

2021

1

THE SONOKO

Vol.322

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

トキノコスメが限定復刻!

本年もどうぞよろしくお願いたします

鈴木その子が「あなたを守りたい」との想いで開発した



SONOKOのお福分けで今年も幸せに

鈴木その子の化粧品づくりの原点

約30年もの時を経て、

理念、配合成分もそのままに
こだわりのコスメが甦りました!

カラダが気になりませんか?

献立セットで整え、健康な年始めに

さらに美味しく!
リニューアル



あったか総菜で体温UP

外敵に負けない
カラダづくりを!

パッケージが
新しくなりました



総合カタログと一緒にご覧ください



鈴木その子の化粧品づくりの原点——トキノ

「カラダの内(食事)と外(化粧品)を整え、美肌づくりを目指す」。料理「未来の自分を守り、美しくいるために“今という時に使う化粧品”」の復刻は、まさに鈴木

鈴木その子が心血を注いで開発した心強い味方の奇跡のような復刻が実現!

トキノ会便り
瀧本範子

今から32年前、平成の幕開けと共に、鈴木その子が心血を注いでつくり上げたトキノコスメが誕生しました。研究に研究を重ね、独自に開発したSONOKO式食養理論に基づく食品と同様に、化粧品づくりの理念も既存の化粧品とは全く違いました。それは使用した方々の肌に、驚くほどうれしい変化をもたらしました。SONOKO

式献立や食品の時と同じく、明らかに喜ぶべき結果だったのです。

鈴木その子が惜しまれつつこの世を去って20年。今回、不可能と思われたトキノコスメシリーズの奇跡のような復刻が実現しました。未来に向けて何よりも心強い味方の出現に、心から安堵し喜んでいます。

トキノ
モイスチャーローション

さらりとした使用感で肌に素早くなじみ、肌を清潔に整えます。角質層をしっかりとるおわせ、ツヤ美肌へ。

トキノ
ナイトクリーム

べたつかずに肌のうるおいを保ち、しっとり感が長持ち。柔軟性を高め、弾むようなハリ感をもたらします。

トキノ
クレンジングクリーム

肌に負担をかけずに、ポイントメイクもするとオフ。洗いあがりはスッキリしつつ、後肌はしっとり。

トキノコスメは当時の処方箋の復刻のため、合成香料、防腐剤、鉱物油を使用しております。

カラダの中の働きを中心に考えた唯一無二の化粧品。復刻にあたり、素晴らしさを実感!

年齢を重ねても困らないために、ご自身が手づくりされていた化粧品の理念がすみずみまで行き渡っているのがトキノコスメシリーズです。

鈴木その子は美の追求は、健康の追求なくしては決してできないものと申しており、外側からのケアである化粧品でも、常にカラダの中の働きを中心に考えておりました。特に香りがおよぼす影響や、淡いクリーム色のナイト

クリーム、容器の色にまで良い結果を生むための工夫が考えられており、鈴木その子にしかつくり出せない化粧品であったと思います。

完成までに長い年月をかけ、絶対の自信をもって世に送り出した、美しい肌を守るためのトキノコスメシリーズ。発売時から30年以上経った今も、その理念に変わりはなく、今回限定での復刻にその素晴らしさを改めて実感しております。

1990年 初代発売



肌をいじめる化粧品を使い、肌を傷めてしまった方々と接し、「あなたを守りたい」と一念発起。研究所や工場にもたびたび通って試作を重ね、ついに納得の製品が完成。

コールセンター
大石慈子

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

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・国際電話をご利用の場合は 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。

コスメコレクションが限定復刻!

研究家・鈴木その子ならではの視点で開発されたトキノコスメ。

その子からのお福分け。新年、改めて“一生の美”を目指してお手入れを始めましょう。

皆様が一生の自分を守り、
いつまでも健康で若々しい美肌を保つように
願って開発した化粧品です

—— 鈴木その子

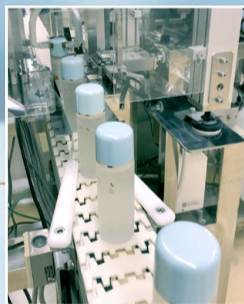
SONOKO初の化粧品、トキノコスメが誕生したのは1990年のこと。著書『やせたい人は食べなさい』で一世を風靡した鈴木その子は、食事の管理に悩む多くの方々にSONOKO式食養理論で健康へと導いていく中で、美しくなりたいと思いながら肌をいじめている人が多いことに気づきます。

「化粧品というのは肌を守る、全身を守る、健康を守るためにつくられたものでなくてはならない。そしてその中心はもう一人の自分が正しく働くこと」と考えた鈴木その子は化粧品の開発に着手。6年におよぶ研究を経て、完成させたトキノコスメは、多くの女性を真の美肌へと導きました。このトキノコスメが、当時の配合成分そのままに復刻。待ち望まれていた方はもちろん、初めての方にも、鈴木その子の想いとともにお届けします。

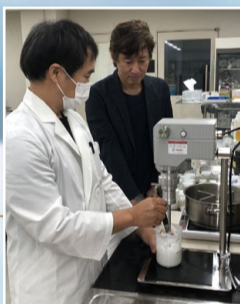
2020年 秋



トキノ ナイトクリーム試作品を工場にて充填中。



トキノ モイスチャーローションも同様に。



試作品の研究を見学中のSAY★GO。

NEW

トキノコスメコレクション 数量限定

※セットのみの販売となります。

【セット内容】

- トキノ クレンジングクリーム 95g
- トキノ モイスチャーローション 120mL
- トキノ ナイトクリーム 40g

13,000円相当!



ホワイトストリーム 1本

3セット

No.39337

7ポイント
%UP
+5,460ポイント

78,000円



2セット

No.39338

5ポイント
%UP
+2,600ポイント

52,000円



バスエッセンスブーケ 1本

1セット

No.39339

3ポイント
%UP

26,000円



Report

鈴木その子の足跡を追った工場視察で しっかりと受け継がれた想いを実感

工場視察では、実際に鈴木その子が商談をした部屋で、発売当時の資料などを見ながらお話を伺いました。発売当初から30年以上経った今でも、鈴木その子の想いが引き継がれていることを実感! 工場内の環境も素晴らしく、衛生面での管理体制も徹底されており、鈴木その子のこだわりが垣間見れる環境に感動しました。



化粧品担当
SAY★GO

SONOKO 代表
宇田川裕昭



約30年前の理念、配合成分をそのままに、初代を復刻!

初代トキノコスメシリーズは 鈴木その子自らの手で開発

明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願いたします。

2021年の幕開けとともにトキノコスメが復刻し、皆様にお届けできることとなりました。

今から約30年前、鈴木その子が初めてトキノ会の皆様におつくりした化粧品がトキノコスメでした。もともと家庭の主婦だった頃から化粧品は自らつくって使用し、自身の肌を大切にしていたという鈴木その子。仕事をもち、そうした時間を捻出できなくなってからは、しばらく市販品で凌いでいたものの、満足のい

品についてに出会わず、やはり自らの手でつくらなければならないと決心。トキノコスメを開発するに至ったと、当時のトキノ会新聞の巻頭で振り返っています。

「未来の自分が困らないように生きる力を利用し、肌をいじめたりすることなく“そとつける化粧品で変わる”が一番良いこと」との思いから誕生したSONOKOの化粧品は、以来30年以上その理念が変わることなく今も受け継がれております。

お客様の声にお応えて 初代の復刻にチャレンジ

私が会員様とお話をさせていただく中で、初代の化粧品が忘れられないとお声を聞く機会が多く、また

当時の開発担当者との稀有な縁もあり、このたびトキノコスメの復刻に挑戦することといたしました。配合成分が同じでも、まったく同じ製品を再現することは非常に難しく、当時の製品を知るスタッフと何度も試作を重ねて、ようやく製品化することができました。

コロナ禍という未曾有の事態のなかで、改めて鈴木その子が築き、残した考え方や知恵、そして原点となる製品を復刻することが、いつも心から温かく支えてくださる会員様とご家族皆様の明るい未来への一助となると信じております。

今後も、SONOKOは鈴木その子が築いた考え方を受け継ぎ、健康で美しく生きるためのお役に立てるよう弛まぬ努力を続けて参ります。

※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。

SONOKOのお福分けで今年も健やかに

「カラダが気になりませんか? / 献立セットで

年末年始の美食やおこもり習慣で、不規則になりがちだった食
唯一無二の食養理論に基づいた献立セットこそ、鈴木その子からの

ここが違う! SONOKO式献立

スッキリすることは
“健康になる”のが目的。—— 鈴木その子

カラダの働きと栄養補給のメカニズムを独自の視点で徹底研究し、
「きちんと食事を摂ったカラダは本来のコンディションを保ち美しいカラダを
つくる」ことを解明した鈴木その子。独自の食養理論、調理法を開発し、
誰もが手軽に正しい食事を実践できるようSONOKO式献立セットの
開発に至りました。現在では、体調や目的、食の好みで選べるよう、
また飽きずに継続できるように8つの献立セットへと進化しています。

その時の体調や
お好みで組み合わせを
選べます

8週間ダイエット献立セット	8週間	本気で痩せたい人に	健康的なダイエットを実践
4週間完全実行献立セット	4週間	確実に理想を目指す人に	1ヶ月で献立をしっかりと体感
月替わり1週間グルメセット	1週間	美味しく食べてスッキリしたい人に	人気の総菜が満載
常温グルメ献立セット	1週間	手軽に美味しく食べたい人に	保管が手軽でサブリ入りの新セット
その子ちゃん献立セット	1週間	パンや麺も楽しみたい人に	和洋中とバラエティ豊富
すっきり献立セット デラックス	1週間	しっかり食べながらスッキリしたい人に	多彩で豪華なメニューが集結
すっきりスター献立セット	1週間	初めて & 久しぶりの人に	一番手軽に献立を体感
スタンダード献立セット	1週間	規則正しい食事をしたい人に	SONOKO式献立の原点

詳しくは
次へ

献立を補完するサプリ習慣で リズムを整え、元気アップ!

カラダのリズムを整え、よりスムーズな献立実行をサポートする
サプリメント。毎日しっかり摂ることが大切です。

体調やお好みに
合わせて活用する
3つのGG

GGの要・グリコーゲンが3つに含まれる共通成分で、食事
の円滑な栄養補給をサポートします。TOKINO G.Gは
30年前に誕生した初代のレシピを復刻。SONOKO GGは
有用成分を加え、G.Gロゼは女性の美容にもアプローチ。
この度、お客様の声にお応えし、TOKINO G.Gが定番品に
仲間入りし、G.Gロゼが新しいパッケージになりました。

初代G.Gの処方を再現。
カラダを正しく整える

定番品になりました

鈴木その子が
10年かけて開発



TOKINO G.G
3本
180粒×3
No.39199 57,000円 常蔵凍

TOKINO G.G
180粒
No.39200 常蔵凍
20,000円 3%ポイントUP

こだわりの配合量。
有用性を高め、パワフルに

若々しさの
ための成分も!



SONOKO GG
3本セット
180粒×3
No.39193 57,000円 常蔵凍

加齢による美容の悩みもケア。
若々しくハリのある毎日へ

パッケージが
新しくなりました

内側から輝く
美しさを



SONOKO G.Gロゼ
3本セット
150粒×3
No.39198 40,000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**

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。

カラダを整え、一年をスタート!



生活を規則正しく整えるには、SONOKO式献立セットが最適です。
かけがえのない贈り物。今年はイキイキと健やかなカラダづくりから始めませんか?

本気で痩せたい人に
健康的なダイエットを実践

数量限定 **お電話注文・銀座店限定**
8週間ダイエット献立セット
3%UP **150,000円** 常蔵凍

2ヶ月間の集中ダイエット献立。エビデンスを取得(第三者機関を活用したモニターテスト)するなど、よりダイエットに特化したセットです。健康的により結果を出したい人に。



※ダイエットは1日1400kcalに制限することによる。

確実に理想を目指す人に
1ヶ月で献立をしっかりと体感

数量限定 **お電話注文・銀座店限定**
4週間完全実行献立セット
3%UP **78,000円** 常蔵凍

献立実行に必要なものがすべてセットされています。3ヶ月に1度、4週間の献立実行をお得に継続。豊富なメニューを味わいながら、理想のボディケアへ。



美味しく食べてスッキリしたい人に
人気の総菜が満載

数量限定 **1週間グルメセットA**
No.39328 **21,000円** 常蔵凍

数量限定 **1週間グルメセットB**
No.39329 **21,000円** 常蔵凍

ボリュームのあるごちそうメニューを堪能しつつ、スッキリを目指します。毎月メニューが替わるので、飽きずに実行できるのも◎。



手軽に美味しく食べたい人に
保管が手軽でサブリ入りの新セット

常温グルメ献立セット
No.39334 **19,800円** 常蔵凍

常温グルメ献立セット
そのこ米ごはん付

※氷温熟成そのこ米ごはん 19食付
No.39335 **22,800円** 常蔵凍

SONOKOを代表する人気の常温総菜が盛りだくさんなうえ、さらに美味しく。ありがたい乳酸菌などのサプリメントも入り、カラダを整えます。

パンや麺も楽しみたい人に
和洋中とバラエティ豊富

その子ちゃん献立セット
No.38776 **16,230円** 常蔵凍

ノンオイルのパンを中心に、ハンバーグなどの洋食かららーめん風まで多彩なメニューが楽しめます。飽きずに楽しみながら、スッキリと健康でいたい人に。

しっかり食べながらスッキリしたい人に
多彩で豪華なメニューが集結

すっきり献立セット デラックス
No.38774 **15,000円** 常蔵凍

すっきりスターター献立セットの手軽さはそのままに、メニューをより豪華にラインナップ。和、洋、パン、麺など多彩なメニューを美味しく食べながら実行できます。

初めて & 久しぶりの人に
一番手軽に献立を体感

すっきりスターター献立セット
No.38775 **13,334円** 常蔵凍

献立実行に必要なものが一通り揃います。パンやお総菜、魚メニューなどをバランスよく食べながら、お手頃価格で実行できるのが魅力。基本を身に付けたい人に。

規則正しい食事をしたい人に
SONOKO式献立の原点

スタンダード献立セット
No.39884 **8,990円** 常蔵凍

SONOKO式献立の原点。1日3食+間食の規則正しい食生活を体感できるシンプルな献立セット。無理な食事管理などで崩したリズムを整えたい方におすすめです。

必須ミネラル・ケイ素が カラダのバランスを整える液状サプリ



荘水 6本セット 35mlx6 No.39194 **45,000円** 常蔵凍
荘水 3本 35mlx3 No.39195 **24,000円** 常蔵凍

荘水の実験で分かること

荘水には、水の抗酸化力を高める力があります!
「水道水」と「荘水入りの水道水」に、それぞれ3日間クリップを浸したところ、水道水に入れたクリップだけが錆びてしまい、水質も黄色く変化。つまり荘水には、水の酸化の原因にもなる活性酸素の発生を抑え、酸化を防ぐ抗酸化力が備わっていることが分かります。
※ピーカー内での試験であり、体内での作用ではありません。

SONOKO式献立 × サプリメント

8種類ある献立セットはライフスタイルや目的に合わせて選べますが、すべてにおいて大切なのはメニュー表に沿って、きっちり実行することです。また、実行し始めても、カラダに必要な栄養が十分に届かないことも。そんな時こそ、円滑な栄養補給を力強くバックアップするサプリが重要になります。

カラダのリズムを整え イキイキとした毎日に導く 美ボディドリンク



GG デイリーブースター 1箱 10本 常蔵凍
50mlx10 No.39192 **4,000円** 7%UP +280ポイント

より良い身体環境へ導く 乳酸菌エキス



ありがとう乳酸菌
10mlx15包(液体タイプ) 常蔵凍
No.39196 **5,800円** 3%UP

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

SONOKOのお福分けで今年もパワフルに

栄養満点のあったか総菜で

外敵に負けないカラダづくりを

栄養たっぷり、SONOKOのあったか総菜なら、カラダの中から元気アップが期待できます。

リズムを高め、寒い季節に負けないカラダを死守しましょう！

だしが美味しい
おでん

リニューアル

だしにこだわってリニューアル！

ごろっとした6種の具は
食べ応えも大満足！
だしが美味しいおでん常蔵凍
3袋 400g×3
No.39279
3%UP 2,190円単品 400g
No.39761
730円

煮干し、かつお、昆布を使ったあっさり風味のだしは、誰からも好まれる味わい。ボリュームのある6種類の具は、食べ応えも満点です。ちくわやつみれは、鰹やさわら、かますなどの魚肉を60%以上使用。上品なだしと薄口しょうゆ、砂糖、みりんなどによるシンプルな味付けが、魚の身の旨みを引き立てます。昆布は、柔らかく煮上がる根室産の長昆布を使用。下処理や加熱の工夫で食感を良くし、だしをしみ込ませた昆布、大根、ゆで卵、こんにゃくの美味しさも格別です。

あったかスープ

栄養満点の野菜をたっぷり使用したあったかスープで、カラダも心もぽかぽかに。ごぼうやにんじんなどの根菜類はビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含み、カラダの元気を保つ働きがあるものが多いといわれています。

鶏肉の旨みと野菜の甘みが
溶け合うやさしい味わい数量限定
からだ想いの鶏スープ 3袋200g×3
No.39276 3%UP 2,280円 常蔵凍野菜の栄養を丸ごと
いただき、ぽかぽかに数量限定
スープセットNo.39283
3,720円▶3,300円 常蔵凍

- 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
- 北海道にんじんポタージュ 150g×2
- 貝だくさんミネストローネ 150g×2
- 北海道ごぼうポタージュ 160g×2

こだわりの鶏肉と野菜の
だしが利いた上品な風味

数量限定 お雑煮の素 3袋

170g(1食分)×3
No.39258 ※杵つき餅は別売です
3%UP 1,650円 常蔵凍まるで料亭の
ような本格派！

しょうが

しょうがは、カラダのリズムを高めて元気にする働きがあるといわれています。寒い季節は、コンディションが気になりがち。カラダの中からイキイキするためにも積極的に摂りましょう！

食事、ドリンク、サプリ、
全方位からリズムアップ！

数量限定 しょうがセット

No.39284
3,500円▶3,000円 常蔵凍
500円
お得意！
●GG デイリーブースター 50ml×3
●有機ジンジャー りんごすだち
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)
●国産真いわしのしょうが煮 73g×2ほのかな甘みで
ほっとひと息希少な本葛粉を使用し
オリジナルレシピで完成数量限定
ほっと葛湯 2袋6個×2
No.39253 1,600円 常蔵凍

リニューアル

くず湯

原料の葛は、コンディションを良好に保つのに有用な和漢素材・葛根湯の主成分。温かくして飲めば、カラダを芯から温めるため、寒い日の間食や夜食におすすめです。本くず粉を配合時全体の5%使用。

毎日のコーヒータイムをおしゃれ & エコに！

希少！有田焼のセラミックフィルター新登場！

コーヒーの抽出に最適な穴の大きさを徹底追求。雑味を除き、どなたでも上質なコーヒーが楽しめます。

菅原工芸硝子の
美フォルムサーバーとセレクト 数量限定
フィルター×サーバーセットNo.39541
12,000円 常蔵凍 ※ポイント対象外

- LOCAセラミックフィルター 2~3杯用、高さ 8.3cm、外径 12.5cm、重さ 155g、素材 セラミック、日本製
- sghr サーバー サーバー 1~4杯用、高さ 13cm、外径 15cm、重さ 500g、素材 ガラス、日本製



無数の穴でろ過され、驚くほどまろやかに

セレクト 数量限定
LOCAセラミックフィルターNo.39540 ※ポイント対象外
2~3杯用、高さ 8.3cm、外径 12.5cm、
4,800円 常蔵凍 重さ 155g、素材 セラミック、日本製ドリップ時はもちろん
フィルターの保管にもセレクト 数量限定
LOCA専用
ステンレススタンドNo.39543
1,050円 常蔵凍 ※ポイント対象外
高さ 16cm、外径 11cm、重さ 70g、
素材 ステンレス、日本製
※セラミックフィルターとマグカップはついていません6種類の豆の
風味を引きだてる
贅沢ブレンドその子ブレンド
浅煎り珈琲挽き豆 200g
No.39321
1,360円 常蔵凍 2%UP

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.jpShop 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!

魚総菜

安心・安全、素材、加工、味すべてにこだわった
美味しい魚総菜で、皆様を口福に

産地がトレースできる魚だけを 国内で加工

魚総菜で最も大切なことは、原材料となる魚の産地、流通が明確なことです。SONOKOでは、より良い魚を仕入れるため、魚市場で直接買い付ける取引先を探したり、実際に現地に行って魚体を確認することもしています。

さらに、できるだけ魚が獲れた港近くの加工場で調理しています。加工場は、立地だけでなく、SONOKOのこだわりを理解し、一定の品質を保つことができる場所を選定。スタッフが加工場へ赴き、品質管理も徹底しています。また、生鮮、加工品に関わらず、製品の放射性物質検査を自社で行い、安心を保っています。

素材にもとことんこだわり メニューに最適な品種を選択

魚は種類やサイズによって、加熱すると身が硬くなってしまいます。そこでSONOKOでは、魚種に合わせて切り方や厚み、大きさ、調味料を工夫しています。同じ魚種でも、料理の味に合うか、調理で身が硬くなり過ぎないかなどを実際に食べ比べて、食べ方に合うものが見つかるまで徹底的に吟味します。例えば数種類ある鮭製品は、味付けや加工に合わせて時鮭、秋鮭などさまざまな品種を使用するなど、風味や食感にこだわり、最適な品種を選び抜いています。

調味料や加工方法にも一工夫 美味しさにも自信!

SONOKOの魚総菜は、美味しさの追求にも一切の妥協を許しません。素材の持ち味を生かせるように何度も試作を重ね、調味液も細かく調整しながら仕上げています。例えば「金華さばのスモーク風味」では、くん液という食品添

加物を使って製造する方が簡単ですが、薫香を持つかつお節エキスを使用。これは、食品添加物を加えずに、薫香と味わいの両方を付けるSONOKOならではのアイデアと工夫です。「北海の恵みごちそう丼」では、丸大豆しょうゆを使った薄口の濃縮だしに魚介類を漬け込むことで、イカやタコの白色やいくらのオレンジ色を鮮やかに見せています。

また、加工方法にも手間ひまをかけています。「国産真いわしのしょうが煮」や「国産真さばの味噌煮」の原料となる魚は、頭と内臓を一尾ずつ丁寧に取り除き、血合いも可能な限り除去。臭みやあく、内臓の汚れを除くために、水洗いの後で冷水に空気を送り込み、水にさらす下処理を実施。青魚特有の臭みを残さないようにしています。さらに、小骨ごと食べられるように加熱方法にも工夫を施しています。

素材の良し悪しとそのま味を左右する魚総菜は、添加物を使わずにつくることが難しい食品のひとつ。そのため、味や食感、美味しそうな色を出すために、一般的には多くの食品添加物が使われることがありますが、SONOKOではもちろん、不要な食品添加物は不使用。これからは産地や品質が確かな吟味した素材を使い、味付けや加工方法にもこだわり抜くことで、安心・安全で美味しい魚総菜を皆様の食卓にお届けします。



かつおエキスの
薫香が絶品! 和洋食に

金華さばの
スモーク風味 常蔵凍

3袋 85g×3 **3%UP** 1,950円
No.39243

だししょうゆに漬けた
北海道産の海鮮を存分に

数量限定

北海の恵みごちそう丼 常蔵凍

2袋 186g(93g×2人前)×2 **3%UP** 3,600円
No.39228

単品 186g(93g×2人前) 1,800円
No.39229



しっとり、やさしい甘さで
お子様にも大人気

まぐろ煮みそ味

2袋 常蔵凍
100g×2 **2%UP** 1,020円
No.39240

刻み生しょうがを加えた
あっさりしょうゆ味が◎

国産真いわしの
しょうが煮 常蔵凍

3袋 73g×3 **3%UP** 1,200円
No.39236

追い麴仕立ての生味噌を
活かして風味豊かに

国産真さばの
味噌煮 常蔵凍

3袋 83g×3 **3%UP** 1,440円
No.39238

噛むほどに味がしみ出る
やわらかなかつのを角煮

かつを煮 2袋 常蔵凍

100g×2 **2%UP** 1,800円
No.39241

※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。

サプリメント／化粧品／雑貨

TOKINO G.G定番品に仲間入り!



TOKINO G.G

3本セット 常蔵凍

180粒x3 No.39199



57,000円



1本 常蔵凍

180粒 No.39200 20,000円

3%UP

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを用い、初代GGの処方再現しています。

カキパワーで元気あふれる毎日を!



SONOKO

GG 3本セット 常蔵凍

180粒x3 No.39193



57,000円

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。

装い新たにパッケージが変わりました!



SONOKO

G.G口ゼ 3本セット 常蔵凍

150粒x3 No.39198



40,000円

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。

トキノコスメコレクション

※セットのみの販売となります。

数量限定

【セット内容】

- トキノ クレンジングクリーム 95g
- トキノ モイスチャーローション 120mL
- トキノ ナイトクリーム 40g

NEW

7%UP +5,460ポイント

3セット No.39337

78,000円

13,000円相当!



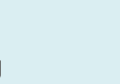
2セット No.39338

52,000円



1セット No.39339

26,000円



真の美肌づくりを目指して鈴木その子が研究、開発した初代コスメが、約30年前の理念や配合成分はそのままに、3点セットで限定復刻!



荘水

6本セット 常蔵凍

35mlx6 No.39194

45,000円



3本

35mlx3 No.39195

5%UP

24,000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。若々しく健康なカラダづくりを応援します。



GG デイリーブースター

1箱10本 常蔵凍

50mlx10 No.39192

4,000円

7%UP +280ポイント



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



ありがとう乳酸菌

10mlx15包(液体タイプ)

No.39196

5,800円

3%UP



吟味した16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、体内環境を整えて健康増進をサポート。



がんばれ善玉菌

5.5gx30包(粉末タイプ)

No.39197

3,000円

3%UP

善玉菌のエサとなる栄養素を独自のバランスで配合。食生活が乱れたり、野菜不足の方におすすめ。



WB グランクリーム

45g No.39203

25,000円

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



WB ホワイトニング エッセンス

40mL No.39207

12,000円

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



GG エッセンスR

30mL No.39206

13,000円

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



ホワイトストリーム

30mL No.39210

13,000円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くロングセラーのジェル状美容液。



3Dデザイン セラム

30g No.39204

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。 *成分を肌になじませること



アイトリートメント

15g No.39209

7,000円

高分子ファイバーが、肌表面にネットを張るようにアプローチ。目元の肌の複合的な悩みをケアします。



リップ トリートメントR

10g No.39212

2,500円

デリケートで乾燥しがちな唇をうるおいで包んでハリのある唇に保ちます。



SONOKO ファンデーション

しっとりタイプ 15g

ピンク No.39214

オークル No.39215

さっぱりタイプ 12g

ピンク No.39216

オークル No.39217

各 5,000円

*ファンデーションケースは別売です



SQオイル

28mL No.39201

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



ボディクリームR

220g No.39202

3,500円

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。



3Dデザイン フォーボディ

200mL No.39205

7,000円

素肌の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。



ハンド&ネイル トリートメント

50g No.39208

3,200円

うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。



マイルドボディ シャンプー 2本

500mLx2 No.39213

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。



バスエッセンス ブーケ 2本

120mLx2 No.39211

5,600円

華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとりとなめらかに整えます。



GG ディープケアシャンプー

480mL No.39220

3,900円

5%UP +195ポイント



GG ディープケアトリートメント

200g No.39221

4,500円

5%UP +225ポイント



GG ディープケアヘアパック

180g No.39222

4,500円

5%UP +225ポイント



ヘアカラートリートメント

200g No.39223

3,000円

刺激の少ない染料成分や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。



ヘアカラーブラシ 1本



薬用消毒ハンドジェル

105mL No.39224

1,200円

感染予防の基本は手指の消毒。有効成分、塩化ベンザルコニウムでしっかり対策を。



浄水器 据置タイプ

90xW18xH17cm No.39218

160,000円 常蔵凍

*オンラインショップでの取扱いがございません



浄水器 据置タイプ カートリッジ

*1年ごと交換 No.39219

16,000円 常蔵凍

ホワイトティ 1本

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

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

銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00 お問い合わせ 03-4335-7878



数量限定 **プレゼント**
黒毛和牛ローストビーフ
 200g No.39245
 脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭でじっくり香ばしく焼き上げました。
5%UP **4,800円**
 +240ポイント



数量限定
お雑煮の素 3袋
 170g(1食分)×3 No.39258
 こだわりの鶏肉と国産の野菜を使用した料亭のような上品な味わい。
3%UP **1,650円**



常蔵凍
国産具材の筑前煮 3袋
 115g×3 No.39255
 鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、椎茸の食感や旨みを大切に、かつおだしや本みりんなどを用いて丁寧に炊き上げました。
3%UP **2,040円**



数量限定 **リニューアル**
ほっと葛湯 2袋 6個×2 No.39253
1,600円
 奈良県産の本葛粉を配合時全体の5%使用。100kgの根からわずか7kgしかとれない貴重な素材をオリジナルの配合でおつくりしました。ほのかに甘く、カラダを芯から温めます。



リニューアル
だしの旨みにこだわって
リニューアルしました!
だしが美味しいおでん
 3袋 400g×3 No.39279 **3%UP** **2,190円**
 単品 400g No.39761 **730円**
リニューアルポイント!
 煮干し、かつお、昆布を使ったあっさり風味のだしと、薄口しょうゆ、砂糖、みりんなどによるシンプルな味付けは、誰からも愛される美味しさ。吟味した具材と織りなす旨みは格別です!



常蔵凍
国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 3袋
 250g×3 No.39250
 国産の牛肉と豚肉を用いて、和風だし薫るまるやかな照り焼きソースで味付けしました。
2%UP **3,240円**



常蔵凍
プレミアムハンバーグ 3袋
 120g×3 No.39249
 脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を使用。直火のオープンで焼き上げ、肉本来の旨みを引き出しました。
2%UP **2,760円**



常蔵凍
から揚げ風チキン 2袋
 180g(6個)×2 No.39254
 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。
2%UP **2,400円**



常蔵凍
手ごねなんこつ入り
つくね 3袋
 120g×3 No.39244
 使用する鶏肉・豚肉・なんこつはすべて国産。手づくりこだわりのみりりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。
2%UP **1,800円**



常蔵凍
豚肉のシャリアピン 2袋
 200g×2 No.39302
 コクと素材の旨みを引き出した絶品ソースのシャリアピン。
2%UP **1,800円**



数量限定
そのまま美味しい肉まるくん
 114g(12個) No.39259
 塩、こしょう、隠し味にはショウガを加えたシンプルな味付けで、肉の旨みが際立つ蒸しタイプのミートボール。お弁当にぴったりです!
2%UP **680円**



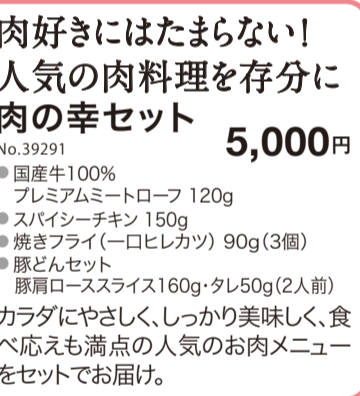
常蔵凍
特製つゆ仕込みの
国産牛すき丼 2袋
 120g×2 No.39246
 国産牛肉と野菜を使用。保存料を使用せず、甘辛いタレで濃厚な味わいに仕上げました。
2%UP **1,560円**



常蔵凍
豚どんセット 2セット
 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)×2 No.39230
 醤油ベースの甘いたれがごはんとも相性抜群。
2%UP **1,800円**



数量限定
肉好きにはたまらない!
人気の肉料理を存分に
肉の幸セット **5,000円**
 No.39291
 ●国産牛100% プレミアムミートローフ 120g
 ●スパイシーチキン 150g
 ●焼きフライ(一口ヒレカツ) 90g(3個)
 ●豚どんセット
 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)
 カラダにやさしく、しっかり美味しく、食べ応えも満点の人気のお肉メニューをセットでお届け。



常蔵凍
無塩せきポークウィンナー 2袋
 160g(4本)×2 No.39226
2%UP **2,500円**
無塩せきポークウィンナー ハーブ 2袋
 100g(4本)×2 No.39225
2%UP **1,600円**
無塩せきポークウィンナー スパイシー 2袋
 100g(4本)×2 No.39227
2%UP **1,600円**



焼きタイプ
常蔵凍
秋鮭の塩麹漬け焼き3切
 210g(3切) No.39232
2%UP **1,440円**
生タイプ
常蔵凍 **調**
秋鮭の塩麹漬け3切
 240g(3切) No.39233
2%UP **1,260円**
 北海道で水揚げされた秋鮭を塩麹で味付け。



常蔵凍
だし薫るかき玉風親子丼 3袋
 200g×3 No.39231
 柔らかな鶏肉と、ごはんからむとろとろたまごはクセになる美味しさ。ダシの効いたかき玉風は、ごはんやうどんにぴったり。
3%UP **2,250円**



常蔵凍
スライスハム 2パック
 80g×2 No.39252
 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。
2%UP **1,400円**



数量限定
常蔵凍
北海の恵みごちそう丼 2袋
 186g(93g×2人前)×2 No.39228
3%UP **3,600円**
単品 186g(93g×2人前) No.39229 **1,800円**
 北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。



常蔵凍
金華さばのスモーク風味 3袋
 85g×3 No.39243
3%UP **1,950円**
 金華さばをかつおエキスで風味づけ。和洋どちらでも使える仕様に仕上げました。



焼きタイプ
常蔵凍
真だらの味噌漬け焼き(3切)
 210g(3切) No.39234
2%UP **1,440円**
生タイプ
常蔵凍 **調**
真だらの味噌漬け(3切)
 270g(3切) No.39235
2%UP **1,260円**
 真だらを追い麩仕立ての生味噌とみりんで味付け。



常蔵凍
国産真さばの
味噌煮 3袋
 83g×3 No.39238
3%UP **1,440円**
 国産真さばをSONOKO「追い麩」仕立ての生味噌を活かしたシンプルながらそだれて風味豊かに仕上げました。



常蔵凍
国産真いわしの
しょうが煮 3袋
 73g×3 No.39236
3%UP **1,200円**
 素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。



常蔵凍
かつを煮
2袋
 100g×2 No.39241
2%UP **1,800円**
 噛めば噛むほど味がしみる風味豊かなかつをの角煮。



常蔵凍
まぐろ煮
みそ味 2袋
 100g×2 No.39240
2%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。



※盛り付け例
常蔵凍
2種のすり身の
無リンかまぼこ 2本
 200g×2 No.39247
2%UP **1,980円**
 スケトウダラとイトヨリダイを使用し、リン酸塩を含まない無リンすり身を贅沢に使用。食感を存分に楽しめます。



焼きタイプ
常蔵凍
真だらの味噌漬け焼き(3切)
 210g(3切) No.39234
2%UP **1,440円**
生タイプ
常蔵凍 **調**
真だらの味噌漬け(3切)
 270g(3切) No.39235
2%UP **1,260円**
 真だらを追い麩仕立ての生味噌とみりんで味付け。

※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

中華セット 数量限定

No.39290 **3,300円**

- ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
- ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- 北海道産小豆のもっちりあんまん
- 国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん

ノンオイル中華シリーズに人気の肉まん、あんまんが入ってお得なセットに。ヘルシーながらコクと旨みのある味わい。

ノンオイル中華 中華丼 2袋

180g×2 No.39287 **2%UP 1,560円**

6種類の国産の具材を贅沢に使用。濃厚なあんとい具材の食感や旨みを存分にお楽しみください。

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋

110g×2 No.39288 **2%UP 1,360円**

八丁味噌のコクと麹味噌のやさしい甘みが生み出す深い味わい。

ノンオイル中華 肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.39285 **2%UP 1,800円**

ノンオイル中華 肉焼売 2袋

192g(24g×8個)×2 No.39286 **2%UP 1,800円**

数量限定 ノンオイル調理 キーマカレー

3袋 120g×3 No.39299 **3%UP 2,100円**

单品 120g No.39298 **700円**

辛さ☆☆☆☆

数量限定 ノンオイル調理 タイレッドカレー

3袋 200g×3 No.39301 **3%UP 2,250円**

单品 200g No.39300 **750円**

辛さ☆☆☆☆

白いカレー 2袋

200g×2 No.39267 **2%UP 1,800円**

辛さ☆☆☆☆

クリームカレー 2袋

200g×2 No.39296 **2%UP 1,800円**

辛さ☆☆☆☆

手造り もっちりナン3枚

100g×3 No.39272 **2%UP 980円**

数量限定 スープセット

No.39283 **3,720円 ▶ 3,300円**

● 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2

● 北海道ごぼうポタージュ 160g×2

● 北海道にんじんポタージュ 150g×2

● 具だくさんミネストローネ 150g×2

野菜の栄養と旨みが丸ごと溶け込んだ3種のポタージュとミネストローネのセット。寒い冬の活力アップに!

420円お得

数量限定 ほくほくポテトの クリームシチュー 2袋

200g×2 No.39248 **3%UP 2,000円**

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。

数量限定 ミニハンバーグと 白菜のクリームスープ 3袋

250g×3 No.39251 **3%UP 2,700円**

国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。

数量限定 からだ想いの 鶏スープ 3袋

200g×3 No.39276 **3%UP 2,280円**

数量限定 北海道かぼちゃの デザートポタージュ 3袋

160g×3 No.39265 **2%UP 1,440円**

数量限定 国産小松菜のみそ汁 10袋

4.5g×10(フリーズドライ) No.39269 **2%UP 1,500円**

思い出のやさしい ミートソース 3袋

140g×3 No.39260 **2%UP 2,130円**

小麦香る生パスタ 3袋

100g×3 No.39262 **2%UP 1,080円**

单品 100g No.39261 **360円**

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**

送料 ¥0 単独発送

No.39324 **3%UP**

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

釜揚げうどん 3袋

250g×3 No.39280 **2%UP 780円**

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわってさらにコシ、弾力のある食感に。

真ダコとエビの黄身酢和え 2袋

50g×2 No.39270 **3%UP 900円**

サッパリとした味わいの黄身酢和え。

とうふ 2丁

300g×2 No.39292 **5%UP 860円 +43ポイント**

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。

すずまる納豆 2セット

40g×3パック×2 No.39274 **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。

帆立しぐれ煮 2袋

100g×2 No.39266 **3%UP 2,000円**

国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。

椎茸昆布 2袋

100g×2 No.39268 **2%UP 1,520円**

旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。

ちりめん山椒 2袋

50g×2 No.39293 **2%UP 1,360円**

爽やかな山椒の香りににじみ出る旨みが絶品。

葉唐辛子 2袋

100g×2 No.39264 **2%UP 1,300円**

ピリリとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。

だしの素 3袋

120g×3 No.39294 **2%UP 1,880円**

あさり風味が効いただしの素。ひと振り料理の味がグンとアップ。

再仕込み醤油 3本

360ml×3 No.39295 **2%UP 1,880円**

国産丸大豆・小麦・塩をじっくり熟成した、濃厚な再仕込み醤油。

純米酢 3本

500ml×3 No.39271 **2%UP 2,300円**

昔ながらの静置発酵仕込み。ツンとした酸味がなく、まろやかな味。

和風ノンオイル ドレッシング 3本

200ml×3 No.39263 **2%UP 1,580円**

どんな素材とも相性抜群。醤油ベースのノンオイルドレッシング。

キムチちゃん 2個

155g×2 No.39281 **2%UP 1,800円**

2種の唐辛子やりんごなどを使った、旨みのある辛さが魅力。

国産小麦粉 2袋

1kg×2 No.39325 **1,100円 ▶ 980円**

産地が明確な国産小麦100%。小麦本来の美味しさが味わえます。

七色唐辛子 2個

25g×2 No.39273 **2%UP 2,340円**

唐辛子・陳皮・山椒など独自に調合。豊かな香りが大好評です。

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



数量限定

1年の無病息災を願って
皆で「鬼は外、福は内!」

福豆
2袋 100g×2 No.39308

2%UP **1,000円**

単品 100g No.39307 **500円**

遺伝子組み換えではない国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。

数量限定

うぐいす豆の煮豆
2袋 200g×2 No.39319

2%UP **1,360円**

単品 200g No.39320 **680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。

数量限定

北海道産小豆のゆであずき 2個
190g×2 No.39315

2%UP **1,420円**

北海道産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出しました。

数量限定

あま酒 6袋
160g(清涼飲料水)×6 No.39303

2%UP **1,850円**

米麴と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

数量限定

グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー
10g×10袋 No.39322

2%UP **1,650円**

高品質グレード1の豆を、独自の方法で焙煎したスペシャルティコーヒー。

数量限定

その子ブレンド 浅煎り珈琲
挽き豆200g No.39321

2%UP **1,360円**

6種類の豆を別々に焙煎して風味を活かしたオリジナル。贅沢なコクと香りが◎。

数量限定

有機フルーツ+野菜100
30本 190g×30 No.39306

5%UP **7,980円**

+399ポイント

6本 190g×6 No.39305 **2%UP** **1,680円**

数量限定

マヌカハニー MGO573/UMF16
250g No.39311

3%UP **10,000円**

なめらかでクセのない味のマヌカハニー。ニュージーランドのみに自生するマヌカの花から採取された希少なハチミツ。MGO*の含有量は「UMF+16」と高数値で、香り高く濃厚な風味。
*メチルグリオキセサル
※蜂蜜は製法上の特性上、加熱殺菌をしておりませんので、1歳未満の乳児には与えないでください。

数量限定

季節のめぐみ 国産りんごジャム
140g No.39310

3%UP **1,000円**

期間限定

しょうがセット
No.39284 **3,500円 ▶ 3,000円**

500円お得

- GG デイリーブスター 50ml×3
- 有機ジンジャー りんごとすだち 有機しょうがシロップ(濃縮)310g(4~6倍希釈)
- 国産真いわしのしょうが煮 73g×2

カラダのリズムを高め、活性化する働きが期待できるしょうがを使ったドリンクとサプリと魚総菜のセット。家族皆で積極的に摂りましょう!

数量限定

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.39282

5%UP **3,000円**

+150ポイント

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。ホットもおすすめ。

数量限定

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**

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。
●FAX 注文は前日締切です。

数量限定

季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個
150g×2 No.39309

3%UP **1,800円**

セレクト

XYZ(サイズダウン)1箱 (24本)
1箱(500ml×24) No.39327

1%UP **5,712円**

立山連峰で採水した水です。

期間限定

その子酒
720ml 清酒 アルコール分17度 No.39297

4,080円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麴の純米原酒。濃厚な風味。
●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ケースまでとさせていただきます

プレゼント
帆立しぐれ煮(小分け)1袋

数量限定

黒豆塩大福 2袋
220g(4個)×2 No.39316

3%UP **1,760円**

黒豆を生地に丁寧に練り込み、上品な甘さの粒あんを包みました。

数量限定

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。

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)	●北海道	●青森県・秋田県・岩手県	●長崎県(一部地域を除く)	
●四国	●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●鹿児島県(一部地域を除く)	●鹿児島県(一部地域を除く)	1 / 5 (火) まで
1 / 13 (水) もしくは 1 / 16 (土)	1 / 14 (木) もしくは 1 / 17 (日)	1 / 20 (水) もしくは 1 / 23 (土)	1 / 21 (木) もしくは 1 / 24 (日)	1 / 12 (火) まで
1 / 20 (水) もしくは 1 / 23 (土)	1 / 21 (木) もしくは 1 / 24 (日)	1 / 27 (水) もしくは 1 / 30 (土)	1 / 28 (木) もしくは 1 / 31 (日)	1 / 19 (火) まで
1 / 27 (水) もしくは 1 / 30 (土)	1 / 28 (木) もしくは 1 / 31 (日)	2 / 3 (水) もしくは 2 / 6 (土)	2 / 4 (木) もしくは 2 / 7 (日)	1 / 26 (火) まで

※オンラインショップでの取扱いとは異なります ※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

数量限定

栗まん 3セット
2個×3 No.39304

3%UP **990円**

やさしい甘さの白あんと、栗の甘露煮が好相性。

数量限定

ドリームプリン カスタード 6個
78g×6 No.39313

3%UP **2,400円**

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

数量限定

フルーツゼリー オレンジ 6個
70g×6 No.39312

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。

在宅応援!うれしい増量キャンペーン

対象期間:1/12(火)~3/13(土)お届け分

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

あんしん野菜セット **単独発送**

3~4人用
有機JAS認証野菜7~10種目*1 No.31617 **2,300円**

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

※ポイント対象外

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。※生鮮品のため、配達エリア限定です(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

数量限定

ソフトクッキー チョコレート味 2袋
9枚×2 No.39314

3%UP **2,222円**

まるやかな口溶けと濃厚なカカオのココが美味。

数量限定

手作り生姜飴 2袋
50g×2 No.39317

2%UP **600円**

生姜パワーで喉の奥から美味しく、じんわり。

手作り黒飴 2袋
50g×2 No.39318

2%UP **600円**

黒糖のココと風味が広がる昔ながらの黒あめ。

数量限定 希少!有田焼のセラミックフィルター&菅原工芸硝子のサーバーでおしゃれに **常蔵凍** **※ポイント対象外**

セレクト

フィルター×サーバーセット
No.39541 **12,000円**

- LOCAセラミックフィルター 2~3杯用、高さ 8.3cm、外径 12.5cm、重さ 155g、素材 セラミック
- sghrサーバー サーバー1~4杯用 高さ 13cm、外径 15cm、重さ 500g 素材 ガラス、日本製

セレクト

LOCA セラミックフィルター
No.39540 **4,800円**

2~3杯用、高さ 8.3cm、外径 12.5cm、重さ 155g、素材 セラミック、日本製

セレクト **※使用イメージ**

LOCA専用 ステンレススタンド
No.39543 **1,050円**

高さ 16cm、外径 11cm、重さ 70g、素材 ステンレス、日本製
※セラミックフィルターとマグカップはついていません。

※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数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。
- 別送品やすべて送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

1月のセットのお届けは▶ **2/5 (金) 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、スツクリ美人に!

献立実行部
おすすめひと足お先にスツクリ!
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。

数量限定 お電話注文・銀座店限定

1月の4週間完全実行献立セット

送料¥0
単独発送今月は
お得!

3%UP 常蔵凍

78,000円

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	1/6 (水)~1/14 (木)	1/7 (木)~
第2週	1/13 (水)~1/21 (木)	1/14 (木)~
第3週	1/20 (水)~1/28 (木)	1/21 (木)~
第4週	1/27 (水)~2/4 (木)	1/28 (木)~

プレゼント



グレード1 マンデリンドリップバッグ
コーヒー (10g×10袋) 1セット
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個
SONOKO GG 50粒入 1袋

お申し込み受付期間
1/12 (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。

魚介、カレー、丼ものと多彩なメニューはお正月あけにぴったり!

数量限定

1月の1週間グルメセットA

No.39328 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】焼きフライ(エビフライ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、ノンオイル調理タイレッドカレー、北海の恵みごちそう丼、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、お雑煮の素、そのまま美味しい肉まるくん、チョコゼリーケーキ、豚肉のシャリアピン、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、からだ想いの鶏スープ、ちらし寿司の素、釜揚げうどん、トーストクリーム×2、ひじき煮(小分け)、ごぼうの甘酢ゆず風味、きんぴらごぼう、玉子焼き、切り干し大根、ほうれん草の和え物、鶏さぼる入りうの花、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし、2種のすり身の無リンかまぼこ、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、極み粒あんぱん、極みロールパン、モーニングケーキ、みたらし団子、せんべい、ざらめ、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント



国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個

非定番&人気の洋メニューやパンがバラエティー豊かに集結!

数量限定

1月の1週間グルメセットB

No.39329 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】タンドリーチキン、海の幸マカロニグラタン、ノンオイル調理キーマカレー、焼きフライ(コロケ)、ビーフシチュー、極みメロンパン、極みチョコチップパン、トーストクリーム×2、無塩せきポークウインナー ハーブ、から揚げ風チキン、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、貝だくさんミネストローネ、手焼きオムレツ、らーめん風、黒豆塩大福、厚切り山型パン、国産具材の筑前煮、ひじき煮、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、4種のきのこの煮びたし×2、切り干し大根、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし、ごぼうの甘酢ゆず風味、帆立しぐれ煮(小分け)、うぐいす豆の煮豆、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント



国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個

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んで便利!!

お客様のお声!

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。

朝、昼、おやつと、自分のペースで美味しく献立実行!



数量限定 1月の朝昼間食セットプラス

No.39330 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】タンドリーチキン、焼きフライ(エビフライ)、北海道産小豆のもっちりあんまん、北海の恵みごちそう丼、お雑煮の素、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、そのまま美味しい肉まるくん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、クリームカレー、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ、貝だくさんミネストローネ、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮(小分け)、トーストクリーム×2、厚切り山型パン、極みレーズンパン、みたらし団子、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ、ソフトクッキー チョコレート味

プレゼント



クリーミーグラタン
ごろごろチキン 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

今月は
お得!

数量限定 お電話注文・銀座店限定

8週間ダイエット献立セット

送料 ¥0
単独発送



プレゼント
3%UP
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。

※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!

SONOKOを代表するメイン総菜にサプリもプラス。常温で便利

常温グルメ献立セット

●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 No.39334 19,800円 常蔵凍



常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

※氷温熟成*そのこ米ごはん19食付

今月は
お得!
3%UP
22,800円 常蔵凍
No.39335

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、ビーフシチュー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ×2、いんげん豆の煮豆、味見っ子、海苔佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、昆布水のもと、板のり、乾わかめ、ドリームプリン カスタード、ミニフルーツゼリー りんご、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー オレンジ、ありがとう乳酸菌×7包、素ドリンク月スティックタイプ×5包

ご用意いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。

パン好きな方におすすめ

その子ちゃん献立セット

No.38776 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】プレミアムハンバーグ 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、無塩せきポークウインナー スパイシー、スライスハム、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、極みレーズンパン、極みロールパン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパンズ×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、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

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。
美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

すっきり献立セット デラックス

No.38774 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】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~, 豚肉のシャリアピン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、真ダコとエビの黄身酢和え、国産小松菜のみそ汁、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、極みカレーパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、釜揚げうどん、2種のすり身の無リンかまぼこ、ひじきの煮物、きんぴらごぼう×2、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、小松菜のおひたし×2、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、食唐辛子、板のり、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、黒豆塩大福(4個)、カシューナッツクッキー、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!

すっきりスター献立セット

No.38775 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~, 特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みレーズンパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物×2、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、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/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

SONOKO式献立の原点。
規則正しい食生活を送れる

シンプルな献立

スタンダード 献立セット

No.39884 8,990円 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食



【セット内容】じゃがいもゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、ビーフシチュー、だしが美味しいおでん、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

大人気の米粉ロールケーキが入って、楽しみが倍増!

数量限定 1月のごちそう詰め合わせセット

No.39331 5,500円 常蔵凍



【セット内容】焼きフライ(エビフライ)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)

トーストクリームと相性抜群! パンの味わいもアップ!

数量限定 1月のパンセット

No.39332 3,800円 常蔵凍



【セット内容】国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、北海道産小豆のもっちりあんまん、フレンチトースト、極みメロンパン、極みチョコチップパン、厚切り山型パン、トーストクリーム×3

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注意ください。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(冷蔵・冷凍)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。

NEW

数量限定



【セット内容】

- トキノクレンジングクリーム 95g
 - トキノモイスターローション 120mL
 - トキノナイトクリーム 40g
- ※セットのみの販売となります。

トキノコスメコレクション

No.37896

26,000円

真の美肌づくりを目指して鈴木その子が研究、開発した初代コスメが、約30年前の理念や配合成分はそのままに、3点セットで限定復刻!



リニューアル

だしが美味しいおでん

1袋 400g No.39761

730円

これまで価格据置きで提供させていただいておりましたが、原材料高騰のため、リニューアルにともない価格を見直させていただきました。味へのこだわりも一層高め、だしの旨みを追求。吟味した具材と織りなす美味しさは格別です!

大好評! 定番化が決定しました!

初代G.Gのレシピを再現しつつ、より良く改善。皆様のご要望にお応えして、定番品になりました。



TOKINO G.G

180粒 No.37897

常 蔵 凍 20,000円

食品パッケージ・名称リニューアル

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。



SONOKO G.G ロゼ

150粒 No.37213

常 蔵 凍 14,000円



純米酢

500ml No.38542

常 蔵 凍 800円



キムチちゃん(旧キムチの素)

155g No.38348

常 蔵 凍 900円



総合カタログをお持ちですか?

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。



価格変更

● だしが美味しいおでん

なくなり次第終了

- おでん
- セレクト にんにくみそ
- セレクト 水出しれもん緑茶
- エッセンス ステップ 1
- セレクト ロゴナ アイライナーペンシル 01ディープブラック
- セレクト リマナチュラル ピュアリップスティック オランジュ
- セレクト フェース インシスト エッセンスマスカラ エlegantロング ブラック
- セレクト リマナチュラル ピュアアイブロー ブラウン
- セレクト リマナチュラル ピュアアイブロー カートリッジ ブラウン
- セレクト B2ヘアセラム(リープインコンディショナー)
- セレクト グリーンノート ヘアカラーファンデーション ダークブラウン
- セレクト グリーンノート ヘアカラースティック ライトブラウン
- セレクト マックヘナ(ナチュラルブラウン)
- セレクト 洗濯槽 クレイサッパリ
- セレクト 元祖のこだわりなめ茸
- セレクト 生姜でごはん

販売終了

- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼろ飯
- セレクト かけ醤油
- セレクト オイスターソース
- セレクト 有機とんかつソース
- セレクト そのままあさり
- セレクト 鯛めしの素
- セレクト 牡蠣めしの素
- セレクト 国産しば漬け
- セレクト 千葉県産大和芋とろろ
- セレクト 粗挽がごめ昆布
- セレクト リマナチュラル ピュアアイカラー パープル系
- セレクト リマナチュラル ピュアアイカラー ブラウン系
- セレクト ささみジャーキー



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。

おしゃべりカフェ

**カラダが驚くほど楽に。
商品の定番化を希望**

千葉県 大塚かほり様

TOKINO G.Gがやっぱり好きです。かなり長い間使っていませんでしたが、今回復刻版が出たので使ってみました。夏になってから、暑さで体調が気になる状態が1ヶ月以上続いていたのですが、G.Gを飲み始めて3日後には明らかに楽になりました。これは本当に不思議で、自分でもびっくりしています。しばらく続けていきたいので、ある程度まとめて買いましたが、数量限定なのは残念すぎます。とてもいいものだと思いますので、定番商品になるとうれしいです。

TOKINO G.Gをご愛飲いただきありがとうございます。期間限定で販売いたしました TOKINO G.G。皆様からたくさんの反響をいただき、SONOKOで論議を重ね、検討した結果、1月から定番化することとなりました! SONOKO GGとともに長くご愛飲いただけるようSONOKOも頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。



会報誌担当 山下

**高機能美容成分に興味津々。
年齢肌の救世主に!?**

広島県 西部智子様

8月の「これ知っ得美寿講座」で「ウットウィラースパットラウバー」について知りました。リンゴの細胞の増殖や成長を促す成分が豊富に含まれているとのこと。私は今、WBシリーズを使用していますが、年齢肌対策には、リ



ンゴ幹細胞エキスが入っているGGシリーズのコスメのほうが良いのでしょうか?

年齢肌のサインは加齢や紫外線ダメージのほか、乾燥も原因です。目元や口元に現れる浅くて細かいものは乾燥によるもの。最近ではマスクをすることが多く、湿気であうおうようにも感じますが、実は摩擦やオン・オフの環境変化によって肌の乾燥が進むことが分かっています。まずは季節や生活環境の変化に応じて、洗顔やスキンケアの内容、使用量を見直してみてください。そのうえでリンゴ幹細胞エキスのチカラを体感したい時には、初めにGG エッセンスRをスペシャルケアに加えてみてはいかがでしょうか。今月はプレゼントが付いて、お得な内容になっていますので、ぜひチェックしてみてください。



化粧品担当 鈴木(崇)

**コーヒーブレイクセットで
在宅ワーク中もリフレッシュ**

東京都 荒井亜耶様

オンラインショップや銀座店をよく利用しておりますが、何よりも健康へのこだわりがとても感じられて、これからは末永くお世話になります!! 先日、注文したコーヒーブレイクセットは在宅ワーク中の休憩にとってもぴったりで、コーヒーと共にとてもリラックスさせてもらっています。美味しいので、たくさんいただき過ぎないように少しずつしていますが、一度食べ始めると食べ過ぎてしまいますね(笑)。カタログにも魅力的な商品がたくさん掲載されているので、次回も楽しみにショッピングしたいと思っています。今後ともどうぞよろしく



**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。



こちらのハガキで
応募ください!



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事務所
(株)SONOKO
「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。

お願い申し上げます。

SONOKOをご愛顧いただきありがとうございます。在宅ワークにコーヒーブレイクセットはぴったりですね。今月はコーヒーを美味しく、お洒落に淹れられる雑貨を掲載させていただいております。こちらもおすすです! また、多くの方がご不便な生活を強いられていると思われ、大変心が痛みます。皆様が少しでも楽しく過ごす手助けになるようSONOKO一丸となって頑張っております。ご意見、ご要望など皆様のお声をお待ちしております。



会報誌担当 櫻井

**宝飾品を着けたその子先生の
写真を増やしてください!**

匿名希望

最近はその子先生のコメントや原点の献立の紹介が増えて、改めてSONOKOの素晴らしさを再認識させていただいています。また宝飾品の扱いも増えて、毎月会報誌が届くのが楽しみです。一時は会報誌が毎月カタログのようになっていたことがありますが…社長さんのおかげでしょうか?(ありがとうございます!)もう来年のカレンダーには間に合わないかもしれませんが…カレンダーの写真で先生のお若い頃や料理、お仕事のお姿も楽しく拝見させていただいていますが、ぜひ素晴らしい宝飾品を身に付けられたお写真を増やしていただくと、よりうれしいと思います。生前、定例会で(ほかでは見られない)美しい品々を着けられているお姿はまさに目の保養でした。どうぞこれからもよろしく願いいたします。皆様にとんなものをお読みいただくのが、また

お読みしたいものは何かを宇田川代表と共に日々検討を重ね、会報誌づくりに取り組んでおります。この様な励ましのお手紙をいただき、制作の励みになります。ありがとうございます。カレンダーは、365日鈴木その子の思いを皆様にお届けし、ともに美しく日々過ごせるように、心を込めて写真を選定しておりますので、ご愛用していただけると幸いです。



トキノ会便り編集長 瀧本

献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には、より美味しさを追求したアレンジレシピがいっぱい!ぜひお試しください。

ローストビーフ丼



ご用意するもの

- ・ ローストビーフ
- ・ 玉ねぎスライスまたは生キャベツ
- ・ ごはん
- ・ ノンオイル和風ドレッシングやすだちポン酢などの調味料

つくり方

- ① ローストビーフを冷蔵庫に一晩置いてゆっくり解凍し、食べる分だけ好みの厚さにスライスします。
- ② 温かいごはんを大ぶりの器に盛ります。
- ③ ごはんの上に玉ねぎスライスや生キャベツスライスをのせ、スライスしたローストビーフをのせて完成です。調味料は、和風ノンオイルドレッシングやすだちポン酢など、お好みのものを合わせましょう。

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 ※ 価格はすべて税別です ※ 写真はイメージです

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 1F・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 27



— 福袋は、お世話になっている会員様への感謝の気持ち —

福袋をどのような気持ちでお作りしたか、お話ししてみたいと思います。

仕入れは、すべて私がいたしました。それもデパートからです。私は忙しい体で、いろいろのお店を尋ね歩く暇はありません。そのため、一年がかりで各デパートから集めたのです。その折り折り、その時々で私にひらめくものがあった時、求めます。そしてそこへキノの物を入れるのです。

皆様が口を揃えて「ほしい物ばかりだった」と喜んでほしいから、するのです。

私の願いは、皆様を喜ばせたいただけなのです。そのためにするのです。

一年に一回、いつもお世話になっている会員様に、せめてもの私のできることだと思うからです。

ねずみはまめに働きなさいねと意味があり、トラは強く逞しく、サルは知恵を働かすのよ、ウシはしつ

かり足を地につけてゆったりと生活しなさいね。ウサギは色が白くなりますように、タツは厳しくしっかりとする、ウマは素早い行動、素早い判断、ヒツジは優しい人になるのよ、トリは優雅にしっかりと、イヌは忠実に生きる、イノシシは信ずる道を通すに、私には単なるエトの感じはありませんでした。本当にそうした人になってほしい、そこをあなたが守れば素晴らしいことなのよとわかってほしいと念じていました。

私自身はあまりエトには関心がなく、自分を正しく生かすために、忘れてはならないものを、傍に置いています。

化粧品もGGも食品も福袋のために揃えたものであるということを念頭に入れてほしいと思います。

TOKINO(時の新聞)第35号(1997年2月発行)要約

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	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 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事務所 (株)SONOKO 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。

税率について

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%

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 注文時に申し付けください。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

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支払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	○	○	○	○	○※一括のみリボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い ※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 ※返金品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。
※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、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。

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・昼曽根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森地区・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。

コールセンターからのお知らせ

\\ はずれなし! \\
SONOKO製品が
もれなく当たる!

1等〜3等以外では、人気の総菜、トーストクリームなどが盛りだくさん!
※数量限定のため、品切れの際はご容赦ください。



初くじ
1/5(火)〜12(火)

お電話注文限定 ☎0120-88-7878 10:00〜18:00(月曜定休)



期間中、お買い上げ合計**1万円(税別)**ごとに1枚。
引換期間:2021年1月26日(火)まで

※引換商品は、1月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。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。

大阪・名古屋定例会レポート

コロナ禍の影響で6月のイベント開催は中止となり、今回は約半年ぶりの開催となりました。新型コロナウイルスの感染拡大は収束の兆しが未だに見えず、ご来場いただけるか不安もありましたが、私たちの不安を払拭するかの如く、たくさんのお客様が暖かく迎えてくださいました。皆様の笑顔にホッとしつつ、久しぶりの定例会では2021年新春おせち重のご紹介をしました。「まだ9月だと思っていたらもうお正月!」と皆様口々におっしゃりながら、新しくリニューアルしたおせち料理に「さらに美味しそう」、「お正月が楽しみ!」とたくさんのお声をいただきました。

また、今回は9月に念願の復刻を果たしたサプリメント、TOKINO G.G.について、復刻に至る想いなどを皆様により深くご理解いただけるよう改めてご紹介させていただきます。



「早速飲んでみます!」と次々に手にとりいただき、大変好評をいただきました。メイクアップアーティストSAY★GOによる若返り術・ヘアウィッグ講座や宝飾の販売などもあり、コロナ禍とは思えない以前の日常が戻ったかのような活気ある一日となりました。

次回の定例会は1月9日(土)に大阪、10日(日)に名古屋で開催させていただきます。皆様の健康と幸せを願い、お役に立ていただける情報をお届けに参りますので、ぜひご参加ください。お楽しみに!



イベントのお知らせ

大阪・名古屋
「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

1/9(土) 大阪定例会
※受付開始は12:30~

[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
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
TEL:06-6341-4411

1/10(日) 名古屋定例会
※受付開始は12:30~

[会場]アパホテル(名古屋錦)EXCELLENT 4F 伊吹
愛知県名古屋市中区錦3-15-30
地下鉄「名古屋」駅より東山線「栄」駅下車
2番出口より徒歩1分
TEL:052-953-5111

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。

1/1(金・祝)・2(土) 休業 1/3(日) 会員様貸切営業 1/4(月) 2F 終日クローズ
1/24(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

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!こちらまで登録を!
@SONOKOINC

1日10食
限定

2021 新春初売り

2021年 1/3(日) 10:30〜18:00

受付 10:00〜17:30 会員様
※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます 限定貸切

2021年も皆様のご多幸を願い、人気商品をお得な初夢価格でご用意しました!

初売限定 開運福袋

本年も特別に詰め合わせた、お得な福袋を数量限定でご用意しています。 (お一人様1点限り)

限定1点 100万円 福袋	限定2点 50万円 福袋	限定10点 30万円 福袋	数量限定 20万円 福袋	数量限定 10万円 福袋
------------------	-----------------	------------------	-----------------	-----------------

※商品は後日発送となります。

ご来場プレゼント

- ふるまい祝い餅
- 選べるご来場プレゼント

初売り特別セット 25%OFF均一 おみくじ付!

CAFE特別メニュー

お汁粉付き 開運プレート
お雑煮付き 正月プレート ※写真はイメージです

ワンコインメニューや新春プレートなどを、初売り限定でお楽しみいただけます。

銀座店限定プレゼント

お買い上げ金額に応じて選べるプレゼント

5万円 お買い上げで	10万円 お買い上げで	20万円 お買い上げで
7万円 お買い上げで	15万円 お買い上げで	30万円 お買い上げで

開運福袋のご購入者も対象!

※セール品は十分にご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※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

SONOKO CAFE

限定プレート/

「メンチカツとコロケの焼きフライプレート」1,480円(税別)
販売期間 1/4(月)〜1/14(木)
メンチカツ、コロケ、サラダ、ごはん、みそ汁

限定プレート/

「にしんそばプレート」1,580円(税別)
販売期間 1/15(金)〜1/31(日)
にしん甘露煮、そば、小鉢3種盛り
(ほうれん草和え物・たまご焼き・蒲鉾)

※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

1/29(金) プレミアムフライデー特別企画
■対象商品 最大30%OFF

1/22(金)〜24(日) お楽しみ付き販売

1/24(日) トキノ会定例会
ゲスト講師 大和宣介氏
(日比谷クリニック院長)

予定 2/19(金)〜21(日) お楽しみ付き販売

予定 2/21(日) 2月の定例会
ゲスト講師 岩淵航介氏

2021
1

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.43

令和3年が明けました。

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

1月20日は、創業者鈴木その子生誕89年。「80歳になったらどんな髪型にしようかしら」と悩んでいたその年代も過ぎつつあります。自らの誕生日にも無関心のようで、40年以上前に初めてお会いした時から、鈴木その子個人についてはすべてが謎でした。

なぜ、この仕事をしているのか? 家族構成は? 住まいは? そして年齢は? 会員の皆様も同じ気持ちでしたが、面と向かってそうした質問はできません。

会う時にはいつも即座にむんずと横腹を掴まれて、「ここのお肉が取れなくてはね。きちんと実行すればすぐに無くなりますよ」と厳しい激励がある人には「むくんでいますよ。水分に気をつけなさい」と、一人一人の診断が続くのです。

そんな鈴木その子の謎が明らかになるのは、平成の初めに出版された『奇跡のダイエット』の中で、初めて自身の最も奥底の思いをカミングアウトされた時からでした。以来毎年出版した書籍の中で自伝的要素の内容が見られるようになりました。しかし、明

らかになった誕生日の祝いをするのではなく、「それよりも仕事です」と、終日仕事に没頭していました。特に2月、3月と続く楽しい行事で皆様の喜ばせるために心を尽くしていた鈴木その子。もし今も元気ならば、きっとその姿勢は変わらないだろうと、懐かしさで一杯になります。

今年も何があっても、SONOKOはこの鈴木その子の心を心として皆様と共に明るく乗りきっていきたく決意しています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



トキノ会便りのご案内 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。