

Vol.2
WINTER

SONOKO STYLE

FOODS

心躍る季節。
心やすらぐ、
安心のごちそう。

1年で最も贅沢に、食を堪能する季節の心得

親しき方達と季節の祝いを楽しみ、美味に舌鼓を打つことは、生きる喜びの一つでもあります。しかし喜びを享受する一方で、この時季はからだに多くの負担をかけてしまうのも事実。この時季特有の「季節総菜」は一般的に、計画的な大量仕入れと調理に伴い、鮮度を保たせ品質を維持するための「添加物」が必然的に数多く使用されます。次から次へとやってくる「不要な化学物質」をからだの外に排出しようと働き続ける、内臓や自律神経の疲弊ぶりは、どれほどでしょうか。この時季だからこそ、安心安全なSONOKOの「食」で、いつもよりも食べ過ぎ、飲み過ぎで疲れやすい内臓を労り、からだが健やかさを維持できるスペシャルメニューをお楽しみいただきたい。喜びにあふれる健やかな暮らしを応援する、SONOKOからの提案です。

保存料、着色料、合成添加物、無添加のグルメ SONOKOの健康美食

「黒毛和牛ローストビーフ」：安心・安全に飼育され、優良評価を得た黒毛和牛の、脂が少なく柔らかなモモ肉のみを使用したローストビーフ。紀州備長炭による炭火焼で余分な脂を落としながらローストし、お肉の旨味を凝縮させました。本当に美味しいお肉だからこそ、調味はあえて塩と粗挽き黒胡椒のみ。濃厚な和牛の味わいをご堪能いただけます。保存料、着色料、香料、化学調味料、無添加。

(特別販売 5,040円・税込／200g)



クリスマスと

1年で最も盛り上がるイベントシーズン、
からだの負担になる添加物や過剰な油

1. ショコラノアール【数量限定】

バターなど油脂を使わずたっぷりのクーベルチュール・
チョコレートを用いて丁寧に焼き上げたチョコレートケーキ。
まるで生チョコを食べているかのようなリッチな味わい。
特別販売 1ホール 2,625円(税込)〈冷凍品〉



2. そのこのローストチキン【数量限定】

国産鶏 骨付きも肉の皮を剥ぎ、肉の内部にまでSONOKO
の安心調味料を浸透させ、じっくりローストして旨味を閉じ
込めました。保存料、化学調味料(旨味調味料)不使用。
クリスマスグルメセット、冬のごちそうセットでの販売*〈冷凍品〉
※ソース、付け合わせのパプリカ、インゲンに含まれません。

3. そのこのクリーミーグラタン ごろごろチキン

油脂不使用なのにコクのある味わいは、美味しさにもこだわる
SONOKOならではの。ごろりとした国産鶏胸肉と国産小麦
の Pasta、ブロッコリーがお子様にも大人気。
クリスマスグルメセット、冬のごちそうセットでの販売*〈冷凍品〉

無添加へのこだわり① ～ ショコラノアール ～

クリスマスケーキの中には大量生産で
クリスマスに間に合わせるために添加物を
多く使用し、原料費の高いチョコレート
の使用量を抑えるために植物油や
本物そっくりの合成香料で「チョコレート風」
に製造しているものも。SONOKOショコラ
ノアールはもちろん合成添加物を加えて
おりません。表面のひび割れは「チョコ
レートたっぷり」の証。

無添加へのこだわり② ～ そのこのローストチキン ～

市販のテリヤキ味の食品にはいかにも
美味しそうな照りとツヤを出すため安価な
化学薬品の合成でつくった「カラメル
色素」が多く含まれますが、SONOKO
はもちろん合成色素不使用。安心の
国産鶏を使用して、保存料・化学調味料・
増粘多糖類を使用せず、手作りの美味
しさにこだわっています。

無添加へのこだわり③ ～ そのこのクリーミーグラタン ごろごろチキン ～

グラタンのようなクリーム系の食品にはとろみ
感を出すために「増粘安定剤」や「増粘
多糖類」が添加されていることがほとんど。
また市販の総菜は原材料そのものに添加
物が使用されていても成分表に明記され
てない場合もあります。SONOKOのグラ
タンは「増粘安定剤」も「増粘多糖類」も
不使用、もちろん化学調味料、保存料、
香料も不使用です。

[クリスマスグルメセット 内容一例]



*クリスマスグルメセットなどの詳細はP.6に。

だ健やかに、心から楽しむ

お正月料理

心から楽しみながら健康も気づかうなら
分を抑えた、こんな美食がおススメです。

Happy New Year



1. おにしめ (200g)

竹の子、ごぼう、にんじん、こんにゃく、里芋、椎茸入り。かつおだしと安心の調味料で丹念にやわらかく炊き上げました。それぞれの旨味が生きた、昔懐かしい味わいです。
特別販売 1,890円(税込)〈常温・冷蔵品〉

1



2. 紅白なます (80g)

国産の大根・にんじんを丁寧に漬け込みました。爽やかな酸味でさっぱりと召し上がれます。酸化防止剤や保存料など合成添加物不使用なので、漬け汁まで美味しくいただけます。
特別販売 525円(税込)〈冷凍品〉

2



3. 鯛の姿焼 (1尾)

選び抜いた国産真鯛を1匹1匹丁寧に塩焼きに。ふくよかでしっとりとした肉質で鯛本来の深い旨味が味わえます。酸化防止剤や保存料、発色剤など、合成添加物を加えておりません。
特別販売 3,150円(税込)〈冷凍品〉

3



4



4. お雑煮

国産野菜と、飼料によぎを加えて育てたこだわりの鶏肉、たっぷり具入りの本格お雑煮が温めるだけでいただける「お雑煮の素」と、保存料や化学調味料を加えていない「そのこの蒲鉾」はおもてなしにも最適。

- 雑煮の素 (170g)
特別販売 577円(税込)〈冷凍品〉
- そのこの蒲鉾 (200g)
1,260円(税込)〈冷凍品〉
- 杣つき餅 (500g / 個別包装10個入り)
1,228円(税込)〈常温品〉

その子のあま酒 (160g)

お米を麹のもつ「酵素」の力で発酵させた昔ながらのあま酒なので、ノンアルコール。お子様にも安心です。思わずホットとする、ほんのりやさしい甘さです。(367円・税込)

健康マメ知識

麹菌によって作られるあま酒は「飲む点滴」と称される酵素飲料です。糖やタンパク質が分解された状態で効率よく吸収でき、天然のビタミンB類、葉酸、食物繊維、オリゴ糖や、アミノ酸が含まれています。

こしあん (400g)

しっとり練り上げた昔ながらのこしあんをお湯に溶くだけで上品なお汁粉に。安心の国産もち米100%のSONOKOの杣つき餅と合わせてどうぞ。(1,018円・税込)

健康マメ知識

小豆には水分代謝を良くする成分「サポニン」やビタミンB群が含まれています。甘く温かい液体にして飲むお汁粉は、腸を温めることで消化酵素の働きを高め、弱った腸の消化吸収を助け、循環を整えます。

くず湯 (6個入り)

創業者がこよなく愛したくず湯の素。国産の本葛粉を使用したほのかに甘みのあるくず湯は、からだを芯から温め、寒い日にぴったり。(1,155円・税込)

健康マメ知識

くず湯の「葛」の根は、漢方薬で「葛根湯」と呼ばれ、血流を良くするなど風邪の初期症状に有効な薬効成分が認められています。くず湯のとろみ成分は、冷めても粘度を保ち、腸を保護する働きがあります。



輝いた毎日のためのSONOKO理論

サヨナラ *Be free from additives!* 添加物。

こんにちは、
健やかなカラダ!

いつもハツラツとしている人、
肌も瞳もキラキラと輝いて颯爽としている人。
誰もが憧れる、そのような「若々しさと活力」は
一体どこから湧いてくるのでしょうか?
その答えは、あなたの「からだの声に」
耳を傾けると見つかるかもしれません。

「添加物」の真実

疲れやすく、気力が湧かず、何かをするのが億劫…あなたを悩ませる
それらの症状は、知らず知らずに摂っている「ある物」が原因かもしれません。

「安く」「腐らず」「見た目良く」の落とし穴

いつでも買えて価格も手頃、食中毒の心配も無い、「消費者」想いの食品がからだに及ぼす影響

❄️「食品添加物」ナシには、暮らしも成り立たない時代

忙しい平日の朝、朝食にパンを食べるとしたら、おかずは何にしますか？ スーパーで買ったウインナーやベーコン、卵、時間がないので野菜ジュースと食べやすくカットしたオレンジ……。こんな朝食だったら「バランスの良い朝食」と、多くの方は感じるでしょう。でも、困ったことに、このほとんどの食品に食品添加物が含まれています。ウインナーやベーコンには保存料はもちろん、きれいな肉色にみせるための「発色剤（亜硫酸Na）」が添加されています。野菜ジュースは濃縮した野菜・果物のエキスを輸入し、国内で

水で薄める「濃縮還元」が一般的で、原料への不安は拭えません。オレンジはほとんどが輸入品なので防カビ剤OPPやTBZが使われている可能性があります。そして「添加」のしようのない卵でさえ、抗生物質や残留農薬の心配がある飼料を与えられた親鶏から生まれているものもあるので、心から安全であるとは言い切れません。今、ここで列記した「添加物」は、いずれも国が使用を認めているものですが、複合摂取などの安全性には疑問があり、からだにとっては「排除すべき異物」ではないかと考えています。

❄️「異物」を全力で排除しようとする私たちのからだ

一度体内に入った「異物」は、分解された食品の栄養素とともに腸から吸収され、血液に入り込んで全身を巡ります。この巡りの中で、ウィルスなどの外敵から身を守るために働く白血球が「異物」を攻撃します。この攻撃のさなかに発生するのが、活性酸素です。活性酸素は細胞にダメージを与えて肉体を老化させるだけでなく、細胞のDNAを傷つけ、細胞をガン化させます。攻撃されても「異物」はなくなり、肝臓に達します。肝臓にはからだの中に存在する毒素を分解する役目があります。そのために、「異物」を分解・解毒しようと猛烈に働きます。さらに、免疫の要であるリンパ腺も「異物」の影響を受けて萎縮し、免疫が低下していきます。私たち

が何気なく摂った食品に合成添加物が含まれていたとき、私たちの知らぬ間に「異物」との戦いが、全身で繰り広げられているのです。機械だって延々と働かされ続ければ部品が疲弊し、どこかが故障します。それは人間も同じです。からだは疲弊し、自らのからだを健やかに保つための作業がおろそかになっていきます。中でも、肝臓にかかる負担は甚大です。代謝や解毒といった役割を十分に果たすことができず、毒素が蓄積され、エネルギー不足を招きます。こうなると、人は慢性的な疲労を感じ、集中力を欠いたり無気力になったりします。自律神経やホルモンバランスも乱れはじめ、肌や髪にもうおいが失われていきます。



摂取する「異物」を減らし、イキイキと美しく生きるための3か条



1 番の「防衛策」は 知識と情報を得ること

商品の裏にある「成分表示」を見ましょう。知らない言葉やカタカナ語を見かけたら、インターネットなどで調べてみましょう。「さらに美味しくなった」などの添加物をごまかす表現に敏感になりましょう。



2 「異物」を隠し持った 健康食品に注意

健康食品の中には大量生産・品質維持のために合成添加物を使用しているものも数多くあります。「健康」を謳うものでも、その製品に何が含まれているか、冷静に判断して取り入れて行きましょう。



3 神経質になりすぎず 心安らかに過ごす

食品中の合成添加物は量も僅かなので食べてすぐ病気になるものでもありません*。時には友人や家族と添加物を気にせず外食し、心から楽しむ時を過ごすほうが、免疫、排毒などの機能をアップさせます。



*アレルギーを除く。

保存料・合成添加物、不使用。ノンオイル調理。素材も調味料も安心と美味を極めたお料理。

銀座店・通販で買える、SONOKOのごちそう

\Special!\

クリスマス 1 週間グルメセット 数量限定

朝 昼 晩 3 食 × 7 日分
計 21 食 + 間食 7 回分 価格 **23,100円** (税込) **送料・代引手数料 無料!**

今回は特別にSONOKO特製「厚切山型パン(3枚切)」「メロンパン」、
バターのような味わい(油脂不使用)「トーストクリーム」の豪華プレゼント付き!



【セット内容】
・そのこのローストチキン
・クリームカレー
・そのこのクリーミーグラタン ごろごろチキン
・黒毛和牛ローストビーフ
・白いチョコムースケーキ
・焼きフライ(一口ヒレカツ) …ほか

●お届け・店頭お渡し

12/14(土)~24(火)

★ご希望日にお届け致します。※詳細はオンラインショップにてご確認ください。

\Sale!\

冬のごちそうセット

価格 **6,825円** (税込・送料別)

冬に人気のお総菜ばかりを集めたお得なセット!



【セット内容】
・その子のローストチキン
・その子のつくね(3本入)
・焼きフライ(コロッケ)
・その子ハム
・そのこのクリーミーグラタン ごろごろチキン
・焼きフライ(一口ヒレカツ)

●「冬のごちそうセット」ご注文期間

12/1(日)~14(土)

年末年始に大活躍! SONOKOのお正月総菜

お正月総菜は、化学調味料や保存料
を使用した物が多い上、原材料に
「見えない添加物」が多く含まれて
いることも。

SONOKOのお正月総菜は調味料
も原料も化学合成の添加物は加えて
おりません。

旨味のしみた6種の野菜



おにしめ(200g)
特別販売 1,890円(税込)
〈常温・冷蔵品〉

温めるだけで料亭の味



雑煮の素(170g)
特別販売 577円(税込)
〈冷凍品〉

「安心」のつまった、美味しいかまぼこ



天然のイトヨリダイの旨味と、
ブリッとした歯ごたえが自慢の、
特製蒸し蒲鉾。保存料や品質
改良剤といった化学合成の添加物
も、化学調味料も使用せず、手作
りの美味しさにこだわりました。

そのこの蒲鉾(200g)
1,260円(税込)〈冷凍品〉

ご 利 用 ガ イ ド

本誌に掲載されている製品はオンラインショップ、
SONOKO銀座店でお買い求めいただけます。

●ご注文方法

オンラインショップ(インターネット)

www.sonoko.co.jp/shop

■お問い合わせ先 03-4335-7893
■受付時間 10:00~18:00(月曜定休)

SONOKO銀座店 〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル



化粧品、サプリ
メント、ノンオイル
食品。さらに銀座
店限定の雑貨を
取り揃えた1F
ショップ。体
にやさしいお料理
やスイーツをお楽しみ頂ける2Fサロン。繊細な
オールハンの施術で、肌本来の力を目覚めさせる
3Fフェイシャルサロン。美と健康を叶えるSONOKO
をぜひご体感下さい。

1F SHOP
2F SALON
la belle blanche(ラベルブランシュ)
3F FACIAL SALON

tel.03-4335-7878

火~金 11:30~20:00
(フェイシャルサロン受付17:30まで)

土日祝 11:00~19:00
(フェイシャルサロン受付17:00まで)

月曜定休

〈フェイシャルサロン:ご予約専用ダイヤル〉

tel.03-4335-7881

SONOKO STYLE VOL.2をお読みいただき、誠にありがとうございました。

より多くの方がご自身のからだと向き合い、ご自身の中にある「美と健康」を維持する力を引き出せるように、
SONOKOは内(食)と外(美容)の両面から最良の商品をご提案させていただいております。

トライ！ SONOKO「GG」内外美容キャンペーン

GG エッセンス デラックスサンプルプレゼント！ 期間:12/1～1/31



GG エッセンス GG サプリ

GG

さらなるハリと透明感。

20年以上、愛され続けるベストセラー「GG」シリーズ。

今秋、進化して再登場した
サプリとコスメ、2つのアイテムを
お得にお試しいただけるチャンスです。

「GG」コスメシリーズから
「リセット(洗う)」アイテムをどれか1つと、



- ① SONOKO GG クリームクレンジング
120g 価格 6,825円(税込)
- ② SONOKO GG フォーミングウォッシュ
90g 価格 6,825円(税込)
- ③ SONOKO GG フェイシャルパック
100g 価格 9,450円(税込)

＼セット購入で！／



実感、
エネルギーサイクルの整った
若々しいからだ。

● SONOKO GG 50粒入り
価格 6,300円(税込)

GG エッセンス
デラックスサンプル
をプレゼント！



エッセンス【乳液状美容液】
10mL
(本製品1/3サイズ)

※キャンペーン期間中 12/29～1/2は、年末年始休業のためお問合せ、受注、ならびに配送等、全業務を休業とさせていただきますのでご了承ください。

また、銀座店の営業は年内 12/28 15時まで、年始は1/3より開始致します。なお、オンラインショップのご注文受付は24時間・年中無休となりますが、年内のお届け、ならびに休業中の受注・配送に関してはオンラインショップにて詳細をお確かめください。

定期便
サービス

6大特典

1回からでもお気軽に！お得な定期便サービス！



毎回、化粧品 5%
サプリメント 10%
ポイント還元



お届け日
変更OK！



最低継続期間なし
1回からOK



送料無料



6回継続で
さらに30%の
ボーナスポイント



1回お休み・
複数商品のうち
1品だけお休みも
可能

定期便 継続するともらえる！
ボーナスポイント！

定期便を続けると6回目ごとに30%分の
ボーナスポイントが付与されます。

定期便
スタート



1回目



2回目



3回目



4回目



5回目



6回目



12回目



18回目

定期便サービスのお申し込み

定期便お申し込みダイヤル*

0120-88-7878

* 定期便以外の製品ご注文はオンラインショップから
お申し込みください。

受付時間 10:00～18:00(月曜定休)

IP電話・国際電話等ご利用の場合は

03-4335-7750 へおかけください。

※定期便サービスについてのお問い合わせは
オンラインショップの「お問い合わせフォーム」
からも24時間受け付けております。

* ボーナスポイントは1回目～6回目の定期購入金額合計(税抜)の5%となります。* 複数商品を定期ご契約して、途中お休みされた製品がある場合は(その製品のお休みされた分の金額は合算金額に含まれませんので)、6回目のボーナスポイントは30%にはなりません。

輝きあふれる季節に、SONOKOが贈りする

進化したエイジングケア*ライン

Xmasコフレ × GG

2013 WINTER 数量限定

コスメシリーズ

SONOKOオリジナル
グローブホルダー付!
Xmas限定コフレ登場。

これからの貴女をさらに輝かせる
素敵なXmasプレゼント付 GGコスメ

今だけ! とってもお得なXmas 限定コフレ。 ※くわしくは同梱チラシをご覧ください。



GG エッセンス
+
外した手袋の指定席、
グローブホルダー付きセット

13,650円(税込)



さらに! たっぷり試せる
ミニボトルプレゼント!
(約10日分)
・モイストローション
・デイ&ナイトクリーム



大切な手袋を、お洒落にバッグに
固定。キラキラ輝くラインストーンが、
華やかさを演出します。

[チェーン長さ] 約18cm [色] シルバー



GG コスメシリーズ5本セット
+
メイクボックスにもなる、
パニティーケース付きセット

45,675円(税込)



鍵付きで大切な物も安心して保管できます。
ジュエリー用のトレーを外せば、トレー下にも
たっぷり収納可能。

[サイズ(約)] 幅22cm×高さ11.2cm×奥行14.5cm
[素材] 合皮 [色] アイボリー



GGコスメをより深く体感! フェイシャルサロン(銀座店 3F)

TEL.03-4335-7881(ご予約専用ダイヤル) 営業時間 火～金 11:30～19:30(最終受付17:30)/土・日・祝日 11:00～19:00(最終受付17:00)[月曜定休]

GGコスメシリーズを贅沢に使用し、若々しくハリのある肌へのステージアップを実感できるコースが今秋スタート。

厳選された天然植物エキスとSONOKO独自のハンドテクニックによる、最高のエイジングケア*体験をご用意しております。

*年齢に応じたスキンケア。

美肌通信

若々しさのための かしこい選択

その肌の若々しさを
より長く維持するために

アンチエイジング、すなわち老化のスピードを遅らせるために優先すべきことは何か。その問いに、アンチエイジング医療の第一人者である久保明医師は次のように語りました。

「兎にも角にも『光老化』を避けること。紫外線ダメージが最も肌の老化を早め、シワ・タルミ・シミの原因になります。」

紫外線はシミやくすみの原因になるだけではなく、皮膚の内部で活性酸素を発生させて細胞を傷つけ、皮膚の糖化も進ませ、シワ・たるみなど肌全体の老化を進行させるのだそうです。

「紫外線対策として、外出する際はつばの広い帽子を被る、常に日焼け止めを使用するなどとは当然のこと。

紫外線A波(UV-A)はガラスを通過するので、室内でも何かしらの対策が必要です。また、紫外線以外の要因でも活性酸素は発生しますが、活性酸素は全身の老化促進に大きく関わっている、発生を抑え、発生した分はなるべく除去することがアンチエイジングにとっては欠かせないアプローチになります。」

抗酸化、抗糖化、そして
「健康促進」栄養素の考え方

細胞にダメージを与え老化や病気の原因になる活性酸素によって生ずる酸化と、その酸化に匹敵するほど老化の原因になると言われている「糖化」。この2つに有効なアプローチとは何でしょうか？

「活性酸素に有効な働きをする成分に『フィトケミカル』という栄養素グループがあります。これまで五大栄養素とされてきた炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルに加え、食物繊維が新たに第六の栄養素と言われていますが、さらに第七の栄養素として地位を築き始めているのが、植物栄養素とも呼ばれる『フィトケミカル』です。『フィトケミカル』には抗酸化作用があり、体内でつくられる代謝酵素や消化酵素などと連動して免疫力を高め、血管障害、アレルギー、がんを抑える可能性があるといわれています。赤や緑などの色鮮やかな野菜、玉ねぎやニンニクなどの香味野菜、魚介類などに含まれ、その種類は1万ほど発見されています。フラボノイド、カテキン、イソフラボンなどは、健康に役立つ栄養素として一般の方も良く耳にするでしょう。その中でお茶に多く

含まれるカテキンは、活性酸素と糖化、両方に有効な栄養素であることが判っています。

しかし、このような栄養素にだけ着目した健康論は、氾濫する情報にふりまわされて本質を見誤るリスクも伴います。次々と出てくる最新の健康情報に敏感になるのは良いことですが、より新しいものを、新しい成分を……と追い求め、生活を変えてゆくことは却って体に負担を与える可能性もあります。極端な行動が続けば、からだは疲弊し、不具合が出てくるのも当然です。私のおススメは、寝不足を避けるとか、不規則な食生活を改善するとか、無理なくできることを1つか2つ生活習慣を変えながら歩むことです。健康に良いとされる様々な栄養素や食品が多く流通していますが「摂っているつもり、効いているつもり」ではなく、効果を見極めながら自分にあつた方法を取り入れて行きましょう。そのためには1〜2年に1度、病院など専門機関で検査をし、血圧や食後血糖値、血中コレステロール値など、からだの状態を客観的に把握することも重要です。



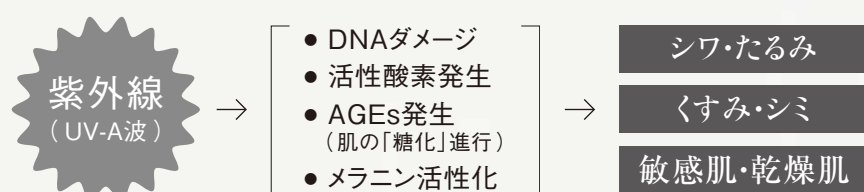
お話を伺った人(監修)

久保 明 医学博士

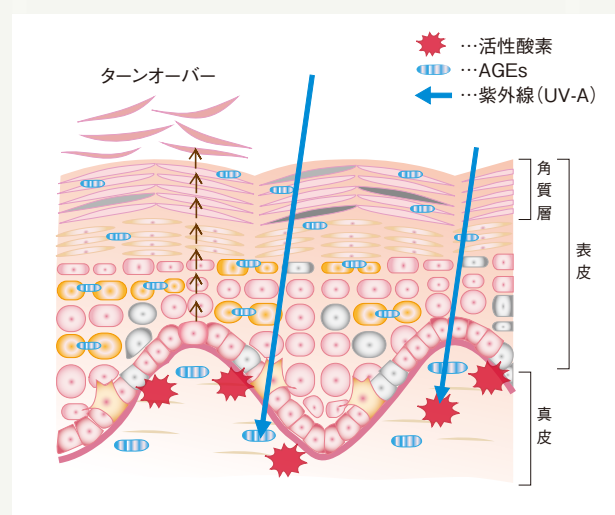
東海大学医学部 抗加齢ドック教授。慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科特任教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員。生活習慣病の診療と予防医療・アンチエイジング医学の確立に注力。『「糖化」を防げば、あなたは一生老けない』(長岡書店)など、著作多数。

[Column] 皮膚の健康学

“見た目”年齢を進める「光老化」、「糖化」



皮膚の老化を食い止めるには、細胞の再生力に関わるDNAを守り、傷ついたDNAを修復する力を高める必要がある。DNAは真皮まで届く紫外線A波によって傷つけられ、さらに皮膚内で発生した活性酸素からも傷つけられる。元々からだが持っている「DNA修復力」は、これらの「攻撃」によってダウンし、皮膚老化が進行する。このように紫外線による皮膚老化＝「光老化」のほかに、加齢とともに皮膚の内部で発生したAGEs*が皮膚を硬化させ、黄色くくすませる「糖化」という現象も、皮膚老化の大きな要因になる。



*AGEs=Advanced Glycation End Products(糖化最終産物)。体内のタンパク質と糖が結びついて生成される物質。環境や年齢によって増加する。

これからの肌のために、
できることのすべてを。

成熟肌 Care

肌の負担となる添加物不使用*1はあたりまえ。
若々しくあるための働きかけは
肌の外からも、できます。

細胞のエネルギー源、
グリコゲンのパワーを秘めた
GGコスメシリーズ。

ダイズ芽、ウメ果実、サトザクラ花エキス配合で
AGEs*2や、これからの肌の代謝にもフォーカス。



「守り、育てる」GGシリーズ

1. **GG モイストローション**
120mL 7,875円(税込)
美肌成分たっぷりの化粧水。肌に備わっている保湿成分を肌内部で生み出すように働く成分を配合。肌の内側からふっくらとした肌に。
2. **GG デイ&ナイトクリーム**
30g 10,500円(税込)
肌のターンオーバーをサポートするビタミンA誘導体や、皮脂バランスをコントロールする成分を配合。なめらかな肌へと導く朝夜兼用クリーム。
3. **GG エッセンス【乳液状美容液】**
30mL 13,650円(税込)
エイジングの根本原因に着目し、内側からハリに溢れる肌へと導く成分を配合。透明感・ハリ・弾力を与える、スペシャルケア美容液。

「リセットする」GGシリーズ

4. **GG クリームクレンジング**
120g 6,825円(税込)
よりメイクなじみの良い処方で肌の負担を軽減。落ちにくい化粧品や、毛穴に詰まった角栓の洗浄を高める成分を新配合しました。
5. **GG フォーミングウォッシュ**
90g 6,825円(税込)
くすみの原因となる古い角質の除去を促す成分により肌の透明感もアップ。海藻由来の保湿成分配合でしっとりとした洗い上がりです。
6. **GG フェイシャルパック**
100g 9,450円(税込)
透明感のある肌へと導く、洗い流すタイプのパック。角質を柔らかくする成分に加え、毛穴奥の汚れを吸着するクレイを配合しました。



進化したエイジングスキンケア*「GG」コスメシリーズ

*年齢に応じたスキンケア

14種類の天然植物エキスをはじめ、様々な天然由来成分を配合。使い続けるうちに得られる結果にも、毎日の使い心地にもこだわりました。

1. 年齢肌を健やかに輝かせる、
トラクタージュコンプレックス-C™

年齢とともに増えてしまう「AGEs」に着目。年齢を感じさせないハリや弾力を保ち、くすみのない肌に導きます。



2. うるおいを蓄えるマヨラナ葉エキス、
カンゾウ葉エキス、ゼニアオイ花エキス

肌の内部(角層)の水の通り道を整え、すみずみまでうるおいが届くように。肌本来の保水力をひきだし、たっぷりうるおいを蓄えられる肌に導きます。



3. ハリを漲らせる、
ゲットウ葉エキス、ビルベリー葉エキス

肌の内部(角層)から、肌表面のハリを支える力をサポート。気になるラインの原因をケアし、目に見える美肌力アップを図ります。



4. “これから”肌もイキイキと。
ハネセンナ葉エキス(※エッセンスのみ)

いまの肌だけでなく、毎日生まれてくる“新しい”肌にも着目。傷ついたり衰えたりすることなく新たな肌が生まれてこられるよう、保護します。



*1 SONOKOの基礎化粧品は6つの無添加。合成色素無添加、合成(石油系)界面活性剤無添加、無香料、無鉱物油、防腐剤無添加、紫外線吸収剤無添加です。*2 体内のタンパク質と糖が結びついて生成される物質。環境や年齢によって増加する。

マイナス5歳どころか、マイナス10歳も夢じゃない？

いつまでも若々しい肌をつくる、

5つの鍵



1. ふるふると弾む「ハリ」の鍵は「眠り」にあり！

肌の再生力を高め、ハリのある若々しい肌を取り戻すためには、入眠した直後から三時間以内に訪れる深い「眠り」が重要です。この深い「眠り」の最中に分泌されるのが「成長ホルモン」。細胞の修復や再生を促し、寝ている間に脂肪も燃焼させる若返りホルモンです。一般に「成長ホルモン」は22時～午前2時までに分泌されると提唱されてきましたが、最新の研究では何時に寝ても深い睡眠が2時間半以上続けば「成長ホルモン」は分泌されることが明らかになりました。ただし、加齢やストレスなどの理由で睡眠の質が変化し、長く寝ても深く眠ることができない場合があります。質の良い眠りのためには、少なくとも就寝1時間前はテレビやインターネットなどの「光」や「刺激」を遠ざけ、神経をリラックスさせることも大切です。

2. 透明感Ⅱ代謝の良さ。代謝アップの鍵は朝にあり！

目覚めたら、朝日をたっぷり浴びましょう。さらに、手足を動かしたり大きく伸びをするなど、血行が良くなる動きを組み合わせるのも◎。

3. しっかりと肌の鍵はホルモンバランスにあり！

女性ホルモンは肌や髪の新陳代謝を促し、魅力的なボディラインをつくるので「美のホルモン」と呼ばれています。その女性ホルモンは年齢とともに減少しますが、若く健康でも、油脂や添加物の多いファストフードやスナック菓子などいわゆるジャンクフードを摂りすぎるとホルモンバランスに変調が。添加物Ⅱ有害な異質物を分解する肝臓や、排泄する腸にも

4. 「入浴」は良薬。でも、誤った入浴法には注意！

負担をかけるので、まずはそれらのジャンクフードは控えること。そして夜に「成長ホルモン」をたっぷり分泌させて自律神経を整えると、女性ホルモンも全身の活性化に呼応するように分泌量がアップしていきます。

「入浴」は全身の血行を良くし、新陳代謝を穏やかにアップさせるので毎日でも行いたい健康習慣です。しかし、夕方以降にダイエット目的で長時間の「入浴」を行うのは眠りの質を落とします。また、「汗をかく入浴」Ⅱデトックス効果で健康的と捉えるのは、いささか短絡的です。「入浴」は若々しさのために欠かせない習慣ですが、誤解された入浴法が広く浸透しています。おススメの入浴法については下のコラムをご覧ください。

5. 基礎化粧品こそ肌に負担の無い、良質なものを！

年齢とともに、肌内部を満たしていた成分は減少し、肌を保護する機能は衰えて行きます。基礎化粧品はそれを補うものですが、「今すぐ、美しくなるため」ならどんなものを使ってもよいという考えでいると、後で大きなツケがまわってきます。「今が良ければ」ではなく、将来も美しくあるために要するものとは、要らないものを見極める、という冷静な判断力が必要です。化粧品の成分には、安心して使い続けられるものに加え、長く使い続けることで皮膚の機能をサポートするものが含まれていることが望ましいです。まずはからの機能を整えた上で、安心できる化粧品で「将来の肌」を守りましょう。

良質な眠りを得るための「入浴法」

- 就寝**2時間前**の入浴 → 40度・10分
- 就寝前**1時間未満**の入浴 → 38度・15分

ある入浴剤メーカーが入浴と眠りの質の関係を調べたところ、睡眠中の心拍数や脳波、自律神経の数値から上記の条件の入浴が、「もっとも良い眠りを得られる」条件という結果が出ました。しかし多くの人が、「ダイエット目的」や「デトックス目的」で長時間の入浴をし、たっぷりと汗をかくことを、夕方～夜に実行しています。からだの全デトックス機能のうち、汗によるデトックス効果はわずか3%。入浴による汗は脂肪燃焼によるものではなく体温調整目的で体内の水分をしばらく出しているだけなので、眠りの質が悪くなるぶんだけ「夜の長時間入浴は、もったいない」という結果になります。



リラクセス効果を高めるバスエッセンス



【ブーケ】 【フローラル】

入浴しながらハーブや天然由来の香りに癒され、美容成分が肌をうるおします。各120mL 2,940円(税込)

SONOKO STYLE

BEAUTY

Vol.2
WINTER

マイナス
—5歳肌を
手に入れる
魔法の時間割。

キーワードは「眠り」「ホルモンバランス」「入浴」

1日の行動の中にある「若々しさ」の鍵を握る5つのポイント、あなたはどのように行っていますか？

KEY POINT 1



6:00[起床～活動]

透き通る肌、シミ・くすみ
OFFのための
代謝アップモーニング

KEY POINT 2



12:00[食事]

ホルモンバランスを
整える、正しい「食」
(3食+間食)

KEY POINT 3



20:00[入浴]

美しく透明感のある
肌をめざし、肌力を
アップさせるスキンケア！

KEY POINT 4



21:00[整肌]

正しい入浴法で、
若々しく疲れ知らずの
からだへ！

KEY POINT 5



22:00[就寝]

みなぎ
漲るハリ、頬を押す指が
はね返されるような
弾力は「眠り」がつくる！

実践すれば必ず肌やからだに変化が現れる「魔法の時間割」。その秘密が次ページに！

進化したエイジングケア*ライン

「GG」コスメシリーズ

ハリも、うるおいも、透明感も。いつまでも若々しさを忘れない肌のために、14種の植物エキスをはじめ、安心の天然由来成分を贅沢に配合した「GG」コスメシリーズ。代謝できずに余ったものがもたらす肌への影響をケアし、年齢肌を健やかに輝かせます。

*年齢に応じたスキンケア。