

2020

7

THE SONOKO



vol.316

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



今こそ知恵を
働かせよう

**答えはやっぱり
SONOKO式の
正しい食。**

この時を乗り越えるために

これ1つで夏のスキンケアがお得に完結!
サマーコレクション2020

SAY★GOのビューティレッスン
夏肌の2大悩みを美しく解消

SONOKOのこだわり

やさしい味わい、やさしい配合
ドリームプリン

お待ちしました!

2ヶ月集中
ダイエットをしませんか?

NEW

**「8週間ダイエット
献立セット」誕生!**



まるやかな照り焼き風味

NEW

**国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ登場**



食べて元気に! 夏を乗り切る!

SONOKO式献立から2ヶ月

8週間きっちり続ける

美味しく食べるだけで
確実に痩せるメニュー「本気で痩せたい」。その想いを叶えるため、
ついに、2ヶ月間集中的に行うことで、健康的に

きちんと食べて、しっかり痩せる

SONOKO式食養理論に基づき、正しく食べることで、カラダ本来の働きを整え、健康的に痩せることを目的とした8週間ダイエット献立セットが誕生しました。1日3食+間食+夜食という食べ方やメニューの内容は、これまでの献立セットと同様ですが、エビデンスも取得(第三者機関を活用したモニターテスト)をするなど、よりダイエットに特化した献立セットです。栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べられるので、暑い夏も元気アップしながら、健康的にダイエットすることができます。面倒なカロリー計算や調理の手間もかからず、ダイエット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。

NEW お電話注文・銀座店限定

送料¥0
単独発送

8週間ダイエット献立セット

No.37484 150,000円 常蔵凍

●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

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

※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。

▶詳しくは13面へ

8週間実行後の成功者続々!
平均で体重-5.9kg、ウエスト-9cm!

一足お先に8週間ダイエット献立セットを実行した方たちには、ダイエット成功者が続々誕生しています。体重、ウエスト以外にも平均で体脂肪率-3%、BMI-2.4など、確かな結果が実証されています。

体重 **-13.8kg** 山田敬裕さん 42歳

	ビフォー	アフター	差
体重	77.7kg	63.9kg	-13.8kg
体脂肪%	26.4%	20.8%	-5.6%
BMI	27.5	23.3	-4.2
胸囲	95.5cm	80.8cm	-14.7cm

ウエスト **-12.0cm** 杉山晴絵さん 47歳

	ビフォー	アフター	差
体重	66.1kg	62.1kg	-4.0kg
体脂肪%	37.1%	33.9%	-3.2%
BMI	25.8	24.3	-1.5
胸囲	91.0cm	79.0cm	-12.0cm

※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週間後の体構造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。

宇田川社長
よりSONOKO式献立は、健康的に
スリムになる唯一無二のダイエット!

2000年に創業者の鈴木その子が亡くなって20年が経ちましたが、いまだに間違った食事法や、健康に危害を及ぼしかねないダイエット法が世の中にはびこっています。「糖質制限」「ファスティング」「過度なタンパク質摂取」など、新しいダイエットが次々と生み出され、それが宣伝され、そして消えていきます。変わらず続いているのはSONOKOだけともいえるでしょう。

かくいう私も6年前(SONOKOとご縁ができる前)に、スポーツジムに通って糖質制限ダイエットをしました。痩せるために高額な費用を支払い、便秘や筋肉痛に耐えながら2ヶ月間で7kg痩せ、そしてわずか数ヶ月で8kgリバウンドした苦い経験があります。かつての私のようにダイエットで悩める人たちに、健康的にスリムになる唯一無二のSONOKO式献立を知っていただきたいとの思いから、このたび「8週間ダイエット献立セット」をつくりました。「8週間ダイエット献立セット」は外部機関で効果検証を行い、医学誌にも掲載された、とても信用度の高いものです。食事を正しく摂ることはもちろん、食事を楽しみながら健康的に美しくなるために考え抜かれたSONOKO式献立の良さをこれからも伝え続けていきたいと考えています。

SONOKO代表
宇田川 裕昭

常蔵凍 常温・冷蔵・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) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※体験には個人差があります

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・2F 11:00~19:00

お問合せ 03-4335-7878

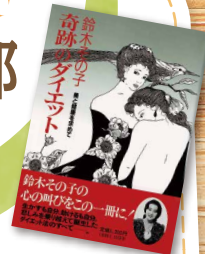
詳しくは銀座店にお問合せください。

間の集中ダイエット献立が登場！ ことで理想のボディに！

鈴木その子の理論に基づいた開発と実食を重ね、より結果を出せるダイエット献立セットが誕生しました。

ひと足お先にスッキリ！

SONOKO
奇跡の
献立実行部
Reports



麻布スタッフ 加藤 順子の挑戦

食事を楽しみながら痩せられ、コンディションも上向きに



ゴールデンウィークの頃から太ってしまい、戻したいと思っていたので、8週間の献立セットの実行を決意。1〜2週間目で、どんよりすることもなくなり、カラダが楽になったと感じました。周囲の人たちからも「痩せたね」といわれ、うれしかったです。

飽きずに続けるコツは、ごはんを焼きおにぎりにしたり、ドレッシングや調味料をアレンジして味に変化をつけること。通常に近い食事をしながら体重を落とせるのはもちろん、体調も良くなるので、短期集中ダイエットをしたい方におすすめです。

麻布スタッフ 風見 ちか子の挑戦

実行仲間との会話を励みに、8週間を完走



年々ゆるやかとはいえ、洋服のサイズが上がっていき、年齢のせいか自己流ダイエットでは思うように体重が減らず、無理なダイエットをしても意志が弱くて続けられませんでした。そこで8週間の献立セットに挑戦したところ、カラダが軽くなり、スッキリと起きられるように。背中やアンダーバストのお肉が減って、はみ肉も目立たなくなり、入らなかった洋服が着られるようになりました！

同じ献立セットを実行中の仲間がいると、モチベーションをキープできて良いですね。

鈴木 貴子様 の挑戦

3食きちんと食べて
痩せられる楽ちんダイエット



8週間の献立セットを1度実行後、2ヶ月あけて2度も実行しました。正しく食べるだけで、まずどんよりすることがなくなり、軽やかに。家族旅行や帰省中もメニュー通りの食事を続け、頑張りました。

食品添加物不使用、ノンオイル調理のSONOKO食品にカラダが慣れたせいか、油っこい物を食べるともたれるように。過度な運動や食事制限をせずに、3食きちんと食べてダイエットできるのは、本当に素晴らしいと思います。検診の結果も良好に！

杉山 晴絵様 の挑戦

痩せることで
健康的に美しくなれた！



スタートする前はパスタなどの麺類やパン、ハンバーグなどのごちそうメニューで、本当に痩せられるのか半信半疑でしたが、1週間目からスッキリを実感！4週目には周囲の人に「ほっそりした」と褒められるようになりました。

美容面も良好で、表情も明るくなり、気持ちの面でも穏やかになりました。さらに前向きでやる気も高まり、生きる目標なども湧き出すように。習慣化した食生活を今後も続けていきたいです。

山田 敬裕様 の挑戦

暴飲暴食グセを改善でき
大幅減量に大満足！

-13.8kg

8週間の献立セットを実行することで、それまでの暴飲暴食しがちな生活習慣を短期間で改善することができました。カロリーだけでなく、たんぱく質や脂質などの内容を確認すること、極力ノンオイル調理の食品を摂取することが本当に重要だと体感しました。

家族と別メニューの食事をしたり、お付き合いの席などで誘惑に負けない断固たる決意は必要です。でも頑張った分だけ結果も出て、-13.8kg！洋服のサイズもすっかり変わりました！

開発の
こだわり

食事とカラダの働きを考え抜いた
SONOKO独自のダイエット献立

鈴木その子が自身の経験や知識、知恵から研究を深め、食べても太らず、本当にカラダのためになる食事法を生み出したのがSONOKO式食養理論です。そしてそれを皆様実践していただきやすい形で、確実に結果を引き出せるように組み立てたのがSONOKO式献立セットです。

食べた物がどのように生かされ、処理されるのか、どのようなことがカラダの負担になるのかなど、食事とカラダの働きについてさまざまなことを考え食事の組み合わせ方と必要な分量、内容、前日から翌日への繋がりなど、あらゆる角度から処方組みを実施。SONOKO式献立セットは、単純に栄養成分の足し算引き算ではなく、カラダを正しく働かせるために必要な食事としてつくられているのです。また、美味しさも追求。食事の楽しみや美味しさで満足度を高め、ストレスなく、自然に続けられるのも大切なポイントです。

8週間ダイエット献立セットは、こうしたSONOKO式食養理論を基に、現代人の代謝機能などを考慮し、より結果を出せるようカロリー制限に加え、PFC(たんぱく質、脂質、炭水化物)の構成比にも重点をおいておつくりしたSONOKO独自のダイエット献立なのです。

S様の挑戦

何を食べるかが大切と実感。
スリムになって健康に

8週間の献立セットを実行中は、毎日、間食が楽しみでした。初めは空腹感が強く、夕食まで必死に耐えたこともありましたが、徐々に不思議なくらい慣れてきて、毎朝の目覚めから快調になりました。体重も落ちていき、本当に健康になれたと思います。

実行中は誘惑との戦いもありましたが、今ではバランスよく食べられるようになりました。8週間続けたことで、食べる量だけではなく、何を食べるかがとても大切なのだと実感できました。

T様の挑戦

洋服もワンサイズダウン。
想像以上の体重減にびっくり

-11.4kg

今まで、好きな時に好きな物を好きなだけ食べていたため、メニューや量が決まっていることに慣れず、正直いって最初の2週間は辛かったです。でも毎朝体重計に乗る度に数字が減っていくので、数値を見るのが楽しみに！やはり結果が出ると、目的意識が芽生え、それからあつという間の6週間でした。

決められたメニューを食べているだけで、ここまでウエイトダウンできるとは想像していなかったで、とても驚きつつ喜んでます。検診の結果も良好に！

M様の挑戦

メニュー通りに食べるだけで
無理せずスマートに

カロリーを抑えながら、3食と間食をきちんと食べるだけで痩せることができた、楽なダイエットでした。過去には、巷で流行している食事制限のあるダイエットや運動に挑戦したこともありますが、8週間の献立セットは面倒なカロリー計算や栄養バランスを考える必要がないので、数段楽ちんだと思いました。

薄々気づいてはいましたが、帰宅途中で買っていたスイーツなど、コンビニの一品が余計だったんだと改めて思い知らされました。

*あくまで個人の感想です。結果や感じ方には個人差があります。

※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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

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。

食べて元気に! 夏を乗り切る!

カラダに負担をかけず、

夏の不調予防に! SO

高温多湿な日本の夏は、体調を崩しやすく、コンディ
効率よくエネルギー補給ができるSONOKOのお総菜が

ついに登場!
待望の常温保存

NEW



まろやかな 和風だし風味が絶品

大人気のプレミアムハンバーグを、だし風味のまろやかな照り焼きソースで煮込み、しっとりやわらかな食感に仕上げました。かつおエキスやホタテエキスを使った照り焼きソースには、きのこが入って食べ応えも充分。ソースに溶け出した栄養も丸ごといただきます。

ポイント!

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富な食物として知られ、重宝されています。また、きのこに含まれるβグルカンという成分も注目され、健康志向の中で期待されています。

国産肉100% 照り焼きソース ハンバーグ

250g No.36883 **1,080円**
常蔵凍

ふわっと肉厚な食感、うなぎの旨みを凝縮

香ばしい風味、ふわっと肉厚の食感がたまらない高知県産 うなぎの蒲焼。美味しさの鍵は、高知県の養鰻場で、稚魚から一律管理の下で育てた希少なうなぎにあります。加工前には地下水で締め、特有の臭みと余分な脂肪を除去。やわらかで風味豊かな肉質を堪能できます。

夏といえば!
元気を後押し



ポイント!

うなぎは、稚魚から成魚になるまでの生育日数が一番長い場所を産地として表示しますが、同じ場所で一括管理していることは大変希少です。飼育では抗生物質や抗菌剤が使用されるケースがありますが、SONOKOのうなぎは稚魚の時に抗生物質や抗菌剤などは使用せずに飼育しています。また、うなぎはビタミンAやビタミンB群を含有。美容面やカラダの内側からの活力をサポートします。

数量限定

高知県産 うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付) 常蔵凍

2袋 70g×2 No.36777
5,600円

3%UP
単品 70g No.36776
2,800円

しっかり食べて
夏に負けないカラダに

美味しく食べて きちんと栄養補給

ボリュームのあるごちそうメニューが多彩にラインナップする1週間グルメセット。中でも7月は、高知県産 うなぎの蒲焼やタンドリーチキンなど、暑い夏の元気アップをバックアップするメニューをバラエティ豊かにご用意しました。1日3食+間食をしっかり食べて、イキイキとした毎日へ!

4,200円お得!

数量限定

7月の1週間グルメセット A・B同時購入で

10%
OFF

42,000円 ▼ No.36828 常蔵凍

送料¥0
単品発送

37,800円



1週間グルメセットA・Bの
プレゼントも付きます!
・おはぎ 1袋
・みたらし団子 1袋

▶詳しくは12面へ

暑い夏の栄養補給にぴったりなメニューで、活力アップ

数量限定 7月の1週間グルメセットA No.36825 **21,000円** 常蔵凍



プレゼント



おはぎ 1袋

ポイント!

SONOKOのお総菜はすべてノンオイル調理です。脂質はカラダに不可欠な栄養素ですが、摂りすぎると生活習慣病の原因になるなど、カラダの負担に。実は、食材に含まれる脂質だけで、必要量を摂ることができるのです。

新メニューを中心に、肉、魚類をバランスよくセット

数量限定 7月の1週間グルメセットB No.36826 **21,000円** 常蔵凍



プレゼント



みたらし団子 1袋

常蔵凍 常温・冷蔵・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) ※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・2F 11:00~19:00

お問合せ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問合せください。

円滑に栄養をチャージ

NOKOの食品が大活躍

シジョンが低下しがちに。そんな時こそ、カラダに負担をかけずに
出番です。コンディションを整えて、パワフルに夏を乗り切りましょう!

「私の菌」を応援し、 より健やかに

吟味した16種類の乳酸菌が
分泌する乳酸菌生成エキスが、
「私の菌」を守り、内側から身体環境
をサポートします。

サプリメントで
食生活をサポート

ポイント!

カラダに有用な働きをする
善玉菌ですが、大人に
なってから入る菌は定着
しにくいもの。自分本来
の善玉菌を元気にする
ことが身体環境を整え
るうえで大切です。



ありがとう乳酸菌 2個

10ml×15包(液体タイプ)×2

No.36867

常蔵凍 **7%UP** **11,600円**

+812ポイント

リズムを整え、 活性化をアシスト

加齢とともに低下しがちなエネ
ルギーサイクルを調整し、カラダの
リズムを効率よく整えます。

ポイント!

私たちのエネルギーサ
イクルは年齢とともに
低下し、乱れがちに。効
率よく整えて、健康と美
容に必要なエネルギー
を補給することが大切
になります。



GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10

No.36881

常蔵凍 **3%UP** **4,000円**

常蔵凍

希少! 有機原料で 美味しいしょうがドリンク

有機しょうが、有機砂糖、有機りんご果汁、有機すだち
果汁のみを使用した濃縮タイプのしょうがドリンク。
お好みで薄めて、また、さまざまなアレンジも楽しめます。

カラダの中から
UP!

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.36800

3%UP **3,000円**

常蔵凍



ポイント!

しょうがそのものにはカラ
ダのリズムを高め、活性化
する働きがあるとも。寒さ
でカラダが鈍くなる冬はも
ちろん、エアコンが気になる
夏も、積極的に摂るよう
にしましょう。

アリバカカオを使用! 新感覚の絶品かき氷

銀座店
限定!

希少なアリバカカオを使用した濃厚なチョコレート
かき氷が、SONOKO CAFEに今年も登場!
SONOKOのスイーツとコラボしたこだわりの
美味しさをぜひお楽しみください。

涼感デザートで
食欲増進!



ポイント!

アリバカカオは、世界で2%
しか収穫できない希少な
エクアドル産のカカオ豆。そ
の品種から、こだわってつく
られたチョコレートを使用し
ています。華やかな香りが
最大の特徴で、ライチのよ
うな果実味も含まれ、濃厚
なのにスッキリとした風味
が楽しめます。

ぜひ銀座店へ
お越しください



店舗担当
三河 聡

7月1日~9月末までの
期間限定メニューです。
テイクアウトもできます!

SONOKO×
MAMANO CHOCOLATE
『SONOKO CAFE特製
オリジナルチョコレートかき氷』

販売期間 7/1(水)~9/30(水)

※写真はイメージです

カラダの内側から
環境を調整



セレクト マヌカハニー MGO573/UMF16

250g

No.36882

10,000円 常蔵凍

※ポイント対象外



数値の高さと 独特の風味で注目度大

はちみつの中でも、メチルグリオキサールという
独自の成分を含有するマヌカハニー。その優秀
さで、今、日本でも注目されています。

コラム

マヌカハニーのパッケージには、日本
のはちみつでは見慣れないMGOと
UMFの表示があります。MGOは、
ニュージーランドの特別な地域に生
育するマヌカの花蜜からつくられる成
分=メチルグリオキサールが、はち
みつ1kg中に含まれる量(mg)を表
したものです。UMFは、ニュージーランド
政府の公的検査機関・UMF蜂蜜
協会が検査を受け、認定を受けてい
るお墨付き。数字が高いほど希少で
すが、独特のクセも強くなります。

私の逸品 “チョコレートパフェ目当てで銀座店へ通っています” 山崎奈緒子様 50代



SONOKO CAFEでアリバカカオのチョコレートパフェを初め
て食べた時は、美味しすぎてびっくりしました。とろけるような口どけ
が、これまで食べたことのあるものに例えられないくらい、全然違
うと思いました。ボリュームにも大満足です。何度も食べていま
すが、形を崩さずにそのまま食べたり、トッピングなどの具材と混ぜ合

わせて食べたり、毎回食べ方を変えて楽しんでいます。

アリバカカオのチョコレートパフェが発売されてからは、銀座店に
お買い物に行くというより、パフェを食べに行くことが一番の楽しみ
になっていたほど。もともとチョコレートは大好きですが、何よりも、
SONOKOの製品だと安心して食べられることがうれしいです。



※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 ※価格はすべて税別です ※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外となります。

夏ケアの本命・WBシリーズがお得に

サマーコレクション2020

夏のケアに欠かせないWBシリーズをお得にゲットできるサマーコレクション! うるおい美白*の要・化粧水と、クレンジングまたは洗顔料の現品セットに、美容液と乳液、さらにグランクリームをミニサイズまで付いて、これだけでスキンケアが完結する今月だけの特別なセットです。さらにおしゃれなリボンバッグも付いて、お得感&便利さもUP!

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

数量限定

サマーコレクション2020

クレンジングか洗顔料、好きなタイプをお選びください。

肌によさしいメイク落としをお求めの方に

クレンジングミルクタイプ

●WB クレンジングミルク 120mL

No.36840 **15,000円**

保湿しつつ、スッカリと洗いたい方に

ウォッシングフォームタイプ

●WB ウォッシングフォーム 100g

No.36841 **15,000円**

2タイプ共通

- WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】4mL
- WB モイスチュアライジングミルク 20mL
- WB グランクリーム 4g
- リボンバッグ サイズ:縦18cm 横17cm 幅8.5cm (間口25cm) 素材:ポリエステル

※写真はウォッシングフォームタイプ

リボン付きでかわいい!



定例会で大人気!
SAY★GOの
ビューティレッスン

夏肌の2大悩みを美しく解消

汗や皮脂による化粧崩れと、紫外線の影響によるシミ、くすみ、乾燥を簡単に解消するベースメイクとスキンケアのコツをSAY★GOが伝授。今日から始めましょう!

1 シミをカバーする
崩れないメイク

塗り残ししやすい場所にも注意!

Point1 サンプロテクト
ボディ&フェイス

サンプロテクトをデコルテまで塗り、しっかりとUV対策を。特に髪をアップにした時の首の後ろには注意しましょう。

2 夏ならではの
くすみ、乾燥をケア

Point1 ホワイトマスク

肌をいたわるホワイトマスクで、くすみ*1 & 保湿ケアを。美容成分の浸透*2を高めて美容寿命*3をアップ。マスク後はお肌に合わせたスキンケアを。



Point2 ライトアップBB

ライトアップBBは指で軽く叩くようにのばします。その後スポンジで余分な油分を抑えるようになじませます。さらにフェイスラインに向かって薄くのばしていきます。

Point2 WB ホワイトニング
エッセンス

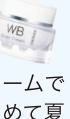
シミ対策は、肌への浸透力*2が抜群のWB ホワイトニングエッセンスで、保湿と美白*4を同時に行うことが効果的!

Point3 SONOKO
ファンデーション

さっぱりタイプのファンデーションを塗りすぎに注意しながらつけましょう。ブラシを使うとつけすぎず、自然な仕上がりに。

Point3 WB
グランクリーム

お手入れの最後はWB グランクリームで保湿のふたを。保湿力、保水力を高めて夏に負けないうるおい美肌へ。



プラス1テクニック

気になる部分にはしっかりとタイプをコンシーラー代わりに使うことでしっかりカバーできます。

SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g さっぱりタイプ 12g
●ピンク No.36848 ●オークル No.36845 ●ピンク No.36846 ●オークル No.36847



7%UP ポイント
+350ポイント
各**5,000円**
※ファンデーションケースは別売です

*1 汚れや古い角質 *2 角質層まで *3 「肌力」を高めること。「肌力」とは肌のハリ・ツヤ・柔らかさの総合評価 *4 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

焼かずに美肌を演出

サッと重ねるだけで崩れにくい美ベースが完成

SAY★GOベースメイクセット

- サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++
- ライトアップBB 30g SPF35/PA+++
- SONOKOファンデーション さっぱりタイプ 12g ピンク No.36842 オークル No.36843

ファンデーションの色をお選びください

5%UP ポイント
+665ポイント
各**13,300円**

プレゼント

ファンデーションケース
ピンク1個
スポンジ1個

●ピンク ●オークル

夏肌のスキンケアに

紫外線ダメージを徹底ケア*4
うるおい白絹肌をキープ

SAY★GOスペシャルケアセット

- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】40mL
- ホワイトマスク 90g

5%UP ポイント
+1,050ポイント
各**21,000円**

プレゼント

WB グランクリーム
4g

美容寿命講座

メイクアップアーティスト SAY★GO



Lesson 03 | SPFとPA

UV-AもUV-Bもしっかり防ぐ日焼け止めを!

こんにちは、SAY★GOです。今回のテーマは「SPF」と「PA」についてです。私たちが浴びる紫外線にはUV-AとUV-Bがあり、地上に降り注ぐ紫外線の約9割はUV-Aです。UV-Aは肌の奥、真皮層まで届き、シミやシワの発生原因に大きく関わります。雲や窓ガラスも通り抜けるため、曇りの日や、日の当たる家の中にいる時でも注意が必要です。「PA」とは、このUV-Aを防ぐ指標です。

一方、UV-Bを防ぐ指標が「SPF」です。地上には約1割しか降り注がないとはいえ、エネルギーが強いため、真っ赤に日焼けしたり、炎症を起こす原因になります。ひどい時には皮膚疾患にまで発展する恐れもあるといわれているため、油断は禁物です。UV-AもUV-Bも肌の大敵。どちらもしっかりブロックする日焼け止め、大切な肌を守りましょう!

常 蔵 凍 常温・冷蔵・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) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常 蔵 凍 ※体験には個人差があります

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.jpShop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00
お問合せ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問合せください。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
ドリームプリン

美味しい、やさしい、常温保存ができる! 三拍子そろった夢のようなプリンの誕生。

洋菓子のラインナップ充実のために誕生した初代ドリームプリン。
最大の特徴は、その美味しさそのままに食品添加物を使わずに常温保存ができたことでした。
そんな画期的なプリンが生まれたのも、SONOKOならではのこだわりがあったからです。



今でも復活の要望が絶えない、 あの“幻の製品”が名前の由来。

1994年～2007年頃まで、デニッシュ風のパン生地に特製シロップをかけ、その上にカスタードクリームとリンゴのシロップ漬けを乗せた、シナモン風味の「ドリームパン」という人気製品がありました。当時多くの会員様から増産の要望があったものの、プレゼント製品としてつくるだけでも手一杯。残念ながら現在のSONOKOでは製造自体ができなくなりましたが、今でも人気が根強く復活の要望が絶えません。そんな“幻の製品”ともいえるドリームパンと同じ、“ドリームシリーズ”



カスタードの他に、ムースのような濃厚な味わいの「チョコ(左)」と、えびすかぼちゃの甘さ際立つ「かぼちゃ(右)」もありましたが現在は製造中止に。

のいち製品として生まれたのがドリームプリンでした。原材料は吟味した卵や牛乳といったシンプルな素材のみ。風味付けにはリキュールを使用し、食品添加物は加えず、それでいて冷蔵や冷凍のほか常温保存もできるという、当時としては画期的なプリンでした。

常温保存でも美味しい秘訣は、 カラダ想いのやさしい配合。

現在の「ドリームプリン カスタード」にもその原材料や調理法は受け継がれています。特にこだわっているのが原材料の配合。材料を固め、なめらかな口当たりには仕上げるため、寒天・こんにゃく・でんぷんを使用しています。そして、卵・牛乳・生クリームが占める割合を全体の約60%にすることで、家庭でつくるプリンに限りなく近いカラダにやさしい配合に。一般的にレトルトのプリンは、常温で持ち運びが可能になる代わりに、味わいや風味がチルド(冷蔵)よりも劣るもの。しかし、ドリーム

プリンの場合は、卵や牛乳の配分を多くすることで、まるで家庭でつくったようなやさしい味わいを常温保存でもそのままキープしています。またココヤ香りづけに、卵黄と卵白からつくった珍しいリキュールを使用。シンプルでやさしいカスタード味の中にも深い味わいを加えました。

キャラメルソースを別添えにすることで、 一度に二度の美味しさが楽しめるように。

「初代」と「現在」とで大きく異なるのがキャラメルソースです。画像をご覧くださいと分かるように、初代はキャラメルソースが最初から乗っているタイプ。それに対して、現在のドリームプリンではキャラメルソースは別添えにしています。砂糖のみを煮詰めてつくったキャラメルソースは、香ばしい風味と甘さ控えめの大人な味わいが特徴。ひとたびキャラメルソースをかければ、どこか懐かしい手づくり風のカスタードプリンの美味しさが、さらに上品な味わいへと生まれ変わります。まずはカスタードプリンだけで味わっていただき、それからキャラメルソースをかけてみてください。やさしい卵プリンの味わいと、キャラメルの香ばしい風味の好相性により、一度に二度、異なる美味しさをご堪能いただけます。



2005年に誕生した「初代ドリームプリン」。当時はキャラメルソースが最初から乗っていました。

効率良いエネルギー補給に欠かせない“間食”。「間食は食事の一部。必ず食べましょう」と、鈴木その子は間食の大切さを語っていました。その間食が洋菓子でも楽しめるようにと生まれたのがドリームプリンです。ぜひ毎日の食事に間食を取り入れ、ドリームプリンで“ホッと甘い一息”をお過ごしください。

卵とミルクのやさしい味わいで、
どんな年代にも受け入れられる美味しさ。
別添えした香ばしいキャラメルソースを
かければ、より洗練された大人の味に。
どこか懐かしい味わいが魅力です。

ドリームプリン カスタード6個

78g×6
No.36896 **5%UP** **2,400円** 常蔵凍
+120ポイント

※セール品・プレゼント品は十分注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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

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/化粧品



常蔵凍

SONOKO GG

3本セット

180粒×3 No.36863

57,000円

単品

180粒 No.36868

5%UP 20,000円
+1,000ポイント

カラダが本来持っている可能性を引き出し、整え、正しく働かせるように考えた「オールインワン」の万能サプリメント。

3本セットお買い上げにつき
プレゼント!

プレゼント

ありがとう乳酸菌 1箱



常蔵凍

SONOKO G.G.ロゼ

3本セット

150粒×3 No.36865

40,000円

年齢を重ねるほど気になる美容の悩みをケア。カラダのリズムを整えることで、心身ともにハリのある若々しい毎日へ導きます。

プレゼント

素ドリンク 月
スティックタイプ 10包



常蔵凍

ありがとう乳酸菌 2個

10ml×15包(液体タイプ)×2 No.36867

7%UP 11,600円
+812ポイント

選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、悪玉菌の住みづらいた体内環境を整え、健康増進をサポートします。



常蔵凍

荘水 6本セット

35ml×6 No.36864

45,000円

カラダのバランス調整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。若々しいカラダづくりに。

プレゼント

がんばれ善玉菌 1箱



常蔵凍

GG
デイリーブースター

1箱 10本

50ml×10 No.36881

3%UP 4,000円

加齢とともに低下しがちなエネルギーサイクルを、オレアビータ、アスパラガスエキス、イノシトールの3つの主成分がしっかりサポートします。



常蔵凍

がんばれ善玉菌 2個

5.5g×30包(粉末タイプ)×2 No.36866

7%UP 6,000円
+420ポイント

善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。食生活が乱れている方、野菜不足が心配な方に特におすすめです。

※写真はウォッシングフォームタイプ

リボン付きでかわいい!

夏ケアの本命・WBシリーズがお得に

数量限定 サマーコレクション2020
クレンジングミルクかウォッシングフォーム、お好きなタイプをお選びください。

肌にやさしいメイク落としをお求めの方に
クレンジングミルクタイプ
●WB クレンジングミルク 120mL No.36840
●WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
●WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】4mL
●WB モイスチュアライジングミルク 20mL
●WB グランクリーム 4g

保湿しつつ、スッキリと洗いたい方に
ウォッシングフォームタイプ
●WB ウォッシングフォーム 100g No.36841
●リボンバッグ
サイズ:縦18cm 横17cm 幅8.5cm(間口25cm)
素材:ポリエステル

各 15,000円

2タイプ共通

荘 クレンジングクリーム 2本

120g×2 No.36856

5%UP 12,000円
+600ポイント

デリケートな肌にやさしく、メイクをしっかり落とすクレンジング。



荘 デイクリーム 2本

40mL×2 No.36858

3%UP 18,000円

うるおいにより外的刺激から肌を守る日中用クリーム。



荘 ウォッシングフォーム 2本

90g×2 No.36857

3%UP 12,000円

必要なうるおいは残しながらマイルドに肌を洗浄する洗顔料。



荘 ナイトクリーム 2本

40g×2 No.36859

3%UP 26,000円

睡眠中の肌にアプローチして健康的な肌へ導く夜用クリーム。



スーパー
モイスチャークリームR

50g No.36855

5%UP 25,000円
+1,250ポイント

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌へ。ロングセラーの美容クリーム。

SONOKO
ファンデーション

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.36848 ●オークル No.36845

スキンケア効果と高いカバー力。

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.36846 ●オークル No.36847

カバーしながらやわらかい印象の肌を演出。

7%UP 各 5,000円
+350ポイント

※ファンデーションケースは別売です

サッと重ねるだけで崩れにくい美ベースが完成

SAY★GO
ベースメイクセット

さっぱりピンク No.36842

- サンプロテクト ボディ&フェイス SPF50+/PA++++ 50mL
- ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g
- SONOKOファンデーション さっぱりタイプ ピンク 12g

さっぱりオークル No.36843

- サンプロテクト ボディ&フェイス SPF50+/PA++++ 50mL
- ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g
- SONOKOファンデーション さっぱりタイプ オークル 12g

5%UP 各 13,300円
+665ポイント

プレゼント

スポンジ1個
ファンデーションケース ピンク1個

紫外線ダメージを徹底ケア*
うるおい白絹肌をキープ

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

SAY★GO
スペシャルケアセット

- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】40mL
- ホワイトマスク 90g No.36844

5%UP 21,000円
+1,050ポイント



プレゼント

WB グランクリーム 4g

サインズエッセンス

20g No.36850

3%UP 10,000円

リンクルエッセンス48の後継品。乾燥、ハリ不足などあらゆる年齢サインに立ち向かい、若々しい肌へ。

ライトアップBB 2本

SPF35/PA+++

30g×2 No.36849

5%UP 9,000円
+450ポイント

光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。



サンプロテクト
ボディ&フェイス 2本

SPF50+/PA++++

50mL×2 No.36852

3%UP 7,600円

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用・日焼け止め乳液。

ボディジェル 2本

150g×2 No.36851

3%UP 5,600円

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしいつけ心地のジェルタイプクリーム。

3Dデザイン
フォーボディ 2本

200mL×2 No.36853

3%UP 14,000円

肌表面の気になる部分のケアに。



マイルド
ボディシャンプー 2本

500mL×2 No.36854

3%UP 6,600円

弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合の、やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。

GG ディープケアシャンプー 2本

480mL×2 No.36860

5%UP 7,800円
+390ポイント

キメ細かな泡立ちで、頭皮や髪にやさしい使い心地ながら、汚れや頭皮の老廃物をスッキリ落とします。

GG ディープケアトリートメント 2本

200g×2 No.36861

5%UP 9,000円
+450ポイント

沖縄の海シルト*が毛穴の汚れを吸着して洗浄。美容液発想で毛髪と頭皮に美容成分を届け、生まれてくる髪をサポート。*保湿成分

GG ディープケアヘアパック 2本

180g×2 No.36862

5%UP 9,000円
+450ポイント

毛髪と頭皮のダメージを補修する美容成分を配合。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。

常蔵凍 常温・冷蔵・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) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品・雑貨はすべて常蔵凍

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00 お問合せ 03-4335-7878 詳しくは銀座店にお問合せください。



NEW 待望の常温保存ハンバーグ!

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 250g No.36883 **1,080円**
肉総菜の人気定番品「プレミアムハンバーグ」が、照り焼き風味の和風ハンバーグとして新発売。国産のぶなしめじやエリンギの菌ごたえと、しっとりとなめらかなまで煮込んだハンバーグの食感が絶妙! やさしい味わいの和風照り焼きソースで仕上げました。



NEW 金華さばのスマーク風味 2袋 85g×2 **1,300円**
No.36885

単品 85g No.36884 **650円**
丸魚の状態では400~500gある石巻魚市場で認証を受けた希少な金華さばを使用。脂がのって、ふっくらやわらか。かつおエキスを利用して燻した香りをつけ、和洋いずれにも使える味に仕上げました。



NEW 海の幸セット

No.36897 **4,500円**
●金華さばのスマーク風味 85g
●焼きフライ(エビフライ) 58g
●海の幸マカロニグラタン 1個
●ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個)



数量限定 夏のカレーセット
●タンドリーチキン 1本
●クリームカレー 200g 辛さ★★★★
●白いカレー 200g 辛さ★★★★
●手造りもちりナン3枚 100g×3
No.36835 **4,000円**



常蔵凍 北海道ごぼうポタージュ 2袋 160g×2 No.36873 **960円**
単品 160g No.36872 **480円**
ごぼう本来の素朴な甘みと、コクのあるまるやかな味わい。



数量限定 からだ想いの鶏スープ 2袋 200g×2 No.36810 **1,520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。



常蔵凍 総菜セット No.37216 **1,800円**
●肉じゃが 180g
●ピーフハヤシ 180g



常蔵凍 プレミアムハンバーグ 3袋 120g×3 No.36795 **2,760円**
脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用いて、肉本来の旨みを引き出しました。直火のオープンでこんがり焼き上げた、素材も製法もこだわりの逸品です。



常蔵凍 から揚げ風チキン 2袋 180g(6個)×2 No.36781 **2,400円**
こだわりのノンフライ製法で国産むね肉をジューシーな味わいに仕上げました。



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.36787 **1,360円**
3%UP
単品 114g(12個) No.36786 **680円**
国産豚肉の旨み際立つ蒸しタイプのミートボール。そのまま食べられるので、お弁当のおかずにもぴったり!



常蔵凍 蒸し鶏のガーリック風味 2袋 120g×2 No.36814 **1,400円**
しっとりやわらかな食感。あっさりとした味わいの中にガーリックの風味を利かせました。



数量限定 高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付) 2袋 70g×2 No.36777 **5,600円**
3%UP
単品 70g No.36776 **2,800円**
高知の養鰻場にて稚魚から出荷まで一括管理の下で育てた希少なうなぎを使用。餌は無薬飼料にこだわり、稚魚時に抗生物質や抗菌剤は使用しておりません。加工前にはきれいな地下水で締め、臭みや余分な脂を取り除き、風味豊かな肉質に。箸でつまんでも崩れないプリプリとした身に仕上げました。



アレンジレシピ ひつまぶし
①うなぎ(1パック)を温めてから1センチ幅に切り、ごはん(適量)にのせる。
②刻み海苔(少々)、わさび(少々)、山椒(1パック)のをせ、お好みでだし(適量)を注ぐ。
ちらし寿司
①うなぎ(1パック)を温めてから大きめの短冊に切る。玉子焼き(1個)は厚みを半分にしてから5ミリ角に切る。または型で抜く。きゅうり(1/2)は小口切りにし塩揉みしておく。
②温かいごはん(360g)にちらし寿司の素(2パック)を混ぜ、器に盛る。①の具材、トキノり(少々)、木の芽(少々)を散らす。



数量限定 ちらし寿司の素 3袋 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.36789 **1,800円**
3%UP
にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。



常蔵凍 越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋 200g×2 No.37218 **1,800円**
3%UP
単品 200g No.37217 **900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。



なくなり次第終了 北海道産豚肉 ケチャップソテーセット 2袋 豚モモスライス150g・タレ30g(2人前)×2 No.36889 **1,600円**
3%UP
単品 豚モモスライス150g・タレ30g(2人前) No.36888 **800円**
赤身モモ肉を甘辛いケチャップ味のソースに絡めて。懐かしさを感じる味わい。



常蔵凍 スライスハム 3パック 80g×3 No.36784 **2,100円**
3%UP
放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。
焼豚 2袋 常蔵凍 120g×2 No.36813 **3,000円**
3%UP
脂身の少ない上質な豚肉を使用。甘さほどよい焼豚。



常蔵凍 ノンオイル中華 肉焼売 2袋 192g(24g×8個)×2 No.36793 **1,800円**
3%UP
肉と野菜の旨みがぎゅっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。



常蔵凍 ノンオイル中華 肉餃子 2袋 216g(18g×12個)×2 No.36794 **1,800円**
3%UP
ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。焼いても蒸しても美味。

※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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

非常時に備えて常温ストックを!



備えて安心セット 常蔵凍

- ノンオイル中華 中華丼 180g
- だし薫るかき玉風親子丼 200g
- じゃがいもゴロゴロカレー 辛さ★ 230g
- チキンカレー 辛さ★ 200g
- 国産具材の筑前煮 115g
- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼろ飯 150g(2合用)
- 国産小松菜のみそ汁 4.5g×15 (フリーズドライ)
- 具だくさんミネストローネ 150g×2
- 北海道にんじんポターージュ 150g×2
- やわらか紀州梅干し 100g
- そのこ米 ササニシキ 小分けパック 450g×2
- 黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)
- 手作りカカオ飴 50g
- XYZ(サイズダウン) 500ml

1,588円
お得!

No.36880
11,588円 ▶ **10,000円**



国産具材の筑前煮

2袋 115g×2
No.36887 **3%UP** 1,360円

単品 115g No.36886 **680円**

総菜の常備に便利な常温保存が可能に! 鶏肉やにんじん、たけのこなど国産具材の食感や旨みが楽しめます。



ビーフシチュー 3袋

200g×3 **2%UP** 2,400円
No.36893

トマトとビーフビヨンをベースに、味噌でコクをプラスしたこだわりの味。



ほくほくポテトのクリームシチュー 3袋

200g×3 **2%UP** 3,000円
No.36894

具だくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。



きんぴらごぼう 3袋

50g×3 **3%UP** 1,140円
No.36891

国産のごぼう、にんじんをこだわりの調味料でさっぱり甘辛く仕上げました。



ほうれん草の和え物 3袋

55g×3 **3%UP** 1,140円
No.36892

やわらかいほうれん草に胡麻の食感と風味がぴったり。



とうふ 2丁

300g×2 **3%UP** 860円
No.36791

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。



氷温熟成®そのこ米ごはん 1箱(36パック)

ササニシキ180g×36 **3%UP** 10,800円
No.36785

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



素麺 2袋

300g(50g×6束)×2 **3%UP** 1,780円
No.36817

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。



生わかめ 2袋

200g×2 **3%UP** 1,486円
No.36815

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。



帆立しぐれ煮 (小分け)1袋

300g×2 **3%UP** 860円
No.36791

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。



晩酌お楽しみセット

おでん 320g
帆立しぐれ煮 100g
椎茸昆布 100g×2 **300円**
No.36833 **お得**

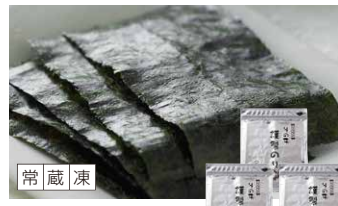
3,100円 ▶ **2,800円**



乾わかめ 2袋

30g×2 **7%UP** 1,486円
No.36805

しっかりとした食感と香り、使いやすいさが好評の一品。



板のり 3袋

10枚×3 **7%UP** 3,000円
No.36820

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。



トキノり 2袋

乾燥・生のり50g×2 **3%UP** 5,840円
No.36792

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



やわらか紀州梅干し 3パック

100g×3 **3%UP** 2,700円
No.36818

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。



ちりめん山椒 2袋

50g×2 **3%UP** 1,360円
No.36790

爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。



しらす煮 2袋

50g×2 **3%UP** 1,200円
No.36783

釜揚げしらすを飴煮にしたしっとり甘い佃煮。



ごはんを食べ菜彩 2袋

30g **3%UP** 960円
No.36782

手軽に野菜がとれるドライタイプのふりかけ。国産野菜や紀州産の梅をそのまま乾燥させました。



追い麴仕立ての生味噌 2個

500g×2 **7%UP** 1,900円
No.36816

良質な麴から生まれた酵素を利用した、まるやかな風味の米味噌。



純米酢 3本

500ml×3 No.36812 **3%UP** 2,460円

昔ながらの静置発酵仕込みで醸造。ツンとした酸味がなく、まるやかな味わい。



その子トマト 2本

400g×2 **3%UP** 1,620円
No.36788

凝縮したトマトの風味を楽しむトマトピューレソース。



あま酒 6袋

160g(清涼飲料水)×6 **3%UP** 1,850円
No.36775

米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。



ホワイティ 3本

500ml(5倍希釈)×3 **3%UP** 4,500円
No.36801

料理の隠し味にも使える安心の美味な乳性飲料。



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.36800 **3%UP** 3,000円

すべて有機原料を使用したしょうがドリンクの素。



有機フルーツ+野菜 100 30本

190g×30 No.36823 **5%UP** 7,980円

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



XYZ (サイズダウン) 1箱24本

1箱(500ml×24) No.36895 **1%UP** 5,712円

立山連峰で採水された水を、さらに細かく改質したことで吸収性がアップ。カラダのすみずみまで浸透し、美しく健やかな毎日をサポートします。

常蔵凍 常温・冷蔵・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) ※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**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00
お問合せ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問合せください。



レモンサイダー

1箱24本 常蔵凍
200ml×24 No.36803
送料 ¥0 単独発送 **5%UP** **7,680円**
+384ポイント

6本 常蔵凍
200ml×6 No.36804 **2%UP** **1,920円**

国産レモン果汁使用。こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口をお楽しみください。



麦焼酎 カ松 2本

720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.36819 **5%UP** **5,600円**
+280ポイント

やさしい麦の香りととろやかな飲み心地が魅力。
●お酒は20歳になってから※未成年者の飲酒及び未成年者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

その子美ワイン

6本 750ml×6 赤 No.36798 白 No.36799
送料 ¥0 単独発送 **7%UP** 各 **22,500円**
+1,575ポイント

単品 750ml 赤 No.36796 白 No.36797 **3%UP** 各 **3,950円**

芳醇な香りと爽やかな味わいの白。エレガントでやわらかな味と香りの赤。美味でカラダにやさしい!



※年毎にヴィンテージが変わります



栗あんみつ 6セット

265g×6 No.36809 **4,200円**

一口食べて違いが分ると評判の、上品な美味しさ。



カシューナッツクッキー 2袋

90g×2 No.36779 **3%UP** **1,500円**

単品 90g No.36778 **750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40%以上配合



ドリームプリン カスタード6個

78g×6 No.36896 **5%UP** **2,400円**
+120ポイント

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。



数量限定
お届けは **7月12日(日)** までとなりますのでお早目にご注文ください。



本格カステラ(プレーン)

1本(12切) No.36822 **2,500円**

創業者のオリジナルレシピで仕上げた、卵の味わいが濃厚なしっとりとしたカステラ。



コーヒブレイクセット

No.36832 **4,000円**

- ショコラリッチ 1個
- チョコゼリーケーキ 2個
- ソフトクッキー チョコレート味 9枚
- そのこの野菜菓子 1個



夏のデザート盛り合わせセット

No.36831 **4,380円** ▶ **4,000円**

- 栗あんみつ 265g×3
- ドリームプリン カスタード 78g×3
- フルーツゼリー オレンジ 70g×3



モーニングケーキ 2個

2個 No.36802 **3%UP** **1,000円**

ノンオイル調理でしっとりふわふわのスポンジケーキ。

手作り生姜飴 3袋

50g×3 No.36890 常蔵凍 **2%UP** **900円**

生姜パウダーで喉の奥から美味しく、じんわり。

手作り塩飴 3袋

50g×3 No.36811 常蔵凍 **3%UP** **900円**

甘みの中にほんのり塩味。昔懐かしい手づくりあめ。



季節のめぐみ 国産キウイジャム

140g No.36806 **1,000円**

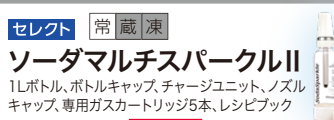
爽やかな酸味とほのかな甘み、後味スッキリなジャム。



北海道みるくジャム 2個

150g×2 No.36821 **3%UP** **1,800円**

北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。



ソーダマルチスパークルII

1Lボトル、ボトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、専用ガスカートリッジ5本、レシピブック No.36869 **2%UP** **6,800円**

ご家庭で手軽に炭酸水が作れます。ワインやジュースも炭酸ドリンクに早変わり。専用カートリッジ24本入 No.36870 **2%UP** **1,980円**

専用カートリッジ24本入 6セット 約6ヶ月分(使用頻度により異なります) No.36871 **5%UP** **10,800円**

1箱ずつより **1,080円** お得 +540ポイント



アイス 白いコーヒー10個

120ml×10 No.26741 **5,000円**

バニラ10個

120ml×10 No.10372 **4,700円**

チョコ10個

120ml×10 No.10359 **5,300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**

植物油脂、乳化剤や安定剤など添加物は一切不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。

●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・交換はお受けできません。●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。

アイス 白いコーヒー10個

120ml×10 No.26741 **5,000円**

バニラ10個

120ml×10 No.10372 **4,700円**

チョコ10個

120ml×10 No.10359 **5,300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**

●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・交換はお受けできません。●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 ●九州(長崎県・鹿児島の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)	7/7(火)まで
7/15(水)もしくは7/18(土)	7/16(木)もしくは7/19(日)	7/14(火)まで
7/22(水)もしくは7/25(土)	7/23(木)もしくは7/26(日)	7/21(火)まで
7/29(水)もしくは8/1(土)	7/30(木)もしくは8/2(日)	7/28(火)まで
8/5(水)もしくは8/8(土)	8/6(木)もしくは8/9(日)	8/4(火)まで
8/12(水)もしくは8/15(土)	8/13(木)もしくは8/16(日)	

※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・ドライアイス代が含まれています



あんしん野菜セット

3~4人用 有機JAS認証野菜7~10種目* **2,300円** No.31617

1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目* **1,400円** No.31616

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、週替わりで旬の野菜をお送りする好評のセット。

*1 野菜の種類は毎回変わります。*2 放射能物質採取検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、離島にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません

詳しくはホームページをご覧ください

▶ www.sonoko.co.jp/veggie

まるっとパン 蓋付

サイズ 内径幅24cm 深さ8.5cm 重量 990g ガス火・IH対応 材質:本体 アルミニウム合金 内面:テフロンプラチナプラス加工 外面:ミラー仕上げ、セラミック耐熱塗装 底面:鉄・アルミニウム溶射、セラミック耐熱塗装 取っ手:天然木 蓋:アルミニウム/スタンドタイプ

No.37472 **10,000円**

富山の鋳物職人だからできた特許形状の「底が丸いフライパン」。調理物が中心に集まるように底が丸く設計され、調理面は安心のテフロン™加工。さらに食材をじっくりムラなく加熱できるキャスト®構造により、まるでプロの料理人のようにきれいに料理が仕上がります。

キッチンばさみ

サイズ 幅9cm 奥行1.9cm 長さ23cm 材質 ABS樹脂/ステンレス刃物鋼 No.37190 **1,500円**

レトルトパックをお湯から取り出す際、先の Tongue でつかめるので安心&便利。ステンレスの刃と丸棒の隙間にレトルトパックを挟めば、中身を絞り出すことも可能です。セパレート式のため分解できて洗いがしやすい!



数量限定



湯煎にも便利!

※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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

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外となります。

7月のセットのお届けは▶ **8/5(水)まで**

ご希望日にお届けいたします ご注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます



美味しく、しっかり食べて、スツキリ美人に!

献立実行部
おすすめ

ひと足先にスツキリ!
SONOKO
奇跡の
献立実行部

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

4週間完全実行献立セット

No.36824 **78,000円** 常蔵凍

送料¥0
単独発送

【お届け期間】

↓北海道・九州・沖縄県等一部地域

第1週	7/8(水)~7/15(水)	7/9(木)~
第2週	7/15(水)~7/22(水)	7/16(木)~
第3週	7/22(水)~7/29(水)	7/23(木・祝)~
第4週	7/29(水)~8/5(水)	7/30(木)~

お申し込み受付期間

7/10(金)まで

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿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。

プレゼント



ドリームプリン カスタード 3個
フルーツゼリー オレンジ 3個
おはぎ 1袋
チョコゼリーケーキ 2個



詳細はチラシをご覧ください

夏のスタミナを底上げ! 今季こそ食べたい総菜がずらり。

2つの新製品や非定番品など、注目の総菜が目白押し!

数量限定

7月の1週間グルメセットA

No.36825 **21,000円** 常蔵凍

●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



数量限定

7月の1週間グルメセットB

No.36826 **21,000円** 常蔵凍

●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



数量限定 **4,200円お得!**

7月の1週間グルメセットA・B同時購入で

42,000円

送料¥0
単独発送

常蔵凍

No.36828

10% OFF

37,800円

1週間グルメセットA・Bのプレゼントも付きます!



おはぎ 1袋



みたらし団子 1袋

【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、そのまま美味しい肉まるくん、ノンオイル調理キーマカレー、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、だし薫かき玉風親子丼、極みメロンパン、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、国産具材の筑前煮、エビと香りバジルのクリームパスタソース、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、ショコラリッチ、栗まん、極みレーズンパン、極み粒あんぱん、スパゲッティ、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、4種のきのこの煮びたし、鶏そぼろ入りうの花、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし、すき昆布の土佐煮、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)、いんげん豆の煮豆、フルーツゼリー オレンジ、みたらし団子

プレゼント



おはぎ 1袋

【セット内容】**NEW**国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、タンドリーチキン、**NEW**金華さばのスモーク風味、焼きフライ(エビフライ)、ちらし寿司の素、から揚げ風チキン、ノンオイル中華 肉ワンタン、真だらの味噌漬け焼き、国産具材の筑前煮、手焼きオムレツ、黄色いカレー、厚切り山型パン、極みチョコチップパン、チョコゼリーケーキ、黒豆塩大福、手造りもちりナン(1枚)、らーめん風、ワイルドブルーベリージャム 2袋、スライスハム、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、ごぼうの甘酢ゆず風味×2、ひじきの煮物、切り干し大根、ほうれん草の和え物、いんげん豆の煮豆、椎茸昆布、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー オレンジ、モーニングケーキ

プレゼント



みたらし団子 1袋

夕食は家族と一緒にや外食の方は、朝昼間食で整える



お客様の声!

朝昼間食セットは、手持ちのSONOKO食品を夕食にするなど組み合わせが楽しいで便利!!

お客様の声!

夕食は自分でつくる家の方と一緒に食べるので朝昼間食セットはとっても重宝しています。

数量限定 7月の朝昼間食セットプラス

No.36834 **14,500円** 常蔵凍

●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

【セット内容】**NEW**国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、焼きフライ(一口ヒレカツ)、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、無塩せきポークウインナー ハーブ、ちらし寿司の素、**NEW**金華さばのスモーク風味、かつを煮、クリームカレー、思い出のやさしいミートソース、エビと香りバジルのクリームパスタソース、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、ごぼうの甘酢ゆず風味、4種のきのこの煮びたし、極みメロンパン、厚切り山型パン、チョコゼリーケーキ、おはぎ、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー オレンジ、モーニングケーキ、ワイルドブルーベリージャム 2袋

プレゼント



スパイシーチキン 1個

常蔵凍 常温・冷蔵・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) ※すべての献立セットに「実行記録シート」をお付けしております。「召し上がり方の一例(メニュー表)」と併せてご利用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます

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・2F 11:00~19:00 お問合せ 03-4335-7878 詳しくは銀座店にお問合せください。

本気で痩せたい方へ2ヶ月集中ダイエット*献立

送料¥0
単独発送

NEW お電話注文・銀座店限定

8週間ダイエット献立セット

No.37484 150,000円

常蔵凍

●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

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*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*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。

*エビデンス調査方法

お電話注文・銀座店限定です。詳しくはお問い合わせください。※お届け日は、ご注文・お届け地域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。*8週間ダイエット献立の調査方法: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。



1日分の食事例

手軽に規則正しい食事管理を。定番献立セットや食品セットもおすすめ!

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

数量限定 すっきり献立セット デラックス No.36838 15,000円 常蔵凍

●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



【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー、ビーフハヤシ、豚肉のシリアピン、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、無塩せきポークウインナー、ハーブ、国産真さばの味噌煮、焼豚、秋鮭の塩麹漬け焼き、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、真ダコとエビの黄身酢和え、鶏そぼろ入りうの花、きんぴらごぼう×2、ほうれん草の和え物、ひじきの煮物、南瓜のそぼろ煮×2、ひじき煮(小分け)、ほうれん草としめじのおひたし、小松菜のおひたし×2、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、

いんげん豆の煮豆(小分け)、葉唐辛子、帆立しぐれ煮、釜揚げうどん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、北海道にんじんポターージュ、国産小松菜のみそ汁、昆布水のもと、モーニングスイッチスムーージーキング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福(4個)、素ドリンク 月(スティックタイプ・1包)×7

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



プレゼント

スパイシーチキン 1個
北海道ごぼうポターージュ 1袋

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!

数量限定 すっきりスター献立セット No.36837 13,334円 常蔵凍

●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



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、クリームカレー、ポークカレー、秋鮭の塩麹漬け焼き、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、ノンオイル中華 中華丼、思い出のやさしいミートソース、国産真いわしのしょうが煮、スライスハム、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、板のり、乾わかめ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)、しらす煮、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みレーズンパン、スパゲッティ、国産小松菜のみそ汁×2、昆布水のもと、フルーツゼリー オレンジ、栗まん(2個)×2、黒蜜風味ようかん(12本)

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



プレゼント

スパイシーチキン 1個
北海道ごぼうポターージュ 1袋

バラエティに富んだメニュー。パン好きな方に。

数量限定 その子ちゃん献立セット

No.36836 16,230円 常蔵凍

●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



【セット内容】バーガーパンズ×2、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みロールパン、極みチョコチップパン、極みレーズンパン、らーめん風、スパゲッティ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、プレミアムハンバーグ、無塩せきポークウインナー、スライスハム、蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポターージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、手焼きオムレツ、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花×2、国産小松菜のみそ汁、きんぴらごぼう、ひじき煮、いんげん豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ

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

スパイシーチキン 1個
北海道ごぼうポターージュ 1袋

創業者鈴木その子監修、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セットです
スタンダード 献立セット

No.36839 8,990円 常蔵凍

●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



【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、ビーフシチュー、おでん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐる煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味染、いんげん豆の煮豆、わかめ煮、フルーツゼリー オレンジ、黒蜜風味ようかん(12本)

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

夏の疲れを吹き飛ばす!非定番の肉総菜がメイン!

数量限定 7月のごちそう詰め合わせセット No.36830 4,500円 常蔵凍



【セット内容】ビーフハヤシ、そのまま美味しい肉まるくん、焼きフライ(コロッケ)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、ほくほくポテトのクリームシチュー



プレゼント

帆立しぐれ煮(小分け)1袋

カラダにやさしい、毎日食べても飽きない美味しさです。

数量限定 7月のパンセット No.36829 3,300円 常蔵凍



【セット内容】厚切り山型パン、フレンチトースト、極みカレーパン×2、極み粒あんぱん、バーガーパンズ×2、ワイルドブルーベリージャム 2袋×2

予約制

SONOKO式実行相談窓口

〈開設日時〉

火・木・土 10時~17時

トキノ会会員様のSONOKO式献立実行に関するご質問やご相談を承ります。「お電話が混み合っつながらりにくい」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 大石
※窓口担当の1人です。

WEBサイト版書籍

『やせたい人は食べなさい』

ベストセラーになった書籍をWEBサイトからダウンロードいただけます。ぜひもう一度お読みください!

こちらからご覧いただけます

www.sonoko.co.jp/story/
Kindle版も販売中!



※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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

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外となります。

7月の新商品



人気のプレミアムハンバーグが、
照り焼き風味の和風になって登場!

国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 250g No.37403 **1,080円**

「国産の牛肉・豚肉のみを使用」「脂身は丁寧に除去」「つなぎはノンオイル製法のオリジナルパン粉」など、素材や製法にこだわり抜いたプレミアムハンバーグを使用。国産のぶなしめじやエリンギがたっぷり入った照り焼きソースで、しっかりと柔らかくなるまで煮込みました。ソースはカツオやホタテの旨みが活きた和風のやさしい味わい。アクセントにニンニクの風味を利かせました。常温ストックにもおすすめ!

パッケージ・名称リニューアル

- 季節のめぐみいちごジャム
- 北海道みるくジャム
- 北海道みるくジャム チョコ
- 有機すだちポン酢
- その子トマト
- スパイス薫る熟成ウスターソース
- 国産小松菜のみそ汁
- やわらか紀州梅干し
- ホワイティ

なくなり次第リニューアル

- 国産真さばの味噌煮
- 国産真いわしのしょうが煮

なくなり次第終了

- 北海道産豚肉ケチャップソーセージ
- モーニングスイッチスムージー グリーン(りんご&小松菜)
- モーニングスイッチスムージー ヴィーナス(ほうれん草&白大豆)
- **セレクト** 有機玄米塩麴
- **セレクト** 有機ピザソース
- **セレクト** マンゴードリンク
- **セレクト** マックヘナナチュラルブラウン

休売

- **セレクト** 桜えび

正しく食べて、確実に痩せる!
待望の2ヶ月集中「本格ダイエット献立」新発売



8週間ダイエット献立セット

3食+間食+夜食×7日分×8週間 計280食

No.37484 **150,000円**

これまでの献立セット同様にSONOKO式食養理論に基づき、1日3食+間食+夜食というメニュー構成であることに加えて、第三者機関を活用したモニターテストによるエビデンスを取得した「ダイエット」に特化した献立セット。面倒なカロリー計算や無理な食事制限によるストレスを感じずに、決められた栄養バランスの良いメニューを規則正しく、美味しく食べながら健康的なダイエットが実現できます。

総合カタログが新しくなりました



本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。ご請求はお電話または銀座店店頭にて。オンラインショップからPDFがご覧いただけます。



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!

おハガキまたはメールにて、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。

ご掲載の方へ
1000P
プレゼント

こちらのハガキで
ご応募ください!

郵送 〒106-0047
東京都港区南麻布3-19-23
オーク南麻布ビル8F SONOKO
「THE SONOKO 編集部」
メール thesonoko@sonoko.co.jp

おしゃべりカフェ

4週間献立で心身ともに安定!
私も家族も喜んでます

和歌山県 蔦藤裕子様

新型コロナで世界中が混乱している今、大変な時ですが、いつものようにSONOKOの処方献立を実行できることを本当に感謝します。実行に困らぬようサポートして下さるSONOKOの皆様、本当にありがとうございます。4週間献立を実行し、8ヶ月。デリケートな悩みもなくなり朝から快適にすごせるようになりました。それは、子育てにも大きく影響します。私にとって家族にとってもなくてはならないSONOKOであります。これからもどうかよろしくお願いいたします。

心身ともに、お元気になるまで、大変うれしく思っています。本当にカラダは、とても正直ですね。献立セットは美味しいだけでなく、「結果を出す」ことを中心に考えてつくられています。それぞれの栄養素がおカラダの中で正しく役割を果たすことができる配分で組み立ててあります。また、素材の吟味、下処理、味付けなど細かな注意と手間をかけた一つ一つの製品が、結果を生み出していきます。そして、健康のカギはご自身のおカラダの中にあります。蔦藤様がたんと実行、努力し引き出された、結果は本

当に素晴らしいですね。SONOKOはこれからも、健康と幸せのお手伝いをさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



コールセンター
大石

キレイになるための
楽しい10分間!

石川県 竹内恵美様

先HSONOKOの交流会に参加しました。スタッフの肌の透明感に圧倒され、私のスイッチが入りました。その後の2ヶ月は毎日パックをしました(可能な時は朝も)。肌がフラットになり、柔らかくなりました。ファンデーションののりも良く、何より肌がキレイだとモチベーションが上がりました!今まで面倒でできなかったパックも、毎日キレイになっていくと思うと、楽しい10分間になりました!

ホワイトマスクを毎日ご使用いただいているとのこと、本当にありがとうございます。しっかりと結果が出て、お肌にも自信が出てきたのですね。日頃の努力の成果ですね。この美肌を保つには、1にも2にも保湿。紫外線が強くなるこれからの季節にはUV対策はもちろんのこと、保湿を意識したお手入れが大切です。クリームなどの使用量もきちんと守って実施すれば、乾燥知らずの美



化粧品担当
SAY★GO

肌でいられること間違いありません。ご実感されているように、ファンデーションのくずれも心配することもなくなるはず。いつかイベントなどでお目にかかる日を楽しみにしております。



化粧品担当
SAY★GO

しっとり新食感の
かき氷に感激!

千葉県 長谷部加津枝様

銀座店のSONOKO CAFEで提供しているアリバカカオかき氷は、何度も食べたくなる絶品です。また、リニューアルしたメニューはどれも食べたもののばかりで、銀座店へ行く回数が増えました。

いつもSONOKO CAFEをご利用いただきありがとうございます。アリバカカオはカカオ発祥の地・エクアドルで今も自然農法で大切に育てられており、世界で2%しか取れない極めて希少な品種のカカオです。アリバカカオを使ったメニューを開発する際には、試行錯誤を繰り返しながらお客様に喜んでいただけるよう開発に励んでおります。アリバカカオパフェはアリバカカオにイチゴとバナナ、カフェでも人気スイーツのクレメダンジュを組み合わせた一番人気! 新作も試作中ですのでぜひお楽しみに!

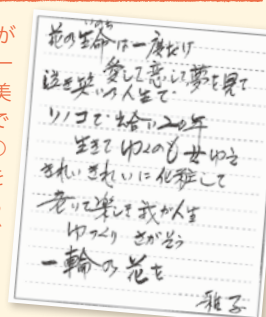


店舗担当
島

わたしとSONOKO

兵庫県 山田雅子様

素敵な詩をありがとうございます。一度の人生、美しく楽しく過ごしたいですね。SONOKOが皆様の人生を少しでも彩れたら幸いです。おハガキありがとうございます。ありがとうございました。



献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には工夫されたアレンジレシピがいっぱい! ぜひお試しください

モーニングサンド

ご用意するもの
・モーニングケーキ
・北海道みるくジャム チョコ
またはお好みのジャム



つくり方

- ①モーニングケーキを自然解凍する。
- ②横半分にスライスし、北海道みるくジャムチョコを間に塗る。
- ③食べやすいサイズにカットしてお召し上がりください。

常蔵凍 常温・冷蔵・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) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※価格はすべて税別です ※写真・イラストはイメージです

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・2F 11:00~19:00
お問合せ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問合せください。

その子の思い② — 今こそ「もうひとりの自分」を考え、守ってあげなくてはならない時 —



なぜ、なぜ、なぜ? 私は不思議でたまりませんでした。「カロリーをおさえることがダイエット」「ノンカロリーのダイエット飲料」「カロリーを使うために運動を」……人々が信じ、行うこれらのことが、私には不思議だったのです。

それは人々が自分にとって一番大切な「もうひとりの自分」を忘れてしまっているからにすぎないということです。

「もうひとりの自分」、あなたが今、この「時の新聞」の私の文章を読まれている間ももうひとりのあなたが、一生懸命血液を体中に流し、心臓を動かし、もしあなたのいる部屋が熱ければ、汗を流させ体温が下がらない工夫をして働い

てくれているのです。それによってあなたは時の新聞を読むことができるのです。

もし、もうひとりのあなたが仕事を止めたら、その瞬間に、あなたは死ななくてはなりません。

今という時は「もうひとりの自分」のことを一生懸命考えていこう、守っていこうと努力しなくてはならない時だと思います。それはなぜか。汚染された地球の現状、さらに情報過多の社会にあって、人々はもうひとりの自分が、働けなくなるような物、痛手をうけざるをえないような物を、無意識に食べているからです。

TOKINO(時の新聞)第2号(1994年3月発行)要約

消費税率改定に伴うご案内

2019年10月1日(火)に施行された軽減税率制度の導入に伴い、消費税率を右記の通りに、送料は779円とさせていただきます。なお代引手数料に関しましては、変更ございません。

商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内での飲食・10% お持ち帰り・8%

ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	3%
	送料サービス	779円*1	月1回無料*2

*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき *2 オンラインショップでのご注文は対象外
■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

定期便購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	定期ポイント	1~12回・10% 13~24回・15% 25回~・20%	
	送料サービス	いつでも無料	

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。
(お米の定期は3週間前、野菜通販はお届け日の10営業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。

ポイントの有効期限について

●最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。●ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文方法

ご注文ダイヤル (通話料無料)
電話 **0120-88-7878** 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 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)
FAX **0120-48-7717** 通話料無料 24時間受付
〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23 オーク南麻布ビル8F
SONOKO「通信販売」係

オンラインショップ

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

1個口送料無料

毎月10・20・30日は
2%ポイントUP

オンライン限定の
Sale

店舗

SONOKO銀座店

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

営業時間 / 1F・2F 11:00~19:00

詳しくは銀座店にお問合せください。

お支払い方法

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

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、**個数口ごとに代引手数料として300円**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円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

※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。(詳しくはお尋ねください)

お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定

ご注文時にお申し付けください。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。

17時までのご注文は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。

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。
- 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
 - 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
 - SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
 - 個人情報に関するお問い合わせ・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

※プッシュ音を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・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話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返送料(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。

右記の場合は
返品・交換を
お受けできません。

- サプリメント
- 食品
- 開封された製品
- お買い上げシールや納品書がないもの
- 一度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手続き上、ご指定の口座より一旦引き落と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。

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。[お支払い回数] 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。

*銀座店でのご購入時のご利用になります(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません。)

※ご注文のつど「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。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、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の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の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

※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番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○*	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

*1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可

*2:分割回数は3,5,6,10,12,15,18,20,24回より

*3:3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

送料 全国一律 **779円**(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、
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
送料無料となります。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。

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・昼管根地区・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



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、個人情報の取り扱い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。



今年もうなぎの季節がやってまいりました!

20年以上前、会員として毎月トキノ会に参加していました。参加の楽しみの一つが当日売り出されるお弁当でした。中でも、うなぎのお弁当を初めて食べた時には、「なんて美味しいうなぎなのだろう!」と驚きました。甘く香ばしいれとふっくらとした身の柔らかさで、それまで食べたことのない本当に特別な味がしました。

当時食習慣に悩み美容の調子もよくなかったため、もうなぎなんて二度と食べることはできないと思っていましたが、SONOKOのうなぎはボディメイク中でも安心して美味しくいただくことができ、味の美味しさだけでなく、心の満足も得ることができた感動を今も覚えています。

当時のデイナーセットにうなぎが入る時はとても楽しみでした。今思えば、ただただ美味しいものを食べ続けて健康的にキレイになることができた自分をとても幸せに思います。

「食事は美味しいだけではなく、召し上がったその方のおカラダに良い結果が出なければいけない」とおっしゃっていた創業者、鈴木その子の言葉を忘れずに今もSONOKO式を実行し続けています。

今年もこのうなぎをいただけることに感謝をしつつ、楽しみにしています。鈴木その子の思いが詰まったうなぎを皆さまぜひご賞味ください。



銀座店スタッフ
平野

イベントのお知らせ

「定例会」のご案内

- 定例会 13:00~14:30
- 販売会 14:30~16:30 (受付終了)
- 閉場 17:00

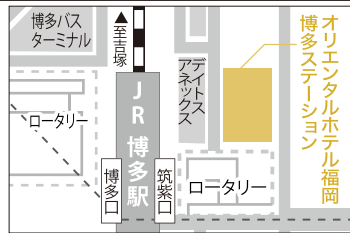
7/11(土) 福岡会場

※受付開始は12:30~

[会場] オリエンタルホテル福岡 博多ステーション B2F KAEDF
(福岡市博多区博多駅中央街4-23)

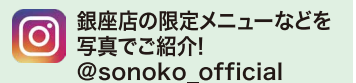
TEL 092-461-2091

JR「博多」駅筑紫口東4番出口より直結



LINE スタンプ 発売中

鈴木その子でございませう。



銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!
@sonoko_official



Facebookで銀座店の耳より情報を随時配信!
こちらをご登録を!
@SONOKOINC

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00 ※行政指示の状況次第で変更する場合がございます。予めご了承ください。

7/1(水) 1F・2F 終日休業 7/8(水) 2F 15:00まで

7/19(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 会員様貸切営業

〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 1F・2F(銀座4丁目交差点すぐ。晴海通り沿いあづま通り入り口) TEL 03-4335-7878

6日間限定!

SONOKOで七夕フェア

7/2(木)~7(火)の6日間

七夕の笹飾りに
願い事を書いて飾ろう
願い事を書くとCAFEオリジナル七夕スイーツがもらえる♪

さらに!
浴衣で来店の方には
ささやかな
プレゼントをご用意!

お得なお買い物が
いっぱい!



人気のアイテムが
7%・17%・27%OFFでお得!

SONOKO x
MAMANO CHOCOLATE
希少な/
アリバカカオかき氷
今年も登場!



SONOKO CAFE



1日10食限定

限定プレート/
「夏野菜の和風あんかけハンバーグ」

1,480円(税別)

限定プレート内容
●ごはん、みそ汁、サラダ付

販売期間 7/1(水)~31(金)

※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。

月末の金曜日は
ぜひ銀座店へ

ウィッグ新発売! 試着&販売会

7/17(金)~19(日)

上質な大人の時間を楽しもう



ウィッグはおしゃれアイテムの一つです。スタイリッシュでいたい仕事の日、華やか日のお出かけ、リラックスしたい休日などさまざまなシーンを手軽に楽しめます。お一人お一人のご要望にお応えしながら、専門のスタッフが丁寧にアドバイス。自然に馴染むウィッグをおつくりいたします。

詳しくは銀座店スタッフまで

4日間限定! Summer スクラッチ

7/23(木・祝)~26(日)の4日間

1万円
お買い上げごとに
スクラッチを削って
SONOKO製品が当たる!



※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 ※記載がない価格はすべて税別です ※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 11:00~19:00 または銀座店店頭

7/24(金・祝)
プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 最大30%OFF

7/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売

トキノ会定例会

7/19(日) ■開会 13:30 ※13:00受付開始
■会場 SONOKO銀座店2F
7月ゲスト講師 岩瀬航介氏

予定 8/21(金)~23(日)
お楽しみ付き販売

予定 8/23(日)
トキノ会定例会

2020
7

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.37

気がつけば7月、もう真夏です。今年は思いもよらない大変な年になりましたが、トキノ会の皆様は息災にお過ごしのことと拝察いたします。

今回の目に見えないウイルスという敵が地球規模で猛威を奮い、人々を恐怖と苦痛と不安に陥れている姿を目の当たりにして、現実とは信じられない思いにかられる人も多のでは。

私たちは、この半年間の経験で、何にもまして「当たり前の日常のありがたさ」に気付いたように思います。しかしそれ

は、一瞬にして変わり得るもの、壊れやすいものということも。さらに当たり前の暮らしは平和な世界の上に成立するという真理も。

情報が洪水のようにあふれ、先の見えない不安におぼれそうになるかもしれません。しかし今この時大切なことは、冷静に自分を見失わず、自分の当たり前の日常を保つようにすることです。

その指針は、私たちに正しく生きる道を示してくれる鈴木

その子の教えにあります。改めてその教えをひもとけば確かに答えがありました。「今こそ知恵を働かせよ」と。そして自らの知恵を正しく発揮させるために不可欠の健康なカラダを維持する正しい食をとることを忘れてはならないと。

皆様と一緒に、負けない強い心と、優しい思いやりの心で、まだまだ試練は続くと思われ油断せずに日々を過ごしていきたいと決意しています。そして必ず笑顔で皆様とお会いできると信じて。



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。