

2026

8

THE SONOKO

vol.389

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

あなたの美しさ、
夏バテしていませんか？

ノンオイル調理カレー専門店へようこそ
スパイスも素材も製法も
ひと皿ごとに物語



食欲そそる！旨みと辛みの美味しい饗宴
夏を乗り切る
旨辛セレクション



そもそもGGとは？
グリコーゲンって？
すぐわかる
GG力キ講習

きちんと「落とす」、それだけで変わります！



「落とす」ケアにも
クイーンオブホワイト®を！

SONOKOのこだわり

技を極めた熟練の職人が手で延ばした生地を
約400℃の高温窯で焼き上げたもちりナン



五種野菜の旨み漬

五種類の国産野菜の自然な味わいと
食感を生かして漬物にしました

8月
限定

4万円^(税別)以上お買い上げでプレゼント



盛り付け例



盛り付け例

思い出のやさしいミートソース140g1袋と
国産帆立のボンゴレ風パスタソース100g1袋をプレゼント

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。■オンラインショップもプレゼント対象です！■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品○単独発送となる別送品(ご予約販売品)○先様送りギフト○浄水器本体○浄水器工事費、メンテナンス費○寝具など一部のSONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください

ノンオイル調理カレー
専門店へようこそ

スパイスも素材も製法も
ひと皿ごとに物語

水以外の原料をのべ24種類も使った
重層的な味わい 辛さ★★★★☆ 鶏肉

数量限定 ノンオイル調理
タイレッドカレー 常 凍

15袋 200g×15 No.67563

合計価格 11,700円 ▼

10,000円 税込 10,800円

1,700円
お得!

5袋 200g×5 No.67562

3%UP 3,900円 税込 4,212円

釜の中で挽き肉が
押しつぶされるのを防ぎ
辛みの強いスパイスは
最後に投入!

辛さ★★★★☆ 豚肉

数量限定 ノンオイル調理
キーマカレー 常 凍

15袋 120g×15 No.67565

合計価格 10,500円 ▼

9,000円 税込 9,720円

1,500円
お得!

5袋 120g×5 No.67564

3%UP 3,500円 税込 3,780円

クリーミーなルウの秘密はラースミルク!
なんと煮込みに使う水分の15%も使用

辛さ★★★★☆ 牛肉

ノンオイル調理
黄色いビーフカレー 常 凍

30袋 200g×30 No.67571

合計価格 23,400円 ▼

18,720円 税込 20,217円

4,680円
お得!

5袋 200g×5 No.67570

3%UP 3,900円 税込 4,212円

北海道産の甜菜糖でつくった糖蜜に
フルーツを加えた奥深〜い甘みが自慢

辛さ★★☆☆☆ 鶏肉

ノンオイル調理
マイルドチキンカレー

常 凍

30袋 200g×30 No.67573

合計価格 21,900円 ▼

17,520円 税込 18,921円

4,380円
お得!

5袋 200g×5 No.67572

3%UP 3,650円 税込 3,942円

油脂を加えず肉の脂肪分を除去しながらも
素材の旨みとスパイスの香りで深いコク

辛さ★★☆☆☆ 牛肉

じゃがいも
ゴロゴロカレー 常 凍

20袋 230g×20 No.67569

合計価格 16,000円 ▼

12,800円 税込 13,824円

3,200円
お得!

5袋 230g×5 No.67568

3%UP 4,000円 税込 4,320円

肉もスパイスも隠し味も
限りなく白く
仕上げるために吟味

辛さ★★★★☆ 豚肉

白いカレー 常 凍

5袋 200g×5 No.67566



極みナン 2枚

4,500円 税込 4,860円

下味をつけたチキンを
スチームするひと手間で
ジューシーに!

辛さ★★★★☆ 鶏肉

クリームカレー 常 凍

5袋 200g×5 No.67567



極みナン 2枚

4,500円 税込 4,860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

※店頭販売価格・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。

鶏肉と野菜の旨みと和風のだしが
溶け込んだ甘口のルウ

辛さ★☆☆ 鶏肉

チキンカレー 常凍

30袋 200g×30 No.67575

合計価格 21,900円▼

17,520円 税込 18,921円

**4,380円
お得!**

5袋 200g×5 No.67574

3,650円 税込 3,942円

3%UP

辛口派さんに
大好評

醤油やかつおだしや練りごまなど
ふんだんに使った和の素材が
味の決め手

辛さ★★★★ 豚肉

ポークカレー 常凍

30袋 200g×30 No.67577

合計価格 21,900円▼

17,520円 税込 18,921円

**4,380円
お得!**

5袋 200g×5 No.67576

3,650円 税込 3,942円

3%UP

五種類の国産野菜の自然な味わいと 食感を生かして漬物にしました

国産の大根、なす、きゅうり、白瓜、なた豆の歯切れのよい食感をお
楽しみいただけるよう、適した厚さにカット。特に大根は一定方向に
切ることで食感が均一になる工夫をしています。調味液を丁寧に混
ぜ込んで味をしみ込ませたら、一晩以上の冷蔵醸成で味をなじま
せ、自然な味わいを生かした漬物にしました。食べごたえのある
150g入り。チャーハンやポテトサラダの具としてもどうぞ。

New

NEW

五種野菜の旨み漬

常凍

2袋 150g×2 No.67478

1,520円 税込 1,641円

3%UP



1袋 150g No.67831

760円 税込 820円

日替わりで、ご家族で、いろんなカレーを食べ比べてみてください

数量限定 7種のカレー

バラエティーセット 常凍 No.67560

- ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 キーマカレー 120g×3 辛さ★★★☆☆
- ノンオイル調理 黄色いピーフカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- じゃがいもゴロゴロカレー 230g×3 辛さ★★★☆☆
- ポークカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆
- チキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆

合計価格 15,750円▶ **12,500円** 税込 13,500円

**3,250円
お得!**



カレーペーストがぎゅーしり！
揚げてないのにさっくり！

トースターで焼くときはアルミホイルで包まないほう
がサクサク食感に。解凍する
時間がない場合は電子レンジ
(500Wで45秒が目安)で温めて
ください。



極みカレーパン 辛さ★★★☆☆

2個 常凍 No.67580

1,140円 税込 1,231円



「五種野菜の旨み漬」入り！
カレーと一緒に食卓に♪

数量限定 カレーに ぴったりセット

常凍 No.67561

- 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)
- 極みナン 1枚 100g
- 和膳きんぴらごぼう 50g
- 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
- NEW** 五種野菜の旨み漬 150g
- 茎わかめ煮 100g

3,600円 税込 3,888円



SONOKOのカレーによく合う
炊きたてのササニシキの旨み

氷温®熟成 そのこ米ごはん

常凍

1箱36パック

ササニシキ 180g×36

No.67584

13,680円 税込 14,774円

5パック

ササニシキ 180g×5

No.67583

2,100円 税込 2,268円

送料 ¥0
単独発送

1パックあたり
380円

7%UP

+957ポイント

3%UP

7%UP

+70ポイント

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

カレーのお供はもちろん
蜂蜜をかけておやつにも



極みナン

常凍

6枚 100g×6

No.67578

2,000円 税込 2,160円

3枚 100g×3

No.67579

1,000円 税込 1,080円

7%UP

+70ポイント

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

さらに
もう1枚！

極みナン 1枚

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

有機純米酢が
ベースの甘酢で
漬け込みました



セレクト

九州産らっきょう漬 2袋

130g×2 No.67582

常凍

1,400円 税込 1,512円

1%UP

3%UP

7%UP

3%UP

7%UP

3%UP

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

※写真はイメージです ※体験には個人差があります

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が
複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となります。

食欲そそる！旨みと辛みの美味しい饗宴 夏を乗り切る旨辛セレクション

滋味あふれるSONOKOのごちそうが暑さに負けない元気な夏を応援します

数量限定

真夏のパワフルセット

常凍 No.68102

- スパイシーチキン 150g
- 高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 70g
- 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g

5,000円 税込 5,400円



繊細な作業を重ねてつくったリッチでスペシャルな一品

職人が国産鶏もも肉の脂身や軟骨を丁寧に除去。計13種類のスパイス、別々にローストしてからペーストにした玉葱とにんじん、北海道産の牛乳、北アルプスの大自然の恵みから生まれた白ワインなどをブレンドした贅沢なソースに12時間漬け込み、低温で蒸し上げました。

スパイシーチキン



果物や野菜の旨みも溶け込んだ「キムチちゃん」を使って味つけ

国産の牛もも肉、国産のさつまいもとじゃがいものでんぷんからつくった春雨などのこだわりの素材を使い、「キムチちゃん」、豆板醤、醤油、オイスターソースなどで風味豊かに。

数量限定

牛肉と春雨のチャプコギ

常凍

2袋 180g×2 **2%UP** **2,900円** 税込 3,132円
No.67481



ケチャップや玉葱の甘さを生かしたやさしい酸味のチリソースが人気

ノンオイル中華 海老チリソース

常凍

2袋 170g×2 **3%UP** **2,700円** 税込 2,916円
No.67530



希少部位である豚のヒレ肉を特製のタレと薫香で味わい深く

しっとり柔らかな食感の豚ヒレ肉をオリジナルのタレにじっくり漬け込み、国産の山桜のチップでスモークして薫香をまわせ、仕上げに粗挽きペッパーをまぶしました。

数量限定

北海道産豚ヒレのペッパースモーク

常凍

2袋 150g×2 **5%UP** **3,120円** 税込 3,369円
No.67558 +156ポイント



強めに効かせたチリペッパーが肉の旨みを引き立てる逸品

無塩せきポークウインナー スパイシー

常凍

2袋 100g(4本)×2 **5%UP** **1,680円** 税込 1,814円
No.67559 +84ポイント



柚子や陳皮が絶妙に香る奥深い味わい 七色唐辛子

2個 常凍

25g×2 No.67556 **2%UP** **2,340円** 税込 2,527円



口の中で弾けるオーガニックマスタード プチプチマスタード

2個 常凍

100g×2 No.67555 **1%UP** **1,400円** 税込 1,512円



一家に1本！2本でも！ いろんなものを旨辛化 キムチちゃん

2個 常凍 155g×2 No.67517

7%UP **1,800円** 税込 1,944円 +126ポイント



ビビン麺風

【レシピ】表記通りに調理したそうめんの水気を絞って器に入れ、キムチちゃん(大さじ4)と便利つゆ(小さじ2)を混ぜて和え、カットした蒸し鶏や玉子焼や野菜(各適量)を乗せる。

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 ※店頭販売価格・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。



ぶっちゃけGGって何がどういいの？
名前にはどんな意味があるのですか？

献立を実行する方や食生活の偏りが気になる方、また多くの方が健康に生きるためカラダの中の働きを中心に考え、鈴木その子が開発したのが、初代GGです。名前はグリコーゲン・ゴールドを略したもので、グリコーゲンを豊富に含むカキ肉エキスを配合しています。



グリコーゲンってどんな成分ですか？
元気に過ごしたい人が摂るといいの？

鈴木その子は「もう一人の自分」をわかりやすく紐解き、カラダのエネルギー源となる糖質（ブドウ糖）をしっかり摂る食事法を提唱しました。ブドウ糖の集合体ともいえるグリコーゲンは、SONOKO式を支える大切な成分なのです。



GGを30年以上前の誕生以来ずっと
摂り続けている人が多いのはなぜ？

献立の補完としてだけではなく、毎日の元気を支えてくれている不可欠な存在だからです。「摂るのをすっかり忘れてと何となく気づく」という方や「一度摂るのを休んでみてすごさがわかった」と再開される方もいます。



原料のカキは新鮮ですか？
カキと聞くとちょっと気になります…

生で食せるほどフレッシュな瀬戸内海産のカキに限定しています。さらに、グリコーゲンの含有量が増える時季に収穫したものだけを選び、冷凍せずにすばやく加工することで、生臭さを減らしています。



GGをおすすめするのは大人だけ？
子どもや高齢者や妊婦も摂れますか？

元気なお子様からご高齢の方、妊婦さんまで幅広くお摂りいただけます。また、カキ肉エキスには、女性の健康に大切とされる鉄分や、元気でいたい男性に役立つとしてよく取り上げられる亜鉛なども含まれています。



GGが3種類もありますが
よく似ていて違いがわかりません！

どのGGにもカキ肉エキ스가配合されています。鈴木その子のレシピを守りつつ飲みやすさを高めた「TOKINO G.G」は、シンプルな設計なので、元気がほしい幅広い方におすすめ。3種類の植物由来成分やビタミンC、ビタミンB群なども加えた「SONOKO GG」は、外食が多い方や特に食生活が偏りがちな方に。「SONOKO G.Gロゼ」には、AC-11（エーシーイレブン）、ポリフェノールを含む黒ニンニクなど、美しさをサポートする成分も配合しているのが特長です。



たくさんの方の健康を支えてきた3種類のGGはSONOKOを代表するサプリメントです

TOKINO G.G



TOKINO G.G
50粒入 1袋

3本
180粒×3 No.67468 常凍
1本あたり
57,000円 税込 61,560円

1本 180粒 No.67469 常凍

5%UP
+1,000ポイント
20,000円
税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.67470 常凍

5%UP
+600ポイント
12,000円
税込 12,960円

SONOKO GG



SONOKO GG
50粒入 1袋

3本
180粒×3 No.67471 常凍
1本あたり
57,000円 税込 61,560円

1本 180粒 No.67472 常凍

5%UP
+1,000ポイント
20,000円
税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.67473 常凍

5%UP
+600ポイント
12,000円
税込 12,960円

SONOKO G.Gロゼ

3本
150粒×3 No.67467 常凍
1本あたり
約13,334円

40,000円 税込 43,200円

1本
150粒 No.67466 常凍
3%UP
14,000円
税込 15,120円



SO LIFTIE
1箱10本

「荘水」とのセットなら「SO LIFTIE」付きでうれしい！

TOKINO G.G & 荘水セット

●TOKINO G.G 180粒
●荘水 35ml
No.67474 常凍



どちらを
買っても
もらえる！



ソリーフティ
SO LIFTIE 6本

各28,000円
税込 30,240円

SONOKO G.Gロゼ & 荘水セット 常凍

●SONOKO G.Gロゼ
150粒
●荘水 35ml
No.67476



22,000円
税込 23,760円



ソリーフティ
SO LIFTIE 5本

GGを摂るときの水やいろいろな料理にもプラス



荘水 常凍

7本 35ml×7 No.67465

合計価格 53,000円▼

3%UP 45,000円 税込 48,600円

8,000円
お得！



2本 35ml×2 No.67464

5%UP
+800ポイント 16,000円
税込 17,280円



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

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となります。



☑なんとなく冴えない ☑乾燥してごわつく ☑いつものケアがなじみにくい

きちんと「落とす」、それだけで変わります！

「落とす」ケアにもクイーンオブホワイト®を！

5月から始まった真夏日、梅雨の湿気や寒暖差、そして本格的な猛暑を経た肌は、ダメージを受け続けた状態です。夏の終わりの今こそ、「落とす」ケアを見直して、クリアでうるおった肌に整えるタイミング。秋からの肌の運命を輝かせましょう。

落とす

毛穴の
詰まり

くすみ

汚れなき肌にリセット



ウォッシングはりんご大1個分くらいの泡で、こすらずそっとなでるように落とすのが基本。

ダメージ肌をいたわる第一歩は、正しいクレンジングと洗顔。余分な皮脂やメイクが落とされてないと、毛穴の詰まりや、汚れや古い角質によるくすみの原因に。また、後に使うスキンケアがしっかり届かない可能性もあります。必要以上に洗すぎるのも、乾燥につながる所以要注意。ザ・ソノコの「落とす」アイテムで、肌に必要なものは守りながら、不要なものはすっきり落として清浄な肌へ整えましょう。

オフした後の晴れやかなうぶか肌が楽しみに！

クレンジングセット

しっかり落としたい方へ

ウォータータイプ No.67442

- ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g



やさしく落としたい方へ

クリームタイプ No.67441

- ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g
- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g



※タイプもご用意しています 詳しくは▶8面へ

4,000円
お得！合計価格
各23,000円▼

19,000円 税込20,900円

数量限定

やさしさ

二層タオル 1枚

サイズ:約25x25cm/

素材:綿



肌あたりふんわり！

生地アップ

うるおす

たっぷり与える

そして美肌の欠かせない条件が「うるおい」です。過酷な夏を駆け抜けた肌は、紫外線やエアコンのダメージで想像以上に乾燥しているかも。さまざまな肌トラブルにつながる乾燥を防ぐには、ローションの後のミルクも忘れずに。

お好みのローション+コクまる乳液でしっかり保湿

夏肌保湿セット

ホワイトニングタイプ No.67439

- 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 バランシングミルク 80mL



リペアタイプ No.67440

- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL



3%UP 各17,200円 税込18,920円

ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g 2個
3Dデザインセラム 2g 2個
SONOKOドライフェイスシート 1袋6枚

防ぐ

しっかりUVカット

朝のスキンケアの最後は「防ぐ」が必須。紫外線は曇りの日や室内にも降り注ぎ、衣類も通過します。SONOKOのUVアイテムなら紫外線A波もB波も防げます。

美白&エイジングケアする
大人のための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+++ 30g No.67446

3%UP 5,200円 税込5,720円

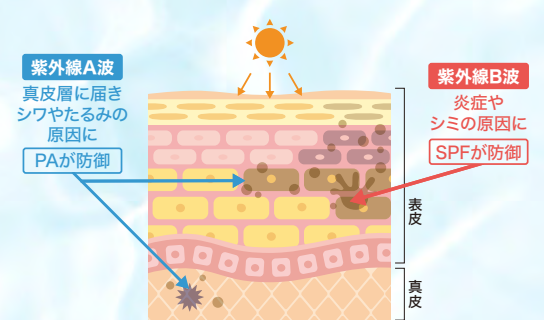
ボディの肌の
“うっかり日焼け”を防御

UVスキンプロテクター

【薬用日焼け止め乳液】2本

SPF50+/PA++++ 45mLx2 No.67443

2%UP 8,000円 税込8,800円

UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】
1mL

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※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、ササビノリエキス、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、ドク葉エキス、セイヨウトチノキ種子エキス(全て保湿・整肌成分) ※1 保湿成分 ※2 ジヒドロキシプロピルアルギニンHCl(保湿成分) ※3 ペントナイト(吸着剤) ※4 トコフェロール、フィチン酸、アスコルビルグルコシド、アセチルヒアルロン酸Na、アルギニナスピンノサ核油、グリチルリチン酸2K、トウモロコシグリコゲン、トレハロース、カニナバラ果実油、ヨーグルト液(牛乳)、リンゴ果実培養細胞エキス、ブルーベリーエキス、加水分解シルク、カンゾウ根エキス、シャクヤク根エキス、センキュウ根エキス、ソメイヨシノ葉エキス、オウゴン根エキス、ゴレンシ葉エキス、ササビノリエキス、ユキノシタエキス、ヒアルロン酸Na、ビルベリー葉エキス、セイヨウトチノキ種子エキス、ハマメリス葉エキス、アーチチョーク葉エキス、ブドウ葉エキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス(すべて保湿・整肌成分)



私の逸品

ザ・ソノコ UVホワイトヴェール
【薬用UV美白下地】

小松恵子様 50代

“肌も気持ちも明るくなり笑顔に自信が持てます”

リニューアルしてやわらかなテクスチャーがすうっとのびてなじむ感じがとてもよいです。UVホワイトヴェールの後に「ライトアップBB」、コンシーラー代わりに「SONOKOファンデーション」のしっとりピンク、仕上げにさっぱりピンクを使っています。「ライトアップBB」との相性がよいのか、肌になじみやすく、メイク持ちもよい気がします。肌がワントーン明るくなる感じがして、夕方までキレイが続いてうれしいです。

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 店頭販売価格・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。

ここが
ミソ!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

極みナン

技を極めた熟練の職人が手で延ばした生地を 約400℃の高温窯で焼き上げたもちりナン



インドではハレの日に食す特別な存在のナン

日本では“インドでカレーのお供として親しまれているパン”というイメージが強いナン。その起源は古代ペルシャ（現在のイラン周辺）にさかのぼり、シルクロードを通じて南アジアや中央アジアなどに広く伝わったそうです。ペルシャ語ではナーンやヌーンと呼ばれ、焼き菓子やパンという意味を持ち、インドでは高級レストランや特別な日に食す存在。日本ではインド料理店の普及とともにナンが親しまれるようになりました。

SONOKOでは、インドの製法と同じように生地を一枚一枚手で延ばして高温の窯で焼き上げた、皆様に愛されるSONOKOオリジナルのカレーと相性のよい「極みナン」をおつくりしています。

適切に発酵させるために温度や湿度を丁寧に調整

「極みナン」の素材は、小麦粉、食塩、砂糖ととてもシンプル。短時間での発酵を促すイーストフードは使わず、イースト（パン酵母）の働きでふくらませています。すべての素材をミキサーで混ぜ合わせたら定量に分割し、まあるく成形して常温で一次発酵。次にローラーで生地を平たくして、適切なサイズや状態かを職人の目で確認したら、ナンの食感や風味の決め手となる二次発酵の工程が始まります。

二次発酵を見守る庫内のある日の設定は、温度40℃、湿度37%、25分間。これらの数値は、こね上げたときの生地の温度、季節、天候などを見極めながら毎回小刻みに調整しています。二次発酵を終えてふくらした生地が発酵庫からコンベアの上に整列して出てきたら、職人がすべての列の生地を指先で軽くつついて発酵具合をチェックします。つついた部分の戻りがよい、つまり適度な弾力があるのが理想的な状態。発酵しすぎると生地が戻らず、発酵が足りないとべしゃっと



二次発酵を終えて表面がふくらした生地

つぶれてしまいます。

こうして二度の発酵と職人の目と手による確認を終えた生地だけが、ガスを抜いて発酵を促進させるパンチングという工程を経て、手延ばしと焼成へと進みます。

パン職人の熟練の手延ばしで独特のもっちり食感に

国内に流通しているナン独特のしずくのような形をつくる方法は、型抜きと手延ばしの2種類があります。生地を型で抜いたナンは一般的なパンと同様のふくらした食感。一方、手で延ばしたナンは生地を広げた方向に繊維が延びるので、独特のもっちり感が強くなります。

手延ばしの技術を極めるには、かなりの修練とセンスが不可欠です。整ったしずく形に成形するには、生地の左側を押さえながら右側を引っ張って延ばす際の絶妙な力加減を習得するのが必須。力の入れ具合を間違ってしまうと、穴が開いてしまうことも。生地がコンベアで運ばれてくるので素早い作業が求められるうえに、油脂を加えないSONOKOの生地は一般的な生地よりも延びが悪いという特性もあります。

「極みナン」は、職人が高温の鉄板に生地を貼り付けるようにして延ばすことで一次焼成のような段階を踏み、次に約400℃もの高温窯で1～2分のうちに焼き上げています。この高温短時間焼成により、余分な水分が抜けて必要な水分は残り、表面は香ばしく、中はもちり。そして、美味しさを損なわないうちに急速冷却し、形や焼き具合、異物や汚れなどを入念にチェックしたもののだけを皆様へお届けしています。

縦方向にだけちぎりやすいのは、繊維がきちんと延ばされている証。白く美しいしずく型を目で堪能していただいた後は、小麦粉の風味と至福のふわもち食感がたまらない自慢の「極みナン」を心ゆくまでご賞味ください。



7つの熱源を細かく調整できる高温窯で焼き上がったばかりのナン

職人が手延ばしたナンならではのもちり感



極みナン

常凍

6枚 100g×6

No.67578

2,000円

税込 2,160円

3枚 100g×3 No.67579

7%UP
+70ポイント
1,000円
税込 1,080円



ナンと相性のよい総菜で美味しい時間をどうぞ

数量限定

ナンと美味しいセット

常凍 No.67557

- 極みナン 6枚 100g×6
- ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g
- 辛さ★★★★☆
- 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ 200g
- 無塩せきポークウインナー プレーン 100g(4本)
- 国産たらこクリームパスタソース 110g

合計価格 5,580円▼

5,000円 税込 5,400円

580円
お得!



盛り付け例

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

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となります。

化粧品

お好みのローションでたっぷりうるおすシートマスク付き！
乳液やグランクリームでエイジングケアを抜かりなく



どちらを買っても
もらえる



ザ・ソノコ グランクリーム
4.5g 2個
3Dデザインセラム
2g 2個
SONOKOドライフェイスシート
1袋6枚

夏肌保湿セット ホワイトニングタイプ

No.67439

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 バランシングミルク
80mL

リペアタイプ

No.67440

ザ・ソノコ リペアローション
120mL
ザ・ソノコ バランシングミルク
80mL

ポイント
3%UP 各**17,200円**
税込 **18,920円**



ザ・ソノコ グランクリーム

45g
No.67438

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かり肌を。



ザ・ソノコ セラム

30mL
No.67415

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。



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.67414

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。

クレンジングセット
クリームタイプ No.67441
ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

ウォータータイプ No.67442
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

※写真はクリームタイプです

合計価格
各**23,000円** ▶ **19,000円** **4,000円**
税込 **20,900円** **お得!**

やさしさ二層タオル 1枚
サイズ:約25×25cm/
素材:綿

ザ・ソノコ クレンジング ウォーター

145mL
No.67432

7,000円
税込 **7,700円**

ザ・ソノコ クレンジング クリーム

120g
No.67433

7,000円
税込 **7,700円**

ザ・ソノコ ウォッシング フォーム

100g
No.67434

7,000円
税込 **7,700円**

ザ・ソノコ ホワイト マスク

90g
No.67437

9,000円
税込 **9,900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.67435

7,200円
税込 **7,920円**

ザ・ソノコ リペア ローション

120mL
No.67436

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】
30mL No.67411

12,000円
税込 **13,200円**

ザ・ソノコ リペア エッセンス

【薬用シワ改善美容液】
30mL No.67412

12,000円
税込 **13,200円**

ザ・ソノコ バランシング ミルク

80mL
No.67413

10,000円
税込 **11,000円**

ザ・ソノコ UVホワイトヴェール

【薬用UV美白下地】 SPF40/PA+++
30g No.67446

ポイント
3%UP **5,200円**
税込 **5,720円**



イルミナージュ フェイスパウダー

7g No.67410

ポイント
2%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*3へ。

ライトアップBB

SPF35/PA+++



ポイント
2%UP **4,000円**
税込 **4,400円**

ポイント
2%UP **4,000円**
税込 **4,400円**

ポイント
2%UP **4,000円**
税込 **4,400円**

やさしさを追求した3アイテムで
いたわりながらきちんとオフ



クレンジングセット 荘タイプ

荘 クレンジングクリーム 120g
荘 ウォッシングフォーム 90g
荘 ホワイトパック 100g

No.67425

合計価格
21,000円 ▶ **17,000円**
税込 **18,700円**

荘 クレンジング クリーム 2本

120g×2 No.67424

ポイント
5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 **13,200円**

荘 ウォッシング フォーム 2本

90g×2 No.67423

ポイント
5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 **13,200円**

3Dデザイン セラム

30g No.67418

ポイント
5%UP **9,000円**
+450ポイント 税込 **9,900円**

リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】
200mL No.67419

ポイント
3%UP **7,000円**
税込 **7,700円**

SQオイル 2本

20mL×2
No.67420

ポイント
3%UP **7,600円**
税込 **8,360円**

UVスキンプロテクター 2本

【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++
45mL×2
No.67443

ポイント
2%UP **8,000円** 税込 **8,800円**

シルクハンドクリーム 2本

【薬用美容ハンドクリーム】
45g×2 No.67428

ポイント
7%UP **6,600円**
+462ポイント 税込 **7,260円**

薬用ハンド ウォッシュ 2本

200mL×2 No.67421

ポイント
5%UP **2,000円**
+100ポイント 税込 **2,200円**



YUTAKAMI シャンプー 2本

400mL×2 No.67406

ポイント
3%UP **7,800円**
税込 **8,580円**



YUTAKAMI ヘアパック 2本

180g×2 No.67408

ポイント
3%UP **9,600円**
税込 **10,560円**



YUTAKAMI コンディショナー 2本

400mL×2 No.67407

ポイント
3%UP **9,000円**
税込 **9,900円**



YUTAKAMI モイストリペアオイル

58mL No.67409

ポイント
3%UP **3,000円**
税込 **3,300円**



ヘアカラー トリートメント 2本

ダークブラウン
200g×2 No.67426

ブラック
200g×2 No.67427

ポイント
2%UP 各**6,000円**
税込 **6,600円**



マイルド コンディショニング シャンプー 2本

480mL×2 No.67429

ポイント
3%UP **9,000円**
税込 **9,900円**

ノンシリコン、弱酸性で家族で
使えるリンス不要のシャンプー。

マイルドボディシャンプー 2本

500mL×2 No.67422

ポイント
5%UP **6,600円**
+330ポイント 税込 **7,260円**

せっけん 3個

80g×3 No.67430

ポイント
2%UP **1,650円**
税込 **1,815円**



マウスウォッシュ 2本

300mL×2 No.67417

ポイント
3%UP **3,600円**
税込 **3,960円**

すっきりとした口を保つ、天然由
来成分でできたマウスウォッシュ。



薬用はみがき 2本

100g×2 No.67416

ポイント
3%UP **3,600円**
税込 **3,960円**

2種の有効成分*4が歯周病・
歯肉炎を予防。医薬部外品。



グリーンノート ヘアカラー スティック

ダークブラウン
4g No.67447

ブラック
4g No.67448

ポイント
1%UP 各**2,200円**
税込 **2,420円**



グリーンノート ヘアカラー ファンデーション

ライトブラウン
12g No.67449

ダークブラウン
12g No.67450

ブラック
12g No.67451

ポイント
1%UP 各**3,600円**
税込 **3,960円**



FER ピレカロール 2本

【防除用医薬部外品】
防虫・殺虫スプレー
250mL×2
No.67431

ポイント
1%UP **4,400円**
税込 **4,840円**



FER ピレカロール 2本

【防除用医薬部外品】
防虫・殺虫スプレー
250mL×2
No.67431

ポイント
1%UP **4,400円**
税込 **4,840円**

ポイント
1%UP **4,400円**
税込 **4,840円**

ポイント
1%UP **4,400円**
税込 **4,840円**

ポイント
1%UP **4,400円**
税込 **4,840円**

ポイント
1%UP **4,400円**
税込 **4,840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) ※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 自社比 *3 メイクアップ効果による/真珠層末(パール光沢剤) *4 グリチルリチン酸ジカルシウム(抗炎症有効成分)、イソプロピルメチルフェニール(殺菌有効成分)

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 ※店頭販売価格・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。

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



TOKINO G.G 常凍

3本
180粒×3 No.67468

1本あたり
19,000円

2%UP
57,000円
税込 61,560円



1本
180粒 No.67469

5%UP
20,000円
+1,000ポイント 税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.67470

5%UP
12,000円
+600ポイント 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。



TOKINO G.G & 荘水セット 常凍

TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.67474

28,000円
税込 30,240円



カキ肉エキスと植物エキスではつらつと



SONOKO GG 常凍

3本
180粒×3 No.67471

1本あたり
19,000円

2%UP
57,000円
税込 61,560円



1本
180粒 No.67472

5%UP
20,000円
+1,000ポイント 税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.67473

5%UP
12,000円
+600ポイント 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 GG & 荘水セット 常凍

SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.67475

28,000円
税込 30,240円



荘水 常凍

7本
35ml×7 No.67465

合計価格
53,000円 ▶ 8,000円
3%UP
45,000円
税込 48,600円

2本
35ml×2 No.67464

5%UP
16,000円
+800ポイント 税込 17,280円



SONOKO G.G ロゼ 常凍

3本
150粒×3 No.67467

40,000円
税込 43,200円

1本あたり
約13,334円

1本 150粒 No.67466
3%UP
14,000円
税込 15,120円



美を後押しするセットにプレゼント付き！



SONOKO G.G ロゼ & 荘水セット 常凍

SONOKO G.G ロゼ 150粒
荘水 35ml
No.67476

22,000円
税込 23,760円



能活生活 2箱 常凍

30粒×2 No.67459

5%UP
14,000円
+700ポイント 税込 15,120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。

ユタカミ YUTAKAMI



機能性表示食品

【届出表示】本品にはカメラリアサポニンBが含まれます。カメラリアサポニンBは、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷たさ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。

4袋 180日分 常凍 135粒×4 No.67458

48,000円
税込 51,840円

2袋 90日分 常凍 135粒×2 No.67457

5%UP
24,000円
+1,200ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分 常凍 135粒 No.67456

3%UP
12,000円
税込 12,960円



3箱30本 50ml×30 No.67454

7%UP
12,000円
+840ポイント 税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.67455

3%UP
4,000円
税込 4,320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。

ソーリフティ SO LIFTIE 常凍



機能性表示食品

3箱30本 30ml×30 No.67463

7%UP
15,000円
+1,050ポイント 税込 16,200円

1箱10本 30ml×10 No.67462

3%UP
5,000円
税込 5,400円

ありがとう 乳酸菌 常凍

10ml(液体タイプ)×15包 No.67460

5%UP
5,800円
+290ポイント 税込 6,264円

がんばれ 善玉菌 常凍

5.5g(粉末タイプ)×30包 No.67461

3%UP
3,000円
税込 3,240円

食品



数量限定 8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
国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
焼きフライ コロッケ 110g(2個)
牛肉と春雨のチャプコギ 180g
焼きフライ エビフライ 58g

常凍 No.67479 5,800円 税込 6,264円



数量限定 8月のパンセット

極みメロンパン 1個
極みコナツツパン 1個
極み厚切り山型パン 3枚切
極みナン 2枚 100g×2
極みスイートレーズンパン 1個
極み特大粒あんぱん 1個
極みカレーパン 1個

常凍 No.67480 3,200円 税込 3,456円



数量限定 牛肉と春雨のチャプコギ 2袋

180g×2 No.67481

2%UP 2,900円 税込 3,132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 そのままで美味しい肉まるくん 2袋

114g(12個)×2 No.67483

3%UP 1,520円 税込 1,641円

1袋 114g(12個) No.67482 760円 税込 820円



数量限定 国産肉100% 芳醇デミグラスハンバーグ 3袋

200g×3 No.67490

5%UP 3,360円 +168ポイント 税込 3,628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 3袋

240g×3 No.67489

5%UP 3,360円 +168ポイント 税込 3,628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 3個

120g×3 No.67488

5%UP 2,880円 +144ポイント 税込 3,110円

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨を引き出しました。



数量限定 焼きフライ 極旨メンチカツ 10個

85g×10 No.67487

7%UP 6,180円 +432ポイント 税込 6,674円

6個 85g×6 No.67486 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

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



**黒毛和牛と
実山椒の佃煮 2袋**
90g×2 No.67554 **3%UP** **3,300円**
税込 **3,564円**

黒毛和牛の脂身と脂肪分を丁寧に取り除き、国産の実山椒の佃煮と赤ワインを加え、甘辛く炊き上げました。ごはんのお供の佃煮として、1袋を2～3回に分けて肉総菜としてお楽しみください。

アレンジレシピ



黒毛和牛と
実山椒の
和風パスタ



実山椒香る
黒毛和牛の
炊き込みごはん

【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、トキノのりやあさつき(各適量)を散らす。

【レシピ】白米1合に黒毛和牛の佃煮1/2袋と醤油(小さじ1)を炊飯器に入れ、通常と同じように炊き、炊き上がった後軽く混ぜ合わせる。具だくさんにしたい場合は醤油を入れず、きのこの煮びたし1袋を入れるのもおすすめ。トッピングにはトキノのりやあさつきをお好みで。



**黒毛和牛の
ビーフハヤシ 5袋**
180g×5 No.67485 **5%UP** **5,400円**
+270ポイント 税込 **5,832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 5袋**
180g×5 No.67484 **5%UP** **4,400円**
+220ポイント 税込 **4,752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.67493 **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。



**国産豚肉100%
ミートオムレツ 6個**
100g×6 No.67505 **3%UP** **4,000円**
税込 **4,320円**

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。



**数量限定
放牧豚のボロニア
ソーセージ 2袋**
80g×2 No.67504 **3%UP** **1,560円**
税込 **1,684円**

枝豆とトマト入りのしっとり食感のソーセージ。



**無塩せきポークウィンナー
スパイシー 2袋** 100g(4本)×2 No.67559 **5%UP** **1,680円**
+84ポイント 税込 **1,814円**

放牧豚の旨みとチリペッパーの辛さが食欲をそそります。



**数量限定
北海道産豚ヒレの
ペッパースモーク
2袋**
150g×2 No.67558 **5%UP** **3,120円**
+156ポイント 税込 **3,369円**

北海道産豚ヒレ肉をオリジナルのタレにじっくり漬け込み、桜のチップでスモーク。仕上げに粗挽きペッパーをまぶしました。



**鶏とマッシュルームの
マカロニグラタン 2個**
320g×2 No.67492 **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人気。



**常凍
蒸し鶏のガーリック風味
3個** 120g×3 No.67497 **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。



**常凍
揚げないとりから
2袋** 150g(6個)×2 No.67495 **3%UP** **2,600円**
税込 **2,808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。



**常凍
揚げないむねとりから
2袋** 150g(6個)×2 No.67496 **3%UP** **2,600円**
税込 **2,808円**

塩麴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。

日本中を探して巡り会ったうなぎを
こだわりの“3回焼き”で香ばしく



**数量限定
高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)
2袋** 70g×2 No.67502 **3%UP** **5,600円**
税込 **6,048円** **1袋** 70g No.67503 **2,800円**
税込 **3,024円**

かつて鈴木その子の著書の表紙を飾ったうなぎの蒲焼は、SONOKOの夏の美味の象徴でもあります。清流として名高い四万十川の支流の河川流域で、水温、水流、水質などにこだわった環境でのびのびと動き回って育ったうなぎは、引き締まったしなやかな身が自慢。うなぎ本来の旨みを大切にしながら、タレ付けと焼きを3回繰り返し、香ばしく仕上げました。「くせがなくて旨みが上品」「香ばしくて美味しい」と大好評の「高知県産うなぎの蒲焼」を味わいながら、今年の夏もおすこやかにお過ごしください。



**酷暑に負けない
元気な夏を応援!
数量限定
真夏のパワフルセット**
スパイシーチキン 150g
高知県産うなぎの蒲焼
(たれ・山椒付き) 70g
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
常凍 **5,000円**
No.68102 税込 **5,400円**



**常凍
国産真さばの
スモーク風味 3袋**
85g×3 No.67500 **3%UP** **1,950円**
税込 **2,106円**

日本近海で水揚げされた新鮮な真さばを使用。



**常凍
国産真さばの
味噌煮 2袋**
83g×2 No.67498 **2%UP** **960円**
税込 **1,036円**

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。



**常凍
手ごねなんこつ入り
つくね 3袋**
120g×3 No.67494 **5%UP** **1,800円**
+90ポイント 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。



**常凍
国産真いわしの
しょうが煮 2袋**
70g×2 No.67499 **2%UP** **800円**
税込 **864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。



**常凍
焼きフライ
海老クリームコロッケ
2袋** 100g(2個)×2 No.67491 **2%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。



**常凍
天然鯛入り
餡かけしんじょう
2袋** 120g×2 No.67501 **2%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。

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** ※店頭販売価格・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 7種のカレーバラエティーセット

ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
ノンオイル調理 キーマカレー 120g×3 辛さ★★★★☆
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g×3 辛さ★★★★★
じゃがいもゴロゴロカレー 230g×3 辛さ★★★★☆
ポークカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆
チキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆

合計価格
15,750円▶**12,500円**
税込 13,500円

常凍 No.67560

数量限定

常凍

ノンオイル調理 タイレッドカレー
辛さ★★★★☆
15袋 200g×15 No.67563
合計価格 11,700円▶**10,000円**
税込 10,800円

5袋 200g×5 No.67562
3%UP **3,900円**
税込 4,212円

数量限定

常凍

ノンオイル調理 キーマカレー
辛さ★★★★☆
15袋 120g×15 No.67565
合計価格 10,500円▶**9,000円**
税込 9,720円

5袋 120g×5 No.67564
3%UP **3,500円**
税込 3,780円

常凍

ノンオイル調理 黄色いビーフカレー
辛さ★★★★★
30袋 200g×30 No.67571
合計価格 23,400円▶**18,720円**
税込 20,217円

5袋 200g×5 No.67570
3%UP **3,900円**
税込 4,212円

常凍

じゃがいもゴロゴロカレー
辛さ★★★★☆
20袋 230g×20 No.67569
合計価格 16,000円▶**12,800円**
税込 13,824円

5袋 230g×5 No.67568
3%UP **4,000円**
税込 4,320円

白いカレー

常凍

5袋 200g×5 No.67566
辛さ★★★★★
4,500円
税込 4,860円

クリームカレー

常凍

5袋 200g×5 No.67567
辛さ★★★★★
4,500円
税込 4,860円

常凍

ポークカレー
辛さ★★★★☆
30袋 200g×30 No.67577
合計価格 21,900円▶**17,520円**
税込 18,921円

5袋 200g×5 No.67576
3%UP **3,650円**
税込 3,942円

常凍

ノンオイル調理 マイルドチキンカレー
辛さ★★★☆☆
30袋 200g×30 No.67573
合計価格 21,900円▶**17,520円**
税込 18,921円

5袋 200g×5 No.67572
3%UP **3,650円**
税込 3,942円

常凍

チキンカレー
辛さ★★★☆☆
30袋 200g×30 No.67575
合計価格 21,900円▶**17,520円**
税込 18,921円

5袋 200g×5 No.67574
3%UP **3,650円**
税込 3,942円

数量限定

カレーに
ぴったりセット

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)
極みナン 1枚 100g
和膳さんびらごぼう 50g
和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
[NEW]五種野菜の旨み漬 150g
茎わかめ煮 100g

常凍 No.67561

3,600円
税込 3,888円

数量限定

ナンと美味しいセット

極みナン 6枚 100g×6
ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g
国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ 200g
無塩せきポークウインナー プレーン 100g(4本)
国産たらこクリームパスタソース 110g

常凍 No.67557

合計価格 5,580円▶**5,000円**
税込 5,400円

常凍

極みナン
6枚 100g×6 No.67578
2,000円
税込 2,160円

3枚 100g×3 No.67579 +70ポイント
7%UP **1,000円**
税込 1,080円

常凍

極みカレーパン 2個
No.67580
1%UP **1,140円**
税込 1,231円

コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

ごはんのお供や
常備菜にもどうぞ
副菜お得セット

トキノ海苔の佃煮 110g
いんげん豆の煮豆 200g
味見っ子 100g
ひじき煮 100g
椎茸昆布 100g

常凍 No.67512

合計価格 3,950円▶**3,300円**
税込 3,564円

常凍

ノンオイル中華
海老チリソース 2袋
170g×2 No.67530
3%UP **2,700円**
税込 2,916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.67524
5%UP **1,900円**
+95ポイント 税込 2,052円

挽き肉は豚も肉と鶏むね肉に限定し、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.67525
5%UP **1,900円**
+95ポイント 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。

調 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.67526
5%UP **1,840円**
+92ポイント 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。

NEW

五種類の国産野菜の自然な
味わいと食感を生かしました

常凍

五種野菜の旨み漬
2袋 150g×2 No.67478
3%UP **1,520円**
税込 1,641円

1袋 150g No.67831
760円
税込 820円

国産の大根、なす、きゅうり、白瓜、なた豆のそれぞれの食感をお楽しみいただけるよう、適した厚さにカット。自然な味わいを生かした漬物にしました。

おにぎりの具に
おかずやお茶漬けにも

小魚コトコト煮
セット

ちりめん山椒 50g×3
しらす煮 50g×3

常凍 No.67513

合計価格 3,990円▶**3,300円**
税込 3,564円

常凍

だしが美味しいおでん
3袋 400g×3 No.67528
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。冷やしも◎

常凍

国産具材の筑前煮
3袋 115g×3 No.67527
3%UP **2,190円**
税込 2,365円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理法で仕上げました。

思い出のやさしい
玉子焼 2袋

常凍 10個(500g)×2 No.67507
5%UP **3,100円**
+155ポイント 税込 3,348円

和膳真ダコとエビの
黄身酢和え 2袋

常凍 50g×2 No.67506
5%UP **980円**
+49ポイント 税込 1,058円

常凍

節味楽
2袋 50g×2 No.67508
5%UP **1,020円**
+51ポイント 税込 1,101円

常凍

椎茸昆布
2袋 100g×2 No.67510
5%UP **1,520円**
+76ポイント 税込 1,641円

常凍

すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.67529
2%UP **760円**
税込 820円

常凍

味見っ子
2袋 100g×2 No.67509
5%UP **1,960円**
+98ポイント 税込 2,116円

常凍

ひじき煮
2袋 100g×2 No.67511
5%UP **1,400円**
+70ポイント 税込 1,512円

セレクト 常凍

九州産らっきょう漬
2袋 130g×2 No.67582
1%UP **1,400円**
税込 1,512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。

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.67584

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.67583

3%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.67518

5%UP **3,180円**
+159ポイント 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

らーめん風 3袋
230g(特製スープ付き)×3 No.67520

3%UP **1,300円**
税込 **1,404円**

かんすい無添加麺。コシがアップし、
さらに美味しく。スープとも好相性。

常凍

釜揚げうどん 3袋
250g×3 No.67522

3%UP **800円**
税込 **864円**

国産小麦粉を使用。配合や製法に
こだわってコシ、弾力のある食感に。

常凍

スパゲッティ 3袋
200g×3 No.67521

3%UP **800円**
税込 **864円**

レンジ加熱もできる加熱済み
タイプ。モチモチの食感が◎

常凍

小麦香る
生パスタ
2袋 常凍
100g×2 No.67581

2%UP **780円**
税込 **842円**

手延べそうめん
3袋 常凍
300g(50g×6束)×3 No.67519

5%UP **2,940円**
+147ポイント 税込 **3,175円**

常凍

北海道みるくジャム
チョコ 2個
150g×2 No.67514

3%UP **2,360円**
税込 **2,548円**

生チョコのように濃厚。贅
沢なチョコレートジャム。

常凍

季節のめぐみ
国産いちごジャム 2個
150g×2 No.67515

3%UP **2,060円**
税込 **2,224円**

国産とちおとめを蒸気釜
で丁寧に煮詰めました。

常凍 セレクト

カシスジャム 2個
185g×2 No.67516

1%UP **1,240円**
税込 **1,339円**

常凍 セレクト

プチプチマスタード 2個
100g×2 No.67555

1%UP **1,400円**
税込 **1,512円**

常凍

追い麴仕立ての生味噌
2個 500g×2 No.67523

2%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。

常凍

キムチちゃん 2個
155g×2 No.67517

7%UP **1,800円**
+126ポイント 税込 **1,944円**

2種の唐辛子やりんごなどを使
った、旨みのある辛さが魅力。

常凍

七色唐辛子 2個
25g×2 No.67556

2%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。

常凍

その子珈琲
浅煎りブレンド
2袋 常凍 挽き豆200g×2
No.67537

3%UP **3,880円**
税込 **4,190円**

常凍

その子珈琲
深煎りブレンド
2袋 常凍 挽き豆200g×2
No.67538

3%UP **4,280円**
税込 **4,622円**

常凍

その子珈琲
アイスブレンドコーヒー
6本 1000ml×6 No.67536

7%UP **8,160円**
+571ポイント 税込 **8,812円**

2本 1000ml×2 No.67535

2%UP **3,200円**
税込 **3,456円**

数量限定

常蔵

レモンサイダー
24本 送料¥0
単独発送 No.67543

10%UP **8,160円**
+816ポイント 税込 **8,812円**

6本 200ml×6 No.67542

2%UP **2,040円**
税込 **2,203円**

常凍

発酵かさねあまさけ
12袋 160g×12 No.67546

5%UP **4,200円**
+210ポイント 税込 **4,536円**

6袋 160g×6 No.67545

3%UP **2,100円**
税込 **2,268円**

常凍

ホワイティ 2本
500ml(5倍希釈)×2 No.67541

3%UP **3,000円**
税込 **3,240円**

安定剤無添加でつくった、さ
わやかな甘みの乳性飲料。

常凍

有機ジンジャー
りんごとすだち 2本
有機しょうがシロップ(濃縮)310g(4~6倍希釈)×2
No.67544

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。

数量限定

常凍

あんこざんまいセット
桜葉薫る道明寺 200g(4個)
その子のどら 1個
黒豆塩大福 220g(4個)
黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)
北海道産小豆のゆであずき 190g

常凍 No.67531

合計価格
4,170円▶**3,800円**
税込 **4,104円**

**370円
お得!**

数量限定

常凍

桜葉薫る道明寺 2袋
200g(4個)×2 No.67608

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

カシューナッツ
クッキー コffee
2袋
80g×2 No.67547

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。

常凍

その子のどら 6個
No.67551

5%UP **2,580円**
+129ポイント 税込 **2,786円**

特製粒あんを、油脂無配合で焼
いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。

常凍

カカオ飴
2袋 常凍
50g×2 No.67552

2%UP **660円**
税込 **712円**

常凍

ちゅらしお飴
2袋 常凍
50g×2 No.67553

2%UP **660円**
税込 **712円**

常凍

その子酒
720ml
清酒 アルコール分17度
No.67533

3%UP **4,380円**
税込 **4,818円**

常凍

本格麦焼酎
力松 常凍
720ml
焼酎乙類(麦) アルコール分25度
No.67534

3%UP **2,900円**
税込 **3,190円**

常凍

銀座でその子ビール
6本 330ml×6 No.67532

5%UP **3,900円**
+195ポイント 税込 **4,290円**

国産の麦とホップを使用した、苦味
と深いコクのピルスナービール。

常凍

アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル
6個 No.67548

5%UP **2,400円**
+120ポイント 税込 **2,592円**

リエージュワッフルをSONOKO
風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

常凍

ドリームプリン
カスタード 4個
78g×4 No.67549

3%UP **1,680円**
税込 **1,814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。

常凍

フルーツゼリー
温州みかん 4個
85g×4 No.67550

3%UP **1,440円**
税込 **1,555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。

●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

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** ※店頭販売価格・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 8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

浅煎りコーヒータイプ 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	8/1(土)～8/15(土)	8/2(日)～
第2週	8/8(土)～8/22(土)	8/9(日)～
第3週	8/15(土)～8/29(土)	8/16(日)～
第4週	8/22(土)～9/5(土)	8/23(日)～

お申し込み受付期間
8/12(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



ありがとう乳酸菌 1箱

※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



お肉のごちそうも海の恵みの逸品もグラタンも!!

常凍

数量限定 8月の1週間グルメセットA No.67585 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】国産牛100%プレミアムミートロース、大山どりのローストチキン、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、焼きフライ 極旨メンチカツ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、黒毛和牛と実山椒の佃煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、豚豚、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、和膳切り干し大根、和膳きんぴらごぼう、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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)、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、極みスイートレーズンパン 2個、らーめん風、カシューナッツクッキー コffee、その子のどら 1個、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄
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

プレゼント



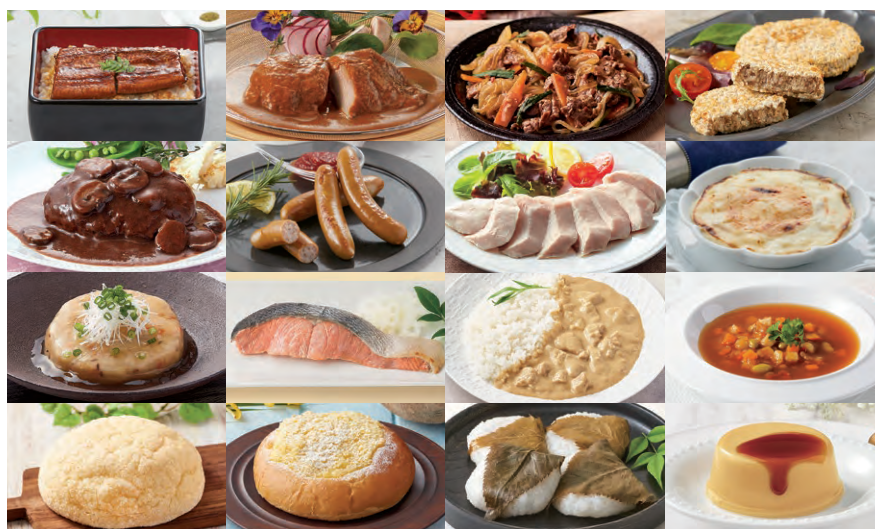
焼きフライ
ハーブ豚とんかつ 1袋

「高知県産うなぎの蒲焼」や「スパイシーチキン」入り

常凍

数量限定 8月の1週間グルメセットB No.67586 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】スパイシーチキン、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ、無塩せきポークウインナー プレーン、蒸し鶏のガーリック風味、手ごねなんこつ入りつくね、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、海の幸マカロニグラタン、天然鯛入り鰯かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真さばの味噌煮、白いカレー、貝だくさんミネストローネ、和膳切り干し大根、和膳ひじきの煮物、和膳さざみ昆布の土佐煮、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、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、極みメロンパン、極みココナッツパン、極みロールパン、極みナン 1枚、釜揚げうどん、桜葉薫る道明寺、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

プレゼント



焼きフライ
ハーブ豚とんかつ 1袋

お盆休みに実行する方やお子様と一緒に楽しむ方が多数!



数量限定 8月の朝昼間食セットプラス

No.67587 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】国産牛100%プレミアムミートロース、大山どりのローストチキン、そのまま美味しい肉まるくん、北海道産豚ヒシのペッパースモーク、黒毛和牛のビーフハヤシ、焼きフライ エビフライ、真だらの味噌漬焼き、ノンオイル調理 キーマカレー、国産たらこクリームパスタソース、帆立しぐれ煮(小分け)、極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、極み特大粒あんぱん、小麦香る生パスタ、モーニングスイツスモーゼーナイト(ブルーベリー&生姜)、カシューナッツクッキー プレーン、その子のどら1個、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄
※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

プレゼント



ノンオイル中華
九宝あんかけ 1袋

※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、万一品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※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。
●別送品や送料サービスとなっている商品等は対象となります。



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!

8週間ダイエット*2献立セット

常凍

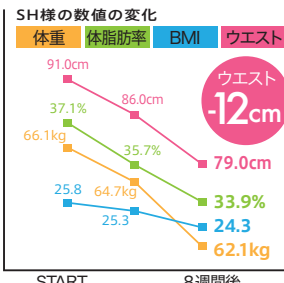
送料 ¥0
単独発送

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

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のもポイントです。



※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)が対象として、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

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

氷温*熱成そのこ米ごはん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、国産真さばのスモーク風味、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×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、ありがとう乳酸菌 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、和膳ごぼうの甘酢ず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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×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)、モーニングスイッチスモーギー 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

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〜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、国産真さばのスモーク風味、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×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
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

※画像は1日分の食事イメージです ※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

SONOKO式実行相談窓口 〈開設日時〉火・木・土 10時〜17時

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

ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。

※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます ※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください

◆ご予約 ☎ 0120-88-7878

(月曜定休) 10:00〜18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) 0570-03-7800

ご相談窓口
担当スタッフ 大石

※窓口担当の1人です



新製品・リニューアル情報



五種野菜の旨み漬 常凍 760円

150g No.67831

税込 820円

国産野菜の自然な味わいと食感を生かして漬物にしました。食べごたえのある150g入り。チャーハンやポテトサラダにも。

新定番品

- 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ
- その子珈琲浅煎りブレンド ●発酵かさねあまさけ 2袋
- 米粉ロールケーキ カスタード
- ザ ソノコ UVホワイトヴェール
- 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
- セレクト ルアモ ナチュラルアイカラー セージグリーン
- セレクト ルアモ ナチュラルアイカラー グレージュ

名称・パッケージ・内容量リニューアル

- 国産真いわしのしょうが煮 73g→70g(内容量変更)
- カシューナッツクッキー プレーン(名称・パッケージ変更)
- 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)

なくなり次第終了・販売終了

- UVホワイトヴェール ●フェイスパウダー
- セレクト ファーメンステーション アウトドラスプレー レモンガラス
- その子ブレンド浅煎り珈琲(販売終了) ●米麹と酒粕のあま酒(販売終了)
- 米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切(販売終了)
- セレクト KENT ヘアブラシ ふつう(販売終了)

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)
- 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)
- 氷温*熱成そのこ米ごはん 380円 → 420円(税込453円)
- 氷温*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)
- 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 630円 → 700円(税込756円)
- 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)
- 天然鯛入り鮎かけしんじょう 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)

価格変更(7/1より)

- その子珈琲深煎りブレンド 1,940円 → 2,140円(税込2,311円)
- トキノ海苔の佃煮 880円 → 930円(税込1,004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ご利用ください。

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。



※セールの商品・プレゼント商品は十分にご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

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。

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ともに送ってください。

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。

食べごたえのある「極みカレーパン」を夫も大絶賛しています

埼玉県 嘉藤唯様

いつも手元に届くのが待ち遠しくとても楽しみにしています。スーパーやコンビニの食品があまり合わないで、SONOKOでの買物に感謝しています。夫もSONOKOの「極みカレーパン」を大絶賛していて、油物を控えるきっかけとなっているようです。不要な添加物が入っていないのに味や食感がしっかりしていて、食べることが楽しみになります。今後も愛用させていただきたいと思います。

このたびは心のこもったお葉書をありがとうございます。「極みカレーパン」をご夫婦でお楽しみいただけているとのこと、大変うれしく拝読いたしました。SONOKOの製品を通じてお食事の時間を楽しんでいただけていることを、私たちも大変励みに感じております。これからも末永くご愛用いただけましたら幸いです。



食品担当
大井

「ヘアカラートリートメント」の使い心地や染まり具合がお気に入りです

竹下大輔様

「ヘアカラートリートメント」のダークブラウンを愛用しています。発売以前、他社のものも試しましたが、こちらは使い心地や自然な仕上がりが気に入っています。SONOKOの製品は今では手放せない品物です。乾かした後の髪がサラサラに仕上がるのも気に入っています。

温かいお言葉をありがとうございます。肌へのやさしさと染まり具合の両立は、私たちがもっともこだわった点ですので、「手放せない」との評価をいただき感無量です。これからも、使うたびに指通り滑らかな、自信の持てる髪色をお届けできるよう、誠実に品質を守り続けてまいります。



化粧品担当
高橋

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、現金への換金はありません。

👑 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  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: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  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

ご注文

 電話

受付時間 / 10:00 ～ 18:00 (月曜定休)

 FAX

受付時間 / 24時間受付・通信費無料

 郵便

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

 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	○	○	○	—	—	—	—

 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・字小山谷地区・大堀地区・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・县管根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南 1 丁目・夜ノ森南 2 丁目・小良ヶ浜字深谷 808 番地の 1 を除く区域・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・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もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

お届け

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

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

[illegible]

＼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】—————

- 9月12日(土)…………… 金沢
- 9月13日(日)…………… 富山
- 10月3日(土)…………… 広島
- 10月4日(日)…………… 姫路
- 10月31日(土)………… 鹿児島
- 11月1日(日)…………… 福岡

※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

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

8/5(水) 1・2F 17:00 CLOSE 8/6(木) 終日休業
8/16(日)【トキノ会定例会】1F 11:00～13:00まで会員様貸切営業 2F 終日会員様貸切営業

お盆フェア 8/7(金)~13(木)

人気の食品が
最大 **30%OFF**

1万円購入毎に **ガチャチャンス!**
人気の製品が当たる! はずれなし!

CAFEで
お盆特別メニューをご用意!

※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

銀座店のお問い合わせ・お申し込み先 **03-4335-7878** 11:00～20:00 または銀座店店頭

SONOKO CAFE



menu

**1日10食
限定**

＼特別プレート／

【ボロニアソーセージのトロピカルバーガー
～スパイシーサルサソース～】

2,400円(税込)

限定プレート内容
 ●ベイクドポテト ●わかめスープ

販売期間 8/1(土)～31(月)

※写真はイメージです。
 実際の内容と異なる場合がございます

会員様
 ご本人に限り
 CAFEメニュー
 20%OFF

8/14(金)~16(日) お楽しみ付き販売
8/16(日) 8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

予定 9/18(金)~20(日) お楽しみ付き販売
9/20(日) 9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
8

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.110

ここ数年、8月は「自然の破壊力と脅威」をアップデートする月というイメージがあります。今年の4月から気象庁が新たに決定した「酷暑日」。毎年増え続ける熱中症対策の一環で、これまでは「1日の最高気温35℃以上」を「猛暑日」としていました。しかし、近年は命に及ぶ危険度の高い「最高気温40℃以上」の日が頻繁に計測され、その危険をより強く表す指標として「酷暑日」を定義されたそうです。

地球温暖化による気温の上昇は、太平洋高気圧やフェーン現象などの自然と、人間が生み出す文明の副産物であるヒートアイランド現象など、さまざまな要因が絡み合って40℃オーバーの暑さを出やすくしているともいわれています。

35℃以上の猛暑日が人々に認知され始めたのは2007年8月16日。東京で40℃を超えた記録がニュースになったことを覚えています。人間の体温を上回る数字を聞き、脳裏には「このまま上がり続けたらどうなるんだろう」という未来への不安が芽生え、恐怖も感じたものです。それが約20年後の今はどうでしょう。

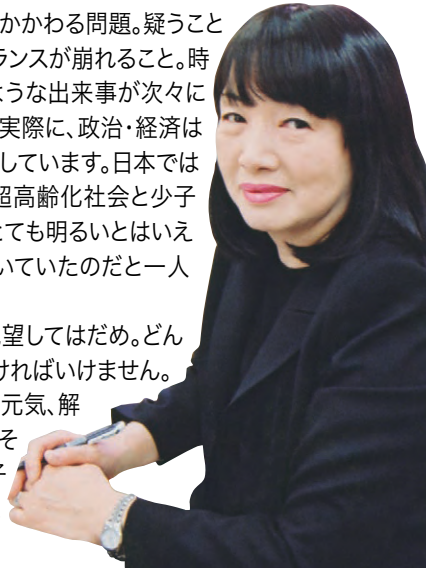
今年は梅雨に入る前の5月から連日のように「猛暑日」に。夏はいつから始まるのか、それがむしる問題かもしれません。そして、このまま20年先にはどうなっていることか。

こうした時代の状況を前にして浮かぶのは、「いいですか、21世紀は大変な時代になります。思っている以上にです。しっかりしないと潰れますよ」と叱咤した鈴木その子の厳しい表情と声。旅立たれたあの日から25年が過ぎた今、ようやくその言葉、「大変な時代」の重さ、深さ、真意に気がついたので。直面する難題に一つ一つ立ち向かっていきなさいとの意

味だと思っていましたが、単なる現象をさしていたのではなく、もっと大きな変化が起きていることを予言していたのだと。

それは地球規模で起きるすべての人間にかかわる問題。疑うことなど考えもしないで安心していた物事のバランスが崩れること。時には根底から価値観が破壊されてしまうような出来事が次々に襲いかかる時代ということではないのかと。実際に、政治・経済は混乱し、予測をはるかに上回る天災が襲来しています。日本ではありえないと信じ込まれていた戦争の影、超高齢化社会と少子化の加速、AIに支配されかねない未来…。とても明るいとはいえない未来の姿を鈴木その子はすでに見抜いていたのだと一人合点がいったのです。

だからこそ鈴木その子は言いました。「絶望してはだめ。どんな時代が来ようとも私たちは生きていかなければいけません。自分を守るのは自分です。その自分に勇気と元気、解決する力を与えるのは食なんです」。そして、その方途を現実を示した人こそ鈴木その子だったことに、改めて心からの感謝を捧げたいのです。



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。