

Vol.3  
SPRING

# SONOKO STYLE

## FOODS

## 健やかに、 春を食す幸せ。

### 旬の「1菜」だからこそ、調味料にも「からだ想い」

風に陽光に、春めいた輝きを感じるこの季節。店先に並ぶ野菜にも旬の顔ぶれが出そろいます。葉先のやわらかい春キャベツ。ほのかに甘みのあるソラマメ。冬を越して大きく育った実には、どこか生命の力強さが宿っている、そんな気がするから、春には春の野菜を大切に食したいもの。野菜を食べるなら、からだのためにまず温野菜で。そして味付けは、からだに負担をかけない合成添加物無添加の調味料で。そしてもちろん、主食はお米のご飯。野菜はあくまで脇役。せっかくのすぐれた栄養成分がからだの中に入っても、脳と神経の正しい働きがなければ、それをちゃんと活かせないから。そうそう、春の温野菜には、伝統の知恵と驚きがつまった「生味噌」をアレンジしたソースがおすすめです。香り良いすだちと生味噌の意外なハーモニー。お口に広がる爽やかな春に思わず笑顔がこぼれます。

広島大学の研究でわかった「味噌」の効能、詳しくは中面「健康マメ知識」で！

### SONOKOの安心調味料

～ 春野菜にぴったり！生味噌ソース ～  
国産のすだちとゆずの果汁をたっぷり使用した「その子すだちポン酢」50ccに溶いた卵黄1コを加え、攪拌します。最後に生味噌小さじ1～2、お好みで砂糖少々を加え、しっかりと混ぜ合わせます。醸造酢不使用のまろやかな酸味、爽やかな柑橘の香りに卵黄と味噌のコクがマッチし、絶品ノンオイルソースに。こだわり味噌の酵母・酵素も生のまま摂れます。（材料の製品情報はP.3に）

〔材料(2人前)〕

● その子すだちポン酢・・・50cc ● 卵黄・・・1個  
● そのこ生味噌・・・小さじ1～2 ● 砂糖・・・少々





ノンオイル 無添加 のSONOKOの食事で身も心も軽やかに。

# 元気がわいてくる春ごはん

季節の移ろいに環境の変化……。なにかと様変わりの多い「春」だから。

健康ごはんでつくる「負けないからだ」で、華やぐ季節を楽しみましょう。

## 納豆 キナーゼ

### 発酵パワー① 納豆キムチ チャーハン

お米+発酵食品は美人の素。米、納豆、手づくりキムチでお腹の中からパワーアップ! もちろんノンオイル調理です。

#### [ 材料(2人前) ]

●卵	..... 1個	●その子の納豆	..... 1パック
●ごはん	.... 2膳(400g)	●手作りキムチ	.... 100g
●塩、こしょう	.... 適宜	●アレンジソース(★1)	大さじ2
●だしの素(SONOKO)	大さじ1	●レタス	..... 大3枚
●茹でタコ	..... 80g	(分量外 炒り卵1個分)	

#### [ 事前準備 ]

- ・生タコは塩(分量外)でぬめりが無くなるまでもみ、よく洗った後、2センチほどに刻み、酢を加えた湯で茹でます。
  - ・レタスはよく洗った後水に浸して下処理し、水気をしっかりと切っておきます。
- ★1 アレンジソース: その子つゆ(大さじ1)+生味噌(小さじ1)+砂糖(小さじ2)。

#### 1

加熱したフッ素樹脂加工のフライパン(★2)に、あらかじめ溶き卵と混ぜ合わせたご飯をいれて炒めます。タコ、塩、胡椒、だしの素を加えます。

#### 2

汁を切ったキムチを加えて全体をざっくり混ぜたら、納豆をほぐし加えて炒め合わせ、アレンジソースを回しかけます。

#### 3

ざっくり混ぜ合わせたら、火を止めてレタスを加え余熱で混ぜ炒めて完成です。別に炒めた卵を加えると彩りが良くなります。



## 酵素

### 発酵パワー② 安心の「手作りキムチ」

ご飯のお供「キムチ」作りには、安定剤や化学調味料不使用の「そのこキムチちゃん(キムチの素)」が大活躍。白菜1/4個とニンジン1/2をしっかりと洗って下処理し、水気を切って「キムチちゃん」1瓶でつけます。生味噌小さじ1~2を加えて発酵の力を借ります。2~3日間で食べきれない分は冷凍保存も可能。発酵食品は冷凍中は菌が休眠しますが、自然解凍で元に戻ります。

だしの素(顆粒) 120g 600円(税別)

和洋中すべてに使える、天然素材だけで作った万能調味料。

その子の納豆 45gx3パック 388円(税別)

国産の良質な大豆を使用し、じっくりと発酵させた小粒納豆。

そのこキムチちゃん(キムチの素) 155g 900円(税別)

2種類の唐辛子と国産りんご&トマト、辛・旨・香の高バランス。

そのこ生味噌 (情報はP.3に)

その子つゆ(濃縮タイプ) 300ml 710円(税別)

かつお・さば・昆布のうまみたっぷりの麺つゆ。

その子塩 100g 720円(税別)

ギリバスの海水を3ヶ月間自然乾燥させて旨みを引き出した天然塩。

★2 使用したフライパン: 油を使わずにバラバラのチャーハンが作れる! フッ素樹脂加工の安全性はデンマーク政府のお墨付き。「バイオパン」。→製品情報はP.6に。



酵母  
発酵



#### 発酵パワー③

### さわやかな春の味「生味噌ソース」

生味噌の原料は丸大豆・米・塩だけ。熟成法にもこだわってお作りした「そのこ生味噌」には酵母・酵素がしっかりと生きています。生味噌を非加熱で食べられるよう、「その子すだちポン酢」・卵黄・砂糖でアレンジ。温野菜サラダ、豆腐、おひたしなど、なんにでも合う風味絶品ソースです(レシピはP.1 に)。

#### 健康マメ知識

##### 味噌の秘められたパワー

味噌には大腸がんや胃がんのリスクを抑える効果があることが、人や動物で確認されています。さらに広島大学の渡邊敦光名誉教授らにより、味噌を摂取していると放射線でダメージを受けた組織を早く再生させることが確認されています。また、味噌の摂取が体内からの放射性同位元素の排出を促進させることも伊藤明弘広大名誉教授の動物実験によって報告されています。味噌の効能は今や世界中から注目を集めています。

**その子すだちポン酢** 180ml 1,050円(税別)

醸造酢を使用せず、国産のすだちとゆずの果汁を贅沢に使用。

**そのこ生味噌** 500g 950円(税別)

遺伝子組み換えでない国産丸大豆と米をこだわりの製法で。

ビタミン  
A・B1・B2

生姜辛み成分  
ショウガオール

#### 色でイキイキ

### 彩り野菜そうざい 1口3点盛り

野菜は量ではなく「質」と「味付け」が大切。野菜料理は塩分が濃くなりがちなので、少量をバランスよく食べましょう。3色を食べるなら、1種1/3袋が1食に食べる目安。

#### 健康マメ知識

##### 植物の持つパワー

緑黄色野菜にはビタミンA、B1、B2、Eなどの栄養素が豊富で抗酸化や細胞修復に役立ちます。「しょうが」の辛み成分は血流促進などの健康効果があるショウガオールで、抗酸化栄養素として注目されています。

**ほうれん草の和え物** 55g 380円(税別)

あっさり薄味ほうれん草の、香り豊かなゴマ和え。

**南瓜そぼろ煮** 60g 730円(税別)

国産かぼちゃと鶏肉そぼろのkokのある味わい。

**きんぴらごぼう** 50g 380円(税別)

油脂を使わずさっぱりと甘辛く調理。

#### 黄金色の活力

### 「しょうが」の力

独自製法により、しょうがをそのまま乾燥・粉末化させたものと比較して6倍のショウガオールを含んだ粉末使用の「しょうが飴」と、有機栽培のしょうがりんご・すだち・砂糖でお作りした濃縮タイプのしょうがシロップで春冷え対策。

**有機ジンジャー りんごとすだち** 310g 1,500円(税別)

クセになる爽やかな辛みのしょうがシロップ。(写真・左)

**じんわりのど飴 しょうが飴** 50g 300円(税別)

ノドの奥からじんわり。「漢方の知恵」に学んだのど飴。(写真・右)

\* ポリフェノールの1種

#### [ 健やかサポート3日間美食セット ]

朝

昼

夜

・ きんぴらごぼう  
・ 秋鮭の塩麹漬け焼き

「からだバランスプレート」  
主菜：鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット  
副菜：切り干し大根の旨煮、しめじとコーンのソテー

・ 豚肉のシャリアピン

### 食品添加物を ほとんど抑えた3日間

食品添加物を加えていない食事、消化吸収が楽な低脂質の食事を3日間続けたらからだはどう変わるか？結果が楽しみな3日間のおかずセットが誕生。美味しさもSONOKOのこだわりです。

※3日間セットの詳細はP.6に。



毎食、  
ご飯1膳と  
焼き海苔1/2枚を  
セットで。



輝いた毎日のためのSONOKO理論

# 「免疫不安」からの解放

花粉症やアレルギーに悩まされて、何をやっても改善しない…。  
私の免疫力、一生このままかしら…？ そんな不安も、すっきり解消！

## 「栄養素」で体質改善？それができれば悩む人などいないはず…

免疫とは、細菌・ウィルスなどの異物から、自分のからだを  
防衛するためのシステム。異物がからだの中にはいったとき、  
幾種類もの免疫細胞が連携して働き、異物を攻撃して排除  
するように機能します。

昨今はテレビや雑誌の健康企画によって、免疫力の低下を  
危惧する内容が頻繁に伝えられるため、「免疫力がアップする〇〇」  
という触れこみの食品が飛ぶように売れる「免疫力ブーム」が続いて  
います。しかし一方で、自分を守るための免疫反応が過剰になり、

自分で自分を攻撃する「免疫の暴走」に悩まされる人も年々増えて  
います。例えば、植物の花粉に反応して粘膜が炎症を起こす  
「花粉症」、あるきまった食品を口にすると湿疹や皮膚炎、ひどい  
場合は呼吸障害や意識障害まで起こす「食物アレルギー」、  
このようなアレルギー症状は、どんなに「免疫力がアップする〇〇」  
という栄養素を摂取しても根本的な改善につながりません。多くの  
人を悩ませるアレルギー症状においては、免疫力は「アップ」  
させるよりも「正しく機能する」ようになることが大切なのです。

## 「不要なものを」「入れない」「作らせない」ことが肝要

免疫力を正しく機能させるにはどうしたらよいでしょう？ まず私たち  
日本人が5000年以上前から食していて、もっともムダの無いエネル  
ギー源である「お米」を中心に、規則正しく食すること。これがからだ  
の基礎を整える基本です。そして、からだに不要なものを「入れない」、  
「作らせない」こと。「入れない」ものとして、アレルギーへの影響から  
見ると、植物油はその代表です。一般家庭で使われる植物油の中  
には「オメガ6」と呼ばれる脂肪酸がたくさん含まれています。この  
「オメガ6」は細胞膜に刺激を与え、血管を膨張させ鼻づまりの  
原因となるロイコトリエンと呼ばれる物質を作らせます。さらに厄介  
なのは揚げ物など高温で植物油を加熱する料理。高温調理された  
油は一部が過酸化脂質に代わり、体内で血管や細胞膜を傷つけ  
ます。この過酸化脂質に対処すべく、抗酸化に働く物質が招集され、  
処理作業に追われます。その結果、活性酸素や他の酸化物質が  
野放しでからだの至る所で悪さをします。また、タンパク質を摂取する

量にも注意が必要です。消化能力には個人差がありますが、消化  
能力を超えるタンパク質が腸に送られると、アミノ酸に分解しきれ  
なかったタンパク質が腸壁を通過しようと、免疫はそれを「異物」と  
捉えて攻撃をしかけ、アレルギー反応につながる事がわかって  
います。からだをつくるアミノ酸合成のために必要とされるタンパク  
質量は成人1日あたり50g<sup>\*</sup>。タンパク質は様々な食材に含まれ、  
白米にも100gあたり2.5g、1膳のご飯で4～5gのタンパク質がとれる  
ので、肉・魚といった動物性タンパク質はほどほどで十分。それを  
欲張って食べると、「異物」のタンパク質が誕生して、からだに負担  
をかけるおそれがあります。体質が変化するのは3ヶ月～半年ほど  
かかると言われています。もし今から脂質・タンパク質の量を減らし、  
からだが楽になる食事を心がければ、来年春、あなたを悩ませる  
からだの症状にも変化が現れるかもしれません。

\* 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」

※「オメガ6」はからだに必要な「必須脂肪酸」の1つです。天然の食品中にふくまれる適正量ならば過剰摂取にはあらず、他の脂肪酸と共に有益に働きます。



免疫力を「整える」ために、

## 今日から はじめられる 5つのコト

1.

1日3食、お米中心。  
合成添加物の少ない食事。

脳と細胞に欠かせない栄養素「ブドウ糖」。それをもっとも効率よくとれるのがお米です。必要なエネルギーをなるべく負担無く摂り、からだの機能を阻害する要素をとりこまないことが健康の基本です。

2.

自律神経を整えて  
免疫機能を高める

細菌やウイルスといった外敵からからだを守るのが白血球などの免疫細胞です。免疫細胞をつくるのも、免疫細胞をからだの隅々に送り届けるのも、自律神経の働き。P.9を参考に自律神経を整えましょう。

3.

肝臓の健康のために  
美味しいものこそ程々に

たとえば季節の果実は美味しく栄養豊か、食べる喜びを与えてくれます。しかし、果物などに含まれる果糖は、肝臓で中性脂肪に変わり、肝臓に溜まります。美味しいもの、栄養豊かなものこそ、「程よく」楽しみましょう。

4.

人生の幸福度を上げる  
「笑う角には福来る」

自律神経の1つ、副交感神経の働きが高まると、免疫細胞が活性化します。鏡の前で笑顔をつくるだけでも副交感神経が高まります。病を遠ざけて幸福な人生を送るためには心身ともに「笑い」が欠かせません。

5.

外食を控え、  
加工食品は安全性で選ぶ

一般的な飲食店では、食材や調味料に農薬や合成添加物、トランス脂肪酸などの不安が。また、家で食べる場合も同様。加工食品は安心の原材料・調味料、合成添加物の不使用など、信頼できる製品を選びましょう。



# 読者の皆様へ

\*写真はイメージです。

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!|

通販・オンライン 限定販売! 送料・代引手数料 無料!

### 「健やかサポート、3日間美食セット」

朝昼晩3食×3日分 計9食 価格 **10,000円**(税別)

朝食抜き 昼晩2食×3日分 計6食 価格 **7,000円**(税別)

合成添加物不使用、低脂質の食事で、味覚が変わる!からだが変わる!美味しさにもこだわった、3日分のお得なおかずセットです。

★昼食は「からだバランスプレート」!



(さばの味噌焼き生姜風味セット)



(クリームカレー)



(そのこのオムレツ)

#### 【1日目】

〈朝〉帆立しぐれ煮(30g入り)1袋、ほうれん草とぶなしめじのおひたし1袋、その子謹製のり1/2枚  
〈昼〉さばの味噌焼き生姜風味セット★(副菜:カリフラワーのスープ煮、おからの五目煮)、その子謹製のり1/2枚  
〈夜〉クリームカレー1袋、その子謹製のり1/2枚

#### 【2日目】

〈朝〉秋鮭の塩麹漬焼き1切れ、きんぴらごぼう1袋、その子謹製のり1/2枚  
〈昼〉鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット★(副菜:切り干し大根の旨煮、しめじとコーンのソテー)、その子謹製のり1/2枚  
〈夜〉豚肉のシャリアピン1袋、その子謹製のり1/2枚

#### 【3日目】

〈朝〉そのこのオムレツ1袋、ほうれん草の和え物1袋、その子謹製のり1/2枚  
〈昼〉若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット★(副菜:もやしのカレー浸し、ひじき煮)、その子謹製のり1/2枚  
〈夜〉竹の子どん、その子謹製のり1/2枚(お好みで)、オレンジゼリー

★昼食は「からだバランスプレート」なのでお弁当にも便利!

※毎食の主食、お米のご飯は別途ご用意ください。

大好評につき、生産数アップ! 全種類、十分な数をご用意いたしました。

### からだバランスプレート 塩分控えめ

単品 価格 各 **1,200円**(税別) 5食セット 価格 各 **6,000円**(税別)  
※いずれも送料別

SONOKOが心をこめてお作りした健康食。お野菜たっぷり、素材の旨味を活かした5種のおかずセットです。容器のまま温められて便利!

油脂不使用、合成添加物不使用、安心の国産中心の材料でお作りしています。

①



②



③



④



⑤



《5食のセット内容》

- ①真だらのカレーソースセット
- ②さばの味噌焼き生姜風味セット
- ③鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット
- ④豚団子の和風クリーム煮セット
- ⑤若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット

SONOKOではメインディッシュやお総菜を贅沢にセレクトした「1週間グルメセット(税別22,000円〜)」を月替わりでご提供しております。素材にこだわり、ノンオイルとは思えない濃厚で豊かな味わいが勢揃い。毎日の健康管理にぜひご利用ください※。

※詳細はオンラインショップにてご確認ください。

### 「毎日使うものだからこそ、本物の美味しさを大切に」

毎日使う調味料も、からだをつくる素となる「食材」です。だから、SONOKOの調味料はこだわり満載。化学調味料や保存料不使用。安心の原材料を使用し、昔ながらの仕込みや醸造法にこだわり、本物の美味しさをご提供しています。

#### SONOKOの安心調味料



そのこ生味噌



その子すだちボン酢



その子つゆ



そのこキムチちゃん



だしの素(顆粒)



その子塩

### 1台で「無油脂調理」も、煮込み料理も!



長寿命  
コーティング  
IH対応

「こびりつかない」フッ素樹脂加工のフライパン。しかしフッ素樹脂の種類によっては発がん性の疑いが…。パイオタンは環境先進国・デンマークでの安全性検査で厳しい審査を通過し続けている唯一のフライパン。コーティング寿命と性能はドイツのでも最高評価。未来のために、安心・丈夫・長持ちのフライパンを使いましょう!

パイオタン 深型フライパン フタ付

- ・深さ7cm・内径26cm **30,600円(税別)**
- ・深さ7cm・内径28cm **32,700円(税別)**

## 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**

■お問い合わせ先 tel.03-4335-7893

■受付時間 10:00~18:00(月曜定休)

### 店舗

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



銀座4丁目交差点そば、三越銀座店向かいにて、美と健康のこだわりを発信し続けるSONOKOショップ。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て、皆様のお越しをお待ちしております。

tel.03-4335-7878 火~金 11:30~20:00  
土日祝 11:00~19:00 月曜定休



SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、個人情報を安全に管理しています。

「プライバシーマーク」は、個人情報の取扱に関して適切な保護措置を講じていると認められた民間企業に対し、経済産業省の外郭団体である(財)日本情報処理開発協会によって付与されるマークで、この制度は平成10年4月に創設されたものです。SONOKOは、その「プライバシーマーク」の付与・認定を受けています。

SONOKO STYLE VOL.3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。

WEB限定

ロングセラーの基礎化粧品シリーズ。日頃のご愛顧に感謝して!

## ホワイトビューティー キャンペーン

### ① お得なトライアルキット、大放し!! 2回目でも、ご購入可能です!

透明感

くすみ

保湿



くすみからの解放。輝く白が、目を覚ます。

### ホワイトビューティー トライアルキット

送料無料

通常価格 6,000円 → 価格 **1,800円** (税別)

ホワイトビューティーは、肌が本来持つターンオーバーの力に着目し、くすみやにごりを取り除き\*1輝くような明るい肌に整える、SONOKOの最高峰スキンケアシリーズです。

■セット内容

クレンジングクリーム:30g  
ウォッシングフォーム:25g  
モイスチュアローション:30mL  
しっとりデイクリーム:10g  
しっとりナイトクリーム:10g

\*1 古い角質や汚れを落とすこと。

※数量に限りがございますので、お一人様1点限りとさせていただきます。人気商品につき、ご注文が集中した折にはご購入いただけない場合がございます。

### ② 期間限定企画! 新発売の「ライトアップBB」&「アイトリートメント」購入で、ローション(ミニボトル)プレゼント!

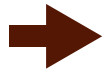
SONOKO  
ライトアップBB  
SPF35・PA+++ (30g)  
**4,500円** (税別)



\\セット購入で!/  
+



SONOKO  
アイトリートメント  
(15g)  
**7,000円** (税別)



### モイスチュアローション ミニボトルをプレゼント!

ホワイトビューティー  
モイスチュアローション  
(9mL)

## 特別販売

SONOKOエッセンシャルオイル発売を記念して、お部屋を素敵に演出するアロマディフューザーをご用意いたしました!



自然素材「天草陶土」を使用した、丸く可愛いアロマディフューザーです。電気も火も使わないので安心。精油を3〜5滴垂らすだけで香りが広がります。特殊紙の台皿、携帯用ポーチ付き。

アロマストーン ディフューザー  
(縦4.3×横7.1×厚さ1.4 cm・重さ48g)  
**特別販売 1,400円** (税別)



楽しみたい香りは、その日の体調や気分、TPOなどでも変わります。安心の天然精油を、その日の好みで楽しめる、贅沢な3本セットです。

SONOKO  
エッセンシャルオイル 3本セット  
**特別販売 9,000円** (税別)  
【セット内容】#5 Floral / #9 Citrus / #12 Green 各5mL×3本

定期便  
サービス

6大特典



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

**30%**  
ボーナス  
プレゼント

**30%**  
ボーナス  
プレゼント

**30%**  
ボーナス  
プレゼント

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。



# 香りは、 心と脳に届くメッセージ。

安心の天然精油100%、SONOKOが選んだエッセンシャルオイル

## 『#5 Floral』

王女のように高貴で  
魅惑的な香りが、  
あなたの心を華やかに  
ときめかせます。

7種の天然精油ブレンド(ブル  
ガリアンローズ、イランイラン、  
他)。ブルガリア産のダマスク  
ローズから抽出した最高級  
ローズと、最高級イランイラン  
エクストラを使用。

## 『#9 Citrus』

若々しさあふれる  
フレッシュな香りで、  
リラックスと同時に  
やる気を与えます。

6種の天然精油ブレンド(ペ  
パーミント、スイートオレンジ、  
他)。健康成分「リモネン」が  
約90%含まれるオレンジの精  
油と、メントール成分を含んだ  
ペパーミントを使用。

## 『#12 Green』

ハーブの花束のような  
奥深い香りが、  
若々しさとゆとりを  
与えます。

7種の天然精油ブレンド(ラベン  
ダー、レモングラス、他)。  
高品質なラベンダーアングス  
ティフォリアと、食用(香料)  
ハーブとして栽培されている  
レモングラスを使用。

SONOKO エッセンシャルオイル  
#5 Floral / #9 Citrus / #12 Green  
各 5ml 3,000円(税別)

## SONOKOエッセンシャルオイルの魅力

1. 植物・果実などから抽出した100% 天然の精油
2. 時間による変化(トップノート、ミドルノート、ラストノート)も  
計算された奥行きのある香り
3. 天然精油の中でも、より品質の良い厳選された素材を使用

### ● 天然精油と合成精油、化学香料の違いとは？

植物(花・葉・樹木)、果実などから抽出した、天然の芳香成分が「天然精油」です。一方、植物・動物・石油・鉱物などの有機物を合成して作られる香りを“合成香料”と呼びます。さらに、天然の芳香成分を化学分析して解析できたものに似せ、化学物質を用いて人工的に作られた香りは、化学香料・人工香料と呼ばれています。この中で希少価値が高いのは「天然精油」で、例えばローズの精油5gを抽出するにはバラの花が20kg以上必要です。

### ● 香りの楽しみ方

素焼きプレートやハンカチなどにエッセンシャルオイルを1〜2滴垂らすと、ほのかな香りを楽しめます。熱や蒸気で香りを拡散させるアロマディフューザーを使用すると、より長く豊かに香りを楽しめます。



# 美肌通信

## 自律神経を整える 「香り」の作用

自律神経の働きが  
肌の美しさをきめる

「肌の美しさは、血液の質や血流の状態と深く関係しています。」

そう語るのは自律神経研究の第一人者、順天堂大学医学部 小林弘幸教授。

「腸内環境が悪くなる、つまり便秘になると、吹き出物や顔色の悪さ、カサつきなどの肌荒れが出ませんか？それは腸から毒素を受けとった、質の悪いドロドロの血液がからだを巡った結果です。美しい肌になるには、腸からたっぷりと栄養を受けとった質の良い血液が、細胞一つ一つに届けられて、肌細胞の生まれ変わりが順調に行われていることが大切。実は、こうした肌と血液に関わることは、すべて『自律神経』が鍵を握っています。便を排出させるために腸にぜんどう運動を起こすのは自律神経です。栄養を吸収するために胃腸に消化活動を起こさせるのもそう。全身に血液を送るために血流をコントロールするのも自律神経です。自律神経が正しく働かなければ、栄養や酸素を含んだ血液がからだの隅々まで行き渡らず、細胞の修復・再生機能にも支障をきたします。」

ストレス社会の  
「自律神経」調整法

とても大切な働きを担っている自律神経が、よりよく働けるようにするにはどうしたら良いのでしょうか？

「自律神経には2つの神経があります。

『交感神経』：緊張・興奮時に働き、血流などを司る。

『副交感神経』：リラックス時に働き、消化や腸のぜんどう運動などを司る。免疫細胞の活性化にも関わる。

自律神経の理想のバランスは、2つの神経の働く割合が等しく、やや副交感神経が高めである状態。食事時間や生活時間が規則正しければ理想の状態になりやすいのですが、規則正しい生活を送っていても自律神経を乱れてしまう要因があります。それが『ストレス』です。私たちがストレスを感じているとき、交感神経は過剰に高まります。問題は交感神経のパワーが高い状態が続いてしまうこと。交感神経の働きで血管が収縮して血流が悪くなり、筋肉の緊張から老廃物を流す役割のリンパの流れも悪くなります。さらに交感神経が高く副交感神経が低いままだと腸のぜんどう運動が弱くなり便秘になります。

現代人の9割は交感神経過剰さみであると言われています。それは多くの方が日々様々なストレスにさらされ、昼夜を問わず強い刺激を受け続けているから。どうしたら、そんな現代人の緊張を解きほぐし、自律神経が理想の状態を維持させられるか。その課題に対し、私のチームで研究を進めているのが『アロマテラピー』です。アロマテラピーは植物・花実から抽出した天然精油を用いた癒しの手法です。天然精油の香りに心地よさを感じると、血流がアップしてリラックス時の脳波であるα波がでることがわかっています。それはつまり交感神経を抑えて、副交感神経を高めた結果です。なぜ、香りにそのような効果があるのかは研究中ですが、現代の科学技術では解析しきれない、天然の香り成分に含まれる何かが、脳に直接働きかけ、見えないストレスから心身を解放する助けになるようです。」

### 「自律神経」調整法

- ① 毎日決まった時間に食事する。
- ② 決まった時間に起床・就寝し、朝はしっかりと朝日を浴びる。
- ③ ストレスを遠ざけ、リラックスする。



お話を伺った人(監修)  
小林 弘幸 医師

順天堂大学医学部教授。各種研究の中で自律神経系バランスの重要性を痛感し、数多くのトップアスリートの指導に関わる。著書に「なぜ『これ』は健康にいいのかわかる?」他多数。出演番組「世界一受けたい授業」等。

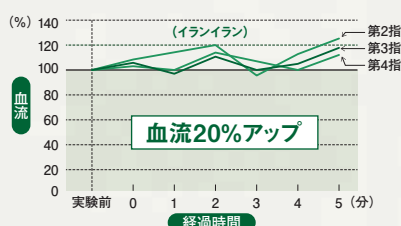
### [Column] 自律神経に働きかける天然精油

#### イランイラン

自律神経そのもののトータルパワーをアップさせ、集中力を高めます。心に安らぎと元気を与える効果が期待できます。



■ 香りを嗅いだ後の指先の血流量の変化\*

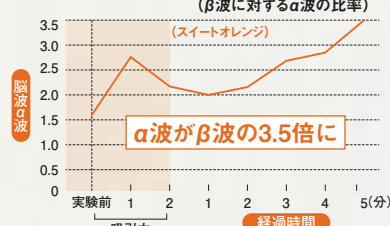


#### スイートオレンジ

副交感神経を高め、深い眠りに入る準備をさせてくれます。感情を安定させ、胃腸の働きにやさしい香りです。



■ 香りを嗅いでいる間とその後の脳波の変化\* (β波に対するα波の比率)



#### ローズ

交感神経、副交感神経を共にアップ。高級感あふれる優しい香りで身体を温め代謝を上げる効果が期待できます。



#### レモングラス

副交感神経を高める傾向。ストレスを和らげ、緊張感をほぐす効果が期待できます。デオドラント効果も。



#### ラベンダー

副交感神経を高める傾向。血圧・呼吸を整えてくれます。ストレスや不安感を和らげ、リラックス効果が期待できます。



#### ペパーミント

交感神経を高める傾向。眠気を覚まし、心を冷静にします。発汗作用もあり、喉のケアにも役立ちます。





朝の洗顔後、まずひと塗り。

# 大人肌に 新習慣。

素肌美をほこれる、希望のラインナップ。



## 洗顔後の素肌ケア

### SONOKO ホワイトビューティー

素肌本来の透明感となめらかさのために、十数種類の植物エキスを贅沢に使用したシリーズ。洗顔後すぐのデリケートな肌を整えます。

**a. モイシュアローション** 170mL 8,000円(税別)

肌の中\*6へぐんぐん入るみずみずしさ。  
15種の植物エキス配合で、日々実感する透明感。

**b. しっとりデイクリーム** 40g 10,000円(税別)

皮膚呼吸を妨げず、軽やかな感触で  
日中の様々なストレスから肌を守るクリーム。

**c. しっとりナイトクリーム** 40g 15,000円(税別)

睡眠中の肌に栄養を与える、リッチな潤いの夜用クリーム。

## 目元専用ケア

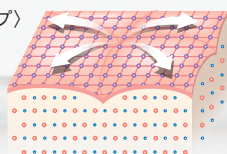
### SONOKO アイトリートメント

基礎化粧品で肌を整えた後、とくに乾燥やエイジングサインが  
気になる目元を集中的にケア。高分子ファイバーが、ハリ、うるおいを長時間キープ。

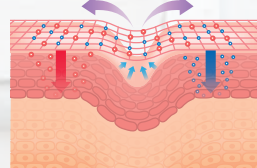
**d. アイトリートメント** 15g 7,000円(税別)

瞬きや表情の動きで皮膚の伸縮を繰り返す目元は、気になるラインが発生しやすい場所。  
高分子成分などから構成されるファイバークロス・フォーミュラがハリ感をキープさせて、  
エモリエント成分と美容保湿成分を肌内部\*6に届けます。目元の明るさもアップ。

〈ストレッチキープ〉



〈浸透〉\*6



● エモリエント成分 ● 水溶性保湿成分

NEW!

[ SONOKOのこだわり6つの無添加 ] 合成(石油系)界面活性剤無添加 紫外線吸収剤無添加 合成(石油系)色素無添加 防腐剤無添加 合成香料無添加 無鉱物油



肌が持つ「美しくなろうとする力」を守って、輝く白肌に！

私らしく、*Naked Skin is Beautiful*

# 素肌美メイク

肌に自信がある。それだけで  
毎日がキラキラと、輝きだす

女性なら誰でも、言われたら嬉しい  
言葉があります。

「肌、きれいですね。」

「きれい」と誉められる肌はどんな  
肌でしょう？

透明感があつて、内側から輝くような、  
白い肌。ハリがあつて、新鮮な果実のように、  
みずみずしい肌。血色がよくて健康そうな、  
若々しさあふれる肌。もしも自分が  
そのような肌だったならば……。

想像するだけで、心は自信に満たされ、  
自分を取り囲む世界が明るく輝き  
だすように感じませんか？

だったらなりましょう、そんな理想  
の肌に。でもどうやって？

…その答えは、あなた自身の肌  
が持つ「生まれ変わろうとする力」  
にかかっています。

光のダメージを防いで、  
光を味方につける

「自ら生まれ変わろうと代謝を繰り返  
かえている肌が、欲していることは何  
なのか」

その視点で選ぶなら、まず着目すべき  
は「保湿」です。肌は乾燥が進むと、  
バリア機能が弱くなり、肌細胞の生まれ  
変わり（ターンオーバー）が乱れます。  
すると、肌がごわつき、くすみやシミが誕生  
する。だから、ターンオーバーのサイクルを  
整える保湿ケアが大切なのです。自然の  
力を活かし、うるおいを作り出す肌の力  
をも高める保湿ケアを行いましょう。  
また、大人肌の中でとくに「年齢が出る  
場所」は目の周辺です。顔の中で最も  
皮脂腺が少なく、乾燥が進みやすい  
目の周りは、シワ・タルミもできやすい  
場所。一定の年齢を超えたなら、デリ  
ケートな目元専用プログラムされた

ケアを行うことは必須になってきます。

そして最後に、もっとも大切なのが、紫外線  
対策ケア。朝の洗顔後、たっぷりのうるおい  
で肌を満たし、目元から顔全体に栄養を  
与えたら、すぐに肌を紫外線から保護。  
紫外線はガラス越しに屋内にも忍び込み、  
肌の土台の構造にダメージを与えます。  
肌の土台の細胞を傷つけられてしまったら、  
土台部分の細胞を傷つけられてしまったら、  
肌の生まれ変わる力も弱まってしまう  
のです。しかし光には怖い面がある一方で、  
味方につけたら美しさを演出する強力な  
武器にもなります。私たちが何かを  
「見る」のは、すべて光の反射によって形  
や色を脳がとらえ、認識するから。だから  
光をうまく操ることで、くすみが消えて  
見えたり、肌の凹凸が見えづらくなったり、  
さらには肌が若々しく輝くように見える  
……肌に負担なく、逆に肌の力を助け  
ながらそれができるのならば、そんな  
ありがたいテクニック、取り入れない手  
はないですよ！

NEW!

UV対策・エイジングケア<sup>\*1</sup>〈素肌美メイク〉

## SONOKO ライトアップ BB

素肌のような軽いつけ心地ながらくすみや毛穴はしっかりカバー。

リッチな美容液成分が肌の若々しさを1日中保つBBクリームで素肌以上に美しい素肌感に。  
SPF35・PA+++なので紫外線もしっかりブロック、肌本来の「美しくなろうとする力」も守ります。

### e. ライトアップBB 【日中用下地クリーム】

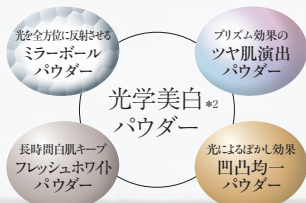
30g 4,500円(税別)

光の反射マジックで肌を美しく見せる「光学美白<sup>\*2</sup>」

4種の「光学美白パウダー」が光を操り、肌の凹凸、くすみ、  
色ムラを自然にカバーします。

軽いつけ心地で夕方までくすまない

メイクしていることを忘れるほどの軽いつけ心地。その秘密は、数種類の微粒子パウダー。のびが良く肌の  
凹凸をなめらかに整えます。さらに、余分な皮脂を吸収するパウダー配合で、テカリやメイク崩れを防ぎ、  
塗りたての美しさが長時間持続します。



77%が美容液成分<sup>\*3</sup>。ハリ・透明感がアップ

メイク中もずっとケアしてくれる美容クリームみたいなBB。ハリ・弾力をサポートする  
エイジングケア<sup>\*1</sup>成分と、保水力を高めるトリプルヒアルロン酸<sup>\*4</sup>やシルクエキス<sup>\*4</sup>  
でみずみずしさがアップ。さらに透明感に磨きをかけるブライトニング<sup>\*5</sup>成分が  
たっぷり配合され、メイクしながら若々しい肌に導きます。

●ハリ・エイジングケア成分<sup>\*1</sup>



ローズマリー葉エキス



ツボクサエキス



ハマメリス葉エキス



マグワ根皮エキス



オウゴンエキス

●保湿成分



トリプルヒアルロン酸  
(ヒアルロン酸ヒドロキシ  
プロピルトリモニウム  
アセチルヒアルロン酸Na、  
ヒアルロン酸Na)



加水分解エキス  
(シルクエキス)



加水分解コンキオリン  
(真珠タンパクエキス)



センチフォリア  
バラ花エキス



マンダリンオレンジ  
果皮エキス

(保) 保湿成分

\*1 年齢に応じたスキンケア。\*2 メイクアップ効果による。\*3 紫外線防止成分とパウダー成分以外の成分。\*4 保湿成分 \*5 古い角質を取り除き、肌を明るく見せる。\*6 角質層まで。



# SONOKO STYLE

BEAUTY

Vol.3  
SPRING

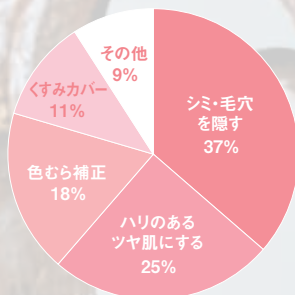
## 大人の肌に 輝く素肌美を。



### 肌も薄着になる季節。大人の素肌美とは？

“赤ちゃん肌”でなくていい。自分らしく自信の持てる肌になりたい。

陽射しの温かさに、薄着で出かけたくなる季節。薄く軽くしたいのは、服だけではなく肌も同じ。けれども、大人の肌には「薄く」なれない事情が…。アンケートを実施したところ、40～50代の女性がナチュラルメイクに求めるものは、右のような結果になりました。まるで素肌のようなナチュラルメイクでも、肌の悩みはしっかりカバーしたい。多くの方の希望を叶えるにはどうしたら良いか？ 肌本来の働きと構造、その本質を考え、SONOKOはある製品の開発に取り組みました…。



光学美白\*のBBクリーム

### ライトアップBB

ひと塗りで内から光を放つような白肌を実現する「光学美白」のBBクリームが誕生しました。素肌のように軽いつけ心地ながらくすみや毛穴はしっかりとカバー。リッチな美容液成分が肌の若々しさを1日中保つ、多機能BBクリームです。

\*メイクアップ効果による。