが宿った肌は、表情を  
いきいきと見せてくれます。



After

ぴったりの色で  
唇も明るく♪



2色を混ぜて  
塗りました



プロンズ

コーラル  
プロンズ

**セレクト**  
「ルアモ ナチュラル  
リップカラー」は▶8面へ

※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

お風呂上がりやお出かけ前の習慣に

ベースメイクで  
ツヤ美肌に仕上げたら

## ヘアオイルで髪にも若々しいツヤと輝きを!

下の写真でおわかりいただけるように、髪の影響は見た目年齢を大きく左右します。メイクを終えた顔を鏡を見て「大丈夫」と思っている、面積が広く人から見られがちな後ろ髪までしっかりケアできていないことも。そこでおすすめなのが、お風呂上がりやお出かけ前のオイルケア。ダメージやパサつきが気になる大人の髪をツヤと輝きで満たし、老け見え対策をしましょう。

大人の髪にうれしい働き

- しっとりとうるおして自然なツヤと輝きを与える
- うねりや広がりを抑えてまとまりのある髪に整える
- ドライヤーやヘアアイロンの熱ダメージから守る
- 髪のダメージを補修してなめらかなクシ通りに
- 美しい髪色をより長く楽しめるようサポート
- インバスケア\*の香りを邪魔しない無香料

\*「YUTAKAMI シャンプー」「ヘアパック」「コンディショナー」

髪の印象で見た目年齢が大きく変わります



乾燥したバサバサ髪

しっとりツヤ美髪

12種類の天然由来オイル\*10+補修成分\*11配合  
トリートメントしながら美しくツヤめく髪へ

ユタカミ  
YUTAKAMI  
モイストリペアオイル 2本

58mLx2 No.65446

**5%UP** **6,000円** 税込 6,600円  
+300ポイント



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。

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

※8 保湿成分 \*9 紫外線防止成分とパウダー成分以外の成分 \*10 シア脂、ヤシ油、コメ胚芽油、ツバキ種子油、アーモンド油、オリーブ果実油、カニバラ果実油、マカデミア種子油、ヒマワリ種子油、ホホバ種子油、スクワラン、アルガニアスピノサ核油(保湿成分) \*11 イソステアロイル加水分解ケラチン(羊毛)(毛髪補修成分)

※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

ソリーフティ  
SO LIFTIE 発売1周年

# 1日1本でハリのある明日をサポート 気になる膝<sup>\*1</sup>と肌<sup>\*2</sup>に「SO LIFTIE」

膝関節の動きが気になるようになった、  
階段を昇り降りするとき膝関節に違和感がある、  
肌の弾力をキープして健康な肌を保ちたい…。  
加齢とともに深くなる悩みの原因の一つである  
関節の軟骨や真皮の中に存在するプロテオグリカンの  
減少に着目して開発された「SO LIFTIE」が、  
日常生活における膝の動きの改善を助けるとともに  
肌弾力の維持もサポートします。



- ☑ 肌の弾力をキープしたい
- ☑ 心まで弾む毎日を過ごしたい
- ☑ 久しぶりの友達に会う自信がない
- ☑ フットワーク軽く楽しみたい
- ☑ 趣味や外出を満喫したい

膝<sup>\*1</sup>も肌<sup>\*2</sup>もよろこぶ成分を  
1本に \\ ぎゅっ // と配合

膝の動きを改善、肌弾力を維持

## サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン

プロテオグリカンは糖たんぱく質の一種で、関節の軟骨などにも存在する成分。継続摂取により膝関節に不快感を持つ成人の軟骨成分の分解を抑えることで、膝関節の可動性や日常生活における膝の動きの改善に役立つ機能が報告されています。また、プロテオグリカンは真皮の細胞外基質の主成分の一つでもあり、継続摂取により肌の弾力を維持して肌の健康に役立つ機能も報告されています。「SO LIFTIE」には、国産のサケから抽出したサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンを採用しています。

カラダに欠かせない大切な成分

## カツオ由来エラスチンペプチド

エラスチンは、カラダを構成する大切な成分。全身に存在しており、健康づくりのために積極的に摂りたい成分です。SONOKOでは、カツオ1匹から1~2gしか抽出できない希少なエラスチンペプチドを選びました。

年齢とともに深くなる膝関節<sup>\*1</sup>と肌<sup>\*2</sup>の悩みを1本で対策

ソリーフティ  
SO LIFTIE 機能性表示食品 常凍

5箱50本  
30ml x 50 No.65417

25,000円  
税込27,000円



3箱30本 30ml x 30 No.65418



15,000円  
税込16,200円



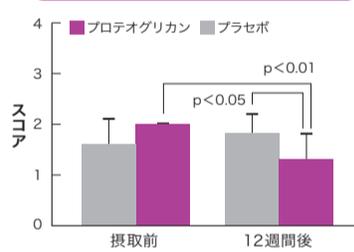
1箱10本 30ml x 10 No.65419

3%UP 5,000円 税込5,400円

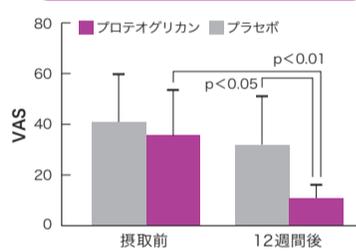
【届出表示】本品にはサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンには肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能、また、膝関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立ち、膝関節の可動性、日常生活における膝の動き(階段の上り下り、歩く、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている)の改善に役立ち、起床時の膝の違和感を軽減する機能が報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

\*1 膝関節の不快感 \*2 肌の弾力 \*3 膝関節に不快感を有する健康な40~60代の男女31名に、サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン10mg/日を12週間経口摂取し、二重盲検並行群間比較試験を行った結果 \*4 健康な20~50代の男女19名に、サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン5mg/日を2週間経口摂取し、二重盲検並行群間比較試験を行った結果

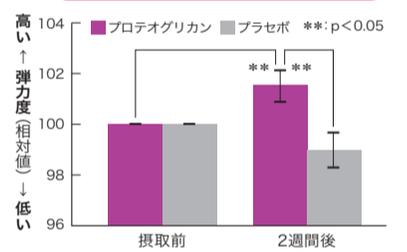
歩く時の困難さ(J-KOOS改善)<sup>\*3</sup>



階段の昇り降り時の痛み<sup>\*3</sup>



プロテオグリカンによる弾力度の変化<sup>\*4</sup>



※最終製品の試験結果ではありません

天然のアルブチン含有する

## リンゴンベリー抽出物



北欧やカナダに多く自生するリンゴンベリー。その赤い果実には天然のアルブチンが含まれることから、近年注目され研究が進んでいます。「SO LIFTIE」には、自生している果実から抽出したエキスを配合しています。



私の逸品

ソリーフティ  
SO LIFTIE

坂本祐子様 60代

“ 寝る前の1日1本を続けて  
膝関節の違和感が改善しました ”

3~4年ほど前、歩くときだけでなく、座るときや階段を降りるときなど、膝関節の違和感が気になり始めました。膝をかばうように歩いていたので、「大変ね」と言われていました。「SO LIFTIE」が発売されてすぐに飲み始め、いつの間にか膝の違和感が気にならなくなり、階段でも不安がありません。毎日がアクティブで、肌についてもうれしいお声かけをいただくことがあります。献立実行と併せてこれからも続けます。

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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※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 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。

# 身体環境を整えて、もっとすっきり晴れやかに!

健康と美容のために大切な善玉菌。しっかり摂ることが重要なのはもちろんですが、毎日の習慣にして続けることも大切です。仲間がつくれたエキスで環境を健やかに整えながら、仲間の働きを助ける成分を摂ることも意識しましょう。

Q.1

**発酵食品をたくさん摂ってもすっきりしないのはなぜ?**  
古くからいる菌は、新しいよそ者を受け入れません。新参者を増やすより、「私の菌」と相性がよい、なじみのある仲間たちを補って、健康を応援しましょう。

Q.2

**「ありがとう乳酸菌」で体感を得られないのですが…**  
身体環境は常に変化しています。数回に分けてこまめに摂ったり、摂取量が1日1包の場合は2包に増やしてみたりして、体感を確認してみてください。

Q.3

**酸味がちょっと気になるのですが…**  
「ありがとう乳酸菌」はスープなどの温かい料理に加えてお摂りいただくことも可能です。梅酢の風味が好みでない方は一度お試しください。

Q.4

**「がんばれ善玉菌」の味が苦手…何かいい方法はありますか?**  
水に溶かさずそのままお摂りいただけます。炊飯時に入れり温かい飲み物やお味噌汁に入れり、いろんな方法で善玉菌のエサを摂ってください。

目安は  
1日に1~2回  
1回に1包

目安は  
1日に1包

## 心地よい毎日の習慣にしたい「乳酸菌生成エキス」

化学肥料や化学合成農薬を使わずに栽培された国産大豆でつくった豆乳の中で16種類の乳酸菌を1年間発酵・熟成させて抽出した「乳酸菌生成エキス」が、「私の菌」を守って応援。こまめな摂取をおすすめします。

**ありがとう乳酸菌**  
10ml(液体タイプ)×15包  
No.65413 常凍  
5%UP **5,800円**  
+290ポイント 税込 **6,264円**



## 2種類の食物繊維とオリゴ糖が仲間をサポート

善玉菌の働きを助ける水溶性食物繊維、きちんと摂りたい不溶性食物繊維、自分の乳酸菌やビフィズス菌の働きを助けるオリゴ糖をバランスよく配合。水溶性食物繊維は、有機栽培のアガベを採用しました。

**がんばれ善玉菌 2箱**  
5.5g(粉末タイプ)×30包×2  
No.65412 常凍  
7%UP **6,000円**  
+420ポイント 税込 **6,480円**



# SONOKOデー

ポイント交換でお得! 3/1(日)~3/31(火)

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!

### ●SONOKOデーのポイント交換について

- 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円でのお引引きとしてのみご利用可能です。
- 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さいませ。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 数量限定

\*すべてポイント対象外 送料 ¥0

<p><b>280,000</b> ポイント</p> <p>ザ・ソノコバスウォーター</p> <p><b>THE SONOKO BATHWATER</b> [浴室用浄水器]</p> <p>No.65585 常凍</p> <p>サイズ:幅23×奥行14×高さ38cm(ジョイントA付き)/付属品:シャワーホース・フィルター・ターレット・浴槽用フレキホース(ジョイントB付き)・バックアップ予備(2個)・取扱説明書</p> <p><b>18,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>170,000</b> ポイント</p> <p>ザ・ソノコウォーター</p> <p><b>THE SONOKO WATER</b> [キッチン用浄水器]</p> <p>No.65586 常凍</p> <p>サイズ:幅18.4×奥行6.9×高さ23.1cm/付属品:切替コック・切替コック取付用アダプター・給水ホース2本・ミネラルボックス・ミネラルボックスカバー・カートリッジ・ITB・取扱説明書 ※ミネラルボックス・ミネラルボックスカバー・カートリッジ・ITBは本体ユニット内にセットされています</p> <p><b>10,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>27,000</b> ポイント</p> <p>ザ・ソノコ セラム &amp; ホワイトマスクセット</p> <p>●ザ・ソノコ セラム 30mL ●ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g</p> <p>No.65583 常凍</p> <p><b>4,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>21,600</b> ポイント</p> <p>ユタカミ YUTAKAMI 2袋</p> <p>機能性表示食品 90日分</p> <p>135粒×2 No.65584 常凍</p> <p><b>2,400円</b> 相当お得!</p>	<p><b>21,300</b> ポイント</p> <p>スーパーモイスチャー クリームR</p> <p>50g No.65582 常凍</p> <p><b>3,700円</b> 相当お得!</p>	<p><b>17,800</b> ポイント</p> <p>常温グルメ献立セット</p> <p>No.65596 詳しくは14面へ</p> <p>常凍</p> <p><b>2,000円</b> 相当お得!</p>
<p><b>11,500</b> ポイント</p> <p>SONOKO G.Gロゼ</p> <p>150粒 No.65595 常凍</p> <p><b>2,500円</b> 相当お得!</p>	<p><b>6,600</b> ポイント</p> <p>3Dデザインセラム</p> <p>30g No.65591 常凍</p> <p><b>2,400円</b> 相当お得!</p>	<p><b>5,000</b> ポイント</p> <p>TOKINO G.G 50粒入</p> <p>50粒 No.65594 常凍</p> <p><b>1,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>3,300</b> ポイント</p> <p>菓子セット No.65597</p> <p>●NEW カシューナッツクッキー 珈琲 80g ●せんべい ごま 6枚 ●黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本) ●ドリームプリンカスタード 78g ●プチゼリー-葡萄 352g(16個) ●アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 常凍</p> <p><b>660円</b> 相当お得!</p>	<p><b>2,000</b> ポイント</p> <p>ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 3袋</p> <p>200g×3 辛さ★★★★ No.65592 常凍</p> <p><b>340円</b> 相当お得!</p>	<p><b>1,750</b> ポイント</p> <p>からだ想いの 鶏スープ 3袋</p> <p>200g×3 No.65589 常凍</p> <p><b>530円</b> 相当お得!</p>
<p><b>7,000</b> ポイント</p> <p>オードパルファム</p> <p>30mL No.65587 常凍</p> <p><b>2,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>5,000</b> ポイント</p> <p>オードトワレスOU</p> <p>50mL No.65588 常凍</p> <p><b>2,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>5,000</b> ポイント</p> <p>SONOKO GG 50粒入</p> <p>50粒 No.65593 常凍</p> <p><b>1,000円</b> 相当お得!</p>	<p><b>1,300</b> ポイント</p> <p>有機フルーツ+野菜100 6本</p> <p>190g×6 No.65590 常凍</p> <p><b>380円</b> 相当お得!</p>		

※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。



SONOKO代表  
宇田川

カラダの内側からも外側からも  
SONOKO式を続けて  
忙しくても健康を保っています



朝食の前後のサプリメントタイムと  
犬の散歩で一日をスタート!

6時に起床してまずテレビでニュースを確認し、「ありがとう乳酸菌」を摂ってから、「昆布水」と朝食。「YUTAKAMI」「能活生活」「SONOKO GG」「SO ENERGIE」「SO LIFTIE」などもこのタイミングでまとめて摂ります。無理なく続けられるリズムが大切です。朝食後は一日のウォーミングアップを兼ねて犬の散歩へ。



ず〜っと献立を実行中!  
もちろん昼食も献立通りに

昼食は11時半頃に。ここ1年ほどはずっと「4週間完全実行献立セット」を続けているので、献立のメニュー通りの昼食を持参しています。最近のお気に入りメニューは1月に登場した「国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ」です。



これが必携品! /



「SONOKO GG」「荘水」「ちゅらしお飴」は必ず鞆の中に。いろんなものに入れる「荘水」は、約3秒間を目安に滴下。出張時は「氷温熟成そのこ米ごはん」と「ノンオイル調理 マイルドチキンカレー」などの常温レトルトを持参します。

忙しい日は「SONOKO GG」や「SO ENERGIE」を活用。深呼吸する・外気に触れる・従業員との雑談などで意識的に気分転換も。



元気を補給 /

4週間献立セット



数量限定

常凍

3月の4週間完全実行献立セット

78,000円

税込 84,240円

送料 ¥0 単独発送

詳しくは ▶ 13面へ



北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
極みメロンパン 1個  
トーストクリーム 4個



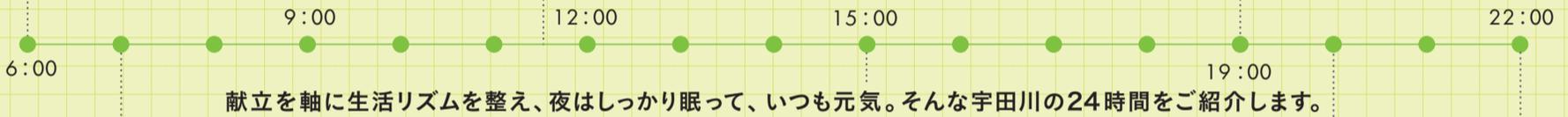
家でも外でもカラダにやさしい  
食事を心がけています

基本は献立のメニューですが、会食は可能な限り和食店で。会食の前には「SONOKO GG」を摂り、帰宅後は「ありがとう乳酸菌」を欠かしません。



SONOKOの食と自宅の布団が一番好き! /

宇田川のコンディションが24時間いい感じな理由



丁寧なスキンケアと  
UVカットは怠りません

洗顔後のローション・セラム・ミルク・グランクリーム・アイゾーンクリームまで、忙しい朝もザ・ソノシリーズで丁寧にケア。最後に「UVホワイトヴェール」と「ライトアップBB」で軽く整えます。



朝晩の  
必需品 /

スキンケアは出張先にも必ずフルセットで持参します



美味しい間食を楽しみながら  
リフレッシュ&コミュニケーション!



15時頃に間食。エネルギー不足を感じたら「SONOKO GG」「ちゅらしお飴」で調整します。

ベッドフレーム、  
マットレス、枕も  
IWATAです



毎日使う水だから  
家中の水を浄水に

自宅の蛇口から出るのは、すべてSONOKOクオリティの水。そんな浄水で満たした湯船に「バスエッセンス ブーケ」を入れ、子どもと過ごす時間を楽しみます。

ヘアケアは「YUTAKAMI」3品と週に1度の「ヘアカートリートメント」が基本。入浴後の乾燥は「モイストチュアボディクリーム」で防ぎます。



敷きパッドがあまりにも心地よくて寝具一式を  
IWATA布団に変えてから寝るのが楽しみになりました

子どもと一緒に入浴することで、22時就寝 → 6時起床のリズムをキープ。寝る前はスマホを見ない時間をつくり、目と頭を休めています。敷きパッドから使い始めたIWATA布団は、あまりの心地よさに感動して今は寝具一式を愛用中。寝る時間が楽しみになり、布団の大切さを実感しています。自宅の布団が私には最良なので、出張先のホテルの布団が物足りなく感じるほどです。

UVカットは必須 /



スキンケア

コクがあるのにベタつかない  
乳液で気持ちよく保湿

ザ・ソノコ  
バランスミルク  
80mL No.85438

ポイント  
5%UP  
10,000円  
+500ポイント 税込 11,000円

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 2袋

快眠寝具

一年中いつでも寝床内温度を調節  
水洗いOKの軽くて薄いダウンケット



ダウンケット  
グレートナチュラルグースダウン 常凍 送料 ¥0 単独発送

SL No.54453 205,000円 税込 225,500円

高品質の羽毛生産国として名高いハンガリーで、限りなく自然の状態に近い環境で育てられたマザーグースダウンを丁寧に選別。軽くて薄い「ダウンケット」に仕上げました。暖かい季節はこれだけで、冬は掛けふとんと合わせてお使いいただけます。

IWATA

詳しくは ▶ 12面・同梱チラシ ● 他のサイズもご用意しています。お気軽にご相談ください。

蒸れる夏も冷える冬も大活躍  
自然な寝姿勢を支える敷きパッド



キャメル敷きパッドレギュラー 常凍 送料 ¥0 単独発送

S ベージュ No.48901 S アッシュ No.64989 各85,000円 税込 93,500円

モンゴルに生息するフタコブラクダ(キャメル)の毛を中わたに100%使用。寒暖差の激しい気候で育ったキャメルの毛は保温性や放湿性にすぐれ、また、太くて長い毛がカラダの重さを四方に分散して支えるため、自然な寝姿勢を保ちます。

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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※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 0120-88-7878 (通話料無料)

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。

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

ここが  
ミン!

# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
スパイシー  
チキン

## 職人が包丁で丁寧にさばいて低温で調理した レストランの一品のような「スパイシーチキン」



### 吟味した素材を油脂を使わずに仕上げた「スパイシーチキン」

たくさんの方に健康と美味しい喜びも届けてきたSONOKOの食品は、鈴木その子が生み出した独自の食養理論に基づいて調理しています。

吟味した素材を使い、不要な食品添加物は使わない。必要な油は食材の中にあるので、調理に油脂は加えない。そんなSONOKOならではのこだわりが詰まっている上に、皆様がご想像される以上に手間と時間をかけておつくりしている一つとして、今回は長年にわたりご好評をいただいている「スパイシーチキン」の魅力をご紹介します。

### 職人が手作業で鶏もも肉の脂身や軟骨を丁寧に除去

「スパイシーチキン」に使っている鶏もも肉は、北海道産。衛生管理が徹底した農場でオリジナルの飼料を与えられ、大切に育てられています。一般的な鶏肉よりも脂身が少なく、鶏肉特有のクセや臭みも少なく、しっとりした食感で淡泊な味わいなので、スパイシーなソースにもよく合います。

鶏もも肉から脂身を除去するのは、職人による手作業。包丁をいろいろな角度から入れて、脂身だけでなく、スジや軟骨、血合いなども取り除きます。貼りついている脂身を削ぎ落とすのは意外に力が要る作業ですが、包丁を深く入れすぎると身が分かれてしまうため、丁寧かつ慎重に。



いろいろな角度から包丁を入れ、脂身やスジ、軟骨、血合いなどをできるかぎり除去

硬い軟骨が潜んでいないかを指先で触って確認するのも大切な工程です。

最後にダブルチェックを兼ねて別の職人が肉の状態を確認したら、脂身や異物の除去がようやく完了。今度は包丁を変えて適量に切り分けしていきます。

## SONOKOの鶏肉総菜を心ゆくまでお楽しみください

### 数量限定 チキチキセット

- スパイシーチキン 150g
- 大山どりのローストチキン 1本
- ウイズボンチキンカレー  
味付鶏肉1本・ソース100g
- 揚げないとりから 150g(6個)
- 揚げないむねとりから 150g(6個)

No.65478 常 凍

6,000円 税込 6,480円



### たくさんの素材を使い手間を惜しまずつくったソース

ピリリとした辛さの中になんともいえない旨みが溶け込んだ「スパイシーチキン」のソースは、「何度でも食べたい」「ほかでは味わえない」と熱狂的なお声をよくいただく印象的な味。コリアンダー、パプリカ、クミンをはじめとする計13種類のスパイスをブレンドし、北海道産の牛乳、国産玉葱、白ワイン、有機栽培のトマトでつくったケチャップ、にんじん、国産のレモン果汁などを加えています。玉葱とにんじんは手で皮をむき、旨みと甘みを引き出すために別々にローストしてからペーストに。白ワインは北アルプスに囲まれた100年以上の歴史を持つ農園で栽培されたぶどうでつくった五一わいんを選ぶなど、スペシャリティと呼んでも過言ではないほどに贅沢なソースです。



13種類のスパイスに加え、さまざまな素材の風味が溶け込んだリッチなソース

「スパイシーチキン」は、下処理した鶏肉にこのソースを絡めただけのものではありません。ソースを浸したバットに鶏もも肉を1枚ずつ並べ、凹凸や重なった部分にもソースがいきわたるように揉み込みます。そして、12時間じっくり漬け込むことで、肉の旨みを引き出すとともに、やわらかくぷりっとした食感に。鶏肉を漬けたソースには肉のエキスや臭みなどが溶け出しているため、新しいソースに変えてから再び漬け込み、硬くならないよう低温で蒸し上げます。

美味しい素材だけを選び、まるでレストランの厨房で料理人が繊細な作業を重ねてつくったような「スパイシーチキン」。スペシャルな一品として多くの皆様に愛されています。



「3月の4週間完全実行献立セット」でも「スパイシーチキン」をお楽しみいただけます。詳しくは▶13面へ

※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。

化粧品

ザ・ソノコ リペアセット

ザ・ソノコ リペアローション 120mL  
ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】 30mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 45g



No.65465  
44,200円  
税込 48,620円

現品が  
もらえる!

ザ・ソノコ ホワイトマスク

ザ・ソノコ ホワイトニングセット

ザ・ソノコ ホワイトニングローション  
【薬用美白化粧水】 120mL  
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス  
【薬用美白美容液】 30mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 45g



No.65464  
44,200円  
税込 48,620円

現品が  
もらえる!

ザ・ソノコ ホワイトマスク

プレゼント



ザ・ソノコ セラム  
4.5mL 2個

ザ・ソノコ  
グランクリーム

45g No.65430  
25,000円  
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くハリ肌を。

プレゼント



ザ・ソノコ  
グランクリーム  
4.5g 2個

ザ・ソノコ セラム

30mL No.65429  
22,000円  
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 2袋

ザ・ソノコ アイゾーンクリーム

2本 20g×2 No.65432  
3%UP 20,000円  
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。

ザ・ソノコ  
クレンジング  
ウォーター

145mL No.65439  
3%UP 7,000円  
税込 7,700円

ザ・ソノコ  
ウォッシング  
フォーム

100g No.65433  
3%UP 7,000円  
税込 7,700円

ザ・ソノコ ホワイトニング  
ローション

【薬用美白化粧水】  
120mL No.65434  
7,200円  
税込 7,920円

ザ・ソノコ  
ホワイトニング  
エッセンス  
【薬用美白美容液】  
4.5mL 2個

ザ・ソノコ リペア  
ローション

120mL No.65435  
7,200円  
税込 7,920円

ザ・ソノコ  
リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
4mL 2個



ザ・ソノコ  
ホワイトマスク

90g No.65431  
3%UP 9,000円  
税込 9,900円

乾燥や古い角質による大人のくす  
みやにごり肌に、艶めきと輝きを。

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.65436  
12,000円  
税込 13,200円

ザ・ソノコ  
バラシニング  
ミルク  
10mL 2個

ザ・ソノコ リペア  
エッセンス

【薬用シワ改善美容液】  
30mL No.65437  
12,000円  
税込 13,200円

ザ・ソノコ  
バラシニング  
ミルク  
10mL 2個

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 2袋

ザ・ソノコ  
バラシニングミルク

80mL No.65438  
5%UP 10,000円  
+500ポイント 税込 11,000円

3種類のセラミド配合\*3。豊かなうるお  
いで肌を包み込み、もっちりハリ肌へ。



イルミネージュフェイスパウダー

7g No.64195  
4,000円 税込 4,400円  
スキンケアしながら上品なツヤ美肌に仕上げる、白浮  
きにくいトランスルーセントタイプのパウダーが誕生  
しました。国産本真珠パウダー\*6とイルミネージュ  
パール\*7がくすみ\*8を自然にカバーして明るくい  
ききとトーンアップ\*4。光をやわらかく拡散するソフ  
トフォーカスパウダー\*9が、毛穴や細かいシワなどの凹凸  
をふんわりぼかします。うるおいを守るための異なる  
アプローチを組み合わせた設計なので、粉っぽさのな  
いしっとりした仕上がりをキープ。ベースメイクの仕上  
げに手放せなくなる一品です。



パーフェクト真珠肌\*5セット

ピンク No.65426  
UVホワイトヴェール  
【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g  
ライトアップBB プライトピンク  
SPF35/PA+++ 30g  
SONOKOファンデーション  
しっとりタイプ ピンク 15g  
SONOKOファンデーション  
さっぱりタイプ ピンク 12g  
NEW イルミネージュ  
フェイスパウダー 7g  
合計価格  
各23,400円 ▶ 17,000円  
税込 18,700円  
お得!



イルミネージュデビューセット

ピンク No.65425  
NEW イルミネージュ  
フェイスパウダー 7g  
ライトアップBB プライトピンク  
SPF35/PA+++ 30g  
オークル No.65424  
NEW イルミネージュ  
フェイスパウダー 7g  
ライトアップBB ナチュラルオークル  
SPF35/PA+++ 30g  
各8,500円 税込 9,350円

SONOKO  
ファンデーション  
さっぱりタイプ 12g  
ピンク No.65460  
オークル No.65461  
しっとりタイプ 15g  
ピンク No.65458  
オークル No.65459  
3%UP 各5,000円  
税込 5,500円

セレクト  
ルアモ  
ナチュラルリップカラー  
ブロンズ No.65469  
コーラルブロンズ No.65470  
ピンクベージュ No.65471  
ピーチ No.65472  
レッド No.65473  
1%UP 各3,200円  
税込 3,520円

リペアボディセラム  
【薬用ボディ用美容液】  
2本 200mL×2  
No.65467  
敏感肌パッチテスト済み  
3%UP 14,000円  
税込 15,400円  
モイスチュアボディクリーム  
【薬用ボディ用保湿クリーム】  
2本 200mL×2  
No.65466  
敏感肌パッチテスト済み  
3%UP 7,800円  
税込 8,580円

SQオイル  
2本 20mL×2 No.65468  
5%UP 7,600円  
+380ポイント 税込 8,360円  
UVスキンプロテクター  
【薬用日焼け止め乳液】  
2本 SPF50+/PA++++  
45mL×2  
No.65445  
3%UP 8,000円  
税込 8,800円

全身UVケアセット  
ピンク No.65462  
UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】  
SPF50+/PA++++ 45mL  
UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g  
ライトアップBB プライトピンク  
SPF35/PA+++ 30g  
オークル No.65463  
UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】  
SPF50+/PA++++ 45mL  
UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ 30g  
ライトアップBB ナチュラルオークル  
SPF35/PA+++ 30g  
\*写真はピンクです  
7%UP 各13,400円  
+938ポイント 税込 14,740円

薬用ハンド  
ウォッシュ 2本  
200mL×2 No.65444  
5%UP +100ポイント 2,000円  
税込 2,200円

バスエッセンス ブーケ  
120mL No.65442  
3%UP 2,800円  
税込 3,080円  
華やかな香りと美容成分がバス  
タイムを優雅に演出。しっとり肌へ。

YUTAKAMI  
シャンプー 2本  
400mL×2 No.65447  
3%UP 7,800円  
税込 8,580円

YUTAKAMI  
ヘアパック 2本  
180g×2 No.65449  
3%UP 9,600円  
税込 10,560円

YUTAKAMI  
コンディショナー 2本  
400mL×2 No.65448  
3%UP 9,000円  
税込 9,900円

YUTAKAMI  
モイストリペアオイル 2本  
58mL×2 No.65446  
5%UP +300ポイント 6,000円  
税込 6,600円

マウス  
ウォッシュ  
300mL No.65450  
2%UP 1,800円  
税込 1,980円  
薬用はみがき  
2本  
100g×2 No.65451  
3,600円  
税込 3,960円  
せっけん 1個

※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®とはカンゾウ根エキス、オウゴン根エキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、ササノリエキス、アルニカ花エキス、ハマメリス葉エキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、セイヨウトチノキ種子エキス、ブドウ葉エキス、セイヨウトチノキ種子エキス(保湿・整肌成分) ※パッチテスト済みとはすべての人に刺激が起こらないというわけではありません  
\*1 効能評価試験済み \*2 自社比 \*3 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*4 メイクアップ効果による \*5 メイクアップ効果による(真珠末(光沢剤)) \*6 真珠層末(パール光沢剤) \*7 合成フルオロフロボナイト、酸化チタン、酸化スズ(パール顔料) \*8 乾燥による \*9 硫酸Ba(不透明化剤)

常 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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

サプリメント

TOKINO G.G 常凍



6本 180粒×6 No.65409 114,000円 税込 123,120円



3本 180粒×3 No.65410 57,000円 税込 61,560円

鈴木その子が開発したレシピを再現。生で食べられるほど新鮮な瀬戸内海産のカキから抽出したエキスを配合。

SONOKO GG 常凍



6本 180粒×6 No.65406 114,000円 税込 123,120円



3本 180粒×3 No.65407 57,000円 税込 61,560円

カキ肉エキスに、植物由来成分、ビタミンC、ビタミンB群などをプラス。外食が多い方や食事が偏りがちな方に。



SONOKO G.Gロゼ 3本

常凍 150粒×3 No.65408 40,000円 税込 43,200円

カラダのコンディションを整えることで、ハリのある若々しい毎日へ。



荘水 常凍

6本 35ml×6 No.65416 45,000円 税込 48,600円

3本 35ml×3 No.65414 24,000円 税込 25,920円

1本 35ml No.65415 8,000円 税込 8,640円

YUTAKAMI 機能性表示食品 常凍



2袋 90日分 135粒×2 No.65423

5%UP 24,000円 +1,200ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分 135粒 No.65422 12,000円 税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB2が含まれます。カメリアサポニンB2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 エナジー SO ENERGIE 常凍



3箱 30本 50ml×30 No.65421

7%UP 12,000円 +840ポイント 税込 12,960円

1箱 10本 50ml×10 No.65420

3%UP 4,000円 税込 4,320円

ソー リフト SO LIFTIE 機能性表示食品 常凍



5箱 50本 30ml×50 No.65417

25,000円 税込 27,000円

3箱 30本 30ml×30 No.65418

15,000円 税込 16,200円

1箱 10本 30ml×10 No.65419 5,000円 税込 5,400円

【届出表示】本品にはサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ鼻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、膝関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立つ。日常生活における膝の動き（階段の上り下り、歩く、立ち上がる、落ちたものを拾う、曲っている）の改善に役立つ。起床時の膝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。

能活生活 2箱 常凍



30粒×2 No.65411

7%UP 14,000円 +980ポイント 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。

ありがとう乳酸菌 常凍

10ml(液体タイプ)×15包 No.65413 5,800円 +290ポイント 税込 6,264円

がんばれ善玉菌 2箱 常凍

5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.65412 6,000円 +420ポイント 税込 6,480円

食品



数量限定 3月のごちそう詰め合わせセット

大山どりのローストチキン 1本 焼きフライ 極旨メンチカツ 85g 海の幸マカロニグラタン 300g 国産牡蠣のまるごとグラタン 1袋(2個) 極みバーガーパンズ 1個 トーストクリーム 30g

常凍 No.65477 6,000円 税込 6,480円



数量限定 3月のパンセット

極み特大白あんぱん 1個 極みココナッツパン 1個 極みチョコチップパン 1個 極みバーガーパンズ 1個 極み厚切り山型パン 3枚切 トーストクリーム 30g×3

常凍 No.65475 3,600円 税込 3,888円



SONOKO自慢の鶏肉総菜を心ゆくまでお楽しみください

数量限定 チキチキセット

スパイシーチキン 150g 大山どりのローストチキン 1本 ウィズボンチキンカレー 味付鶏肉1本・ソース100g 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.65478 6,000円 税込 6,480円



数量限定 焼きフライセット

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g 焼きフライ コロッケ 110g(2個) 焼きフライ 極旨メンチカツ 85g 焼きフライ エビフライ 58g 焼きフライ 海老クリームコロッケ 100g(2個)

常凍 No.65479 5,200円 税込 5,616円

この価格は今月まで!



数量限定 牛肉と春雨のチャプコギ 2袋

180g×2 No.65483 2,800円 税込 3,024円

国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。

数量限定



そのまま美味しい肉まるくん

3袋 114g(12個)×3 No.65482 2,280円 税込 2,462円

1袋 114g(12個) No.65481 760円 税込 820円



国産肉100% 芳醇デミグラスハンバーグ 2袋

200g×2 No.65486 2,240円 税込 2,419円

17種類もの素材が溶け込むソースを絡めました。



国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 2袋

240g×2 No.65484 2,240円 税込 2,419円

国産の牛肉・豚肉と和風だし薫るまろやかな照り焼きソースで。



国産肉100% 直火焼きハンバーグ 2個

120g×2 No.65485 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。



焼きフライ 極旨メンチカツ 10個

85g×10 No.65500 6,180円 +309ポイント 税込 6,674円

6個 85g×6 No.65499 4,130円 税込 4,460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せん。

皆様への感謝の気持ちをカタチにしてお届けします!

**数量限定**  
お1人様につき各1点限り

# 謝恩BOX

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!

送料 ¥0 単独発送 常凍 ※ポイント対象外 ※商品は一例です

**11万円相当!**

**5万円 謝恩BOX**  
税込 54,000円  
No.65404

**6万円相当!**

**3万円 謝恩BOX**  
税込 32,400円  
No.65405

日々の暮らしは何よりも平穏無事が重要と知っていますが、その中で心ワクワクする催しも多ければ多いほど嬉しいものです。それが自分にとって必要不可欠のものが期待以上に手に入るとなれば、心は安心と満足感に満たされます。開けてみないとわからない品々への期待にも心を躍らせてつ、今年も春の謝恩BOXを楽しみにお待ちしております。  
瀧本 範子

**黒毛和牛のビーフハヤシ 2袋**  
180g×2 No.65498 **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。

**黒毛和牛の極旨牛すき丼 2袋**  
180g×2 No.65501 **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。

**越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋**  
200g×2 No.65508 **3%UP** **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。

**ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋**  
250g×2 No.65509 **3%UP** **1,800円**  
税込 1,944円

国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。

**国産豚肉100% ミートオムレツ 3個**  
100g×3 No.65488 **2%UP** **2,000円**  
税込 2,160円

卵、玉葱、人参なども国産。やさしい風味が人気です。

**豚どんセット 2袋** 常凍  
2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×2  
No.65490 **5%UP** **1,800円**  
税込 1,944円

**焼豚 2袋** 常凍  
120g×2 No.65489 **2%UP** **3,000円**  
税込 3,240円

**無塩せきポークウインナー**  
プレーン 2袋 100g(4本)×2 No.65491  
スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.65492  
ハーブ 2袋 100g(4本)×2 No.65493  
**3%UP** 各 **1,680円**  
税込 1,814円

**この価格は今月まで!**

**鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 2個**  
320g×2 No.65497 **5%UP** **3,760円**  
税込 4,060円 (+188ポイント)

鶏肉、玉葱、マッシュルーム、アクセントのパセリも国産。マカロニのボリューム感もうれしい。

**揚げないとりから 2袋** 常凍  
150g(6個)×2 No.65495 **3%UP** **2,600円**  
税込 2,808円

**揚げないむねとりから 2袋** 常凍  
150g(6個)×2 No.65496 **3%UP** **2,600円**  
税込 2,808円

**手ごねなんこつ入りつくね 3袋** 常凍  
120g×3 No.65494 **2%UP** **1,800円**  
税込 1,944円

**だし薫るかき玉風親子丼 3袋** 常凍  
200g×3 No.65487 **3%UP** **2,250円**  
税込 2,430円

**お魚大好きセット**  
秋鮭の塩麹漬け焼き 70g  
真だらの味噌漬け焼き 70g  
国産真さばのスモーク風味 85g  
国産真さばの味噌煮 83g×2  
国産真いわしのしょうが煮 73g×2  
まぐろ煮みそ味 100g  
常凍 No.65480  
合計価格 **4,200円** ▶ **3,800円**  
税込 4,104円 (400円お得!)

**数量限定**

**北海の恵みごちそう丼 2袋** 2食分(93g×2)×2 No.65506  
**2%UP** **4,800円**  
税込 5,184円

**1袋** 2食分(93g×2) No.65505 **2,400円**  
税込 2,592円

ほたて、たこ、いくら、いかを、かつお節や昆布エキスのきいただし入りしょうゆで味付けしました。

**数量限定**

**北海の旨み味噌仕立て小鍋 2袋**  
秋鮭1切・アイナメ1切・帆立1個・タレ50g×2 No.65513  
**5%UP** **2,960円**  
税込 3,196円 (+148ポイント)

北海道産の秋鮭、上品な旨みのアイナメの切り身、甘みがたまらない帆立。3つの海の旨みがしみわたる一人分の味噌鍋を手軽にどうぞ。

**数量限定**

**天然鯛入り 餡かけしんじょう 2袋**  
120g×2 No.65510 **3%UP** **2,200円**  
税込 2,376円

上品な旨みの天然鯛や野菜を入れたつみれに、やさしい風味の餡を絡めて。

**数量限定**

**焼きフライ 海老クリームコロッケ 2袋** 100g(2個)×2 No.65502  
**3%UP** **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** 210g(3切) No.65511  
**3%UP** **1,600円**  
税込 1,728円

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。

**真だらの味噌漬け焼き 3切** 210g(3切) No.65512  
**3%UP** **1,600円**  
税込 1,728円

北海道で獲れた真だらを生味噌とみりんで調味。甘辛さが絶妙。

**国産真さばのスモーク風味 2袋** 85g×2 No.65507 **2%UP** **1,300円**  
税込 1,404円

日本近海で水揚げされた新鮮な真さばを使用。

**国産真さばの味噌煮 3袋** 83g×3 No.65504 **2%UP** **1,440円**  
税込 1,555円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

**国産真いわしのしょうが煮 3袋** 73g×3 No.65503 **2%UP** **1,200円**  
税込 1,296円

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。

**かつを煮 2袋** 常凍 100g×2 No.65514 **2%UP** **1,840円**  
税込 1,987円

**まぐろ煮みそ味 2袋** 常凍 100g×2 No.65515 **2%UP** **1,100円**  
税込 1,188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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※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**  
常凍  
ノンオイル調理  
タイレッドカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.65551  
5%UP **2,340円**  
+117ポイント 税込 2,527円  
7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。



**数量限定**  
常凍  
ノンオイル調理  
キーマカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 120g×3 No.65552  
5%UP **2,100円**  
+105ポイント 税込 2,268円  
国産の豚肉や玉葱など、のべ30種類以上の食材による奥深い味。



常凍  
白いカレー 2袋  
辛さ★★★★★ 200g×2 No.65540  
3%UP **1,800円**  
税込 1,944円  
11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。



常凍  
クリームカレー 2袋  
辛さ★★★★★ 200g×2 No.65539  
3%UP **1,800円**  
税込 1,944円  
スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。



常凍  
ノンオイル調理  
黄色いビーフカレー 3袋  
辛さ★★★★★ 200g×3 No.65554  
5%UP **2,340円**  
+117ポイント 税込 2,527円  
牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



常凍  
ポークカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.65550  
5%UP **2,190円**  
+109ポイント 税込 2,365円  
かつおだしやしょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。



常凍  
ノンオイル調理  
マイルドチキンカレー 3袋  
辛さ★☆☆☆☆ 200g×3 No.65553  
5%UP **2,190円**  
+109ポイント 税込 2,365円  
フルーツのコクと酸味も複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。



常凍  
チキンカレー 3袋  
辛さ★☆☆☆☆ 200g×3 No.65549  
5%UP **2,190円**  
+109ポイント 税込 2,365円  
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。



常凍  
海老と香りバジルクリーム  
パスタソース 3袋  
92g×3 No.65544  
5%UP **2,700円**  
+135ポイント 税込 2,916円  
香りのよいバジルと海老とまろやかなソースの美味しいハーモニー。



常凍  
国産たらこクリーム  
パスタソース 3袋  
110g×3 No.65543  
5%UP **2,400円**  
+120ポイント 税込 2,592円  
ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのふちふち食感がたまらない!



常凍  
思い出のやさしい  
ミートソース 3袋  
140g×3 No.65541  
5%UP **2,190円**  
+109ポイント 税込 2,365円  
野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



常凍  
国産帆立のボンゴレ風  
パスタソース 3袋  
100g×3 No.65542  
5%UP **2,190円**  
+109ポイント 税込 2,365円  
国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



**数量限定**  
常凍  
北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ 3袋  
160g×3 No.65545  
3%UP **1,440円**  
税込 1,555円  
ほっくり肉厚の北海道産えびすかぼちゃを丁寧に裏でしたなめらかな口あたり。



**数量限定**  
常凍  
北海道ごぼう  
ポタージュ 3袋  
160g×3 No.65546  
3%UP **1,440円**  
税込 1,555円  
バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わいに。



常凍  
国産小松菜のみそ汁  
15袋  
4.5g(フリーズドライ)×15 No.65548  
3%UP **2,700円**  
税込 2,916円  
お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。



常凍  
からだ想いの鶏スープ  
3袋 200g×3 No.65547  
3%UP **2,280円**  
税込 2,462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**  
常凍  
ノンオイル中華  
九宝あんかけ 2袋  
180g×2 No.65531  
3%UP **2,560円**  
税込 2,764円  
奥深い旨みのだしで9種類もの具を煮込みました。



**この価格は今月まで!**  
常凍  
ノンオイル中華  
海老チリソース 2袋  
170g×2 No.65532  
3%UP **2,600円**  
税込 2,808円  
有機ケチャップをベースにやさしい辛みに仕上げました。



常凍  
ノンオイル中華  
肉焼売 2袋  
192g(24g×8個)×2 No.65533  
3%UP **1,900円**  
税込 2,052円  
挽き肉は豚もも肉と鶏もね肉に限定し、しょうゆベースで味付け。



常凍  
ノンオイル中華  
肉餃子 2袋  
216g(18g×12個)×2 No.65534  
3%UP **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  
肉ワンタン 2袋  
177g(2~3食分(ワンタン15個・スープ2袋)×2 No.65535  
3%UP **1,840円**  
税込 1,987円  
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



常凍  
ノンオイル中華  
中華丼 2袋  
180g×2 No.65536  
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.65537  
3%UP **1,420円**  
税込 1,533円



**この価格は今月まで!**  
常凍  
ノンオイル中華  
万能肉味噌 2袋  
110g×2 No.65537  
3%UP **1,420円**  
税込 1,533円



**この価格は今月まで!**  
常凍  
ちらし寿司の素  
3セット  
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3 No.65517  
3%UP **1,980円**  
税込 2,138円  
1セット  
1食分(具材50g・寿司酢20ml) No.65516 **660円** 税込 712円  
白いごはんには混ぜるだけ!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します。



**数量限定**  
常凍  
小田原かまぼこ  
2本 230g×2 No.65555  
5%UP **3,200円**  
+160ポイント 税込 3,456円  
旨みあふれる魚の身を蒸し上げた絶妙のプリプリ食感。



常凍  
だしが美味しいおでん  
3袋 400g×3 No.65521  
3%UP **2,190円**  
税込 2,365円  
あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。



常凍  
思い出のやさしい  
玉子焼  
10個(500g) No.65524  
2%UP **1,550円**  
税込 1,674円  
すずまる納豆  
2セット 常凍  
40g×3パック×2 No.65520  
2%UP **760円**  
税込 820円



**この価格は今月まで!**  
常凍  
昆布水のもと 2袋  
30g×2 No.66047  
2%UP **1,800円**  
税込 1,944円  
徳用パック 2袋  
120g×2 No.66046  
2%UP **6,400円**  
税込 6,912円  
細切りカットの北海道産の真昆布。昆布水やお料理のだしに便利。



常凍  
生わかめ  
2袋 200g×2 No.65518  
2%UP **1,700円**  
税込 1,836円  
乾わかめ  
2袋 常凍  
30g×2 No.65519  
2%UP **1,700円**  
税込 1,836円



常凍  
乾わかめ  
2袋 常凍  
30g×2 No.65519  
2%UP **1,700円**  
税込 1,836円



常凍  
やわらか  
紀州梅干し  
3パック 常凍  
100g×3 No.65525  
5%UP **2,880円**  
+144ポイント 税込 3,110円  
豆ちゃん  
(大豆の煮豆)  
2袋 常凍  
200g×2 No.65527  
2%UP **1,460円**  
税込 1,576円



常凍  
帆立  
しぐれ煮  
2袋 常凍  
100g×2 No.65528  
3%UP **2,500円**  
税込 2,700円  
しらす煮  
2袋 常凍  
50g×2 No.65530  
3%UP **1,300円**  
税込 1,404円



常凍  
葉唐からし  
2袋 常凍  
70g×2 No.65529  
5%UP **1,400円**  
+70ポイント 税込 1,512円  
椎茸昆布  
2袋 常凍  
100g×2 No.65526  
3%UP **1,520円**  
税込 1,641円



常凍  
そのこの御赤飯  
9パック  
150g×9 No.65556  
**4,770円**  
税込 5,151円  
希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた上品な美味しさ。



**数量限定**  
常凍  
極み特大白あんぱん  
1個 No.65474 **570円** 税込 615円  
数に限りがございます。お早めにご注文ください。



常凍  
追い麴仕立ての生味噌  
2個 500g×2 No.65538  
3%UP **1,900円**  
税込 2,052円  
一度仕上がった味噌に米麴を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。

※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)以上で送料無料で、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。

**その子 トマト** 2本 常凍  
400g×2 No.65522 **2%UP** **1,760円**  
税込 1,900円

**七色唐辛子** 2個 常凍  
25g×2 No.65523 **3%UP** **2,340円**  
税込 2,527円

**その子ブレンド 浅煎り珈琲** 2袋  
挽ぎ豆200g×2 No.65576 **3%UP** **3,560円**  
税込 3,844円

**その子ブレンド 深煎りブレンド** 2袋  
挽ぎ豆200g×2 No.65577 **3%UP** **3,880円**  
税込 4,190円

**その子珈琲 深煎りブレンド** 2袋  
挽ぎ豆200g×2 No.65577 **3%UP** **3,880円**  
税込 4,190円

アラビカ種の豆が織りなす、ほどよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。

**数量限定**  
**レモンサイダー** 24本 常凍  
200ml×24 No.65570 送料¥0 単独発送 **10%UP** **8,160円**  
+816ポイント 税込 8,812円

**6本** 200ml×6 No.65569 **2%UP** **2,040円**  
税込 2,203円

**有機ジンジャー りんごすとすだち** 2本 常凍  
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.65573 **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。

**有機フルーツ+野菜100** 1箱30本 常凍  
190g×30 No.65571 **7%UP** **7,980円**  
+558ポイント 税込 8,618円

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

**数量限定**  
**桜葉薫る道明寺** 3袋 常凍  
200g(4個)×3 No.65559 **5%UP** **3,120円**  
+156ポイント 税込 3,369円

生地の食感と粒あんが相性抜群。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。

**栗まん** 6袋 常凍  
1袋(2個)×6 No.65560 **3%UP** **2,040円**  
税込 2,203円

しっとりした生地とやさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。

**黒豆塩大福** 2袋 常凍  
220g(4個)×2 No.65558 **3%UP** **2,080円**  
税込 2,246円

黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。

**黒蜜風味ようかん** 2袋 常凍  
240g(20g×12本)×2 No.65557 **2%UP** **1,600円**  
税込 1,728円

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

**みたらし団子** 2袋 常凍  
200g(5本)×2 No.65561 **5%UP** **1,880円**  
+94ポイント 税込 2,030円

国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘いタレをたっぷり。

**数量限定**  
**NEW** **カシューナッツ クッキー 珈琲** 2袋 常凍  
80g×2 No.65566 **2%UP** **1,560円**  
税込 1,684円

小麦粉の代わりにカシューナッツを使ったサクサク食感と、香ばしくてほろ苦い珈琲の風味をお楽しみいただけます。

**ドリームプリン カスタード** 3個 常凍  
78g×3 No.65562 **3%UP** **1,260円**  
税込 1,360円

卵の味いにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付き。

**フルーツゼリー 温州みかん** 3個 常凍  
85g×3 No.65563 **3%UP** **1,080円**  
税込 1,166円

愛媛県産温州みかんの上品な甘みと爽やかな酸味を堪能。

**アイス** 常凍 送料¥0 単独発送 ※ポイント対象外

**白いコーヒー** 10個 常凍  
120ml×10 No.26741 **5,000円**  
税込 5,400円

**数量限定**  
**ザ・ミルク チョコレート** 常凍  
100g No.66145 **1,500円**  
税込 1,620円

**濃厚ガトーショコラ** 2個 常凍  
No.65565 **5%UP** **3,200円**  
+160ポイント 税込 3,456円

**アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル** 4個 常凍  
No.65564 **3%UP** **1,600円**  
税込 1,728円

**カカオ飴** 3袋 常凍  
50g×3 No.65567 **3%UP** **990円**  
税込 1,069円

**ちゅらしお飴** 3袋 常凍  
50g×3 No.65568 **3%UP** **990円**  
税込 1,069円

**バニラ** 10個 常凍  
120ml×10 No.10372 **4,700円**  
税込 5,076円

ホーム／雑貨

一年中いつでも寝床内温度を調節



- ダウンケットグレートナチュラルグースダウン** 常凍 送料¥0 単独発送
- SL** No.54453 205,000円 税込 225,500円
  - SDL** No.54454 267,000円 税込 293,700円
  - DL** No.54455 308,000円 税込 338,800円
  - QL** No.54456 349,000円 税込 383,900円
  - KL** No.54457 390,000円 税込 429,000円

キャメル毛の中わたで自然な寝姿勢に



- キャメル敷きパッドレギュラー** 常凍 送料¥0 単独発送
- S** ベージュ No.48901 / アッシュ No.64989 各 85,000円 税込 93,500円
  - SD** ベージュ No.48902 / アッシュ No.64990 各 107,000円 税込 117,700円
  - D** ベージュ No.48903 / アッシュ No.64991 各 125,000円 税込 137,500円
  - Q** ベージュ No.48904 / アッシュ No.64992 各 142,000円 税込 156,200円
  - K** ベージュ No.48905 / アッシュ No.64993 各 158,000円 税込 173,800円

あらいぐまシリーズ 常凍

- 洗濯用石けん** 2本 常凍  
600mL×2 No.65453 **2%UP** **2,400円**  
税込 2,640円
- 洗濯用仕上げ剤** 常凍  
600mL No.65454 **2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円
- 食器用石けん** 常凍  
300mL No.65455 **2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円
- キッチンクリーナー** 常凍  
300mL No.65456 **2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円
- バスクリーナー** 常凍  
300mL No.65457 **2%UP** **1,200円**  
税込 1,320円
- トイレクリーナー** 常凍  
300mL No.65452 **2%UP** **1,200円**  
税込 1,320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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はオンラインショップなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です



# 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。

献立実行部  
おすすめ

ひと足先にスッキリ!  
SONOKO  
奇跡の  
献立実行部

献立

## 数量限定 3月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常凍

召し上がり方の一例  
(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間=計140食

浅煎りコーヒータ입 または ウーロン茶タイプ 送料 ¥0 単独発送

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

お申し込み受付期間

3/11(水)まで

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

プレゼント



※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



## お肉のごちそうも海の恵みもたっぷりご堪能ください

常凍

数量限定 3月の1週間グルメセットA No.65578

21,000円 税込22,680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)付き



【セット内容】牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、国産豚肉100%ミートオムレツ、蒸し鶏のガーリック風味、北海の恵みごちそう丼、海の幸マカロニグラタン、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、ウイズボンチキンカレー、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、ちらし寿司の素、すずまる納豆、和膳きんぴらごぼろ、和膳ごぼろの甘酢ゆず風味、和膳きざみ昆布の土佐煮、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、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、極みフレンチトースト、極みバーガーパン、極みロールパン×2、極みカレーパン、トーストクリーム×2、らーめん風、その子のどら1個、せんべい ごま、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント



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

## 「大山どりのローストチキン」をはじめ人気の味が充実

常凍

数量限定 3月の1週間グルメセットB No.65579

21,000円 税込22,680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)付き



【セット内容】大山どりのローストチキン、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、スライスハム、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、国産牡蠣のまるごとグラタン、焼きフライ エビフライ、天然鯛入り鰯かけしんじょう、真だらの味噌漬焼き、国産真さばのスモーク風味、ノンオイル調理 黄色いビーフカレー、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、ノンオイル中華 肉焼売、国産具材の筑前煮、和膳切り干し大根、和膳きざみ昆布の土佐煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ごはんを食べ野菜、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、そのこの御赤飯、極みメロンパン、極み厚切り山型パン、極みロールパン、トーストクリーム×2、釜揚げうどん、NEW! カシューナッツクッキー 珈琲、その子のどら1個、プーチゼリー葡萄

プレゼント



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

## 今月は同時購入が断然お得!

数量限定 グルメセットA・B & TOKINO G.G 50粒入セット

グルメ  
セットA  
プレゼント

+

グルメ  
セットB  
プレゼント

+

TOKINO G.G  
50粒入1袋

3月の1週間グルメセットA  
3月の1週間グルメセットB  
TOKINO G.G 50粒入 1袋

送料 ¥0 単独発送

合計価格 48,000円 ▶ **6,000円お得!** 42,000円 税込45,360円

常凍 No.65580

## 歓送迎会などで外食が多い季節も手軽な献立で健康に過ごしましょう



## 数量限定 3月の朝昼間食セットプラス

No.65581 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】大山どりのローストチキン、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ 極旨メンチカツ、越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真さばの味噌煮、北海道ごぼろポタージュ、和膳ひじきの煮物、帆立しぐれ煮(小分け)、極みチョコチップパン、極み角食パン、トーストクリーム×2、小麦香る生パスタ、せんべい ごま、その子のどら1個、栗まん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント



※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)

※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 ※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

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。

献立

**エビデンス\*も取得!** 2カ月全56日間の集中献立で、美味しく食べて本気やせダイエット!

### 8週間ダイエット\*2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)付き

150,000円 税込162,000円

送料 ¥0 単独発送

※お届ける日は、お届け地域や天候、交通事情によりご希望に添えない場合がございます。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。\*1 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21人(年齢41.7±8.6歳)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して、1日の摂取エネルギーをおよそ1400kcal、たんぱく質17%・脂質13%・炭水化物70%で摂取する食事プログラムによる。期間は8週間。体重5.94±2.71kg(77.76±15.25kgから71.81±14.19kg)に有意に減少。\*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。\*2 ダイエットは1日1400kcalに制限することによる。

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	33.9%
BMI	25.8	24.3
ウエスト	91.0cm	79.0cm

### 常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブリもプラス

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)付き

#### 常温グルメ献立セット

No.62723 19,800円 税込21,384円 常凍

#### 常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

水溫\*熱成そのこ米ごはん19食

No.62724 22,800円 税込24,624円 常凍

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産真さばのスマーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、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、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタx2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁x2、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、昆布水のもと、乾わかめ、焼海苔、いんげん豆の煮豆、味噌汁、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタードx2、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフルx2、素ドリンク 月スティックタイプ 5包、ありがと乳酸菌 7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

### パンを中心に、和洋中とバラエティー豊かなメニュー。

#### その子ちゃん献立セット

No.62727 16,230円 税込17,528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】国産肉100%直火焼きハンバーグ、揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、黒毛和牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、国産豚肉100%ミートオムレツ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬け焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、極みバーガーバンズx2、極みスイートレーズンパンx2、極みロールパンx3、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根x2、和膳ほうれん草としめじのおひたし、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

※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.62725 15,000円 税込16,200円 常凍

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)付き

【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、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、かつを煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、極みチョコチップパン、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、ノンオイル中華 海老チリソース、南瓜のそぼろ煮、和膳鶏そぼろ入りうの花x2、和膳切り干し大根x2、和膳ひじきの煮物、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4種のきのこの煮ひたし、和膳ほうれん草としめじのおひたしx3、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、昆布水のもと、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイーツスムージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月スティックタイプ 7包

※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.62726 13,334円 税込14,400円 常凍

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)付き

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、黒毛和牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパンx2、極み特大粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、国産小松菜のみそ汁、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳ほうれん草としめじのおひたしx2、昆布水のもと、乾わかめ、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、しらす煮、栗まんx2、黒蜜風味ようかん、フルーツゼリー温州みかん

※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.62728 8,990円 税込9,709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】黒毛和牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、だしが美味しいおでん、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、茎わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん

※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

### 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

### 新製品・リニューアル情報

**イルミナージュフェイスパウダー**

常凍 7g No.64195 4,000円 税込4,400円

スキンケアしながら上品なツヤ美肌に仕上げる、白浮きにくいトランスルーセントタイプのパウダー。配合したWのパール\*1がくすみ\*2を自然にカバーして明るくいきいきとトーンアップ\*3します。

\*1 真珠層末(パール光沢剤)・合成フルオロフッロコバイト、酸化チタン、酸化スズ(パール顔料) \*2 乾燥による \*3 メイクアップ効果による

### 新定番商品

- 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ
- YUTAKAMI モイストリベアオイル

### なくなり次第リニューアル・終了

- 米麹と酒粕のあま酒(リニューアル予定)
- 米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切(リニューアル予定)
- セレクト クレマン・ド・ブルゴーニュ(パッケージジ)
- フェイスパウダー ●セレクト KENT ヘアブラシ ふつう

### 価格変更

●コシヒカリ 5kg	6,980円 → 8,300円(税込8,964円)
●定期便コシヒカリ 5kg	6,400円 → 7,800円(税込8,424円)
●コシヒカリ小分けパック 450g	730円 → 830円(税込896円)
●定期便コシヒカリ小分けパック 450gx10	6,400円 → 7,800円(税込8,424円)
●ササニシキ 5kg	5,980円 → 8,300円(税込8,964円)
●定期便ササニシキ 5kg	5,000円 → 7,800円(税込8,424円)
●ササニシキ小分けパック 450g	590円 → 830円(税込896円)
●定期便ササニシキ小分けパック 450gx10	5,000円 → 7,800円(税込8,424円)
●セレクト 特別栽培米魚沼産こしひかり	6,400円 → 8,300円(税込8,964円)
●梓つき餅	1,260円 → 1,380円(税込1,490円)
●トキノのり	3,280円 → 3,480円(税込3,758円)
●焼海苔	1,280円 → 1,400円(税込1,512円)
●水溫*熱成そのこ米ごはん	380円 → 420円(税込453円)
●水溫*熱成そのこ米ごはん 1箱36パック	12,600円 → 13,680円(税込14,774円)
●セレクト 味の母	925円 → 1,000円(税込1,080円)
●セレクト 麴屋基平・浅漬の素	490円 → 560円(税込604円)
●セレクト オーガニックシュガーシロップ 2袋	590円 → 640円(税込691円)

### 価格変更(3/1より)

- その子の御赤飯 3パック 1,350円 → 1,590円(税込1,717円)
- その子の御赤飯 1パック 480円 → 560円(税込604円)
- 黒豆塩大福 880円 → 1,040円(税込1,123円)
- みたらし団子 760円 → 940円(税込1,015円)
- セレクト 九州産らっきょう漬け 630円 → 700円(税込756円)

### 価格変更(4/1より)

- 鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 1,880円 → 1,950円(税込2,106円)
- 天然鯛入り飽かけしんじょう 1,100円 → 1,150円(税込1,242円)
- 海老と香りバジルクリームパスタソース 900円 → 940円(税込1,015円)
- 国産たらこクリームパスタソース 800円 → 840円(税込907円)
- ノンオイル中華 海老チリソース 1,300円 → 1,350円(税込1,458円)
- 昆布水のもと 900円 → 1,150円(税込1,242円)
- 昆布水のもと 徳用パック 3,200円 → 4,200円(税込4,536円)
- セレクト 果物野菜洗い 900円 → 990円(税込1,089円)

### 総合カタログをお持ちですか?

会報誌に掲載のないすべての定番品を掲載した保存版総合カタログをお届けします。ご注文の際に会報誌と一緒に活用ください。

カタログをご希望の方はお電話またはオンラインショップへ。オンラインショップではデジタルカタログもご覧いただけます。

## 棚卸による出荷停止と銀座店休業のご案内

平素はご愛顧いただきありがとうございます。このたびSONOKOでは棚卸を実施いたします。つきましては、誠に勝手ながら、以下の期間中は出荷業務を停止し、銀座店を休業いたします。お受け取りをお急ぎのお品物はお早めにご注文を賜りますようお願いいたします。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。なお、期間中も通常通りお電話注文とオンラインショップでのお買物は承っておりますが、ご注文が集中した場合、通常よりも出荷までのお時間をいただく場合がございます。予めご了承ください。

●出荷休止期間：4/1(水)～4/2(木) ●銀座店休業：4/1(水)

出荷休止前の  
ご注文について

お電話注文：3/29(日)18:30までのご注文  
3/31(火)出荷⇒翌日/翌々日お届け

オンラインショップ：3/30(月)23:59までのご注文  
3/31(火)以降順次出荷⇒翌日/翌々日以降のお届け

／まだ間に合います／  
プラチナ会員になるなら、  
今月がチャンス!

2025年4月1日～2026年3月31日までの  
累計ご購入金額(税別)が20万円に達すると  
2026年度の1年間プラチナ会員に!

3月31日(火)までの  
お買物金額が対象です

※お電話注文とオンラインショップは3月31日出荷分までが対象です

..... プラチナ会員特典 .....  
 年2回のスペシャル  
プラチナクーポン  
 FREE 月1回 送料無料  
 選べるお誕生日  
プレゼント  
 P ポイント付与3%

## SONOKOのポイントサービス

### ■ポイントを貯める

パール会員様は1%、プラチナ会員様は3%のポイントがお買物のたびに貯まります

- 一部ポイント対象外の製品がございます。詳しくはスタッフにお問い合わせください。
- 有効期限は最終購入日から1年間で、お買物のたびに自動延長されます。
- ご返品された場合、相当分のポイントを差し引かせていただきます。

### ■ポイントを使う

貯まったポイントは次回以降のお買物で1ポイント=1円としてご利用いただけます

- ポイントを使ったご注文も有効期限の自動延長の対象となります。
- 送料・代引き手数料にポイントをご利用いただくことはできません。
- ご本人様以外へのポイントの譲渡や合算、現金への換金はできません。

## 会員ステージについて

ランクアップするとポイント付与率がアップ! ささまざまな特典もご用意しています

パール会員	プラチナ会員
ポイント付与 <b>1%</b>	ポイント付与 <b>3%</b> 年2回 スペシャル プラチナクーポン 選べる お誕生日 プレゼント 月1回 送料無料 FREE

※前年度または今年度内のご購入金額が20万円(税別)に達すると、翌月からプラチナ会員にランクアップします

前年度:2024年4月1日～2025年3月31日、今年度:2025年4月以降

※定期便・福袋・サービス・イベント参加費も含むすべての購入が累計金額に合算されます

※オンラインショップは月1回送料無料の対象外です

## 定期便について

長く続けるほどにご愛用のお品がどんどんお得になる便利なサービスです

定期購入時			
毎回 <b>10%</b> ポイント付与 1～12回目	毎回 <b>15%</b> ポイント付与 13～24回目	毎回 <b>20%</b> ポイント付与 25回目～	全国どこでも 毎回送料無料 FREE

※変更・休止・解約は、お電話にて承ります。次回お届けの1週間前まで(そのこ定期便は20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

※2回連続のお休みはできません

## ご利用ガイド



受付時間 / 10:00～18:00 (月曜定休)

**0120-88-7878** ●IP電話・固定電話をご利用の場合  
TEL.03-4335-7750



受付時間 / 24時間受付・通信費無料

**FAX 0120-48-7717**



**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



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

**104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F**  
**TEL.03-4335-7878**



受付時間 / 24時間受付

**www.sonoko.co.jp**



## ご注文

## お支払い

### クレジットカード

- お支払いは一括/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。
- 初めてのご登録の際は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ので、あらかじめクレジットカードをお手元にご用意ください。
- クレジット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。

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* ※3	○	○	○	—	—	—	—

\*銀座店でのご購入時のみご利用になれます

※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の  
番号の下4桁と有効期限のみお伝えください

※1：1万円以上のお買い上げの場合ご利用可能

※2：分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より

※3：3/1～6/15、8/1～11/15の期間ご利用可能

### 代金引換

- 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、個数口ごとに代金手数料として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(税別)以上の場合、代引き手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。
- 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。 ※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

### お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

- 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時までのご注文で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。

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・層根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大菅の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

### 送料

全国一律**779円(税込)** 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)以上で送料無料。
- 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。
- 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。 ※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

## お届け

## お問い合わせ

### お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- 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・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を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・交換に関しましては事前に左記のお問い合わせ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(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

返品・交換をお受けできないもの

- 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
- 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お手続きの上、ご指定の口座より一旦引き落としされる場合がございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

## あなたの中の「森」は元気ですか？

私たち一人一人のカラダの中には広大な「森」が存在し、私たちの健康はもちろん、その性格にまで大きな影響を及ぼしています。私たちの大切な「森」それは腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)と呼ばれます。私たちの腸には100~1,000兆匹ともいわれる細菌が存在し、腸内細菌叢(腸内フローラ)という「森」をつくっているのです。

腸内細菌は消化吸収を助けるだけでなく、食物繊維を発酵させて短鎖脂肪酸(酢酸・酪酸など)を産生し、腸のバリア機能や免疫能(体を守る力)の調節に関わります。近年、腸と脳が双方向につながる「腸脳相関」も注目され、私たちの「森」は十分に質の良い睡眠、ストレス反応、果ては個々人の人格形成とも無関係ではないといわれています。



森を豊かにする食生活の合言葉は、昨年もお伝えした「医者欠くまきこ発光」—いも・種実・野菜・海藻・果物・豆・きのこ・穀物・発酵食品を、毎日少しずつ「多様に」取り入れることです。腸内細菌叢は、多くの種類の細菌でバランスよく構成されているほど(多様性)その「森」の主、つまり私たちの健康に寄与すると考えられています。たくさんの種類の植物性食品を食べる人ほど腸内細菌の多様性が高いという大規模データもあります。とくに水溶性食物繊維、豆類などは腸内細菌の「栄養源」(プレバイオティクス)となり、1日25~29g程度の食物繊維摂取が、総死亡や心血管疾患、2型糖尿病、大腸がんのリスク低下と関連しているとする報告があります。さらに、発酵食品を増やした10週間の介入試験では、悪玉である炎症関連タンパクの低下が報告されています。

毎日の食事では、主食をしっかり摂るとともに、さまざまな種類の食品をまんべんなく食べることを心がけてください。副菜には豆類や海藻を積極的に。発酵食品である味噌汁や納豆もおすすめです。食事

国際医療福祉大学  
消化器内科  
教授

しのうら すずむ  
篠浦 丞氏



時間を整え、よく噛み、週に数回の中等度運動と十分な睡眠を確保することも重要です。一方、「森」にとって好ましくないことは、睡眠不足、強いストレス、超加工食品や過度の飲酒などで、これらは「森」を痩せさせがちです。

腸内細菌叢の乱れ(ディスバイオシス)は炎症性腸疾患などの疾患と関連し、腸内細菌を「移植」する治療が再発性の感染性腸炎で推奨される場面も出てきました。「森」の保護に対する第一歩、まずは食事の工夫、改善で土台づくりを。日々の食事と生活で「良い森」を育てていきましょう。

## 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

3/5(木)、9(月) 2F 休業 3/6(金) 2F 休業、1F 15:00まで  
3/7(土)、8(日) 【春の感謝祭】につき会員様貸切営業  
3/22(日) 2F 終日会員様貸切営業 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業  
4/1(水) 棚卸のため休業

SONOKO銀座店 春の感謝祭 3/7(土)・8(日) 10:00~18:00  
受付 10:00~17:30

1 豪華来場プレゼント  
ご来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

2 春の感謝祭特別メニュー

3 特別販売会

4 銀座店限定春の感謝祭セット  
Aセット Bセット Cセット

5 人気のサプリ最大30%OFF  
化粧品最大20%OFF  
人気の食品最大30%OFF



※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

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

## SONOKO CAFE



特別プレート/

【春野菜と海老の  
レモンボンゴレ風パスタ】 2,400円(税込)

限定プレート内容

●ポタージュスープ

販売期間 3/1(日)~31(火)

会員様  
ご本人に限り  
CAFEメニュー  
20%OFF

※3/7、8日はイベント開催のためカフェはお休みとなります  
※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

3/20(金・祝)~22(日) お楽しみ付き販売

3/22(日) 3月のトキノ会定例会

ゲスト講師: スポーツ医学アドバイザー  
土屋未来氏



予定 4/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売

4/19(日) 4月のトキノ会定例会

新製品のご紹介  
美容スペシャリスト SAY★GO



2026

3

## THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.105

3月3日はひな祭り。鈴木その子の真骨頂を発揮する行事です。毎年皆様とご一緒に手づくりのお弁当をいただきながら楽しいひとときを過ごすことが恒例となっていました。ひな祭りの主人公は雛人形ですが、鈴木その子にとっては、長年愛して傍に置いた人形たちにも晴れやかなお祭りを楽しんでもらう日でもありました。

鈴木その子が人形好きと知ったのはいつ頃だったのだろうと記憶を辿っていくと、1980年代にワーブしました。鈴木その子とトキノは1980年の『やせたい人は食べなさい』の出版を機に広く世に知られることとなり、人々の関心が一気に集まりました。その流れを見据えた鈴木その子は1985年、次の段階にトキノを進めていきます。それがウイング高輪への本社移転です。

同時にレストランは閉じ、当時松坂屋銀座店への出店に切り替えます。より多くの方にトキノを知っていただくための英断でした。さらに通信販売も始まりました。いち早く時代を読んだの出発でした。そんなトキノ新時代の始まりを私は一人の会員として見ていたのですが、新しい本社に初めてうかがったときの驚きは忘れられません。

六本木時代の優雅な室内の雰囲気が一層ゴージャスに。広いホール、高い天井、豪華なインテリアに目を見張ったことを鮮明に覚えています。調度品の数々にも目を奪われました。有名な西洋陶磁器の置物の数々と並んで、本物のアンティークのビスドールがお行儀よく並んで座っていました。「この子たちはフランスのものなのよ」と説明しているその声が、やさしく楽しそうだったこともよく覚えています。

1990年代半ばには、オリジナルの動物のぬいぐるみをつくり、「皆様を守ってね」と言いながら

送り出していました。今も大切にされているという方とお会いすると、思い出話が尽きません。

1998年には待望のトキノ浜松町本社が完成。建物の全てに鈴木その子の思いが込められた傑作といっても過言ではなく、随所に度肝を抜く機能や内装が施されていました。そして、最上階の一室を可愛い西洋人形のビスドールをはじめとする数十体の人形のコレクションのための部屋にしたのです。「みんな大切な可愛い子どもたちです。一番よい場所にいられるように」と取材に答えていた姿が浮かんできます。入手した小さなビスドールを私たちに分けてくれたのも大切な思い出です。

なぜそれほどまでに人形を愛したのか。「もしかしら私は寂しがり屋なのかもしれない」と、後年の講演でふと漏らしたひと言が答えだったのではと思うのです。そして人形たちがその心を癒す存在になっていたのかもしれないと。

今年のひな祭りも、かつて催されたビュッフェスタイルのお祝い御膳を思い出しながら、SONOKOの食事をいただこうと思います。



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。