



SONOKO GGのすごさを  
ご存じですか？

カラダの内側から働きかける  
唯一無二のサプリメント



SONOKOが世界に誇る  
GGの実力を徹底解剖

## SONOKO GG 10のすごさ

アジアンテイストの  
人気カレーを新鮮アレンジ

スープカレーやチキンライスに！

### タイレッドカレー

カレーソースやグラタンに！

### キーマカレー



スパイスで  
元気アップ！

夏の肌ダメージで、  
見た目年齢加速していませんか？

## 元気不足な夏枯れ肌をレスキュー！

SONOKOのこだわり 「白肌は絶対オトクよ！」

美白の女王・鈴木その子が本当に訴えたかったこと



真のこだわりと実力に迫る!

まる分かり! /

## SONOKO GG 10のすごさ!

鈴木その子が独自の食養理論と研究、実践のすべてを詰め込んで開発した「SONOKO GG」。誕生から30年、多くの皆様に愛され続ける理由を改めて紐解き、その真のすごさに迫ります!

1

10年以上の研究を経て  
画期的なサプリメントが誕生

鈴木その子が、「SONOKO式献立と併せながら、カラダの根本的なコンディションに働く力となるものをつくりたい」と、10年以上の歳月をかけて研究・開発。効率よくカラダに必要な不可欠なエネルギーを補給し、人が本来持っているカラダのコンディションをサポートするという画期的なサプリメントが誕生しました。

初代  
1990年  
新発売

10年以上かけて開発。自ら1年試した後、ついに発売へ。

2

安心・安全にこだわった  
素材を最良の状態に加工

瀬戸内海産の牡蠣を使用し、グリコーゲンの量が増え、栄養価が高まる時季に丁寧に引き上げて収穫。新鮮なうちに手作業で素早く殻から身を取り外し、栄養分を抽出したものが、GGの主成分であるカキ肉エキスになります。品質管理体制も徹底し、安心・安全に摂取していただけるサプリメントに仕上げています。



3

他のサプリとは一線を画し、  
一粒に独自の食養理論を凝縮

一般的に、サプリメント＝カラダに不足したビタミンやカルシウムなどの栄養を補うものといわれていますが、鈴木その子は、人間のカラダの中の働きに中心を置いてGGを開発。栄養学、食品化学、生化学、生理学などについて徹底的に研究し、総合科学として人間のカラダ全体を捉え、さらに料理もできたからこそ生まれたSONOKO式食養理論に基づいてGGをつくり上げました。原点は「人が生きるうえで、ブドウ糖が何よりも大切なカロリーとして必要」という考えです。

5

誰も気づかない理論に着目した  
唯一無二のサプリメント

栄養学やサプリメントが浸透していない約50年前の日本において、鈴木その子は、カラダに必要なグリコーゲンの働きに着目。研究段階から現在に至るまで、GGは最先端の理論に基づいて処方されています。サプリはどれだけ多くの人に長く飲まれるかが実力の証。発売から30年、多くの皆様に愛され続けているサプリは希少といわれています。



4

3種の植物エキスを配合。  
生活習慣や美容の悩みを解消

「GGに含まれるツバキ種子エキス末、紫菊花粉末、桜の花抽出物には、カラダを内側からキレイにする作用があります。そのため、若々しさを保つ効果が期待されています。ぜひ、継続的なGG摂取で美容と健康の維持を図ってください」

虎ノ門日比谷クリニック院長  
総合内科専門医 大和宣介医師



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。



今こそ見直したい! おうち習慣  
サプリメント

暑い夏も  
パワフルに



スムーズな栄養補給をサポートし  
カラダ本来のコンディションをアップ

## SONOKO GG

常蔵凍

3本セット

180粒×3  
No.37327 **57,000円**  
※ポイント対象外



SONOKO GG  
50粒入 1袋

単品

180粒  
No.37328 **20,000円** **5%UP**  
+1,000ポイント



夏こそ一緒に  
摂りたい!



必須ミネラルがカラダのバランスを調整。  
GGとの強力タッグで、元気な毎日へ

## SONOKO GG

荘水セット **数量限定**

No.37325 **28,000円**

- SONOKO GG 180粒
- 荘水 35ml

常蔵凍



XYZ (サイズダウン)  
2本

内側から  
輝く美しさを



カラダのリズムを高めて、心身ともに  
ハリのある若々しい印象をキープ

## SONOKO G.Gロゼ

3本セット **常蔵凍**

150粒×3  
No.37329 **40,000円**



XYZ (サイズダウン)  
4本

お客様のお声

6

### GG一筋で、仕事も 趣味もお洒落もエンジョイ

40代半ばでSONOKOと出会って以来27年間、GGを欠かさず飲み続けています。75歳の今でも現役でフル勤務しており、仕事帰りに週3回はジムで歩いたり、プールに入ることも。元気に過ごせ、美容面のトラブルもなく、お洒落も楽しんでます。これまで他社のサプリは飲んだことがなく、SONOKOだけを続けてきた結果だと思っています。



高木春枝様

お客様のお声

7

### 献立とGGと荘水でスッキリ! 体調も美容面も好調です

高校生の頃にSONOKO式でスッキリした経験があります。その後40代後半からカラダの不調を感じ、50代になると元気不足で体調がより下向きに。「やはりSONOKOかもしれない」と銀座店で相談し、献立を始めました。献立実行から半年後、スタッフのすすめでGGと荘水を併せて飲み始めたところ、体調が良くなり、さらにスッキリ!



アテダイエゆかり様

お客様のお声

8

### 多忙でも頑張りがきき、 元気なのはGGのおかげ

子どもの頃からカラダが強い方ではなく、30代でSONOKOに出会った当時は、心身ともにコンディションが気になっていました。スタッフのすすめでGGを飲み始めてみると、いつの間にかカラダが楽に。献立実行とGGを併用することで、かなりスッキリすることができ、以降よい状態が続いています。60代の今はGGを1日3回、荘水も発売当初から一緒に飲んでます。



中村良子様

from STAFF

9

### 絶対的な安心感が あります

「鈴木その子先生が作られたGG」、それだけで迷わず飲み始め、気がつけば30年以上。もはやGGは三度の食事と同じ。誰よりも強く健康不安を心配されていた私が、今日まで大過なく歳を重ね、日々元気に過ごせることこそ、何にも勝るエビデンスであると確信しています。GGとの出会いに感謝すると共に、一生の健康に欠かせない物を得た安心がある幸せを実感しています」



トキノ会便り 編集長 瀧本範子

10

### コンセプトはそのままに、有用性をパワーアップ



GGは1990年の誕生から、2010年、2013年、2017年と3度リニューアルを実施。初代の基本処方や安全性はそのままに、素材の吟味や有用成分の抽出技術などを常に研究し続けることで、有用性や飲みやすさを高めています。またG.Gロゼには乱れがちなコンディションにアプローチする先進的な成分を配合。美容面におすすめです。

※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となりません。



レシピ内の材料は1人分の分量です。カレースコップのみ2人分になっています。

# アジアンテイストの人気カレーが、スパイスでリズムUP! カレー

カレーに使われるスパイスやハーブは、古くから漢方で使われてごはんやナンといただくのはもちろん、ほんのひと工夫で、新鮮な

## ノンオイル調理タイレッドカレー

ピリ辛チキンライス。レモンを絞るとエスニック度がUP

## 夏のスープカレー

【レシピ】鍋にタイレッドカレー(1袋)とお湯(100ml)、チキンコンソメ(小さじ1)を入れて温める。湯むきたトマト(1個)、おくら(2本)、ゆで卵(1個)、ポークウィンナー ハーブ(2本)を加えて軽く温める。器に盛り、バジルをのせる。

無塩せきポークウィンナーハーブ 100g(4本) No.37452 **800円** 常蔵凍

セレクト チキンコンソメ 10g×8袋 No.37549 **500円** 常蔵凍 ※ポイント対象外



スパイスの辛みとトマトの酸味が絶妙にマッチ

## チキンライスカレー風味

【レシピ】炊飯器の内釜に米(1合)、その子トマト(大さじ2)とオイスターソース(大さじ1)を混ぜたタイレッドカレー(1袋)、蒸し鶏(1個)の順に入れて炊く。盛り付け後、レモン、パクチーなどを添える。

蒸し鶏のガーリック風味 120g No.37453 **700円** 常蔵凍

セレクト オイスターソース 115g No.37456 **450円** 常蔵凍 ※ポイント対象外

その子トマト 400g No.37454 **810円** 常蔵凍



豆乳でまろやかに。素麺の新しい美味しさ発見!

豆乳のまろやかな甘みとスパイスの辛みが絶妙に溶け合う奥深い味わい

## ノンオイル調理タイレッドカレー

常蔵凍 辛さ★★★★☆ 数量限定

30袋 200g×30 No.37287 **22,500円** 送料 ¥0 単独発送

単品 200g No.37285 **750円**

## 冷やしつけ汁豆乳カレーそうめん

【レシピ】素麺を茹でる。温めたタイレッドカレー(1袋)に、しろうさぎの豆乳(1/2本)と便利つゆ(大さじ1)、レモン汁(大さじ1/2)を加える。器に盛り、スライスしたレモンとパクチーをのせる。

セレクト しろうさぎの豆乳 1箱 1箱(125ml×18本) No.37457 **2,340円** 常蔵凍 ※ポイント対象外

素麺 2袋 300g(50g×6束)×2 No.37316 **1,780円** 常蔵凍 3%UP

便利つゆ 300ml No.37548 **780円** 常蔵凍



## Renewal リニューアル

## 大人気のお魚総菜が、さらに美味しくなりました!

脂ののった国産の真さばを使用し、SONOKOの追い麴仕立ての生味噌を生かしたシンプルなみそだれで、風味豊かな仕上がりに。真いわしは、しょうがの香りにこだわりつつ、いわし本来の旨みが引き立つ味わいに仕上げています。どちらも丁寧な下処理、加熱の工夫で小骨ごと食べられ、青魚の良質な脂質を手軽に摂取できます。

SONOKOの生味噌を使ったオリジナルのみそだれが美味

### 国産真さばの味噌煮

2袋 83g×2 No.37352 **960円** 3%UP

単品 83g No.37351 **480円**



リニューアル

脂ののったいわしの旨みを凝縮。小骨まで丸ごと美味しく召し上がれ!

### 国産真いわしのしょうが煮

2袋 73g×2 No.37354 **800円** 3%UP

単品 73g No.37353 **400円**



リニューアル

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

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。



# 多彩なアレンジでさらに美味しく 三味でカラダを底上げ!

今こそ見直したい! おうち習慣

食品

いたものも多く、暑い夏を乗り切るための美味しいサポーター。  
美味しさに出会えます。目替わりで楽しみたい簡単アレンジです!

簡単!なのに  
本格派の味わい。  
お子様にもおすすめ

## ノンオイル調理キーマカレー

蒸し焼きがミン。  
かけるだけで  
夏野菜をゴチそうに

### 夏野菜のカレーソース

【レシピ】  
万願寺とうがらし(4本)、赤ピーマン(2個)、ベビーコーン(2本)、紫玉ねぎ(1/8個)をフライパンで蒸し焼きにし、温めたキーマカレー(1袋)をソースとしてかける。

### カレースコップ

【レシピ】  
ふりふり天然エビのクリームコロケ(4個)をオーブントースターで10分焼く。グラタン皿にクリームコロケとキーマカレー(1袋)を重ね、パン粉(適量)をふって、オーブントースターで7分焼く。最後にタイムを散らす。

ふりふり天然エビの  
クリームコロケ  
140g(2個)  
No.37357  
**900円**  
常蔵凍



+ローズマリーで  
ホテルライクの風味に。  
ボリュームも満点!

### パングラタン

【レシピ】  
4等分した角食パン(1枚)をココットに敷き、キーマカレー(1袋)を入れた後、卵(1個)を割り入れる。そこへ半分にしたミニトマト(3個)、ローズマリー(適量)をのせ、万能ハーブガーリックソルト(適量)をふったら、オーブントースターで5~6分焼く。



角食パン  
6枚切  
No.37451  
**500円** 常蔵凍

万能ハーブ  
ガーリックソルト  
常蔵凍

2個 **2%UP**  
35g×2  
No.37361 **1,800円**

单品  
35g  
No.37455 **900円**

8種のスパイスを好バランスでブレンド。  
適度な辛さはお子様にも大人気!

## ノンオイル調理キーマカレー

常蔵凍 辛さ☆☆☆☆ 数量限定

30袋 120g×30 No.37286 **21,000円**

送料Y0  
単独発送

单品 120g No.37284 **700円**

## 私の逸品

荒井麗子様



“本場のカレー以上!  
あまりの美味しさに感激”

初めてタイレッドカレーを食べた瞬間、「これ何!? びっくり! 美味しい!」と声を出してしまいました。思わずスタッフに、「この甘さは? このコクはどうやって?」と質問してしまったほどです。SONOKOの食品は油分を使わないので、こんなにコクのある本格的な味をどうやってつくるのか...とても素晴らしいです。激辛でも甘すぎでもなく、本当にちょうど良くて本場のカレー以上。アジアンテイストのカレー特有の重さもなく気分もスッキリ!

カレーにぴったり! 一緒に食べて、もっと美味しく!

カレーのお供といえば!  
シャキシャキの食感がクセに

セレクト  
鳥取砂丘産らっきょう漬  
130g  
No.37338 **600円**  
常蔵凍 ※ポイント対象外



NEW



メインも副菜もこれ一つで  
カレーにぴったりセット

数量限定

No.37408  
**3,000円** 常蔵凍

- タンドリーチキン 1本
- 焼きフライ(ハーブ豚とんかつ) 135g
- ちぼうの甘酢ゆず風味 50g ● わかめ煮 100g

辛みを和らげ  
お口を爽やかに

ホワイティ 常蔵凍

3本 **3%UP**  
500ml(5倍希釈)×3  
No.37340  
**4,500円**

单品  
500ml(5倍希釈)  
No.37405  
**1,500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 ※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となりません。



夏の肌ダメージで、見た目年齢加速していませんか？

# 今すぐ夏枯れ肌をレスキュー！

8月は、春から初夏にかけてのダメージが肌に現れ始める時期。さらに今年は、おこもり生活でケアを怠っていた人も多いのでは!? 今日からお手入れを見直して、夏に輝く美肌へ!

こんなことありませんか？

夏前よりも

- 肌色が冴えない
- 乾燥が気になる
- ハリが感じられない

CASE 01

肌色が冴えない

## 正しい洗顔していますか？

スキンケアの基本は洗顔。正しい洗顔で、余分な皮脂や汚れを落とし、うるおいが浸透<sup>※1</sup>しやすい状態にします。



キメ細かく濃密な泡をたっぷりと  
逆さにしても落ちないくらいに

CASE 02

乾燥が気になる  肌色が冴えない

## きちんと保湿していますか？

洗顔後の肌は、美白<sup>※2</sup>と保湿効果の高いWB ホワイトニングローションでしっかり保湿をしましょう。乾燥が気になる部分には重ね付けがおすすめ。肌をたっぷりのうるおいで満たし、ワントーン明るい肌へ導きます。



CASE 03

ハリが感じられない  肌色が冴えない

## エイジングケア<sup>※3</sup>は万全ですか？

化粧水の後には、WB ホワイトニングエッセンスをプラスし、ハリと透明感を高めます。お手入れの最後は必ずWB グランクリームを。顔全体を包み込むようにして、美容成分をしっかり閉じ込めましょう。



モニターテスト実施

イチ押しアイテム

WB ウォッシングフォームは、モニターテストでうるおいを残しながら、汚れを落とすということが確認されました。

モニターのお声  
洗顔後ももつぱらないので気に入っています。他社製品ではパリパリになっていたけど、WB ウォッシングフォームで洗った後はしっかりと落ちています。(60代女性)



WB ウォッシングフォーム 2本

100g×2 No.37258 **14,000円** **7%UP** +980ポイント

おすすめアイテム



WB ホワイトニングローション [薬用美白<sup>※2</sup>化粧水]

170mL No.37255 **8,000円** **3%UP**

おすすめアイテム



WB ホワイトニングエッセンス [薬用美白<sup>※2</sup>美容液]

40mL No.37260 **12,000円** **5%UP** +600ポイント



WB グランクリーム

45g No.37259 **25,000円** **5%UP** +1,250ポイント

WB グランクリーム 4g

今こそ見直したい! おうち習慣 化粧品



SAY★GO

「イチ押し!」

## うるおいキープセット



乳液も試せてお得!

WB モイスチュアライジングミルク 20mL

## 洗顔・美白<sup>※2</sup>・保湿が 一気に叶う! お得なセット!

うるおいを残しつつ、余分な皮脂や汚れをスッキリ洗い上げるWB ウォッシングフォーム、美白<sup>※2</sup>と保湿が同時に叶うWB ホワイトニングローションに、肌に透明感をもたらすホワイトマスク、うるおいバランスを整えるWB モイスチュアライジングミルクのミニサイズをプラス。今月だけのお買い得品です!

## うるおいキープセット 数量限定

No.37252

**24,000円 ▶ 20,550円** **3,450円** お得!

- WB ウォッシングフォーム 100g
- WB ホワイトニングローション [薬用美白<sup>※2</sup>化粧水] 170mL
- ホワイトマスク 90g

※1 角質層まで ※2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ ※3 年齢に応じたスキンケア

## 使用頻度や量を調節して お好みの髪色に! ヘアカラートリートメントで簡単! 白髪ケア

発売以来、男女を問わず大人気のヘアカラートリートメント。毎日のバスタイムで、手軽に白髪ケアできるとお喜びのお声をたくさんいただいています。

右の画像は、ヘアカラーを連続して使用した場合の染まり具合を撮影したものです。こちらを参考に、お好みの髪色に調整することもできます。色が合わない!?と思われる方も、ぜひ一度お試しください。



※染色試験用の毛髪を使用しております。

ヘアカラートリートメント

200g No.37339 **3,000円** **3%UP**

※染まり方には個人差があります。



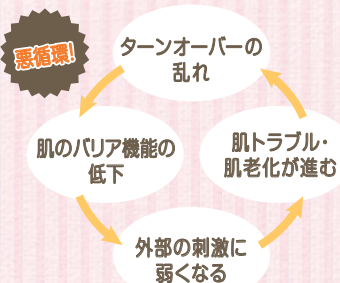
お客様のお声

ツーンとした臭いもなく、乾かすと髪はツヤツヤ。3日連続で使い、その後は週末にメンテナンスしています。月1回の美容室にかかっていた時間やお金を節約でき、何より髪の調子が良いので、毎日ご機嫌です!

山科多津子様

## 美容寿命講座

メイクアップアーティスト SAY★GO



「肌は秋に歳をとる」といいますが、夏、私たちの肌は想像以上に過酷な環境下にあります。先月号で紹介した紫外線の影響に加え、冷房による乾燥や冷え、室内外の気温差、暑さによる体調不良、栄養バランスの乱れなどが要因となり「夏枯れ肌」が顕著に現れます。こうした状況の中で自律神経が乱れはじめ、肌年齢の老化印象が加速。健康な肌を取り戻すには、体内のリズムを安定させる内側からのケアと、外側からの保湿ケアが重要になります。

\*肌力のある肌を長く保つこと。「肌力」とは肌のハリ・ツヤ・柔らかさの総合評価。

## Lesson 04 | 夏の終わりの肌トラブル対策

## 夏枯れ肌を癒し、健やかな美肌をキープ

内側ケア

- バランスの良い食事を摂る
- 十分な休息時間(良質な睡眠)
- バスタイムを充実させて、心身のリフレッシュを心がける

外側ケア

- 丁寧な洗顔と、たっぷりの化粧水で角層全体を保湿。硬くなった肌を柔軟に
- 乳液とクリームを併用して、肌の保湿力を高める

しっかり保湿・くすみ対策を

さあ、今月も美容寿命<sup>\*</sup>を高めていきましょう!

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.jp**

Shop 銀座店 営業時間 1F・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  
ミン!

# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
美しい肌

## 白肌は絶対おトクよ! ——『その子の美容革命 白肌は絶対おトクよ!』より

1990年代に「美白の女王」と呼ばれ、美容研究家としても一世を風靡した鈴木その子。  
「美白」「白塗り」のイメージが先行する中で、皆さんに真に伝えたかったこととは!?  
著書『その子の美容革命 白肌は絶対おトクよ!』から、鈴木その子のメッセージをお届けします。



### 無理な日焼け、美白はナンセンス 自分本来の肌こそ、一番美しい

同じ日本人でも肌の色には個人差がありますが、自分本来の肌色を生かさず、無理やり肌を焼いたりすることは不自然です。反対に、何とか透明感のある美しい肌になりたいという思いから、間違った化粧品を使い、かえって肌を傷めてしまうケースもあります。

こうした人たちに、どのような肌色でもカラダの中からしっかりと美しい素肌をつくることを伝えたい。誰だって美しい肌になれるのです。普段からごはん中心の正しい食生活を送り、紫外線などの外的刺激から肌を守るように心がけていれば、自然と肌は明るくなります。そして、それこそが「その人本来の美しい肌」なのです。

### 目指す美肌は、しっとりうるおって ツルツル、すべすべの赤ちゃん肌

私が皆さんに美白を提唱しているのは、それが美しい肌をつくるためにかかせないことだからですが、そもそも美しい肌とは、どのような肌でしょう? それはシミがなくて、きめが細かく、ツヤがあってみずみずしく、うるおいのある肌。こういう肌は、触ると赤ちゃんの肌のようにツルツルとしてなめらかです。触るとやわらかく、指で押しでもつまんでも、すぐにもとの状態に戻るようなハリがあり、血色の良い肌。女性にとって理想的な美しい肌とはこういう肌です。



鈴木その子も愛用した、初代エッセンス ステップ1。

### 本当に美しい肌は 健康なカラダからしか生まれません

透明感のある美しい肌を手に入れるためには、決して肌をゴシゴシこすったり、強く叩いたりしてはいけません。やさしく扱うことが何よりも大切です。

また、食べ物も自分のカラダを維持し、健康に働かせるためのものであり、一生大切に守り続けるためのものです。あれこれと肌をいじめてしまう前に、皆さんにぜひやって欲しいのは、透明感のある明るい肌を生み出せる健やかなカラダづくりです。本当に美しい肌は、健康なカラダからしか生まれません。どんなに良いスキンケア用品もファンデーションも、健康なカラダの持ち主でなければ、その効果が半減してしまいます。

私が常に「美しい肌は“食”と“睡眠”から生まれるのよ」といい続けていたのもそのためです。

### 「もう一人の自分」を喜ばせて 生きる力で、明日の自分を美しく

美しい肌を手に入れることは、美しいカラダを手に入れること。透明感のある美しい肌になるための努力がカラダ本来の働きを整え、「もう一人の自分(自律神経)」を喜ばせることにつながるのです。

生きていることは変化していくことです。シミのある人が亡くなれば、そのシミを消すことはできませんし、黒く日焼けした肌を明るく変えることもできません。しかし、生きていれば変化できます。生きている限り希望があるのです。生きる力を利用して、明日の自分を美しく作り変えていく。美しい肌は、自分自身が未来に希望を持って、健康で生きていく結果、生まれるものなのです。

#### 鈴木その子が自信を持って開発した美容液の後継品



#### エッセンス ステップ1

5mL×7本 **3%UP** 38,000円  
No.37342

植物由来の美肌成分や保湿成分を贅沢に配合。睡眠中の肌にうるおいを与えて、集中的にトリートメントする夜用美容液です。年齢を重ねても美しく輝きたい女性におすすめ。



#### エッセンス ステップ2

30mL **3%UP** 18,000円  
No.37343

日中のダメージから肌を守り、コンディションを高める昼用美容液です。植物由来の美肌成分や保湿成分を配合。メイク前の肌をみずみずしく整え、陶器のような仕上がりに。

#### SONOKOを代表する 至高のクリーム



#### WB グランクリーム

45g **5%UP** 25,000円  
No.37259 **+1,250ポイント**

スキンケアの仕上げに。内側\*からあふれるようなハリとうるおいのある輝く肌へ。 \*角質層



WB グランクリーム 4g

#### 紫外線から肌を守り、白絹肌へ



#### サンプロテクト ボディ&フェイス 2セット

SPF50+/PA++++  
50mL×2 **5%UP** 7,600円  
No.37263 **+380ポイント**

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。



#### ライトアップBB 2個

SPF35/PA+++  
30g×2 **5%UP** 9,000円  
No.37261 **+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。

※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。  
●別送品やすべて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。



カラダのバランスを整え、パワーアップ



SONOKO GG 3本セット

180粒×3 No.37327 ※ポイント対象外

57,000円



単品

180粒 No.37328

5%UP 20,000円 +1,000ポイント

生命活動に欠かせないカキ肉エキスや、亜鉛や葉酸などの栄養素を配合。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です。

美しくハリのある毎日へ



SONOKO G.G口ゼ 3本セット

150粒×3 No.37329

40,000円



XYZ(サイズダウン) 4本

年齢を重ねるほど気になる美容トラブルをケア。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。

数量限定



SONOKO GG 荘水セット

SONOKO GG 180粒 荘水 35ml No.37325

28,000円



XYZ(サイズダウン) 2本

SONOKOのサプリメントの中でも特に人気の高い2製品をセットで。一緒に使えば、さらに元気で、健やかに。

毎日の元気と健康的なカラダづくりに



荘水 6本セット

35ml×6 No.37323 ※ポイント対象外

45,000円

カラダのバランス調整に必要なミネラルを配合。多忙な毎日を送るカラダを助け、健やかなカラダづくりをサポートします。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプなので、毎日の習慣として手軽にご利用いただけます。



荘水 1本



能活生活

30粒 No.37324

3%UP 7,000円

記憶する力「脳内物質」に着目。芽えとひらめきにアプローチし、ポジティブな毎日を応援します。



ありがとう乳酸菌

10ml×15包 (液体タイプ) No.37326

3%UP 5,800円

選り抜いた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体内環境を整え、健康増進をサポートします。

洗顔・美白\*・保湿を1セットで!



うるおいキープセット

- WB ウォッシングフォーム 100g
- WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】170mL
- ホワイトマスク 90g

No.37252

24,000円 ▶ 20,550円

余分な皮脂や汚れをスッキリ洗い上げるWBウォッシングフォームと美白\*と保湿が同時に叶うWBホワイトニングローション、肌に透明感をもたらすホワイトマスクにWBモイスチュアライジングミルクもプラスした今月だけのお買得セット。\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



WBモイスチュアライジングミルク 20mL

数量限定

WB ウォッシングフォーム 2本

100g×2 No.37258

7%UP 14,000円 +980ポイント

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる洗顔料。

WB ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】

170mL No.37255

3%UP 8,000円

美白\*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌を目指す薬用美白化粧水。\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

WB トリートメントローション

150mL No.37257

3%UP 9,000円

肌をやわらかくし、次のスキンケアを受け入れる土台をつくる化粧液。

WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】

40mL No.37260

5%UP 12,000円 +600ポイント

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白\*美容液。\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

WB モイスチュアライジングミルク

120mL No.37256

3%UP 10,000円

肌のモイスチャーバランスを整え、やわらかでなめらかな肌を目指す乳液。

WB グランクリーム

45g No.37259

5%UP 25,000円 +1,250ポイント

スキンケアの仕上げに。内側\*からあふれるようなうるおい、ハリ、透明感をもたらします。\*角質層

GG クレンジングクリームR 2本

120g×2 No.37264

7%UP 13,000円 +910ポイント

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。

GG ウォッシングフォームR 2本

90g×2 No.37265

7%UP 13,000円 +910ポイント

クリーミーな泡立ちでツッパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。

GG モイスチャーローションR

120mL No.37266

3%UP 7,500円

美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみなぎる肌をめざす化粧水。

GG エッセンスR

30mL No.37267

5%UP 13,000円 +650ポイント

ハリ・弾力・透明感をもたらすスペシャルエイジングケア\*美容液。\*年齢に応じたスキンケア

GG クリーム

30g No.37268

5%UP 10,000円 +500ポイント

リッチな使用感でありながらベタつかずにうるおいをキープする美容クリーム。

荘 クレンジングクリーム 2本

120g×2 No.37253

3%UP 12,000円

荘 ウォッシングフォーム 2本

90g×2 No.37254

3%UP 12,000円

3Dデザインセラム

30g No.37262

3%UP 9,000円

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す\*」ケアと保湿ケアでふると弾むような肌へ導きます。\*成分を肌なじませること

エッセンスステップ1

5mL×7本 No.37342

3%UP 38,000円

エッセンスステップ2

30mL No.37343

3%UP 18,000円

ホワイトマスク

90g No.37344

3%UP 9,000円

乾燥しがちな肌をうるおいで包み込み、透明感あふれる明るい肌へ導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。

ライトアップBB 2個

SPF35/PA+++

30g×2 No.37261

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セット

SPF50+/PA++++

50mL×2 No.37263

5%UP 7,600円 +380ポイント

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。

SQオイル

28mL No.37275

3%UP 5,000円

サメ由来のスクワラン\*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。\*純度99.7%以上/保湿成分

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。

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





**3Dデザイン フォーボディ**  
200mL No.37269 **3%UP** **7,000円**  
素肌の凹凸など気になる部分にアプローチ。乳液状で角質層に浸透し、なめらかで上質なボディへ。



**マイルドボディシャンプー 2本**  
500mL×2 No.37274 **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。



**マイルドハンドソープ 2個**  
250mL×2 No.37345 **3%UP** **2,400円**  
天然の精油をたっぷり配合。洗うたびに爽やかなレモンの香りでリフレッシュ。



**GG ディープケアシャンプー 2本**  
480mL×2 No.37271 **3%UP** **7,800円**  
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.37272 **3%UP** **9,000円**  
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送り、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.37273 **3%UP** **9,000円**  
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。



**ヘアカラートリートメント**  
200g No.37339 **3%UP** **3,000円**  
刺激の少ない染毛成分とトリートメント成分を配合。白髪ケアをしながら美髪へ導きます。



**マイルドコンディショニングシャンプー 2本**  
480mL×2 No.37270 **3%UP** **9,000円**  
ノンシリコン、弱酸性で家族で毎日使えるリンス不要のシャンプー。フレッシュハーバルの香り。




**はみがき 2個**  
100g×2 No.37350 **3%UP** **3,600円**  
マイルドな泡立ちで後残りがありません。大切な歯のエナメル質も傷めずしっかり磨けます。



**マウスウォッシュ 2本**  
300mL×2 No.37346 **3%UP** **3,600円**  
すっきりとしたお口を保つ、天然由来成分でできたマウスウォッシュ。



**NEW**  
**国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 2袋**  
250g×2 No.37334 **2%UP** **2,160円**  
肉総菜の人気定番「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歯ごたえと、しっとり柔らかくなる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。



**常蔵凍**  
**プレミアムハンバーグ 3個**  
120g×3 No.37296 **3%UP** **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**  
**越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋**  
200g×2 No.37298 **3%UP** **1,800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。



**常蔵凍**  
**手さねなんこつ入り つくね 3袋**  
120g×3 No.37297 **3%UP** **1,800円**  
手づくりならではの豊かな食感と味わいが楽しめます。



**リニューアル**  
**国産真さばの味噌煮**  
2袋 83g×2 No.37352 **3%UP** **960円** 単品 83g No.37351 **480円**  
脂がのった国産真さばを使用。SONOKOオリジナルの追い麹仕立ての生味噌をつくらしているメーカーの全面協力でシンプルな甘さを生かしたみそだれを製造。以前よりも他の調味料の味を抑え、真さばの強い味に負けない風味豊かなたれで味付けました。徹底した下処理で青魚特有の臭みがなく、独自の加熱方法により、骨まで美味しくお召し上がりいただけます。



**リニューアル**  
**国産真いわしのしょうが煮**  
2袋 73g×2 No.37354 **3%UP** **800円** 単品 73g No.37353 **400円**  
最近では貴重になった国産の真いわしを使用。刻んだ国産しょうがを加熱直前に入れて、魚が持つ脂質の強い味に負けない香り豊かなたれをつくり、味付けました。真いわしは徹底した下処理により、臭みがありません。また独自の加熱方法により、小骨ごとお召し上がりいただけます。しょうがの香りと程良い甘辛さのハーモニーが食欲を大いに刺激します。



**数量限定**  
**高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付) 2袋**  
70g×2 No.37902 **3%UP** **5,600円**  
単品 70g No.37901 **2,800円**  
ふわっとした肉厚な食感、凝縮されたうなぎの旨みに大満足！



**常蔵凍**  
**金華さばのスモーク風味**  
2袋 85g×2 No.37333 **2%UP** **1,300円**  
単品 85g No.37332 **650円**  
希少な大型マサバを使用。脂がのってふっくらやわらか。



**常蔵凍**  
**まぐろ煮みそ味 2袋**  
100g×2 No.37362 **3%UP** **1,020円**  
やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。



**常蔵凍** ※盛り付け例  
**2種のすり身の無リンかまぼこ 2本**  
200g×2 No.37363 **3%UP** **1,980円**  
無リンすり身を贅沢に使用。ふりぶりの食感と魚肉の旨みが楽しめます。



**数量限定**  
**ちらし寿司の素 2袋**  
具材50g・寿司酢20ml(1食分)×2 No.37337 **2%UP** **1,200円**  
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**  
**ノンオイル中華 肉焼売 2袋**  
192g(24g×8個)×2 No.37277 **3%UP** **1,800円**  
肉と野菜の旨みがぎゅー。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.37279 **3%UP** **1,800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。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

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。



**数量限定**



**真夏のカレーセット**

- クリームカレー 200g **辛さ★★★★★**
- ウィズボンチキンカレー 味付鶏肉1本、ソース100g
- 手造りもちりナン3枚 100g×3
- 白いカレー 200g **辛さ★★★★★**

No.37251 **3,800円**

大人気のウィズボンチキンカレーとスパイシーなカレー2種、さらに本格的な手造りもちりナンを加えた充実のセット。ぜひ食べ比べを楽しんでください!

常 蔵 凍

**数量限定**



**カレーにぴったりセット**

- タンドリーチキン 1本
- 焼きフライ(ハーフ豚とんかつ) 135g
- ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
- わかめ煮 100g

No.37408 **3,000円**

カレーと合わせるとさらに美味しい特選総菜をセットでお届け。

常 蔵 凍

**数量限定**



**ノンオイル調理タイレッドカレー**

**辛さ★★★★☆**

30袋 **送料 ¥0 単独発送** **22,500円**  
200g×30 No.37287

単品 200g No.37285 **750円**

トマトピューレやナンプレーを用いた、食べやすく奥行きのある味わい。

常 蔵 凍

**数量限定**



**ノンオイル調理キーマカレー**

**辛さ★★★☆☆**

30袋 **送料 ¥0 単独発送** **21,000円**  
120g×30 No.37286

単品 120g No.37284 **700円**

8種類のスパイスによる豊かな香りと凝縮された素材の旨みを堪能して!

常 蔵 凍

**プレゼント**



**クリームカレー 3袋 辛さ★★★★★**

200g×3 No.37294 **2,700円**

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

常 蔵 凍

**プレゼント**



**白いカレー 3袋 辛さ★★★★★**

200g×3 No.37293 **2,700円**

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

常 蔵 凍

**さらにもう5袋! プレゼント**



**黄色いカレー 辛さ★★★★★**

25袋 **送料 ¥0 単独発送** **18,750円**  
200g×25 No.37289

5袋 200g×5 **3,750円** **さらにもう1袋! プレゼント**

No.37281 **3,750円**

スパイスの香り豊かな一品トロッとなめらかな食感と辛さで一番人気!

常 蔵 凍

**さらにもう4袋! プレゼント**



**じゃがいもゴロゴロカレー 辛さ☆☆☆☆**

16袋 **送料 ¥0 単独発送** **12,800円**  
230g×16 No.37290

4袋 230g×4 **3,200円** **さらにもう1袋! プレゼント**

No.37280 **3,200円**

大人からお子様まで大人気の甘口カレー。

常 蔵 凍

**さらにもう5袋! プレゼント**



**チキンカレー 辛さ☆☆☆☆☆**

25袋 **送料 ¥0 単独発送** **16,250円**  
200g×25 No.37292

5袋 200g×5 **3,250円** **さらにもう1袋! プレゼント**

No.37282 **3,250円**

チキンと野菜のkokと旨みがたっぷり!

常 蔵 凍

**さらにもう5袋! プレゼント**



**ポークカレー 辛さ★★★★☆**

25袋 **送料 ¥0 単独発送** **16,250円**  
200g×25 No.37291

5袋 200g×5 **3,250円** **さらにもう1袋! プレゼント**

No.37283 **3,250円**

かつおだしやしょうゆ、練り胡麻の隠し味でkokをしっかりと出しました。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**極みカレーパン 3個**

3個 No.37288 **1,500円**

kokのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

常 蔵 凍

**プレゼント**



**手造りもちりナン 3枚**

100g×3 No.37295 **980円**

専用釜で焼き上げたノンオイル調理ナン。表面は香ばしく中はモチモチ。

常 蔵 凍

**調**



**ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋**

177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)×2 No.37278 **3%UP 1,800円**

具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**国産たらこのクリームパスタソース 2袋**

110g×2 No.37314 **3%UP 1,420円**

クリーミーで濃厚なソースと、つぶつぶのたらこの食感が絶妙!

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**エビと香りバジルのクリームパスタソース 2袋**

92g×2 No.37315 **3%UP 1,640円**

香りの良い国産バジルとエビとの相性が抜群。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**スパゲッティ 3袋**

200g×3 No.37319 **3%UP 780円**

レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が楽しめます。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**らーめん風 3袋**

230g(特製スープ付)×3 No.37317 **3%UP 1,280円**

かんすい無添加麺。コシがあって歯応えも抜群。スープとも好相性です。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**釜揚げうどん 3袋**

250g×3 No.37318 **3%UP 780円**

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわったコシ、弾力ともに上々の逸品。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**素麺 2袋**

300g(50g×6束)×2 No.37316 **3%UP 1,780円**

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。

常 蔵 凍

**数量限定**

**常 蔵 凍**



**からだ想いの鶏スープ 2袋**

200g×2 No.37313 **3%UP 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

**常 蔵 凍**



**玉子焼き**

10個(490g) No.37304 **3%UP 1,500円**

だしが効いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**手焼きオムレツ 3袋**

100g×3 No.37305 **3%UP 2,000円**

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**国産具材の筑前煮 2袋**

115g×2 No.37331 **2%UP 1,360円**

単品 115g No.37330 **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。

常 蔵 凍

**数量限定**

**常 蔵 凍**



**うぐいす豆の煮豆 2袋**

200g×2 No.37306 **1,360円**

青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋**

200g×2 No.37307 **3%UP 1,360円**

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**いんげん豆の煮豆 2袋**

200g×2 No.37308 **3%UP 1,040円**

ほくほくとした食感で、噛みしめるとねっとり甘く豆の豊かな風味が広がります。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**すずまる納豆 2セット**

40g×3パック×2 No.37348 **2%UP 760円**

北海道産大豆すずまるを使い、じっくりと発酵させた風味豊かな小粒納豆。

常 蔵 凍

**常 蔵 凍**



**乾わかめ 2袋**

30g×2 No.37355 **2%UP 1,486円**

**生わかめ 2袋**

200g×2 No.37356 **2%UP 1,486円**

常 蔵 凍

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。

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





**追い麹仕立ての生味噌**  
500g No.37349 **2%UP** **950円**  
良質な麹から生まれた酵素を利用した、まろやかな風味の米味噌。

**あらびき黒こしょう 2個**  
30g×2 No.37360 常蔵凍 **2%UP** **1,460円**

**七色唐辛子 2個**  
25g×2 No.37312 常蔵凍 **3%UP** **2,340円**

**万能ハーブガーリックソルト 2個**  
35g×2 No.37361 常蔵凍 **2%UP** **1,800円**

**数量限定** **レモンサイダー**  
24本 200ml×24 No.37303 **7%UP** **7,680円** 送料 ¥0 単独発送

**6本** 200ml×6 No.37302 **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。

**常蔵凍** **ホワイティ 3本**  
500ml(5倍希釈)×3 No.37340 **3%UP** **4,500円**  
料理の隠し味にも使える安心の美味な乳性飲料。

**常蔵凍** **有機フルーツ+野菜100 6本**  
190g×6 No.37335 **1,680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。

**数量限定** **スペシャルブレンド深煎りドリップバッグコーヒー**  
10g×10個 No.37526 **2%UP** **1,360円**  
コーヒー器具がなくても手軽に本格的な1杯が楽しめるドリップバッグ。

**常蔵凍** **その子ブレンド浅煎り珈琲**  
挽き豆200g No.37309 **1,360円**  
6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したSONOKOオリジナルコーヒー。

**常蔵凍** **その子酒**  
720ml 清酒 アルコール分17度 No.37341 **4,080円**  
鈴木その子が美容にいい酒を追求してつくった米と米麹の純米原酒。濃厚な風味。

**常蔵凍** **銀座でその子ビール 6本**  
330ml×6 No.37301 **3%UP** **3,900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。力強い味が楽しめます。

**常蔵凍** **ロゼスパークリングワイン**  
750ml No.37336 **2%UP** **3,950円**  
ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。  
※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

**数量限定** **お届けは8月14日(金)までとなりますのでお早目にご注文ください。**  
**和菓子セット**  
No.37347 **3,220円** **▶ 3,000円** **220円お得**

**最中**  
6個 No.37299 **1,000円**  
合成甘味料・酸化防止剤・香料は一切不使用。安心安全を基本に、北海道産の良質な小豆を選び、じっくりと丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさみました。口の中いっぱい広がる素材本来の上品な甘さをお楽しみください。間食はもちろん、大切な方へのギフトやおもてなしにもおすすめの一品です。

**常蔵凍** **クリームプリン カスタード 6個**  
78g×6 No.37311 **3%UP** **2,400円**  
卵の味いにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

**常蔵凍** **フルーツゼリー オレンジ 6個**  
70g×6 No.37310 **3%UP** **2,160円**  
オレンジの甘さと香り豊かな味わい。たっぷりのオレンジ果肉入りです。

**早めの交換で美味しい水をこれからも**

**浄水器 据置タイプ カートリッジ**  
No.37276 常蔵凍 **16,000円**  
高い浄水性能を持続し、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換の目安は一年に一度。

**プレゼント** レモンサイダー 1本

**数量限定** **和菓子セット**  
No.37347 **3,220円** **▶ 3,000円** **220円お得**

**季節のめぐみ 国産巨峰ジャム**  
140g No.37364 **3%UP** **1,000円**  
こだわり栽培方法で育てた山梨県産巨峰を使用したジャム。

**常蔵凍** **北海道みるくジャム チョコ 2個**  
150g×2 No.37359 **3%UP** **2,000円**  
生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

**常蔵凍** **アイス 白いコーヒー 10個**  
120ml×10 No.26741 **5,000円**

**常蔵凍** **アイス バニラ 10個**  
120ml×10 No.10372 **4,700円**

**常蔵凍** **アイス チョコ 10個**  
120ml×10 No.10359 **5,300円**

**数量限定** **セレクト 1秒タオル** **常蔵凍** **1,400円**  
有機JAS認証野菜4〜5種目\*1 No.31616 ※ポイント対象外

**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、お客様の都合による返品・交換は受けられません。●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**

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く)	●四国	●北海道	●青森県・秋田県・岩手県	
8/12(水)もしくは8/15(土)	●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	8/13(木)もしくは8/16(日)	●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)	8/4(火)まで
8/19(水)もしくは8/22(土)		8/20(木)もしくは8/23(日)		8/11(火)まで
8/26(水)もしくは8/29(土)		8/27(木)もしくは8/30(日)		8/18(火)まで
9/2(水)もしくは9/5(土)		9/3(木)もしくは9/6(日)		8/25(火)まで
9/9(水)もしくは9/12(土)		9/10(木)もしくは9/13(日)		9/1(火)まで

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

**お届けは選べる3コース**  
A.毎週定期 B.隔週定期 C.その都度注文

**常蔵凍** **あんしん野菜セット** **送料別 単独発送**  
3〜4人用 有機JAS認証野菜7〜10種目\*1 No.31617 ※ポイント対象外 **2,300円**

**常蔵凍** **1〜2人用** **1,400円**  
有機JAS認証野菜4〜5種目\*1 No.31616 ※ポイント対象外

**数量限定** **セレクト 1秒タオル** **常蔵凍** **1,400円**  
有機JAS認証野菜4〜5種目\*1 No.31616 ※ポイント対象外

**常蔵凍** **1秒タオルとは**  
ホットマンの「1秒タオル」は、そっと押しあてるだけで、お肌や髪の毛の水分を瞬時に吸い取ります。擦らなくてよいので、お風呂上がりの敏感なお肌や髪、赤ちゃんにやさしくお使いいただけます。最高ランクの超長繊維綿だけを独自にブレンドした、ホットマンオリジナルの糸を使用し、ソフトでしなやかな肌触りの実現にこだわりました。

**常蔵凍** **バスタオル** **各3,800円**  
サイズ 縦65cm 横137cm 素材 バイル地 綿100% 日本製

**常蔵凍** **ヘアタオル** **各1,700円**  
サイズ 縦38cm 横99cm 素材 バイル地 綿100% 日本製

**常蔵凍** **バスマット** **各2,400円**  
サイズ 縦44cm 横67cm 素材 バイル地 綿100% 日本製

**常蔵凍** **アイス** **白いコーヒー 10個** **5,000円**

**常蔵凍** **アイス** **バニラ 10個** **4,700円**

**常蔵凍** **アイス** **チョコ 10個** **5,300円**

**常蔵凍** **アイス** **白いコーヒー 10個** **5,000円**

**常蔵凍** **アイス** **バニラ 10個** **4,700円**

**常蔵凍** **アイス** **チョコ 10個** **5,300円**

●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 ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます

※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。



8月のセットのお届けは▶ **9/5(土)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、スッキリ美人に!

ひと足お先にスッキリ!  
SONOKO  
奇跡の  
献立実行部  
おすすめ

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。

数量限定

## 4週間完全実行献立セット

No.37245 **78,000円** 常蔵凍送料¥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

**8/11(火)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



ノンオイル調理キーマカレー1袋  
ノンオイル調理タイレッドカレー1袋  
ウィズボーンチキンカレー1袋

お電話注文または銀座店へお問い合わせください

お肉に、魚に、野菜もたっぷり。スイーツも充実の格別セット。

数量限定

## 8月の1週間グルメセットA

No.37246 **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



【セット内容】中華風鶏のうま煮、ノンオイル中華 海老チリソース、ミートローフ、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)、手ごねなんこつ入りつくね、ちらし寿司の素、金華さばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、北海道にんじんポタージュ、手焼きオムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、極みメロンパン、スパゲッティ、モーニングケーキ、チョコゼリーケーキ、極みロールパン、極み粒あんぱん、ワイルドブルーベリージャム 2袋、秋鮭の塩麹漬焼き、2種のすり身の無リンかまぼこ、ひじきの煮物、4種のきのこの煮びたし、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草の和え物、切り干し大根、すき昆布の土佐煮、きんぴらごぼう、豆ちゃん(大豆の煮豆)、わかめ煮、ごはんを食べる菜彩、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード×2、せんべい しょうゆ、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント

ノンオイル調理  
キーマカレー1袋

食欲を刺激する多彩なメニューで、夏バテ知らずのスタミナを!

数量限定

## 8月の1週間グルメセットB

No.37247 **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



リニューアル

【セット内容】タンドリーチキン、ウィズボーンチキンカレー、焼きフライ(エビフライ)、フレンチトースト、焼きフライ(メンチカツ)、蒸し鶏のガーリック風味、焼豚、真だらの味噌漬焼き、**リニューアル**国産真さばの味噌煮、ノンオイル中華 肉焼売、ビーフシチュー、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパンズ、みたらし団子、フルーツゼリーオレンジ×2、らーめん風(特製スープ付)、極みレーズンパン、手造りもちりナン(1枚)、玉子焼き、ひじき煮(小分け)×2、きんぴらごぼう、4種のきのこの煮びたし、すき昆布の土佐煮、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし、切り干し大根、帆立しぐれ煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、せんべい ざらめ

プレゼント

ノンオイル調理  
タイレッドカレー1袋

お1人での食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

お客様のお声!

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!!

お客様のお声!

夕食は自分でつけて、家族と一緒に食べるので朝昼間食セットはとても重宝しています。



## 数量限定 8月の朝昼間食セットプラス

No.37250 **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】ミートローフ、焼きフライ(メンチカツ)、焼きフライ(エビフライ)、スライスハム、ちらし寿司の素、**リニューアル**国産真いわしのしょうが煮、金華さばのスマーク風味、ウィズボーンチキンカレー、ノンオイル調理タイレッドカレー、国産具材の筑前煮、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、玉子焼き、らーめん風(特製スープ付)、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、角食パン、ワイルドブルーベリージャム 2袋、ショコラリッチ、栗まん、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント



ミートローフ 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。



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

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食

常蔵凍

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

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コンディションを整えて健康的に痩せることを目的とした8週間完全実行献立セット。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。

※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。このダイエット献立のみ下記エビデンスに基づいております。\*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を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。※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。



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.37322 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

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



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.37321 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、思い出し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



パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。  
パン好きな方におすすめ。

数量限定 その子ちゃん献立セット No.37320 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



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.37503 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、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

お肉をしっかり味わえて、お腹も満足の◎セット。

数量限定 8月のごちそう詰め合わせセット No.37249 5,000円 常蔵凍



【セット内容】そのまま美味しい肉まるくん、中華風鶏のうま煮、ミートローフ、肉じゃが、ほくほくポテトのクリームシチュー

正統派から個性派まで、パンの多種多様な美味しさを。

数量限定 8月のパンセット No.37248 3,500円 常蔵凍



【セット内容】厚切り山型パン、極みカレーパン×2、極みチョコチップパン、バーガーパンズ、手造りもちりナン(3枚)、モーニングケーキ、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



8月の新商品



国産真さばの味噌煮

2袋 83g×2 No.37352 **3%UP** 960円

単品 83g No.37351 480円

脂がのった国産真さばを使用。SONOKOの追い麴仕立ての生味噌を生かしたシンプルなおみそだれで風味豊かに仕上げました。



国産真いわしのしょうが煮

2袋 73g×2 No.37354 **3%UP** 800円

単品 73g No.37353 400円

最近では貴重になった国産の真いわしを使用。しょうがの香りにこだわりつつ、程良い甘辛さで、いわし本来の旨みを引き出しています。



セレクト 鳥取砂丘産らっきょう漬

130g No.37338 ※ポイント対象外 600円

一年の激しい寒暖差のもと、大切に育てられた鳥取県福部町の砂丘らっきょうと、有機JAS認定の有機あきたこまちと広島県北部の天然水でつくった米100%の純米酢を使用。シャキシャキとした食感と良質な素材そのままの美味しさを味わえます。

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

なくなり次第終了

- 北海道産豚肉ケチャップソテーセット
- 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
- リマナチュラル ピュアリップスティック ラズベリー
- 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

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。

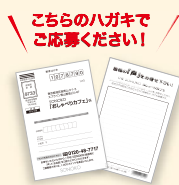
オンラインショップからPDFがご覧いただけます。



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。



郵送 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F (株)SONOKO ロジスティクスセンター 「THE SONOKO 編集部」

メール thesonoko@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。

おしゃべりカフェ

私にとってまさに不動のサプリメント

北海道 佐藤いね様



先日カラダの調子をくずし、愛飲しているSONOKO GGを少し多めにとって早めにかラダを休めましたら、次の日にはカラダが軽くなり仕事にも行くことができました。日頃からSONOKO GGを飲み続けているおかげでイキイキとしたカラダになっているのでしょうか。その子先生の想いが詰まったSONOKO GGは万能食のように思えます。ブームで食品・サプリメントが激しく飛び交う中、SONOKO GGは不動のサプリメントと実感する日々です。

日頃から製品をご愛用いただきありがとうございます。カラダは食べたものでつくられます。どんなに忙しくても規則正しく食事をとっていただくことで活力が湧きます。ご自身で一から手づくりすれば一番安心なのかもしれませんが、皆様に代わり添加物を加えず吟味した食材を、いつもと変わらない製法でお届けしますので安心してお召し上がりいただき、お仕事頑張ってください。



食品担当 宮路

美白※に加えてコシとハリのある黒髪も自慢に!

埼玉県 安部千絵様

猛暑の時期、ドラッグストアで売っているシャンプーとトリートメントを使ったら、頭皮がベタベタ

して気持ち悪くて耐えられませんでした。たまたまSONOKOのGG ディープケアシャンプーとGG ディープケアトリートメントをプレゼントでもらって使ってみたら香りも良く、頭皮もベタつかず、以来、一年を通してマイルドコンディショニングシャンプーと交互で使っています。カラダの内側からは乾わかめを毎食食べて昆布水に入れる昆布も食べています。半年以上愛用していますが、美容師の方や周りの人から「染めているくらいのカラスのような黒髪でコシとハリもある」と褒められます。SONOKOの化粧品も20年使っているので色白で美白※なのですが、今の自慢は黒髪です。毎日木くしでとかして頭皮の血行を良くしてボリュームを出し、白髪をつくらないようにしつつ、くせ毛なので雨の日と梅雨の間のお手入れ方法を模索しています。

市販のシャンプーやトリートメントは合成界面活性剤を配合しているものが多くあります。合成界面活性剤は洗浄力が強いため必要な皮脂まで洗い流してしまいます。それにより頭皮の乾燥や雑菌の繁殖がおこり、ベタベタの原因になってしまいます。SONOKOの化粧品は合成界面活性剤不使用、頭皮や髪にやさしい設計です。髪を育てる土壌が整い、そこへ内側からわかめや昆布などの海藻類を含むバランスの取れた食事をする事で栄養が届き、コシとハリのある美しい黒髪が育まれていく。まさに内外美容の賜物ですね。



化粧品担当 登

能活生活を飲んで、子どもが運動会で一番に!

和歌山県 中野ひとみ様

SONOKOの皆さん、こんにちは。以前SONOKOの定例会に参加した際に、お買い上げプレゼントをいただきました。ありがとうございます。いただいた能活生活を子どもに飲ませたら、運動会のリレーでとても頑張っている姿を見られました。初めてなのにすごいです! 感謝です。

いつもご来場いただきありがとうございます。定例会の中でご紹介させていただいた能活生活を早速ご使用いただき、結果につながったことを大変うれしく思います。海馬の力がお子様の頑張りを応援し、持っている力が発揮された結果と思われま。他のお客様からも、お子様の受験勉強の際に使用している等のお声をいただいております。ご家族皆様で継続して使用する習慣をつけるのは良いことだと思います。次回のイベントでもより楽しんでいただけるように努めてまいりますので、今後ともよろしくお祈りいたします。



店舗担当 三河

「これ知っ得美寿講座」で美寿を楽しく学んでいます

宮城県 三浦佳子様

いつも丁寧に梱包してお届けいただき、注文した商品が痛むことなく届きます。ありがとうございます。納品書等と一緒に同封されています「これ知っ得美寿講座」を毎回拝読し、とても勉強になります。ファイルを購入し、大切に保存していき

たいと思います。楽しみの一つです。作成することは大変なお仕事と存じますが、これからは継続のほど、ご指導方よろしくお祈りいたします。

いつもSONOKOをご愛用いただきありがとうございます。この「これ知っ得美寿講座」をお楽しみいただけて大変うれしく思います。SONOKO製品はこだわりを持って開発されたものばかりですが、会報誌上ではお伝えしきれない情報も多くあります。そこで、少しずつでも会員様にそのこだわりをお伝えしたいという思いからお届けしています。今後も皆様のお役に立てるよう、さまざまなテーマを取り上げていきたいと思。これからの愛読いただければ幸いです。



会報誌チーム

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

いわしのしょうが煮おろし添え

- 国産真いわしのしょうが煮
- 大根おろし(絞ったもの30g)
- わかめ
- 和風ノンオイルドレッシング



つくり方

- ① 大根おろしと戻したわかめを用意する。
- ② ①を国産真いわしのしょうが煮の上にのせる。
- ③ 和風ノンオイルドレッシング等、お好みの調味料をかけてお召し上がりください。

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。 ※メラニンの生成を抑えシミ・ソバカスを防ぐ

常 冷蔵 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。



## その子の想い 23 — 鈴木式に他に何かをプラスする必要はないのです —



私自身を振り返ってみると、心配事があつたり等し続けた20年でしたけれど、なぜか人々は、「日に日に若返る」と言って下さるのです。その理由を私なりに考えてみますと、私にはGGと化粧品と香水の力が大きかったと思うのです。それは昔の写真と今の写真を見くらべてみるとよくわかります。

お酒もその子酒以外口にすることはありません。

そしてあえて申しあげるなら、鈴木式では「一たす一はゼロだ」ということをお伝えしたいのです。

鈴木式をしていて、鈴木式に、これを足したらもっと良くなる、と思われている方は、だから、だめなのです、と申し上げたいのです。

私の考え方の根本は自分自身の脳と神経をしっかり働かせることができるように「守ろう」が中心で、他の健康法や食品や化粧品の考え方と大きく異なるからです。何であれ、一プラスただけで、神経はその処理に使われ本来の仕事ができなくなるのです。

TOKINO(時の新聞)第37号(1997年4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%	店内でのご飲食・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

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

FAX 0120-48-7717 通信料無料 24時間受付

郵便 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F  
(株)SONOKO ロジスティクスセンター 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

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い合わせください。

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  
不定期で実施

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。  
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、各種お手続き  
③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ  
④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

※ブッシュ音が選取できない電話機(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

## 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みご利用になれます(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、初回ご注文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。

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 ■ お買い上げレシート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。



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。



## コールセンターのご案内



お電話注文限定 ☎0120-88-7878

**SONOKO製品が  
もれなく当たる!**

はずれなし!

1等～3等以外では、  
割引クーポンや食品が  
盛りだくさん!



期間中お買い上げ合計**1万円(税別)**ごとに1枚。なくなり次第終了  
引換期間: 2020年8月26日(水)まで

※引換商品は、8月中発送のご注文品と同梱をお届けいたします。定期便・単独発送品には同梱できませんのでご注意ください。※対象外品: 定期便・ご予約品・単独発送品・ギフト・浄水器など。詳しくはお問い合わせください。※銀座店とオンラインショップでは開催しておりません。



SONOKO  
×  
MAMANO CHOCOLATE  
アリバカカオチョコレートかき氷

銀座店にて発売中

CAFEスノーマウンテン  
1,580円(税別)

MATCHAスノーマウンテン  
1,580円(税別)

BERRYスノーマウンテン  
1,680円(税別)

## イベントのお知らせ

名古屋・大阪  
「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

9/19(土) **名古屋定例会** ※受付開始は12:15～  
[会場] アパホテル(名古屋錦) EXCELLENT  
11F伊吹(名古屋市中区錦3-15-30)  
TEL 052-953-5111  
地下鉄東山線「栄」駅  
2番出口より徒歩1分

9/20(日) **大阪定例会** ※受付開始は12:15～  
[会場] 大阪マルビル 大阪第一ホテル  
6Fマーキス(大阪市北区梅田1-9-20)  
TEL 06-6341-4411  
JR「大阪」駅より徒歩3分、阪神電鉄・地下鉄御堂筋線  
「梅田」駅・四つ橋線「西梅田」駅より徒歩2分

## 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。  
8/12(水) 2F 15:00まで 8/23(日) 1F 11:00～13:00まで会員様貸切営業 2F会員様貸切営業 9/1(火) 終日休業  
〒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

LINEスタンプ発売中  
LINE QRコード  
Q 鈴木その子でございます。

Instagram  
銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!  
@sonoko\_official

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

## お盆休み特別フェア

人気の食品や化粧品が最大30%OFF

8/10(月・祝)～16(日)

## 夏のガラガラくじ大抽選会

1万円ごとに1回、ガラガラくじを回して  
人気のソコ製品景品がその場でもらえる!!  
はずれなし!

※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

## SONOKO CAFE

1日10食限定

限定プレート  
「高知県産のうなぎ井とろろとおくらを添えて」  
2,280円(税込)

販売期間 8/1(土)～8/31(月)  
限定プレート内容  
●高知県産うなぎの蒲焼  
●とろろ  
●おくら  
●サラダ  
●みそ汁

## 創業祭

9/12(土)13(日) 11:00～17:00(予定)

SONOKOの創業を記念して人気や特別な商品をご用意。当日はお買物とイベントをお楽しみください。

■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

8/28(金) **プレミアムフライデー特別企画** 月末の金曜日はぜひ銀座店へ  
■対象商品 30%OFF

8/23(日) **トキノ会定例会**  
■開始 13:30 ※13:00受付開始  
8月ゲスト講師「水の博士」堀浩道氏

予定 9/25(金)～27(日) 講師 土屋未来氏  
トキノ会定例会

予定 9/27(日) トキノ会定例会

## 2020 8 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.38

8月は特に忘れられない思い出がたくさんあります。その一つが2000年8月大阪新歌舞伎座で開催したトキノ会観劇会。きっかけは女性週刊誌の鈴木その子連載対談。毎週各界の著名人を迎えてとても好評でした。ある時歌手の中条きよしさんをお招きして話が弾む中、大阪公演の招待を受けました。すぐにスケジュールを確認され「貸し切りで皆さんと伺います」と即答なさいました。中条さんは断られると思っていたそうです。迎えた当日は残暑の厳しい中、関西の会員の皆様が嬉々としてお集まりくださり、劇場は満席に。そして今か今かと鈴木その子の姿を待っていました。

しかしその日の鈴木その子は連日の激務で疲労が重なり、今までにないほど体調を崩していたのです。スタッフが心配する中、東京から駆けつけた鈴木その子は、何事もなかったように会員様のもとに。そして幕間の休憩時間に、急遽鈴木その子から会員様と記念撮影をすると指示が出たのです。もちろん皆様は大喜びで一人一人カメラにおさまります。その列は延々と続き次の幕が開いてもなかなか終わらなかったのです。後年、あの観劇会に参加された皆様より「あの時の写真は宝物です」と伺うたび、あの観劇会は鈴木その子から皆様への思い出のプレゼントだったことを知るのでした。

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。