

2026

5

THE SONOKO

vol.386

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

みずみずしく輝く
新しい私に出会う季節

朝のスキンケアの必需品！大人肌のためのUV下地
ザ・ソノコUVホワイトヴェール誕生



Debut



保湿とエイジングケアをさぼらないで！
大人肌には暑い季節も濃厚クリーム



Renewal!
その子珈琲浅煎りブレンド



Renewal!
米粉ロールケーキ カスタード

体重 -3.2kg

ウエスト -8cm

結構食べて結果も出せる/
8週間ダイエット*献立セット



SONOKOスタッフが紹介/
私も子どももサプリメントで元気に!



*ダイエットは1日 1400kcal に制限することによる



手早く美味しく♪

SONOKOスタッフ自慢の
簡単すぎる// アレンジレシピ

朝のスキンケアの必需品! 大人肌のためのUV下地 ザ・ソノコ UVホワイトヴェール 誕生

シミや毛穴が目立つから素肌のままでは人に会えない、メイクしてしばらくすると乾燥したり崩れたり…。
そんな大人の肌悩みに応えるためにUVホワイトヴェールがパワーアップ! ザ・ソノコシリーズに加わりました。
これ1本で保湿・美白・エイジングケアしながら肌色補正や仕上がりキープもあきらめない。スキンケアするUV下地の誕生です。

うるおいで満たしながら 輝く肌を育むエイジングケア

ザ・ソノコシリーズの全品に配合しているクイーンオブホワイト®は、鈴木その子が化粧品を開発していた頃から使っていた成分を中心に、100種類以上の植物成分を徹底的に検証して選りすぐり、絶妙なバランスで配合した成分。このたび新たにシリーズに加わった「ザ・ソノコ UVホワイトヴェール」にも配合され、朝のスキンケアの最後にもさらに肌に重ねられるようになりました。

新配合/
クイーンオブ
ホワイト®

新配合/
肌荒れ防止
有効成分
グリチルリチン酸
ジカリウム

ダメージや刺激による 肌荒れを防ぐいたわりのケア

日中の肌は、紫外線をはじめ、エアコンの乾燥による水分蒸発、室内外の温度差など、さまざまな刺激やダメージにさらされています。「ザ・ソノコ UVホワイトヴェール」には、肌荒れ防止有効成分として、マメ科の植物「甘草」から抽出した成分をもとにつくられたグリチルリチン酸ジカリウムを新配合。揺らぎがちな大人肌の炎症を防ぎ、肌トラブルや肌荒れを抑え、健やかに保ちます。

ノンケミカル
SPF40/PA+++

化学的ではなく物理的に紫外線を散乱・反射させる紫外線散乱剤でUVをカットします。

赤み・
くすみの色補正
3色パウダー*1

赤・緑・青のパウダーのストロポ効果で気になる部分を隠し、自然な透明感を演出。

*1 雲母チタン(基剤)

THE
SONOKO
UV
WHITE VEIL

Debut

メイクの
仕上がりキープ
ラスティング
パウダー*4

汗や水分によるヨレを防いで皮脂を吸着。テカリを抑えてメイクの仕上がりキープ。

*4 メチルシロキサン網状重合体(滑沢剤)

毛穴・小ジワを
自然にカバー
凹凸調整ポリマー*2・
光コントロール
パウダー*3

凹凸をぼかすソフトフォーカス機能や光を特定の方向に強く反射する現象でツヤ魅せ。

*2 架橋型メチルポリシロキサン(基剤)
*3 微粒子酸化チタン(紫外線散乱剤)、マイカ(滑沢剤)

美白
有効成分
L-アスコルビン酸
2-グルコシド

紫外線によるシミやくすみを予防。UVカットしながらメイクの下で美白ケアできます。

ザ・ソノコ UVホワイトヴェール

【薬用UV美白下地】
SPF40/PA+++
30g No.62998

5,200円 税込5,720円



朝のスキンケアの仕上げに! 「UVホワイトヴェール」の使い方

1. グランクリームやアイソークリームで保湿した後、よく振ってから手のひらに出し、両頬、額、鼻、あご先の5点に分けて置きます。



2. 顔の内側から外側に向かって指の腹などでやさしくムラなくのばします。小鼻などは毛穴に入れ込むようにくるくるとなじませてください。



3. 仕上げに何もついていない清潔なスポンジで顔全体をやさしく押さえると、余分な油分が取れてさらに密着しやすくなります。



これで仕上がりワンランクアップ!
額から鼻筋にかけてのTゾーンはやや薄めに塗ると、自然な立体感が出てメイクも崩れにくくなります。
肌の露出が増える季節は、首やデコルテまでしっかりのばして紫外線から守りましょう。

エイジングケアもいたわりケアも!
さらに欲張り美容を始めましょう!

ザ・ソノコ
UVホワイトヴェール
【薬用UV美白下地】
SPF40/PA+++ 2本
30g×2 No.66208

ポイント
2%UP 10,400円 税込11,440円



和風水玉扇子 1本



サイズ: 全長約21cm / 素材: 竹、ポリエステル

上品で涼しげな透かしの柄

*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 *透明感とは保湿により肌が明るく見えること *クイーンオブホワイト®とはカンゾウ抽出末、オウゴンエキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、海藻エキス(5)、アルニカエキス、ハマメリスエキス、セイヨウキズタエキス、オトギリソウエキス、ブドウ葉エキス、マロニエエキス(全て保湿・整肌成分)

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 常温 ※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。



銀座店 店長 高橋

保湿とエイジングケアをさぼらないで! 大人肌には暑い季節も濃厚クリーム

汗や皮脂が増える季節は、うるおっていると思い込み、与えるケアに手を抜いてしまいがちですが、紫外線ダメージやエアコンによる乾燥にさらされている肌にはリッチなケアが必要です。

健やかに巡る肌



すうとなじんでいくような軽やかな塗り心地で、使うたびに肌に透明感が出て、もっちりとした弾力感のあるしっとり肌に整います。



24時間^{*6}の肌サイクルに着目して開発されたSONOKO最高峰のエイジングケア美容液

紫外線ダメージが気になる日中も、美肌を育みたい夜も。24時間美容^{*6}に着目した美容液には、シリーズ最高濃度のクイーンオブホワイト^{*}をはじめ、シャルドネエキス^{*7}などを配合。乾燥やハリ不足にアプローチします。



年齢肌のコンディションにシャルドネエキス^{*7}

年齢肌に美しいツヤと輝きを。良質なシャルドネから抽出したエキスは、肌を美しく保つ注目の保湿成分です。

ザ・ソノコ セラム
30mL No.66221



5%^{ポイント}UP 22,000円
+1,100ポイント 税込 24,200円

リッチに満たされる



乾燥しやすい部分は多めに、手のひら全体で包み込むように塗るのがポイントです。翌朝にはピンとするハリ感があり、毎日のお手入れに欠かせません。



年齢を重ねた肌に必要な成分をふんだんに配合肌も心も深く満たすSONOKO最高峰のクリーム

年齢肌にも、紫外線ダメージが気になる肌にも。フラレン^{*9}や3種類のセラミド^{*10}など、しっかり届けたい数々の成分を配合したリッチなクリーム。乾燥小ジワが目立たなくなることが効能評価試験で検証されています。



明るいハリ肌を育むフラレン^{*9}を高配合

グランクリームの箱には、フラレン^{*9}を高配合した製品だけに許されるフラレンマークが記されています。



ザ・ソノコ グランクリーム
45g No.66220



5%^{ポイント}UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円

凛とした自信の目元に

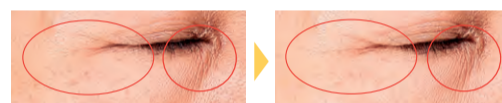


目元のシワや表情ジワには専用のアイクリームが必須です。しっかり塗り込むと、翌朝ふっくらしたハリ感。おでこのシワにもおすすめです。



見た目年齢の決め手である目元の肌に欠かせないぴたりと密着して集中的にケアするアイクリーム

ふっくら明るい印象の目元をキープするには、専用のアイゾーンクリームで朝晩のケアを。よく動く目元の薄い肌に密着してとどまりやすいテクスチャーを徹底的に追求。有効成分ナイアシナミドが今あるシワを改善します。



使用前

使用后

50代
Sさん

継続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。さらに使用を続けたところ目の下のくすみ*もやわらいだことで目元全体が明るい印象に。

*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。*乾燥によるくすみ

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.66223

20,000円
税込 22,000円



今月だけ

数量
限定



どちらを買ってももらえる!



ツヤのある生地
高級感のある柄



サイズ: 約20×20×10cm(間口29.5cm) / 素材: ポリエステル

母の日

スペシャルプレゼント

パープル
フルールバッグ 1個

長財布や手帳が
入って
デイリーバッグに
ぴったり

今月だけ

数量
限定



サイズ: 約12×13.5×9cm(間口22cm) / 素材: ポリエステル

母の日

スペシャルプレゼント

パープル
フルールポーチ 1個



たっぷりのマチで
フェイスパウダーも
すっぽり入る!

*5 肌リズムに着目すること *6 朝晩のスキンケアによる *7 ブドウ果実エキス(保湿成分) *8 角質層まで *9 整肌成分 *10 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分)



私の逸品

ザ・ソノコ
アイゾーンクリーム

脇田佳代子様 (56歳)

“目元にも口元にも使い、外出時には持ち歩いています”

発売以来愛用している、毎日欠かせないアイテムです。目元にハリを感じています。年齢のサインが気になる口元にも使っています。普段のメイクは「ライトアップBB」をメインに「イルミナーージュフェイスパウダー」で仕上げていて、基本的に日中のメイク直しはしないのですが、外出先で乾燥が気になる時にはアイゾーンクリームを目元や口元に指で押さえるように使うこともあります。ザ・ソノコシリーズを愛用していますが、グランクリームとアイゾーンクリームのWケアは私にとって最強です。

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

手早く美味しく♪

SONOKO スタッフ自慢の

コールセンター 大石
お好みで黒こしょうを。
きのこと類や季節の野菜を加えて、
いつもの麺類に“とろみのある具”として
乗せると一味変わります！



焼豚あんかけ 生姜風味

【レシピ】有機ジンジャー（大さじ2）、だしの素（小さじ1と1/2）、水（120ml）、片栗粉（小さじ1/2）を小鍋に入れ、かき混ぜながら加熱。しっかりとろみがついたら、斜め薄切りにした長ネギ（50g）を加えてさっと煮立てる（★）。軽く温めておいた焼豚1袋を器に盛り、★をかける。

焼豚 2袋

120g×2 No.66322
3%UP **3,000円**
税込 3,240円



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.66270

常凍

7%UP **3,000円**
税込 3,240円
+210ポイント



あらびき黒こしょう



万能だしの素 3袋

120g×3 No.66290
2%UP **1,950円**
税込 2,106円



まぐろ煮みそ味でつくる ツナトマトパスタ

【レシピ】まぐろ煮1袋、ミネストローネ1袋、その子トマト（30g）、半分にカットしたプチトマト（2個分）を耐熱容器に入れてよく混ぜてから電子レンジで加熱（500Wで2分）する（★）。茹でたての生パスタ1袋に★をよくからめ、お皿に盛ったら完成。

銀座店 平野

定例会でとてもご好評を
いただいたレシピです。
黒こしょうやパセリをかけると
さらに美味しくなります！



まぐろ煮みそ味 2袋

100g×2 No.66310
2%UP **1,100円**
税込 1,188円

常凍

具だくさん ミネストローネ 3袋

150g×3 No.66488
3%UP **1,350円**
税込 1,458円

常凍

小麦香る 生パスタ 2袋

100g×2
No.66340

常凍



その子トマト 2本

400g×2 No.66303
2%UP **1,760円** 税込 1,900円

常凍



あらびき黒こしょう



3%UP **780円**
税込 842円

あずき&トーストクリーム 幸せサンド



SONOKO スタッフ 印宮
天日干しの海の塩を
トーストクリームにちよっぴり
混ぜるのもおすすめです。

【レシピ】ロールパン1個に切り込みを入れ、トーストクリーム1個を塗り、ゆであずき（大さじ1）を挟んだら完成！



北海道産小豆の ゆであずき 2個

190g×2 No.66306
2%UP **1,720円**
税込 1,857円

天日干しの 海の塩 2袋

100g×2 No.66301
2%UP **1,440円**
税込 1,555円

常凍



「トーストクリームセット」
「5月のパンセット」で
お楽しみいただけます

トースト 極み
クリーム ロールパン



コールセンター 池尻（旧姓：峠）
オムレツを少しずつ
崩しながらごはんと一緒に
食べると美味です。



にんじんポタージュの リゾット風 オムレツ添え

【レシピ】温かいごはん（180g）と湯せんしたにんじんポタージュ1袋、ガーリックソルトと黒こしょう（各適量）を混ぜ、器に形よく盛る。温めて適当な大きさにカットしたオムレツを乗せる。

北海道にんじん ポタージュ 3袋

150g×3 No.66274
3%UP **1,350円**
税込 1,458円

常凍



国産豚肉100% ミートオムレツ 3個

100g×3 No.66358
2%UP **2,000円**
税込 2,160円

常凍



万能ハーブ ガーリックソルト 2個

35g×2
No.66489

常凍



氷温* 熟成そのこみごはん ▶ 11面へ



あらびき黒こしょう



3%UP **1,800円**
税込 1,944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

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。

簡単すぎる // アレンジレシピ

ポロニアソーセージ 即席洋風ピラフ

【レシピ】解凍して1cm角にカットしたポロニアソーセージ1枚と玉子焼1個、温かいごはん(180g)、だしスープ(大さじ1/2)をボウルに入れてよく混ぜ、お皿に盛りつけたらできあがり。

銀座店 寺田
お好みで黒こしょうや
ガーリックソルト、
みじん切りのパセリをかけてどうぞ。




数量限定
放牧豚の
ポロニアソーセージ 2袋
80g×2 No.66328 常凍
3%UP **1,560円** 税込 1,684円


思い出のやさしい玉子焼 2袋
10個(500g)×2 No.66364 常凍
2%UP **3,100円** 税込 3,348円

淡路島玉葱と
国産野菜のだしスープ 3袋
50g×3 No.66289 常凍
5%UP **2,100円** 税込 2,268円
+105ポイント

この価格は今月まで!
あらびき
黒こしょう 2個
30g×2 No.66276 常凍
3%UP **1,560円** 税込 1,684円

黒毛和牛と実山椒の 和風パスタ

SONOKO スタッフ 豊田
生パスタの水気を
ほどよく残すのがコツです!
トキノりをたっぷりかけて
お召し上がりください♪




【レシピ】黒毛和牛の佃煮1/2袋ときのこの煮びたし1袋を耐熱容器に入れ電子レンジで加熱(600Wで1分30秒)した後、便利つゆ(大さじ1)を混ぜ入れる(★)。茹でたての水気を切りすぎない程度の生パスタ1袋に★をからめ、トキノりやあさつき(各適量)を散らす。

黒毛和牛と実山椒の佃煮 2袋 90g×2 No.66331 常凍 3%UP 3,300円 税込 3,564円	和膳4種のきのこの煮びたし 2袋 50g×2 No.66368 常凍 2%UP 980円 税込 1,058円	便利つゆ 3本 300ml×3 No.66302 常凍 2%UP 2,250円 税込 2,430円
---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------



万能肉味噌 あんかけチャーハン風

【レシピ】温かいごはん(180g)に温めた肉味噌1袋を混ぜ込み、湯せんした九宝あんかけをかける。

銀座店 佐藤
辛口がお好きな方は、
ごはんキムチちゃんや
七色唐辛子を混ぜ込むのも
おすすめです。



数量限定
ノンオイル中華 九宝あんかけ 2袋
180g×2 No.66298 常凍
3%UP **2,560円** 税込 2,764円

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
110g×2 No.66297 常凍
3%UP **1,420円** 税込 1,533円

氷温熟成 そのこ米ごはん
11面へ

キムチちゃん 2個 常凍
155g×2 No.66300
5%UP **1,800円** 税込 1,944円
+90ポイント

七色唐辛子 2個 常凍
25g×2 No.66277
3%UP **2,340円** 税込 2,527円

かぼちゃのふわもちトースト & 納豆サラダ

数量限定
北海道かぼちゃの
デザートポタージュ 3袋
160g×3 No.66273 常凍
3%UP **1,440円** 税込 1,555円

角食パン
「トーストクリーム
セット」でもお楽し
みいただけます

有機ジンジャーりんごすだち

【レシピ】ポタージュ1袋に水(大さじ2)を加えて温めてパットなどの容器に入れ、解凍した食パンを浸し、フライパンでこんがり焼く。有機ジンジャー(小さじ2)をかけるとうま味に変化が。付け合わせには、刻んだ納豆(40g)と千切りにした野菜にトキノりやポン酢をかけた納豆サラダを。

すずまる納豆 2セット 常凍
40g×3パック×2 No.66365
2%UP **760円** 税込 820円

有機すだち 常凍
ポン酢 2本 180ml×2 No.66490
3%UP **2,160円** 税込 2,332円

トキノり 2袋 常凍
乾燥生のに50g×2 No.66294
5%UP **6,960円** 税込 7,516円
+348ポイント



数量限定
トーストクリームセット
放牧豚のポロニアソーセージ 80g
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
極みロールパン 1袋(2個)
極み角食パン 6枚切
トーストクリーム 30g×3
No.66246 常凍
3,600円 税込 3,888円



かけて美味しい
トキノりセット
ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 250g
手ごねなんこつ入りつくね 120g
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g
からだ想いの鶏スープ 200g
ノンオイル中華 万能肉味噌 110g
トキノり 乾燥生のに50g
No.66251 常凍
2,230円 税込 2,400円
お得!

※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。



想いを受け継ぎ味わいを磨いてリニューアル 「その子珈琲浅煎りブレンド」誕生

鈴木その子がつくりあげた独自の味わい

「美味しいコーヒーが飲みたい」という皆様のご要望に応え、鈴木その子が豆の選定から行って完成させた独自のブレンドがベースの浅煎り珈琲。軽やかかつ奥行きのある味わいが多くの方に愛されてきました。このたび、SONOKOを代表するともいえるコーヒーを支えてくださった職人の技術に敬意を払いながら、そのこだわりと鈴木その子の想いを受け継ぐ新しい体制で味を磨きました。

SONOKOだけの特別なブレンドをこれからも

気候変動がもたらす栽培への影響、トレンドの変遷など、コーヒーを取り巻く事情が大きく変わる中、「その子珈琲浅煎りブレンド」は豆の種類や比率にこだわり抜いた鈴木その子の想いを大切に継承。香り、コク、酸味、苦みのバランスを追求した6つの産地の豆からなるブレンドを守り、それぞれの豆の長所を引き出すよう丁寧に焙煎しています。香り高く、後味がしつこくなく、冷めても味わい深い、飽きのこないSONOKOだけの美味しさを、これからも心ゆくまでご賞味ください。

リニューアル 挽き目による味の違いを ミクロン単位で検証したほどの完成度

その子珈琲浅煎りブレンド 常凍

<p>2袋 挽き豆200g×2 No.66243 ポイント 3%UP 3,880円 税込 4,190円</p>	<p>1袋 挽き豆200g No.66139 1,940円 税込 2,095円</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

リニューアル記念



SONOKO自慢のコーヒーで 至福のブレイクタイムをどうぞ その子珈琲飲み比べセット

No.66491 常凍

- **リニューアル** その子珈琲浅煎りブレンド 挽き豆200g
- その子珈琲深煎りブレンド 挽き豆200g
- その子珈琲アイスブレンドコーヒー 1000ml

合計価格 **5,480円**▼

4,800円 税込 5,184円

680円
お得!

袋を閉じる
クリップにも
なる2WAY!



ちょっと手間のかかる \\ 浸漬式 // の
コーヒーをご家庭でお手軽に

数量限定

クレバーコーヒードリッパー クリアブラウン 常凍

コーヒー豆をお湯に浸してじっくり抽出する「浸漬式」によるコーヒーをご家庭で簡単に! 注ぐ技術に左右されず、美味しい一杯をお楽しみいただけます。



詳しくは▶12面へ

素材の質をさらに追求

米粉ロールがより一層しっとりなめらかに!

人気の「米粉ロール」がさらに美味しくリニューアル。北海道産ゆめぴりかの米粉は豊かな甘みとももちもち感が特長。旨みとコクが自慢の北海道あべ養鶏場の下川六〇酵素卵を生地にもクリームにも配合し、卵の色合いと風味を引き出しています。油脂を使わず、蒸気を加えながら焼き上げたしっとり生地で、マダガスカル産バニラが香るカスタードクリームを手作業で包みました。

あべ養鶏場の 下川六〇酵素卵



厳しい気候の中、昆虫酵素や乳酸菌などを配合したこだわりの飼料で育った元気なニワトリの卵は、鮮やかな黄色の卵黄、澄んだ旨みと深いコクが自慢。

リニューアル 北海道の恵みをふんだんに使用 菓子職人が丁寧におつくりしました

米粉ロールケーキ カスタード 常凍

2本 No.66244
ポイント
2%UP
3,300円
税込 3,564円



1本 No.66880
1,650円
税込 1,782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

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。

エビデンス*1
取得

8週間 ダイエット^{*2} 献立セット \ 結構食べて結果も出せる /

4週間献立をとときどき実行しつつも食生活の偏りやウエストのもたつきが気になっていたスタッフが8週間献立を初めて実行しました。

終わってみて

元気に活動するカラダを 実感しています!

その子先生の著書をきっかけに知ったSONOKO式。その食事法を実行して受けた驚きは今も鮮明に覚えています。それから32年、ダイエット^{*2} 献立を実行してみて、夕食のおかずの量が少し増え、好きなものに偏っていたとわかり、見直しにつながりました。必要なものをきちんと食べて元気に活動するカラダを実感したので、折を見てまた実行します。これからは早起きして高校生になった息子のお弁当づくりを楽しく頑張れそうです。



体重
-3.2kg

ウエスト
-8cm

スタート前

ウエストが気になる! 朝を気持ちよく迎えたい!

家族と同じものを食べる夕食以外は基本的にSONOKO製品。4週間献立をとときどき実行しますが、最近では偏りがちなを感じていました。スーツを着たときのウエストも気になるし、朝も気持ちよく迎えたいと思い、8週間後がどう変わるかを試したくて実行を決めました。



たらのパスタソースは以前から大好き。パスタ好きの息子からは「今度買っておいね」とせがまれています(笑)



ごはんを食べ菜彩をかけて味に変化をつけるなど工夫しながら楽しめました。

コールセンター
池尻(旧姓:峠)

ダイエット^{*2} 献立という名前でも 意外としっかり食べられました

副菜をしっかり食せるので空腹感はずいぶんなく、たくさんのおかずの美味しさをしみじみ感じました。家族にも「結構しっかり食べられるんだね」と言われました。

朝はアラーム要らずで シャキッとすぐに活動

1週目は健康上の問題で家庭内隔離。献立があって助かりました。その後は角食パンにプリンを塗って焼くプリントーストや、よく練って醤油を垂らした納豆などの朝食を堪能。朝はシャキシャキ動くようになりました。



日中の水分補給は「庄水」と「ありがとう乳酸菌」を入れたサイズダウンの水。外食の前後はGGを多めに摂ります。

お腹がすっきりしたのが わかってうれしい!

4週目のある日はお弁当、「庄水」などを入れた水、間食を持参して宇都宮のミニイベントに日帰りで参加しました。6週目くらいになると、お腹のあたりをさわるとすっきりしてきたのを感じるようになりました。



揚げないとりからはグリルで焼くとびっくりするくらいカリッ!

これで終わると思うと さびしくなったほど充実

地下鉄の階段を昇るときにカラダの軽さを感じ、実行しているのを知っている同僚からは「何週目?」「すっきりしたね」と声をかけられることも。8週目は「これで最後の週」と思うとちょっとさびしい気分でした。



TOKINO G.G 2本付き 8週間ダイエット^{*2} 献立セット

- 8週間ダイエット献立セット
- TOKINO G.G 180粒×2

SONOKO GG 2本付き 8週間ダイエット^{*2} 献立セット

- 8週間ダイエット献立セット
- SONOKO GG 180粒×2

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 詳しくは▶14面へ

合計価格各190,000円▼
150,000円 40,000円 常凍
税込162,000円 送料¥0 単独発送 お得!

※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

※お届け日は、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



SONOKOスタッフが紹介! 私も子どももサプリメントで元気に!



家事や作業をこなせて 心に余裕が生まれました

家事、仕事、子ども3人のスケジュール管理と、同時進行の連続で常にフル回転でした。気持ちが续かず、なんだかさえないと感じたり、効率よく動けなかったりが増えて以来、摂取量を1日1粒から2粒に増やしました。今は家事や作業をきちんとこなせて、自分時間も確保しています。忙しい毎日の中でも心に余裕を持って行動できるようになり、とても快適です。



SONOKOスタッフ
奥山

能活生活
30粒
No.66203
常凍

ポイント
3%UP
7,000円
税込7,560円

「ありがとう乳酸菌」で 季節の変わり目も元気に

季節の変わり目に自分専用のティッシュを抱える次男。私と長男が愛用の「ありがとう乳酸菌」をすすめても、酸味が苦手で続きませんでした。ある日、骨折してサッカーができなくなり、栄養をしっかり摂るために「ホワイティ」に混ぜて飲んだのをきっかけに、毎日欠かさず飲むようになりました。本人もいろいろ体感したようで、今も続けています。



銀座店 寺田

ありがとう乳酸菌 2箱
10ml(液体タイプ)×15包×2
No.66206 常凍
ポイント
7%UP
11,600円
+812ポイント 税込12,528円

ホワイティ 3本
500ml(5倍希釈)×3
No.66269 常凍
ポイント
5%UP
4,500円
+225ポイント 税込4,860円



食卓に出して笑顔! お弁当を開けて笑顔!

数量限定
お子様大好き総菜セット 常凍
No.66245

- そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
- ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 250g
- 揚げないとりから 150g(6個)
- 思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)

5,470円 ▶ **5,000円** 税込5,400円 470円 お得!

※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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

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

化粧品

化粧品

朝のスキンケアの必需品! 大人肌のためのUV下地



ザ・ソノコ UVホワイトヴェール

【薬用UV美白下地】 SPF40/PA+++ 2本 30g×2 No.66208

2%UP 10,400円 税込 11,440円



和風水玉扇子 1本

サイズ:全長約21cm/ 素材:竹、ポリエステル

1本 30g No.62998

5,200円 税込 5,720円

クイーンオブホワイト®と肌荒れ防止成分グリチルリチン酸ジカリウムを新配合。これ1本で保湿・美白・エイジングケアしながら、肌色補正や仕上がりがキープもあきらめない。スキンケアするUV下地の誕生です。

暑い季節こそしっかり保湿&エイジングケア

ザ・ソノコ グランクリーム



45g No.66220 5%UP +1,250ポイント 25,000円 税込 27,500円

乾燥小ジワを目立たなくする*1エイジングケアクリームで艶めくハリ肌を。

ザ・ソノコ セラム



30mL No.66221 5%UP +1,100ポイント 22,000円 税込 24,200円

紫外線ダメージが気になる日中も、美肌を育みたい夜も。24時間美容*2に着目。

スーパーモイスタチャー クリームR



50g No.66222 5%UP +1,250ポイント 25,000円 税込 27,500円

豊かなうるおいを与え、赤ちゃんのようにみずみずしいふくらむ肌へ。

今月だけ どれを買ってももらえる! 数量限定



母の日

スペシャルプレゼント

パープルフルールバッグ 1個



サイズ:約20×20×10cm (間口29.5cm)/ 素材:ポリエステル

今月だけ 数量限定

スペシャルプレゼント

パープルフルールポーチ 1個



サイズ:約12×13.5×9cm (間口22cm)/ 素材:ポリエステル

ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 2本

【薬用シワ改善部分用クリーム】 20g×2 No.66223 20,000円 税込 22,000円

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL No.66217 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。

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g No.66218 3%UP 7,000円 税込 7,700円

とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや余分な皮脂をすく。

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g No.66209 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とオフ。洗い上がりはしっとり。

ザ・ソノコ ホワイトニングローション 2本 120mL×2 No.66211 3%UP 14,400円 税込 15,840円

1本 120mL 3%UP 7,200円 税込 7,920円

ザ・ソノコ リペアローション 2本 120mL×2 No.66213 3%UP 14,400円 税込 15,840円

1本 120mL 3%UP 7,200円 税込 7,920円

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.66219 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がり肌に、艶めぎと輝きを。

ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 30mL No.66214 3%UP 12,000円 税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体*3と高い保湿力で、輝く肌へ。

ザ・ソノコ リペアエッセンス 30mL No.66215 3%UP 12,000円 税込 13,200円

豊かなうるおいで満たしながらシワを改善して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL No.66216 3%UP 10,000円 税込 11,000円

3種類のセラミド配合*4。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。

3Dデザインセラム 30g No.66225 9,000円 税込 9,900円

形状記憶ジェルで、ピンッと引き締まったハリ肌に整えます。

ホワイトストリーム 30mL No.66239 3%UP 13,000円 税込 14,300円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。

ライトアップBB SPF35/PA+++ 2本 30g×2 No.66242 2%UP 9,000円 税込 9,900円

どちらを買ってももらえる! UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】1mL

イルミナージュ フェイスパウダー 7g No.66226 3%UP 4,000円 税込 4,400円

スキンケアしながらしっとり上品に輝く真珠肌*5へ。

リペアボディセラム 200mL No.66238 2%UP 7,000円 税込 7,700円

ボディの肌のためのエイジングケア美容液で、シワ改善も美白も。

モイシュア ボディクリーム 2本 200mL×2 No.66235 3%UP 7,800円 税込 8,580円

肌荒れを防ぐ2つの有効成分*6配合。保湿しながら未来の肌を守る。

SQオイル 20mL No.66237 5%UP +190ポイント 3,800円 税込 4,180円

肘や膝、かかと、髪の毛まで、全身丸ごとうるおす美容オイル。

UVスキンプロテクター 2本 45mL×2 No.66240 2%UP 8,000円 税込 8,800円

うるおしながらUVカット。肌荒れを防ぐ有効成分*7も配合。

シルクハンドクリーム 2本 45g×2 No.66236 5%UP +330ポイント 6,600円 税込 7,260円

シワを改善して白く輝く手肌に導くエイジングケアハンドクリーム。

バスエッセンス ブーケ 120mL No.66234 2%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.66230 3%UP 7,800円 税込 8,580円

ユタカミ YUTAKAMI ヘアパック 2本 180g×2 No.66232 3%UP 9,600円 税込 10,560円

ユタカミ YUTAKAMI コンディショナー 2本 400mL×2 No.66231 3%UP 9,000円 税込 9,900円

ユタカミ YUTAKAMI モイストリペアオイル 2本 58mL×2 No.66233 5%UP 6,000円 税込 6,600円

ユタカミ YUTAKAMI ヘアカラー トリートメント 2本 200g×2 No.66228 5%UP +300ポイント 各6,000円 税込 6,600円

ユタカミ YUTAKAMI マウスウォッシュ 2本 300mL×2 No.66224 3%UP 3,600円 税込 3,960円

オードパルファム 30mL No.66227 2%UP 9,000円 税込 9,900円

マウスウォッシュ 2本 300mL×2 No.66224 3%UP 3,600円 税込 3,960円

※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®とはカンゾウ抽出末、オウゴンエキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、海藻エキス(5)、アルニカエキス、ハマメリスエキス、セイヨウキダタエキス、オトギリソウエキス、ブドウ葉エキス、マロニエエキス(全て保湿・整肌成分) ※敏感肌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 朝晩のスキンケアによる ※3 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) ※4 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) ※5 メイクアップ効果による/真珠層末(パール光沢剤) ※6 ヘパリン類似物質(保湿成分)、グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分) ※7 グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分) 【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) ※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

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化

TOKINO G.G
3本
常凍
180粒×3
No.66199

プレゼント
SO LIFTIE
1箱10本

57,000円
税込 61,560円

TOKINO G.G
50粒入 2袋
常凍
50粒×2 No.66200

3%UP
12,000円
税込 12,960円

鈴木その子による初代GGのレシピを再現。抽出精度を高めたカキ肉エキスを配合。

カキ肉エキスと植物エキスではつつと

SONOKO GG
3本
常凍
180粒×3
No.66197

プレゼント
SO LIFTIE
1箱10本

57,000円
税込 61,560円

SONOKO GG
50粒入 2袋
常凍
50粒×2 No.66196

3%UP
12,000円
税込 12,960円

カキ肉エキスに、若々しさをサポートする3種類の国産植物エキスを配合しました。

SONOKO G.G口ゼ 3本
常凍
150粒×3
No.66198

プレゼント
SO LIFTIE
1箱10本

40,000円
税込 43,200円

カラダのコンディションを健やかに整えることで、美しさを引き出し、ハリのある若々しい毎日へ。

荘水 常凍
6本
35ml×6
No.66205

プレゼント
TOKINO G.G
50粒入 1袋

45,000円
税込 48,600円

2本 35ml×2 No.66204
5%UP +800ポイント
16,000円
税込 17,280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。

ユタカミ
YUTAKAMI 常凍
2袋 90日分
135粒×2 No.66202

プレゼント
SO LIFTIE
8本

24,000円
税込 25,920円

1袋 45日分
135粒 No.66201

プレゼント
SO LIFTIE
3本

12,000円
税込 12,960円

【国出表示】本品にはカメリアサボンinが含まれます。カメリアサボンin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。

ソーリフトイ
SO LIFTIE 常凍
3箱30本
30ml×30 No.66194

プレゼント
SO LIFTIE
5本

15,000円
税込 16,200円

1箱10本
30ml×10
No.66195

3%UP
5,000円
税込 5,400円

【国出表示】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。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)の改善に役立つ。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.66192

プレゼント
SO ENERGIE
5本

12,000円
税込 12,960円

1箱10本
50ml×10
No.66193

3%UP
4,000円
税込 4,320円

オレアビータ(オリーブ葉抽出エキス)や高麗人参など、今すぐ摂りたい5成分がみなぎる元気をサポート。

能活生活 常凍
30粒 No.66203

3%UP
7,000円
税込 7,560円

ホタテ由来のプラズマローゲン配合。勉強や仕事を頑張る方に。

ありがとう乳酸菌 常凍
2箱
10ml(液体タイプ)×15包×2 No.66206

7%UP
11,600円
税込 12,528円

がんばれ善玉菌 常凍
5.5g(粉末タイプ)×30包 No.66207

3%UP
3,000円
税込 3,240円

食品

数量限定
5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
焼きフライ コロケ 110g(2個)
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
スパイシーチキン 150g
鶏とマッシュルームの
マカロニグラタン 320g

常凍
6,000円
No.66248 税込 6,480円

数量限定
5月のパンセット

極みメロンパン 1個
極みココナッツパン 1個
極み特大粒あんぱん 1個
極みロールパン 1袋(2個)
極み角食パン 6枚切
トーストクリーム 30g×2

常凍
3,000円
No.66247 税込 3,240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 コロケ 110g(2個)×2
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 海老クリームコロケ 100g(2個)

常凍
5,500円
No.66249 税込 5,940円

数量限定
そのまま美味しい
肉まるくん

3袋
114g(12個)×3 No.66314

3%UP
2,280円
税込 2,462円

1袋
114g(12個)
No.66313

760円
税込 820円

国産の豚肉をシンプルに味付け。肉の旨みが際立つ蒸しタイプのミートボールです。お弁当にも◎

数量限定
放牧豚の
ボロニアソーセージ
2袋

80g×2 No.66328

3%UP
1,560円
税込 1,684円

北海道産の放牧豚の赤身肉を使い、枝豆とドライマトを入れ、独自の製法でなめらかな食感に仕上げました。

数量限定
お子様大好き総菜セット

そのまま美味しい
肉まるくん 114g(12個)
国産肉100%
直火焼きハンバーグ 120g
ミニハンバーグと
白菜のクリームスープ 250g
揚げないとりから 150g(6個)
思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)

常凍
No.66245

470円お得!
合計価格
5,470円 ▶ 5,000円
税込 5,400円

数量限定
国産肉100%
芳醇デミグラスハンバーグ 2袋

200g×2 No.66316

3%UP
2,240円
税込 2,419円

17種類もの素材にマッシュルームを加えたソースを絡めました。

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.66315

3%UP
2,240円
税込 2,419円

国産ぶなしめじなどが入った和風だしのソースで煮込んだ逸品。

数量限定
国産肉100%
直火焼きハンバーグ 2個

120g×2 No.66317

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.66320

1個あたり
618円

5%UP
6,180円
+309ポイント 税込 6,674円

6個
85g×6
No.66319

1個あたり約689円
3%UP
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。

サプリメント/食品



人気レトルトセット

国産肉100%
 芳醇デミグラスハンバーグ 200g
 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g
 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g
 国産牛とゴロゴロ野菜の
 ビーフシチュー 200g
 ノンオイル調理
 黄色いピーフカレー 200g
 辛さ★★★★

常凍 No.66250
 合計価格
 4,660円 ▶ **4,200円**
 税込 4,536円



黒毛和牛の ビーフハヤシ 2袋

180g×2 No.66318
 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コ旨ソース。



黒毛和牛の 極旨牛すき丼 2袋

180g×2 No.66321
 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。



黒毛和牛と 実山椒の佃煮 2袋

90g×2 No.66331
 3%UP **3,300円**
 税込 3,564円

山椒と赤ワインの風味を加えた奥深い甘辛さ。



国産牛とゴロゴロ野菜の ビーフシチュー 2袋

200g×2 No.66329
 3%UP **1,600円**
 税込 1,728円

トマトとビーフブイオンを基本に、味噌でコクを加えました。



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.66323
 3%UP **1,800円**
 税込 1,944円

しょうゆベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。



国産豚肉100% ミートオムレツ 3個

100g×3 No.66358
 2%UP **2,000円**
 税込 2,160円

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。



焼豚 2袋

120g×2 No.66322
 3%UP **3,000円**
 税込 3,240円

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。



鶏とマッシュルームの マカロニグラタン 2個

320g×2 No.66325
 3%UP **3,900円**
 税込 4,212円

鶏むね肉とマカロニのボリューム感が大人気。



蒸し鶏の ガーリック風味 3個

120g×3 No.66330
 5%UP **2,100円**
 +105ポイント 税込 2,268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。



揚げないとりから 3袋

150g(6個)×3 No.66326
 5%UP **3,900円**
 +195ポイント 税込 4,212円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。



揚げないむねとりから 3袋

150g(6個)×3 No.66327
 5%UP **3,900円**
 +195ポイント 税込 4,212円

塩麹で中はしっとりやわらかく。外はサクサク食感に仕上げました。



手ごねなんこつ入り つくね 3袋

120g×3 No.66324
 3%UP **1,800円**
 税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づくり。みっちりとした食感が魅力。



だし薫るかき玉風 親子丼 2袋

200g×2 No.66357
 3%UP **1,500円**
 税込 1,620円

ふんわりとろとろかきたま風、鶏肉とたまごのやさしい味わい。

かけて美味しい トキノりセット

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 250g
 手ごねなんこつ入りつくね 120g
 ノンオイル調理 黄色いピーフカレー 200g
 辛さ★★★★
 からだ想いの鶏スープ 200g
 ノンオイル中華 万能肉味噌 110g
 トキノり 乾燥生のり50g

常凍 No.66251
 合計価格
 7,230円 ▶ **5,000円**
 税込 5,400円



天然鯛入り 餡かけしんじょう 2袋

120g×2 No.66288
 3%UP **2,300円**
 税込 2,484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。



秋鮭の塩麹漬け焼き 3切

210g(3切) No.66283
 2%UP **1,600円**
 税込 1,728円

真だらの味噌漬け焼き



国産真さばの スモーク風味 2袋

85g×2 No.66285
 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.66287
 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.66286
 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

100g×2 No.66304
 2%UP **1,840円**
 税込 1,987円

まぐろ煮みそ味



ノンオイル調理 タイレッドカレー 2袋

辛さ★★★★☆
 200g×2 No.66257
 3%UP **1,560円**
 税込 1,684円

7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。



ノンオイル調理 キーマカレー 2袋

辛さ★★★★☆
 120g×2 No.66258
 3%UP **1,400円**
 税込 1,512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。



海老と香りバジルクリーム パスタソース 2袋

92g×2 No.66279
 2%UP **1,880円**
 税込 2,030円

香りのよいバジルと海老ととまるやかなソースの美味しいハーモニー。



国産たらこクリーム パスタソース 2袋

110g×2 No.66281
 2%UP **1,680円**
 税込 1,814円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!



思い出のやさしい ミートソース 2袋

140g×2 No.66278
 2%UP **1,460円**
 税込 1,576円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



国産帆立のボンゴレ風 パスタソース 2袋

100g×2 No.66280
 2%UP **1,460円**
 税込 1,576円

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



北海道かぼちゃの デザートポタージュ 3袋

160g×3 No.66273
 3%UP **1,440円**
 税込 1,555円

ほっくり肉厚の北海道産かぼちゃを丁寧に裏ごししたなめらかな口あたり。



北海道にんじん ポタージュ 3袋

150g×3 No.66274
 3%UP **1,350円**
 税込 1,458円

人参と玉葱の甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。



具たくさんミネストローネ 3袋

150g×3 No.66488
 3%UP **1,350円**
 税込 1,458円

9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。



からだ想いの鶏スープ 3袋

200g×3 No.66272
 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。



国産小松菜のみそ汁 30袋

4.5g(フリーズドライ)×30 No.66275
 3%UP **5,400円**
 税込 5,832円

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。



淡路島玉葱と国産野菜の だしスープ 3袋

50g×3 No.66289
 5%UP **2,100円**
 +105ポイント 税込 2,268円

スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎

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

ノンオイル中華 九宝あんかけ 2袋
180g×2 No.66298
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。

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
110g×2 No.66297
3%UP 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。

数量限定

ちらし寿司の素 2セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×2
No.66359
2%UP 1,400円
税込 1,512円

1セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml)
No.66360 **700円** 税込 756円

だしが美味しいおでん 3袋
400g×3 No.66363
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。

国産具材の筑前煮 2袋 常凍
115g×2 No.66362
2%UP 1,460円
税込 1,576円

思い出のやさしい 玉子焼 2袋 常凍
10個(500g)×2 No.66364
2%UP 3,100円
税込 3,348円

すずまる納豆 2セット 常凍
40g×3パック×2 No.66365
2%UP 760円
税込 820円

和膳きんぴらごぼう 2袋 常凍
50g×2 No.66367
3%UP 980円
税込 1,058円

和膳4種のきのこの煮びたし 2袋
50g×2 No.66368
2%UP 980円
税込 1,058円

国産のきのこやにんじんをかつお昆布のだしで炊き上げました。

昆布水のもと 2袋
30g×2 No.66296
2%UP 2,300円
税込 2,484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。

焼海苔 2袋 常凍
10枚×2 No.66291
3%UP 2,800円
税込 3,024円

トキノり 2袋 常凍
乾燥生のり50g×2 No.66294
5%UP 6,960円
+348ポイント 税込 7,516円

生わかめ 2袋 常凍
200g×2 No.66361
2%UP 1,700円
税込 1,836円

乾わかめ 2袋 常凍
30g×2 No.66295
2%UP 1,700円
税込 1,836円

やわらか 紀州梅干し 2パック 常凍
100g×2 No.66311
2%UP 1,920円
税込 2,073円

いんげん豆の煮豆 2袋 常凍
200g×2 No.66305
3%UP 1,160円
税込 1,252円

北海道産小豆のゆであずき 2個
190g×2 No.66306
2%UP 1,720円
税込 1,857円

国産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出した上品な味わい。

ちりめん 山椒 2袋 常凍
50g×2 No.66366
3%UP 1,360円
税込 1,468円

しらす煮 2袋 常凍
50g×2 No.66309
2%UP 1,300円
税込 1,404円

茎わかめ煮 2袋 常凍
100g×2 No.66307
3%UP 920円
税込 993円

葉唐からし 2袋 常凍
70g×2 No.66308
3%UP 1,400円
税込 1,512円

セレクト 九州産らっきょう漬 2袋 常凍
130g×2 No.66312
1%UP 1,400円
税込 1,512円

セレクト ひじき白あえの素 2袋 常凍 調味料
60g×2 No.66356
1%UP 760円
税込 820円

常凍 氷温熟成そのこ米ごはん 1箱36パック
ササニシキ180g×36 送料¥0 単独発送
No.66333 **1パックあたり380円**
7%UP 13,680円
+957ポイント 税込 14,774円

5パック ササニシキ180g×5 No.66332
2%UP 2,100円
税込 2,268円

常凍 そのこの御赤飯 6パック
150g×6 No.66334
2%UP 3,180円
税込 3,434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。

常凍 杵つき餅 2袋
500g(10個)×2 No.66335
3%UP 2,760円
税込 2,980円

杵つきならではの粘りとコシの強さ、なめらかさが自慢。

数量限定

トースト クリームセット
放牧豚のポロニアソーセージ 80g
焼きフライ コロケ 110g(2個)
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
極みロールパン 1袋(2個)
極み角食パン 6枚切
トーストクリーム 30g×3
常凍 No.66246 **3,600円**
税込 3,888円

季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個 常凍
150g×2 No.66369
3%UP 2,060円
税込 2,224円

北海道 みるくジャム 2個 常凍
150g×2 No.66265
3%UP 2,060円
税込 2,224円

らーめん風 3袋 常凍
230g(特製スープ付き)×3 No.66336
3%UP 1,300円
税込 1,404円

釜揚げうどん 3袋 常凍
250g×3 No.66337
3%UP 800円
税込 864円

スパゲッティ 3袋 常凍
200g×3 No.66338
3%UP 800円
税込 864円

小麦香る 生パスタ 2袋 常凍
100g×2 No.66340
3%UP 780円
税込 842円

自家製粉そば粉の なま蕎麦 3袋 常凍 ※調理例
100g×3 No.66339
3%UP 1,280円
税込 1,382円

手延べそうめん 2袋 常凍
300g(50g×6束)×2 No.66341
2%UP 1,960円
税込 2,116円

追い麴仕立ての 生味噌 2個 常凍
500g×2 No.66293
3%UP 1,900円
税込 2,052円

便利つゆ 3本 常凍
300ml×3 No.66302
2%UP 2,250円
税込 2,430円

万能だしの素 3袋 常凍
120g×3 No.66290
2%UP 1,950円
税込 2,106円

純米酢 3本 常凍
500ml×3 No.66299
2%UP 2,480円
税込 2,678円

有機すだち ポン酢 2本 常凍
180ml×2 No.66490
3%UP 2,160円
税込 2,332円

その子トマト 2本 常凍
400g×2 No.66303
2%UP 1,760円
税込 1,900円

スパイス香る 熟成ウスターソース 2本 常凍
360ml×2 No.66292
2%UP 1,520円
税込 1,641円

キムチちゃん 2個 常凍
155g×2 No.66300
5%UP 1,800円
+90ポイント 税込 1,944円

天日干しの 海の塩 2袋 常凍
100g×2 No.66301
2%UP 1,440円
税込 1,555円

国産小麦粉 常凍
1kg No.66371
3%UP 580円
税込 626円

常凍 七色唐辛子 2個
25g×2 No.66277
3%UP 2,340円
税込 2,527円

すべてが国産原料。辛さの中に柚子や陳皮が絶妙に香ります。

この価格は今月まで!

常凍 あらびき黒こしょう 2個
30g×2 No.66276
3%UP 1,560円
税込 1,684円

スパイシーな辛さとフレッシュな香りが楽しめる粗挽きタイプ。

常凍 万能ハーブ ガーリックソルト 2個
35g×2 No.66489
3%UP 1,800円
税込 1,944円

肉料理をはじめ、サラダ、パスタ、豆腐、卵料理にも。

数量限定 新茶ができました!

常凍 新茶 5袋
5g×5個×5 No.66259
7%UP 5,000円
+350ポイント 税込 5,400円

1袋 5g×5個 No.66260 **1,000円** 税込 1,080円

5/12(火)以降お届け

常凍 ル・ブルー セレクト アッサムブレンド
2.2g×12個 No.66261
1%UP 1,000円
税込 1,080円

アッサムの魅力を引き出してブレンド。まろやかなコクと香り、口当たりのよさが魅力。

常凍 有機フルーツ+野菜100 1箱30本
190g×30 No.66267 送料¥0 単独発送
7%UP 7,980円
+558ポイント 税込 8,618円

6本 190g×6 No.66266
3%UP 1,680円
税込 1,814円

常凍 その子酒 2本
720ml×2 清酒 アルコール分17度 No.66254
3%UP 8,760円
税込 9,636円

本格麦焼酎 力松 2本
720ml×2 焼酎乙類(麦) 常凍 アルコール分25度 No.66256
3%UP 5,800円
税込 6,380円

●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ケースまでとさせていただきます ※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※体験には個人差があります

常凍

リニューアル 鈴木その子の想いを受け継ぎ
味わいを磨いてリニューアル

その子珈琲浅煎りブレンド

2袋 挽き豆200g×2 No.66243 **3%UP** **3,880円** 税込4,190円
1袋 挽き豆200g No.66139 **1,940円** 税込2,095円

豆の種類や比率へのこだわりを大切に継承。香り、コク、酸味、苦みのバランスを追求した6つの産地の豆からなるブレンドを守り、丁寧に焙煎してそれぞれの長所を引き出したSONOKOだけの味わいです。

リニューアル

その子珈琲 飲み比べセット

リニューアル その子珈琲浅煎りブレンド 挽き豆200g
その子珈琲深煎りブレンド 挽き豆200g
その子珈琲アイスブレンドコーヒー 1000ml
常凍 No.66491
合計価格 **5,480円**▼
4,800円 税込5,184円
680円 お得!
計量スプーン付き
食品クリップ 1個
サイズ:19.5×4.3cm/素材:PP

常凍

その子珈琲 深煎りブレンド 2袋

挽き豆200g×2 No.66264 **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。

常凍

その子珈琲 アイスブレンドコーヒー

6本 1000ml×6 No.66263 **5%UP** **8,160円** +408ポイント 税込8,812円
2本 1000ml×2 No.66262 **2%UP** **3,200円** 税込3,456円

ホーム／雑貨

数量限定

常凍

セレクト

クレバーコーヒードリッパー クリアブラウン No.66960 **3,600円** 税込3,960円

豆をお湯に浸してじっくり抽出する「浸漬式」のコーヒーをご家庭で簡単に!注ぐ技術に左右されず、お手入れも簡単です。2~4杯分(約500ml)用。

美味しい淹れ方

ペーパーフィルターをセットして挽き豆を入れます
お湯を注いで2~4分ほど待ちます
ドリッパーをサーバーかカップの上に寄せます
美味しいコーヒーの淹れ方

常凍

銀座でその子ビール 6本 330ml×6 No.66255 **3%UP** **3,900円** 税込4,290円

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。

数量限定

常蔵

レモンサイダー 24本 200ml×24 No.66268 **10%UP** **8,160円** +816ポイント 税込8,812円

送料 ¥0 単独発送

国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。

常凍

発酵かさねあまさけ 6袋 160g×6 No.66271 **3%UP** **2,100円** 税込2,268円

米麹と酒粕、2つの発酵素材の旨みを重ねた豊かな風味。

常凍

ホワイティ 3本 500ml(5倍希釈)×3 No.66269 **5%UP** **4,500円** +225ポイント 税込4,860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.66270 **7%UP** **3,000円** +210ポイント 税込3,240円

数量限定

常凍

最中 3袋 1袋(2個)×3 No.66355 **3%UP** **1,200円** 税込1,260円

北海道産の小豆を使い、丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさんだ、上品な甘さの最中です。

120円 お得!

1袋 1袋(2個) No.66354 **400円** 税込432円

リニューアル

常凍

素材の質をさらに追求して
より一層しっとりなめらかに!

米粉ロールケーキ カスタード

2本 No.66244 **2%UP** **3,300円** 税込3,564円
1本 No.66880 **1,650円** 税込1,782円

北海道産ゆめぴりかの米粉は豊かな甘みともちもち感。旨みとコクが自慢の北海道産あべ養鶏場の下川六〇酵素卵を生地にもクリームにも配合。しっとり焼き上げた生地でクリームを手作業で包みました。

数量限定

常凍

桜葉薫る道明寺 2袋 200g(4個)×2 No.66353 **5%UP** **2,080円** +104ポイント 税込2,246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

常凍

せんべい ごま 2袋 6枚×2 No.66348 **528円** お得!
合計価格 **1,760円**▶**1,232円** 税込1,330円

1袋 6枚 No.66349 **880円** 税込950円

常凍

黒豆塩大福 2袋 220g(4個)×2 No.66352 **5%UP** **2,080円** +104ポイント 税込2,246円

黒蜜風味 ようかん 2袋 常凍 240g(20g×12本)×2 No.66351 **2%UP** **1,600円** 税込1,728円

常凍

みたらし団子 3袋 200g(5本)×3 No.66350 **10%UP** **2,820円** +282ポイント 税込3,045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。

常凍

常凍

ドリームプリン カスタード 6個 78g×6 No.66370 **5%UP** **2,520円** +126ポイント 税込2,721円

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付き。

常凍

フルーツゼリー 温州みかん 6個 常凍 85g×6 No.66346 **3%UP** **2,160円** 税込2,332円

濃厚ガトー ショコラ 2個 常凍 No.66347 **5%UP** **3,200円** +160ポイント 税込3,456円

数量限定

常凍

カシューナッツクッキー 2袋 90g×2 No.66342 **2%UP** **1,560円** 税込1,684円

カシューナッツを贅沢に使用したサクサククッキー。※カシューナッツ44%以上配合

数量限定

常凍

カシューナッツクッキー 珈琲 2袋 80g×2 No.66343 **2%UP** **1,560円** 税込1,684円

有機栽培コロンビア産アラビカ種の香ばしさとほろ苦さ。

常凍

アイス 常凍

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

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

チョコ10個 120ml×10 No.10359 **5,300円** 税込5,724円

バニラ&チョコ各5個 バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込5,400円

●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換は受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。
SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX 注文は前日締切です。

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く)	●四国	●北海道	●青森県・秋田県・岩手県	
5/13(水) もしくは 5/16(土)	5/20(水) もしくは 5/23(土)	5/14(木) もしくは 5/17(日)	5/21(木) もしくは 5/24(日)	5/5(水) 祝まで
5/20(水) もしくは 5/23(土)	5/27(水) もしくは 5/30(土)	5/21(木) もしくは 5/24(日)	5/28(木) もしくは 5/31(日)	5/12(火) まで
5/27(水) もしくは 5/30(土)	6/3(水) もしくは 6/6(土)	5/28(木) もしくは 5/31(日)	6/4(木) もしくは 6/7(日)	5/19(火) まで
6/3(水) もしくは 6/6(土)		6/4(木) もしくは 6/7(日)		5/26(火) まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイスが含まれています

送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

●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) ※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 5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 x 7日分 x 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	5/1(金) ~ 5/15(金)	5/2(土) ~
第2週	5/8(金) ~ 5/22(金)	5/9(土) ~
第3週	5/15(金) ~ 5/29(金)	5/16(土) ~
第4週	5/22(金) ~ 6/5(金)	5/23(土) ~

お申し込み受付期間
5/13(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

※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



大山どりやとんかつ、メロンパンや山型パンも!

常凍

数量限定 5月の1週間グルメセットA No.66374 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 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、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャブコギ、そのまま美味しい肉まるくん、蒸し鶏のガーリック風味、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、焼きフライ エビフライ、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、スパイシーチキン、国産小松菜のみそ汁、和膳切り干し大根、和膳ひじきの煮物、和膳さんびらごぼう、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、和膳4種のきのこの煮びたし、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、極みフレンチトースト、極みメロンパン、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、らーめん風、せんべい ごま、その子のどらx2、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

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



最中が入るのは5月だけ!お見逃しなく!

常凍

数量限定 5月の1週間グルメセットB No.66375 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 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】国産牛100%プレミアムミートローフ、スパイシーチキン、焼きフライ コロッケ、放牧豚のポロニアソーセージ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、揚げないとりから、北海の恵みごちそう丼、天然鯛入り鮎かけしんじょう、国産真さばのスモーク風味、真だらの味噌漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、海老と香りバジルクリームパスタソース、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、南瓜のそぼろ煮、和膳切り干し大根、和膳さざみ昆布の土佐煮、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、極みバーガーパンズ、極みスイートトーストパンx2、極み角食パン、トーストクリームx2、小麦香る生パスタ、最中x2、せんべい ざらめ

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



ゴールデンウィークを利用して気軽に食生活を見直しませんか



※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

数量限定 5月の朝昼間食セットプラス

No.66376 14,500円 税込15,660円 常凍

2食+間食 x 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】大山どりの中華風うま煮、スパイシーチキン、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、海の幸マカロニグラタン、天然鯛入り鮎かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、ノンオイル中華 万能肉味噌、極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、釜揚げうどん、桜葉薫る道明寺、栗まん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

※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

エビデンス*1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!** **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

TOKINO G.G2本付き 8週間ダイエット*2献立セット
 ●8週間ダイエット献立セット ●TOKINO G.G 180粒×2

SONOKO GG2本付き 8週間ダイエット*2献立セット
 ●8週間ダイエット献立セット ●SONOKO GG 180粒×2

ご用意いただくもの:ごはん/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエット*2ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず、ダイエット*2中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいポイントです。

*お届け日は、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

送料¥0 単独発送

常凍 **40,000円** お得!

合計価格 各**190,000円**▼
150,000円
税込 162,000円

SH様 (47歳)※当時

Before After



SH様の数値の変化

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

ウエスト **-12cm**

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*熟成そのこ米ごはん19食
 単独発送 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×2、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×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、昆布水のもと、乾わかめ、焼海苔、いんげん豆の煮豆、味見つき、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×2、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×2、素ドリンク 月 スティックタイプ 5包、ありがと乳糖菌 7包

ご用意いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

パンを中心に、和洋中とバラエティー豊かなメニュー。
パンや麺がお好きな方におすすめ

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、極みバーガーパンズ×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン×3、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×2、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

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。
美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立
すっきり献立セット デラックス
 No.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×2、和膳切り干し大根×2、和膳ひじきの煮物、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さだめ昆布の土佐煮、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×3、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

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

献立に必要なものが揃っているので
ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!
すっきりスターター献立セット
 No.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×2、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×2、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)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、フルーツゼリー温州みかん

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

SONOKO式献立の原点。
規則正しい食生活を送れる
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、節味染、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

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

SONOKO式実行相談窓口 (開設日時)火・木・土 10時~17時


「お電話が混み合っつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。ご予約後、ご案内の日時に相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待ちしております。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ません。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

ザソノコ UVホワイトヴェール
 【薬用UV美白下地】
 常凍
 SPF40/PA+++ 30g No.62998 **5,200円** 税込 **5,720円**

その子珈琲 浅煎りブレンド
 常凍
 挽き豆200g No.66139 **1,940円** 税込 **2,095円**

米粉ロールケーキ カスタード
 常凍
 1本 No.66880 **1,650円** 税込 **1,782円**

新定番商品

- 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ ●発酵かさねあまさけ
 - イルミネージュフェイスパウダー ●YUTAKAMI モイストリペアオイル
- なくなり次第リニューアル・終了**
- UVホワイトヴェール ●フェイスパウダー
 - セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー コーラル(パール感変更)
 - セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー ローズ(パール感変更)
 - セレクト ルアモ ナチュラルアイカラー モーヴピンク(パール感変更)
 - セレクト ルアモ ナチュラルアイカラー シャインオレンジ(パール感変更)
 - セレクト KENT ヘアブラシ ふつう
 - セレクト ファーメンステーション アウトドアスプレー レモンガラス

販売終了

- その子ブレンド浅煎り珈琲 ●米麴と酒粕のあま酒
- 米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切

- 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 450g×10 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 450g×10 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)
 - 杵つき餅 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*熟成そのこ米ごはん 380円 → 420円(税込453円)
 - 水溫*熟成そのこ米ごはん 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 翅屋基平・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)
- 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)
 - 天然鯛入り館かけしんじょう 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)

- 価格変更(6/1より)**
- あらびき黒こしょう 780円 → 800円(税込864円)
 - セレクト オーガニックスポーツドリンク 180円 → 190円(税込205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。

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) ※定価・合計価格はオンラインショップなどの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です ※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

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!

お葉書またはメールにて、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お声とお送りください。

1000P プレゼント
こちらの葉書で
ご応募ください!

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。

「ザ・ソノコ グランクリーム」と「ザ・ソノコ セラム」は絶対おすすめ!

東京都 鳥越留美子様

年齢とともに額の肌の状態が気になるようになり、SAY★GOさんに相談したところ、グランクリームとセラムをすすめられました。ちょうど切らしていたときだったので、その月に早速購入し、その夜から使用。5カ月目くらいには気にならなくなりました。というより、肌悩みがあったのを忘れてしまうくらいです。もちろんそれから毎日使っています。その後の定例会でSAY★GOさんにお会いして、肌のうれしい状態をしっかりと確認してもらいました。

いつもご愛顧賜り誠にありがとうございます。美意識の高い鳥越様のお肌のトラブル、とても気になっておりました。おすすめした「ザ・ソノコ グランクリーム」と「ザ・ソノコ セラム」を早々にお使いいただき、そのすごさを体感いただけただけです、うれしい限りです。今後も美肌に磨きをかけるためにW使いをおすすめします。

美容スペシャリスト
SAY★GO

載っていたアレンジレシピをつくったら好評です

東京都 大久保久子様

2025年5月の会報誌『とっておきの秘密レシピ』に載っていたアレンジレシピを試してみました。「揚げないとりからのみぞれ煮風」が好評です。わが家では、しんじょうのみぞれ煮風もレパートリーのひとつになりました!

日頃よりSONOKOの製品をご愛用いただき、ありがとうございます。ご紹介したアレンジレシピを色々お試しくださり、また新たな発想でレパートリーの広がりを楽しまれている様子を、うれしく思います。いつものお総菜に手軽な素材を合わせることで一味違った一品になります。SONOKOの調味料は癖がなくアレンジに最適です。これからも美味しいアレンジ料理を楽しみながら、ご家族の健康づくりにお役立ていただけますようお願いしております。

コールセンター
大石

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。

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 1%	ポイント付与 3% 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

※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:2025年4月1日~2026年3月31日、今年度:2026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 10% ポイント付与 1~12回目	毎回 15% ポイント付与 13~24回目	毎回 20% ポイント付与 25回目~	全国どこでも 毎回送料無料で

※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(そのご米定期便は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「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・星曾根地区・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。

お問い合わせ

GWお電話注文限定 日替わりセール

ご注文期間 > 5/1(金)~8(金)

季節の変わり目のこの時季にお役立ていただきたい
お得な製品を特別にご用意いたしました

**期間中ご注文の場合には、
ご購入金額1万円(税別)で1箱送料無料!**
詳しくはお電話にてお問い合わせください

※日替わりセール品は5/13(水)までのお届けとなります。
数量限定ですでお品切れの際はご容赦ください

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】

- 5月9日(土).....高松
- 5月10日(日).....岡山
- 5月30日(土).....大分
- 5月31日(日).....福岡
- 6月14日(日).....札幌
- 6月15日(月).....札幌

※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

あまさけ ちよい足し アレンジ レシピ

あまさけにお好みで数滴純米酢を加えて、季節のめぐみ国産いちごジャムを乗せるだけ! 見た目も味わいも甘やかなヨーグルト風に♪

発酵かさねあまさけ 6袋
常凍 160g×6 No.66271
3%UP 2,100円 税込 2,268円

季節のめぐみ国産いちごジャム 2個
常凍 150g×2 No.66369
3%UP 2,060円 税込 2,224円

純米酢 3本
常凍 500ml×3 No.66299
2%UP 2,480円 税込 2,678円



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。詳しくはスタッフまでお問い合わせください
2F 11:00~19:00

5/17(日) 会員様貸切営業 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
6/4(木)、8(月) 2F 終日CLOSE 6/5(金) 1F CAFE 15:00 CLOSE、2F 終日CLOSE
6/6(土)、7(日) 【夏の感謝祭】特別販売会のため営業時間変更/CAFE休業

GWフェア

4/25(土)~5/10(日)

お楽しみ 1

人気のアイテムをお得にご用意!
その他人気の商品が**最大30%OFF**

お楽しみ 2

期間中、1万円(税別)ごとに**1回ガチャチャンス!**
人気の製品が**当たるかも!?**
※写真はすべてイメージです

お楽しみ 3

CAFEにて**特別メニュー**をご用意!

夏の感謝祭

6/6(土)・7(日) 10:30~18:00
受付 10:00~17:30

その1

来場するだけでもれなくもらえる! **豪華来場プレゼント**

その2

銀座店限定!夏の感謝祭特別セット

その3

人気の商品が!
サブ最大**30%OFF**
化粧品最大**20%OFF**
食品最大**30%OFF**

その4

特別販売会
SONOKO選りすぐりの宝飾の数々をご用意いたします。

その5

スペシャルゲストによるトークショー!

その6

2日間限りの夏の感謝祭特別メニューが登場

※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

■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

1日10食限定

**特別プレート/
【真だらと彩り野菜の和風あんかけ】**
2,300円(税込) 会員様ご本人に限りCAFEメニュー20%OFF

限定プレート内容
●ライス ●ワタンスープ

販売期間 5/1(金)~31(日)
※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

5/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売

5/17(日) 5月のトキノ会定例会

サブリエントアドバイザー
【ありがとう乳酸菌】共同企画者
坂上 圭氏

予定 6/19(金)~21(日) お楽しみ付き販売

6/21(日) 6月のトキノ会定例会

ゲスト講師:スポーツ医科学アドバイザー
土屋 未来氏

2026

5

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.107

5月に入ると一気に視界が広がる気がします。冬を耐えた花たちが次々に咲き、散った後の木々には若葉の生き生きとした青緑が一面に色を付けます。

反自然人間を公言していたはずの私ですが、年々その思いは変化してきました。特に5月の自然界の演出には心が弾みます。自然を愛したといえば鈴木その子も人後に落ちません。季節ごとの庭の手入れは、長年のお抱えの植木職人も舌を巻く博識ぶり、細かく指示をしていた姿が懐かしく浮かんできます。そんな鈴木その子が最晩年の春、車中から窓外の満開の桜を見ながら「今年も桜を見られてよかった」と呟いた声が、いつもこの季節になると耳によみがえります。それは思わず漏れた心の声だった、と。翌年の春には叶わなかったことを知っていたかのように。

あれから四半世紀の時が流れ、ふと気がつくと同じ思いに駆られている自分がいます。2000年代に入って数年後、ある歌に出会ったときの衝撃にも重なります。それは、満開の桜や色づく山の紅葉をこの先いつか何度見ることになるだろうという内容の歌詞の一節でした。何気ない言葉でしたが、心の奥深くに刺さったのです。それからは、春が来るたび桜を見るたびに、この歌詞の思いと共に鈴木その子の声が聞こえる気がするのです。

5月10日はトキノ会の日。鈴木その子がたった一人で自ら信じる食の理論を打ち立て、世に出し、生涯を懸けてその理論と実践を開始したSONOKOの原点の日です。そしてSONOKOは創業から半世紀の時が流れました。改めて鈴木その子の言葉の数々が、今という時を生きる人々にも力を与えていると実感しています。

自然は変わらない美しさを見せてくれる、そこに暮らす人々の心には不安な影が漂います。社会を生きる心構え、覚悟を教えてくれる鈴木その子の言葉はいつの時代も共通する力を持ってい

るといえます。「戦後50年の間、日本が戦禍に巻き込まれることなくいられたのは本当に奇跡なんですよ。でもこの状況が未来もずっと続く保証はありません。だからこそどんなときも自分で自分を守る気概が必要なんです」。またあるときは「21世紀は想像もつかない大変な時代になります。しっかりしないと生き残っていきませんよ」と厳しい眼差しで言われたことが何度もありました。

そしてまさに今、予言していた「大変な未来」が現実になりかねない事態に。「平和は、戦争の準備期間」といわれるほどで、人類の歴史は戦争の歴史であると考え、生き抜くためにいかにして知恵を発動するかが問われます。「戦争は天災と同じ。どちらもある日突然起きる。予告もなしに」ともいわれます。

一方で静かに進められているのは、予測不可能とされていても甚大な天災が来る可能性を指摘して、避難経路の確認や備蓄の準備を促す動きです。我々が思うより急速に進歩しているAIが具体的に詳細に未来を予測しているのかもしれませんが、そんな未知の社会を生きていくためには、溢れるデータ、情報の真偽を見極める能力、知恵を高めるしかありません。その根本は、自分自身の「脳力」を正しく健全に保つ安心の食の摂取であり、すべてに優先すべきことである。これこそ鈴木その子の結論なのです。



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。