

2021

2

# THE SONOKO

Vol.323

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

今年はおうちで  
笑顔あふれる  
バレンタイン&ひなまつり

大切な人と  
スイートなひとときを  
チョコ尽くしフェア

アーモンドと  
蜂蜜の風味が香る  
ワッフル新登場!

お雛様を愛で、  
とっておきのごちそうを  
ひなまつりフェア

待望の新色が  
仲間入り!



今こそ、発光白肌で美オーラを放つ  
大人気のライトアップBBに  
ナチュラルな  
仕上がりの新色登場!

SONOKOのこだわり

その子の想いととも、美味しく進化  
チョコレート

2月限定

5万円以上お買い上げの方にプレゼント

数量限定

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。  
■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。■オンラインショップもプレゼント対象です!  
■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品 ○単独発送となる別送品(ご予約販売品) ○先様送りギフト ○浄水器本体 ○浄水器工事費、メンテナンス費 ○寝具など一部のSONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお客様にお電話にてお問い合わせください。



ひとつぶチョコアソート 2袋

完売必至  
ひなまつり  
お楽しみBOX

美しさへ導く、夢のコフレ

### ソフトクッキー チョコレート味 3袋

9枚×3 **ポイント** 3%UP **3,333円**

No.39718

常蔵凍

### アイス チョコ 10個

120ml×10 **5,300円**

No.10359 常蔵凍 ※ポイント対象外

※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。※キャンセルは2週間前までにご連絡ください。

詳しくは11面へ

送料¥0  
単独発送

ほろっと碎けて  
まるやかな口溶け。  
濃厚なカカオの  
コクが美味

カカオの  
濃密な味わいと  
やさしい甘さを  
存分に堪能

# 大切な人とスイートなひとときを チョコ尽くしフェア

チョコ好きにはたまらない、年に一度のチョコ尽くし。2月にしかお目見えないスイーツも揃い、存分にお楽しみいただけます。プレゼントも素敵ですが、皆で味わえば、美味しさもひとしお！  
今年はおうちで大切な人と。とびっきりの笑顔でハッピーバレンタイン！

## Happy Valentine's Day

昔ながらの  
レシピでつくった  
ココア風味の  
しっとりカステラ

3層になった  
ゼリー、ムース、  
スポンジによる  
極上の味わい

ミルクとビター。  
こだわり製法の  
なめらかな  
口溶けを満喫

まるやかな  
チョコクリームと  
スポンジが  
絶妙にマッチ

まるで  
生チョコのよう！  
リッチで濃厚な  
味わいが大人気

数量限定

### チョコ尽くしセット

【セット内容】  
ショコラクアール 1台 直径約15.5cm  
本格カステラ(チョコ) 1本(12切)  
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)  
ひとつぶチョコアソート 60g  
チョコゼリーケーキ 1個

No.39707

常蔵凍 **6,800円**

プレゼント



紅白小鉢 1個 ひとつぶチョコアソート 1袋

### チョコスイーツもたっぷり！ 楽しみながらカラダを整えましょう

2月の1週間グルメセットA **21,000円**

No.39732

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

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 1セット  
ひとつぶチョコアソート 2袋  
チョコゼリーケーキ 1個



### 好きなコのお母さまから 毎年チョコが届きました

小学生の頃、好きだった女の子がいて、てっきり彼女も自分のことを好きだと思っていたら、勘違いだと知り、ショックでした。でも彼女のお母さまからは毎年のようにチョコをもらっていて(笑)。もちろんうれしいのですが、ちょっと悲しさも入り混じった甘酸っぱい思い出です。

化粧品担当 SAY★GO



### いくつになっても バレンタインデーは憧れ

男子校だからか、青春時代のバレンタインの思い出はほとんどなく、父が会社でもらう、いわゆる義理チョコをお裾分けしてもらったことも。そんな感じなので、バレンタインデーが近くなると、いくつになってもソワソワ(笑)。ホワイトデーのお返しを考えるのも好きです。

SONOKO代表 宇田川裕昭

### SONOKOスタッフの バレンタインの思い出

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。

紀州備長炭で香ばしく焼いた黒毛和牛の旨みが際立つ逸品



数量限定 黒毛和牛 ローストビーフ 200g No.39657 4,800円 常蔵凍



バーガーパンズ 1個 トーストクリーム 2個

# お雛様を愛で、とっておきのごちそうを ひなまつりフェア

「美しく幸せに」の願いを託してひなまつりを愛し、ひなまつりが近づく、皆様と一緒に楽しむプランを思案した鈴木その子。いつまでもワクワクする気持ちを大切に、今年はおうちで女性のおまつりを楽しみましょう。目にも美味しいSONOKOのごちそうが、華やく時間を演出します。



そばの香りがふわっと広がる昔ながらの日本そば

名称変更 自家製粉そば粉のなま蕎麦(旧 日本そば) 調 常蔵凍 2袋 200g(2食分)x2 No.40113 1,560円▶1,400円 160円お得! 単品 200g(2食分) No.40275 780円



香り高い桜葉で巻いた生地と粒あんのハーモニー

数量限定 ひなまつり和菓子セット 【セット内容】 ●黒豆塩大福 220g(4個) ●桜葉薫る道明寺 200g(4個) ●ミックスポン菓子 80g ●みたらし団子 200g(5本) ●あられ 110g No.39708 常蔵凍 3,770円



さらに

桜葉薫る道明寺 1パック

上品な甘さの粒あんと大粒の黒豆が好相性

甘辛だれが後引く美味しさ。食べやすいサイズも好評

サクッとした口あたりが楽しい。いちごや黒砂糖の素朴な味わい

香ばしい白あられと砂糖衣をかけた煎り大豆が◎

数量限定 ちらし寿司の素 常蔵凍 3袋 具材 50g・寿司酢 20ml (1食分)x3 No.39661 1,800円▶1,700円 100円お得!

数量限定 北海の恵みごちそう丼 186g(93gx2人前) No.39658 2%UP 1,800円 常蔵凍

トキノり 2袋 乾燥・生のり 50gx2 No.39689 5,840円 常蔵凍

玉子焼き 10個(490g) No.39664 1,500円 常蔵凍 2%UP



有機フルーツ+野菜100 1本

絶妙な食感で香味が広がるワッフル新登場!



NEW 数量限定 アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個 2個 No.40226 780円 常蔵凍

一枚一枚手作業で焼き上げました!

ベルギーワッフルの一種、リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。生地にバター、植物油を加えず、アーモンドパウダーと蜂蜜、パールシュガーを使用。しっかりとした食べ応えで、口中にアーモンドと蜂蜜の風味が広がります。個包装で手軽に持ち運べるので、間食にも便利です。

ひなまつりのごちそうも存分に味わえる特別な1週間に! 2月の1週間グルメセットB 21,000円 No.39733 常蔵凍



ひとつぶチョコアソート 1袋 米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)

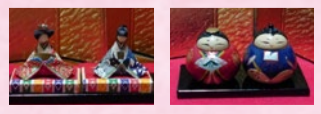
●3食+間食x7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



ひなまつりを大事にしたその子先生からの贈り物

現在、我が家には幾つもの雛人形があります。その中に、その子先生が地方公演のお土産でいただいた2つの小さなお雛様があり、私のもとで40年近い年月が過ぎましたが、毎年欠かさず飾っています。私の大切な宝物です。

通販スタッフ 保科乃婦子



ひなまつりは夫手製のちらし寿司でお祝い

娘が生まれた時に両親から贈ってもらった七段飾りの雛人形。毎年飾ると娘は大喜びですが、大きなものなので、親は出すのもしまうのも一苦勞。今では孫のために、お内裏様とお雛様をガラスケースに入れて飾っています。

銀座店スタッフ 竹内洋子

SONOKOスタッフのひなまつりの思い出

※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。

ご予約受付期間

2/16(火)まで

お届け 3/3(水)

お1人様  
各1点限り

送料¥0  
単独発送

ご予約制  
数量限定

常蔵凍  
※ポイント対象外

# さらなる美しさへ導く、夢のコフレ ひなまつりお楽しみBOX

宝飾品とSONOKOの人気アイテムをお得に詰めた夢のBOX。完売必至のため、お早めにお申し込みください。

※オンラインショップでは、梅(3.3万円)BOXのみご注文いただけます。

33万円  
宝飾入り

桃

約66万円  
相当

宝飾 食品 補助食品 化粧品 リュクсна宝飾品と人気のサプリ&化粧品を豪華セットに!

**A K18 クロスネックレス**



K18  
ダイヤ:0.31ct  
ペンダントトップ:約15mm×15mm  
チェーン:約45cm(アジャスター付)

**B ラウンド プリリアントカット  
ダイヤモンドリング**



Pt950  
ダイヤ:0.30ct(ラウンド プリリアントカット)



ミックス  
ボン菓子  
美ざくる  
ジュース  
SONOKO GG  
TOKINO G.G.  
WB ホワイトニング  
ローション  
素ドリンク 透

お好みのジュエリーをいずれか1品お選びいただけます

10万円  
宝飾入り

桜

約20万円  
相当

宝飾 食品 補助食品 化粧品 上品で大人可愛いペンダントと人気製品をお得に詰め込みました!

**C K18 インフィニティネックレス**



K18  
ダイヤ:0.10ct  
ペンダントトップ:約6mm×15mm  
チェーン:約40cm

**D K18PG クローバー  
ダイヤモンドペンダント**



K18PG  
ダイヤ:0.16ct  
ペンダントトップ:約5mm×5mm  
チェーン:約40cm

**E K18WG ダイヤモンドペンダント**



K18WG  
ダイヤ:0.08ct  
ペンダントトップ:約22mm×5mm  
チェーン:約45cm  
(アジャスター付)



常温グルメ献立セット  
TOKINO G.G.  
スーパーモイスター  
クリームR  
あられ  
季節のめぐみ  
国産いちごジャム

お好みのジュエリーをいずれか1品お選びいただけます

3.3万円  
No.39614

梅

約6.6万円  
相当

食品 補助食品 化粧品 人気のサプリ、化粧品、食品があれこれ試せてお得です



あられ  
ミックス  
ボン菓子  
ホワイトティ  
スーパーモイスター  
クリームR  
ハンド&ネイル  
トリートメント  
ホワイト  
ストリーム  
素ドリンク 透  
GG デイリーブースター  
1箱 10本

※いずれのBOXも宝飾以外の商品は内容の一部です。 ※商品の性質上返品・交換はできませんのでご了承ください。

## 女性の美しさと幸せを願うひなまつりに 美しく健やかな毎日を応援するSONOKOのサプリ

シンプル  
SIMPLE をめざすなら

初代G.Gの処方を再現  
初代G.Gより多い  
カキ肉エキスでカラダにパワーを



TOKINO G.G  
3本 常蔵凍  
180粒×3  
No.39644 57,000円

プレゼント



ひとつぶ  
チョコアソート  
3袋

バランス  
BALANCE をめざすなら

有用成分をプラス!  
栄養バランスを整え  
イキイキとはずむ毎日へ



SONOKO GG  
3本セット 常蔵凍  
180粒×3  
No.39645 57,000円

プレゼント



ひとつぶ  
チョコアソート  
3袋

ビューティ  
BEAUTY をめざすなら

加齢による美容の悩みもケア  
年齢を感じさせない  
美しさへ導く



SONOKO G.G.ROSE  
3本セット 常蔵凍  
150粒×3  
No.39646 40,000円

プレゼント



ひとつぶ  
チョコアソート  
3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 ※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。

大人気の

今こそ、発光白肌\*で美オーラを放つ

## ライトアップBBに待望の新色が登場!

30秒で発光白肌\*を実現するライトアップBB。華やかな仕上がりの既存色に加え、自然な仕上がりの新色がデビュー!  
おこもりが続く今だからこそ、スキンケアとベースメイクを同時に叶えるライトアップBBで美しさに差をつけましょう!



「今すぐ、同梱のサンプルで  
お試ください!」

ハリ、ツヤ感のある  
ナチュラルな仕上がり

一本でスキンケア効果、ベースメイク、肌色補正、コンシーラー、UVカットを叶える多機能化粧下地。カバー力、ハリ、ツヤ感、伸び、スムーズな肌なじみで使い心地も良く、ふっくらつややかで若々しい印象の美肌に仕上げます。

2色のカラーを使い分けて  
好みの仕上がりに

これまでのピンクベースに、自然な仕上がりのナチュラルオークルが仲間入りしました!  
既存色の活用に加え、オークルベースを求めている方や、シーンや季節に合わせて、自然で健康的な印象に仕上げたい時におすすめです。

ナチュラルな  
ツヤ・ハリ肌に

NEW

自然でツヤのある肌に仕上げたい時に  
ライトアップBB ナチュラルオークル

SPF35/PA+++

2本  
30g×2  
No.40111  
2%UP  
9,000円



単品  
30g  
No.38766  
4,500円

華やかな印象に見せたい時に  
ライトアップBB  
2本

SPF35/PA+++

30g×2  
No.39635  
2%UP  
9,000円



スポンジ 1個

明るく  
華やかな  
印象に

美容液成分75%以上

化粧下地

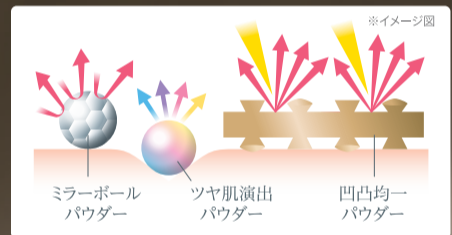
肌色補正

コンシーラー

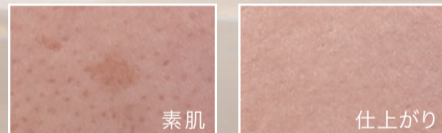
UVカット

光を味方にする「光学美白\*」

4種の光学美白\*パウダーが、肌の凹凸や色ムラなどを自然にカバー。ひと塗りで、内側から光を放つような美しい白肌\*を叶えます。



軽いつけ心地で、一日塗りたての美肌  
数種類の微粒子パウダーが、素肌のような軽いつけ心地を実現。さらに余分な皮脂を吸収するパウダーが、テカリや化粧崩れを防ぎます。



\*メイクアップ効果による ※紫外線防止成分とパウダー成分以外の成分

## 美容寿命\*講座

メイクアップアーティスト SAY★GO



SONOKOのライトアップBBは肌色を整え、気になる部分を自然にカバー、さらに美容液成分75%以上でスキンケアもできる優れものです。特におうち時間が増えている今、手軽にベースメイクとスキンケアができて便利です。そんなライトアップBBに自然で健康的な印象に仕上がる新色が仲間入りしました!

今月は新色の試供品を同封していますので、ぜひ、実際にお肌にのせてお試しください!

ライトアップBBは  
こんな方におすすめ!

- ナチュラルメイクをお好みの方
- 簡単にベースメイクを済ませたい方
- 気になる肌トラブルを自然にカバーしたい方
- ツヤ感のある仕上がりにしたい方

2色のライトアップBBで簡単に立体メイク! ライトアップBBだけで立体メイクが楽しめます。



\*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。 ※紫外線防止成分とパウダー成分以外の成分

\*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。

シリーズご愛用者様の支持率No.1\*1 / WB ホワイトニングローション

# 圧倒的な透明感とうるおいを見事に両立!

No.1\*1の理由を愛用者に直撃! 生のお声から真の実力を紐解きます。

### スタッフおすすめ

丁寧に浸透\*2させると、肌がしっとり! マスク荒れもなく、使い心地がとっても良いです。

SONOKOスタッフ  
谷合なおみ

### スタッフおすすめ

浸透力\*2が高いので、肌のうるおいを長時間キープ。肌がベタつきがちでしたが、コレを使い始めてからは快適に。もう手放せません!

化粧品担当  
SAY★GO

### スタッフおすすめ

優しくなじませています。肌の調子が良くなっているのを実感し、思わずまため買いしました!

SONOKOスタッフ  
中水宣子

### スタッフおすすめ

常にうるおって、ハリがある感覚が続いています。今後も毎日使い続けます!

SONOKOスタッフ  
島田曜子

手荒れ対策にも大活躍!!

アルコール消毒で荒れがちな手肌。ハンド&ネイルトリートメントの前にWBホワイトニングローションをつけることで手荒れを防止。ぜひお試しください!

## 私の逸品

### WB ホワイトニングローション

山口峰子様

“同僚も絶賛の明るい美肌へ!”

WB ホワイトニングローションは、とても浸透\*2が良く、肌がしっとりとするところがお気に入り。香りも心地よく、リフレッシュしたい時にも好んで使っています。

毎日朝晩使用していますが、夜と休日の朝は、2~3回丁寧にたっぷり重ね付け。使い続けるうちに肌がとても明るくなり、同僚に「キレイになったけれど、エステに行っているの?」と聞かれ、うれしかったです。今後も楽しみながらスキンケアを続け、「SONOKOの肌美人」を目指したいと思います。



### WB ホワイトニングローション 2本

【薬用美白\*3化粧水】

170mLx2  
No.39619

2%UP

16,000円

### プレゼント

ひとつぶチョコアソート 1袋  
ソフトクッキー チョコレート味 1袋  
SONOKOドライフェイスシート 1袋(6枚入)

### うるおい&美白\*3 サポートセット\*

- WB ホワイトニングローション【薬用美白\*3化粧水】170mL
- WB トリートメントローション 150mL
- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白\*3美容液】40mL

No.39615

29,000円 +1,450ポイント

### プレゼント

ひとつぶチョコアソート 1袋  
WB ホワイトニングローション 20mL  
WB ホワイトニングエッセンス 4mL  
WB グランクリーム 4g

### 美白\*3 サポートセット\*

- WB トリートメントローション 150mL
- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白\*3美容液】40mL

No.39616

21,000円 3%UP

### プレゼント

ひとつぶチョコアソート 1袋  
WB ホワイトニングローション 20mL

\*1 当社WBシリーズ売上数に基づく \*2 角質層まで \*3 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

\*美白\*3はWB ホワイトニングローションとWB ホワイトニングエッセンスのみ。 \*個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

## 今こそ! トキノコスメでおひなさまのような白絹肌\*へ

「いくつになっても白い絹のような美しい肌でいてほしい」という鈴木その子の願いが詰まったトキノコスメ。今こそ、本気で白絹肌\*を目指すチャンスです。

3点セットで  
限定復刻

### 数量限定 トキノコスメコレクション

- 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

### ひと足お先に試してみました

クレンジングだけでも肌がキレイになる手応えを感じました。化粧水は素早く肌になじみ、うるおいアップ。クリームは肌がしっかりと保護される感覚で、乾燥肌や敏感肌にもおすすめです!



### 9,000円相当/プレゼント



ホワイトマスク 1本

2セット No.40110

52,000円

### 4,900円相当/プレゼント



UVホワイトヴェール [UV薬用美白\*3下地] 1本

1セット No.39640

26,000円

\*セットのみの販売となります。 \*汚れがなくキメが整った状態

美肌に定評のある染谷沙織がおすすめ!

### 「もう一人の自分」のためのお手軽ルーティン

「もう一人の自分」を上手に働かせるルーティンをスタッフ染谷がご紹介。明日の元気 & キレイのために、あなたも始めてみませんか?



### 沙織の バスタイムルーティン

バスタイムは絶好の美容タイム! /

バスエッセンス ブーケの香りに包まれながらのリフレッシュタイム。バスタブに浸かりながらのホワイトマスクで、手軽にうるツヤ肌に!



### バスタイムセット

- バスエッセンス ブーケ 120mL
- ホワイトマスク 90g

11,800円 5%UP

+590ポイント



### 沙織の お風呂上りルーティン

香りに癒されながらボディケア /

3Dデザイン フォーボディで全身の肌を引き締まった印象に。ハーバルオレンジの香りも◎。さらにSQオイルで気になる肘やかかともつるつるに!



### お風呂上りセット

- 3Dデザイン フォーボディ 200mL
- SQオイル 28mL

12,000円 5%UP

+600ポイント



### 沙織の リラックスタイムルーティン

休息前はゆったりリフレッシュ /

休息への準備はその子酒で。おちょこ一杯くらいがおすすめ。ほんのり香る程度のパルファムを首筋につけてゆったり過ごします。



### リラックスタイムセット

- その子酒 720ml 清酒 アルコール分17度
- パルファム 7mL

14,080円 5%UP

+704ポイント



●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

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!  
チョコレート

## 「献立実行中でも、楽しめるチョコレートを」 鈴木その子の想いととも、さらに美味しく進化



### カカオやチョコレートを限界量まで配合 “本物”の味わい、食感を追求

カカオ風味をこよなく愛した鈴木その子。会員様にも「献立実行中でも、カカオ風味のスイーツを楽しんでいただきたい」という思いから、現在の手作りカカオ餡の前身となるチョコレートキャンディーの開発に至りました。その後、こだわりの素材を用い、カラダに負担をかけない鈴木その子オリジナルレシピのSONOKOミルクチョコレートが完成。そのレシピをもとに、クッキーやカステラなどさまざまなチョコレート製品が誕生しました。

現在は、定番品の手作りカカオ餡とソフトクッキー チョコレート味をはじめ、季節や数量限定でショコラノール、本格カステラ(チョコ)、ひとつぶチョコアソート、チョコゼリーケーキなどバラエティ豊かなチョコスイーツがラインナップ。そのすべてに共通しているのは、吟味した素材を使用し、それぞれカカオやチョコレートを限界量まで配合することに挑戦している点です。加工食品は、つくりやすさや価格との兼ね合いから、チョコレート以外にバーム油や大豆油、菜種油などを加え、ココを補うものを入れるのが一般的ですが、SONOKOでは、いかに多くのカカオやチョコレートそのものを入れられるかにこだわっています。例えば、チョコレートの中のカカオバターの融点は約30~36℃。これに対し、カカオバターの量を減らして融点の高い植物油を混ぜたものは、口溶けがまるで違います。もちろん、香味や美味しさも格別です。

### 希少なカカオ、アリバカカオを使用した 濃厚チョコレートかき氷で、新たな美味しさを発信

これまでさまざまなチョコスイーツをお楽しみいただいていた中で、2019年7月、こだわりのアリバカカオを使用したチョコレートかき氷が、SONOKO CAFEに登場しました!

アリバカカオとは、世界で栽培されるカカオ豆のうち2%ほどしか収穫できないエクアドル産の希少な品種のカカオ豆。華やかな香りが最大の特徴で、渋みや苦みはあまりなく、ライチのような果実みも楽しめます。そのアリバカカオを扱い、日本初で唯一のオーガニックアリバカカオ専門店MAMANO CHOCOLATEとのコラボレーションで誕生したのが、「アリバカカオスノーマウンテン」シリーズです。MAMANO CHOCOLATEのチョコレートと、SONOKOのフルーツゼリーやモーニングケーキ、クロ子\*を調和させることで、SONOKOオリジナルのかき氷のベースが完成しました。

\*現在は販売を終了しています

ペースト状のチョコレートのベースを凍らせ、薄く削ったかき氷はふわふわで、口の中でまろやかにとろけ出す絶妙な食感。濃厚なのにくどさがなく、さっぱりとした後味が、多くのお客様を魅了しました。当初は期間限定のスペシャルメニューとして、オレンジ、マンゴー、ブラックベリー の3味で発売されましたが、大人気を博し、2019年冬からレギュラーメニュー化。さらなる美味しさを求めてベリー、抹茶、コーヒーなどの新テイストも続々と開発。かき氷に加え、アリバカカオを使ったさまざまなパフェも期間限定で販売しています。

鈴木その子が「すべての女性に、我慢することなくチョコレートを楽しんでいただき、ひいてはチョコレートを食べることで、さらに美しくなりたい」との想いを込めて開発を始めたチョコレート製品。その想い、素材や製法へのこだわりはそのままに、新しい美味しさを追求する中で、出会ったアリバカカオのかき氷。今後も進化するSONOKOのチョコスイーツにご期待ください。



SONOKO  
CAFE



MAMANO CHOCOLATE  
Organic Arriba Cacao

### アリバカカオを使ったパフェが SONOKO CAFEでいただけます!

SONOKO CAFEでは、アリバカカオを使ったさまざまなパフェを期間限定で提供しています。2月はりんごとベリーを使ったパフェ「りんごとベリーのアリバカカオパフェ〜フォンダンショコラ風」がお目見え。1日10食限定なのでお早目に!

### お客様に愛され続けるチョコスイーツの代表選手!



#### ショコラノール

常蔵凍

1台 直径約15.5cm  
No.39717 **3%OFF** 2,500円  
クーベルチュールチョコレートを約23%も配合。生チョコのようなリッチな味わいの逸品。



#### ソフトクッキー チョコレート味 3袋

常蔵凍

9枚×3  
No.39718 **3%OFF** 3,333円  
サクッと噛んで、ほろっと口溶ける絶妙な食感。ココがみつ、さっぱりと味わえます。

※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。

トキノコスメコレクション

数量限定



2セット No.40110

9,000円相当! プレゼント

【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

※セットのみの販売となります。



1セット No.39640

4,900円相当! プレゼント

真の美肌づくりを目指して鈴木の子が研究、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!



うるおい&美白\*サポートセット

No.39615

5%UP 29,000円 +1,450ポイント

- WB ホワイトニングローション【薬用美白\*化粧水】170mL
- WB トリートメントローション 150mL
- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白\*美容液】40mL

肌の土台を整え、育むケアが一度にできる、化粧水+化粧液+美容液のセット。

※美白\*はWBホワイトニングローションとWBホワイトニングエッセンスのみ。※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。



プレゼント

ひとつぶチョコアソート1袋 WB ホワイトニングローション 20mL WB ホワイトニングエッセンス 4mL WB グランクリーム 4g



プレゼント

ひとつぶチョコアソート1袋 WB ホワイトニングローション 20mL

美白\*サポートセット

No.39616

3%UP 21,000円

- WB トリートメントローション 150mL
- WB ホワイトニングエッセンス【薬用美白\*美容液】40mL



WB クレンジングミルク 2本

120mLx2 No.39617

3%UP 14,000円

肌を負担をかけにくい軽やかな感触で汚れをオフするクレンジング。



WB ウォッシングフォーム 2本

100gx2 No.39618

3%UP 14,000円

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 2本

【薬用美白\*化粧水】170mLx2 No.39619

2%UP 16,000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。



WB トリートメントローション 2本

150mLx2 No.39622

3%UP 18,000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.39620

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。



WB モイスチュアライジングミルク 2本

120mLx2 No.39623

3%UP 20,000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。

ナチュラルな仕上がりの新色が登場! ライトアップBB ナチュラルオークル

NEW



2本 SPF35/PA+++ 30gx2 No.40111

2%UP 9,000円



単品 SPF35/PA+++ 30g No.38766

4,500円

30秒で発光白肌\*を実現するBBクリームに、新色が仲間入り。カバー力、ハリ、ツヤ感、伸び、肌なじみも良く、使い心地も満点です! \*メイクアップ効果による。



WB グランクリーム

45g No.39621

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。



プレゼント

ひとつぶチョコアソート1袋 WB ホワイトニングローション 20mL

GG ウォッシングフォームR 90g No.39626 3%UP 6,500円

GG エッセンスR 30mL No.39624 8%UP 13,000円 +1,040ポイント

GG クリーム 30g No.39625 3%UP 10,000円



サインズエッセンス

20g No.39639

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。



プレゼント

ひとつぶチョコアソート1袋 サインズエッセンス 4g



3Dデザインセラム

30g No.39627

8%UP 9,000円 +720ポイント

形状記憶ジェルによるSONOKO 式の「流す\*3」ケアと保湿ケアで、ぷるんと弾むような肌へ導きます。



スーパーモイスチャークリームR

50g No.39628

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くらむる肌へ。ロングセラーの美容クリーム。



プレゼント

ひとつぶチョコアソート1袋



SQオイル

28mL No.39634 3%UP 5,000円

サメ由来のスクワラン\*4原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身美容オイル。



ボディクリームR

220g No.39629 2%UP 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。



ハンド&ネイルトリートメント

50g No.40112 2%UP 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。



バスエッセンスブーケ

2個 120mLx2 No.39636

2%UP 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。



プレゼント

WB ホワイトニングエッセンス 4mL

GG ディープケア シャンプー 2本 480mLx2 No.39630 8%UP 7,800円 +624ポイント

GG ディープケアトリートメント 2本 200gx2 No.39631 8%UP 9,000円 +720ポイント

GG ディープケアヘアパック 2本 180gx2 No.39632 5%UP 9,000円 +450ポイント

パッケージが変わり使いやすくなりました。



ヘアカラートリートメント 2本

200gx2 No.39633 2%UP 6,000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。



バスタイムセット

No.39641 5%UP 11,800円 +590ポイント

- バスエッセンス ブーケ 120mL
- ホワイトマスク 90g

バスエッセンス ブーケの香りに癒され、ホワイトマスクでうるツヤ肌に。



お風呂上りセット

No.39642 5%UP 12,000円 +600ポイント

- 3Dデザイン フォーボディ 200mL
- SQオイル 28mL

肌をなめらかに整えるボディ用乳液と乾燥対策のオイルで、全身しっとり。

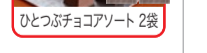


リラクスタイムセット

常蔵凍 5%UP 14,080円 +704ポイント

- その子酒 720ml 清酒 アルコール分17度
- パルファム 7mL

その子酒とパルファムで、ゆったりリフレッシュ。上質な休息へ誘います。



パルファム

7mL No.39638 2%UP 10,000円

優雅な女性をイメージしたロングセラーの甘くやさしい香り。



オードトワレSOU

50mL No.39637 2%UP 7,000円

洗練された爽やかな香り。男性にもおすすめ。



オードトワレSOU

50mL No.39637 2%UP 7,000円

洗練された爽やかな香り。男性にもおすすめ。

\*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*2角質層 \*3成分を肌になじませること \*4純度99.7%以上/保湿成分 ●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

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



### TOKINO G.Gが定番品に仲間入り!



#### TOKINO G.G 3本セット 常蔵凍

180粒×3 No.39644 **57,000円**  
鈴木その子が開発に携わった初代G.Gの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスをを用い、初代G.G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×3 No.39645 **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。

### パッケージが新しくなりました!



#### SONOKO G.G ロゼ 3本セット 常蔵凍

150粒×3 No.39646 **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。

### ミネラルを補給し、バランスを調整!



#### 荘水 6本セット 常蔵凍

35ml×6 No.39647 **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。



#### GG デイリーブースター 1箱10本 常蔵凍

50ml×10 No.39648 **4,000円**  
加齢とともに低下しがちなエネルギーのサイクルを、オレアピータ、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。



#### 能活生活

30粒 No.39649 常蔵凍 **7,000円**  
記憶する力「脳内物質」に着目。冴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。

### 素ドリンク 透



#### 素ドリンク 透 常蔵凍

500ml No.39650 **5,500円**

### 素ドリンク 月



#### 素ドリンク 月 常蔵凍

500ml No.39651 **5,500円**



### お子様にも大人気の肉料理が勢揃い! お肉大好きセット

No.39653 **4,480円 ▶ 4,000円**  
● そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個)  
● 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 250g  
● からあげ風チキン 180g(6個)  
● プレミアムハンバーグ 120g  
● 手ごねなんこつ入りつくね 120g  
ひき肉を使った肉料理とからあげ風チキンをセットに。家族皆の大好物が集結!



### ジューシーに焼き上げた黒毛和牛の旨みを堪能

**黒毛和牛 ローストビーフ** 常蔵凍  
200g No.39657 **4,800円**  
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。



### そのまま美味しい肉まるくん 2袋

114g(12個)×2 No.39656 **1,360円**  
国産の豚肉に、シンプルな味付けで肉の旨みを引き立たせた蒸しタイプのミートボール。



### 豚肉好きに、美味しさ際立つごちそうを

**あんしんとんセット** 常蔵凍  
No.39652 **4,500円**  
● 焼きフライ(ハーブ豚とんかつ) 135g  
● 焼きフライ(一口ヒレカツ) 90g(3個)  
● 無塩せきポークウィンナー 160g(4本)  
● スライスハム 80g  
国産の豚肉に丁寧な処理を施し、ノンオイル調理でもジューシーで美味しく仕上げました。



### だし薫るかき玉風親子丼 3袋

200g×3 No.39659 **2,250円**  
やわらかな鶏肉と、ごはんに絡むだしのだいたとろと卵は、クセになる美味しさ。



### ノンオイル中華 中華丼 3袋

180g×3 No.39655 **2,340円**  
6種類の国産の具材を使用。濃厚なあんとい具材の食感、旨みを堪能できる中華丼です。



### ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋

110g×2 No.39672 **1,360円**  
コクのある八丁みそとやさしい甘みのある麴みそをブレンドし、深みのある味わいに。



### 北海の恵みごちそう丼

186g(93g×2人前) No.39658 **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。



### ちらし寿司の素 3袋

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.39661 **1,800円 ▶ 1,700円**  
**100円お得!**  
単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.39660 **600円**  
具材の食感とまるやかな寿司酢が調和。



### 美味しさに自信の魚総菜を食べ比べ!

**お魚大好きセット** 常蔵凍  
No.39654 **3,570円 ▶ 3,170円**  
● 国産真さばの味噌煮 83g×2  
● 国産真いわしのしょうが煮 73g×2  
● 金華さばのスモーク風味 85g×2  
● まぐろ煮みそ味 100g  
安心・安全、素材、加工、味付けすべてにこだわった美味しい魚総菜をセットでお届け。



### かつを煮 3袋

100g×3 No.39667 **2,700円**  
噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。

### まぐろ煮みそ味 3袋

100g×3 No.39666 **1,530円**  
やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。



### こだわりのだしと具材が奏でる旨みは格別!

**だしが美味しいおでん 3袋** 常蔵凍  
400g×3 No.39663 **2,190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!



### 国産具材の筑前煮 2袋

115g×2 No.39662 **1,360円**  
国産鶏肉とにんじん、れんこん、ごぼう、椎茸の旨みが味わえます。



### ひじき煮 3袋

100g×3 No.39669 **1,800円**  
食欲をそそるひじき煮はほんのり甘いお袋の味。



### とうふ 2丁

300g×2 No.39668 **860円**  
大豆の甘みと香りが口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.39742 **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。

※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

**カラダも心もあつたか元気に!**  
冬のご褒美シチューセット

常蔵凍

No.39674 **3,600円 ▶ 3,400円**

- ほくほくポテトのクリームシチュー 200g×2
- ビーフシチュー 200g×2

**野菜の栄養を丸ごと摂取!**  
まとめてお得スープセット

常蔵凍

No.39675 **2,760円 ▶ 2,500円**

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

**ミニハンバーグと白菜の  
クリームスープ 3袋**

常蔵凍

250g×3 No.39743 **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

常蔵凍

200g×3 No.39688 **2%UP 2,280円**

単品 200g No.39687 **760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。

**エビと香りバジルの  
クリームパスタソース 2袋**

常蔵凍

92g×2 No.39684 **2%UP 1,640円**

香りの良い国産生バジルとエビとの相性が抜群です!

**国産たらこの  
クリームパスタソース 2袋**

常蔵凍

110g×2 No.39685 **2%UP 1,420円**

クリーミーなソースと、つぶつぶのたらこの食感が絶妙!

**思い出のやさしい  
ミートソース 2袋**

常蔵凍

140g×2 No.39686 **2%UP 1,420円**

野菜と挽き肉をじっくり煮込み、旨みを凝縮した本格派。

**スパゲッティ  
3袋**

常蔵凍

200g×3 No.39676 **2%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◎。

**手焼きオムレツ  
3袋**

常蔵凍

100g×3 No.39665 **2%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。お弁当にも便利。

**玉子焼き**

常蔵凍

10個(490g) No.39664 **2%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。

**名称変更**

そばの香りがふわっと広がる昔ながらの日本そば

自家製粉そば粉のなま蕎麦(旧日本そば) 2袋 200g(2食分)×2 No.40113 **160円お得!**

調

常蔵凍

単品 200g(2食分) No.40275 **780円**

挽き立てのそば粉を使用した生タイプならではの風味、のど越しが際立つ逸品。

**氷温熟成®  
そのこ米ごはん 10パック**

常蔵凍

ササニシキ180g×10 No.39679 **5%UP +150ポイント 3,000円**

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

**杵つき餅**

常蔵凍

500g(10個) No.39723 **2%UP 1,170円**

本杵つきならではの粘りとコシ、なめらかさが特長。国産もち米100%使用。

**数量限定**  
やさしい味わいで食卓を彩る副菜お得セット

常蔵凍

No.39673 **2,390円 ▶ 1,980円**

- 南瓜のそぼろ煮 60g
- いんげん豆の煮豆 200g
- ほうれん草の和え物 55g
- ひじきの煮物 50g
- 鶏そぼろ入りうの花 50g

**らーめん風 3袋**

常蔵凍

230g(特製スープ付)×3 No.39678 **2%UP 1,280円**

かんすい無添加麺。コシがアップし、さらに美味しく。スープとも好相性。

**釜揚げうどん 3袋**

常蔵凍

250g×3 No.39677 **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。

**北海道産小豆のゆであずき 2個**

常蔵凍

190g×2 No.39724 **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。

**豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋**

常蔵凍

200g×2 No.39682 **2%UP 1,360円**

ふくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

**いんげん豆の煮豆 3袋**

常蔵凍

200g×3 No.39680 **2%UP 1,560円**

ホクホクとした食感で、かみしめるととりと甘く豆の豊かな風味が広がります。

**ちりめん山椒 2袋**

常蔵凍

50g×2 No.39681 **2%UP 1,360円**

爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。

**帆立しぐれ煮 2袋**

常蔵凍

100g×2 No.39683 **2%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。

**トキノのり 2袋**

常蔵凍

乾燥・生のり50g×2 No.39689 **5,840円**

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

**板のり 3袋**

常蔵凍

10枚×3 No.39690 **3,000円**

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。

**昆布水のもと徳用パック**

常蔵凍

120g No.39670 **2%UP 2,850円**

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。

**だしの素 3袋**

常蔵凍

120g×3 No.39694 **2%UP 1,880円**

あさり風味が効いた便利なだしの素。

**追い麴仕立ての生味噌**

常蔵凍

500g No.39695 **2%UP 950円**

追い麴製法で、旨みと甘みをアップ。

**便利つゆ 3本**

常蔵凍

300ml×3 No.39691 **2%UP 2,180円**

吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

**その子トマト 2本**

常蔵凍

400g×2 No.39693 **2%UP 1,620円**

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。

**キムチちゃん 2個**

常蔵凍

155g×2 No.39692 **2%UP 1,800円**

2種の唐辛子、りんごを使った旨みのある辛さ。

**銀座でその子ビール 6本**

常蔵凍

330ml×6 No.39703 **5%UP +195ポイント 3,900円**

**その子美ワイン赤 750ml No.39700 **3%UP 3,950円****

**その子美ワイン白 750ml No.39701 **3%UP 3,950円****

※年毎にヴィンテージが変わります

**ロゼスパークリングワイン 750ml No.39702 **3%UP 3,950円****

**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

常蔵凍

10g×10袋 No.39697 **1,650円**

**その子ブレンド 浅煎り珈琲 3袋**

常蔵凍

挽き豆200g×3 No.39698 **4,080円**

**数量限定**  
緑茶 3袋

常蔵凍

5g×5個×3 No.39706 **3%UP 3,000円**

**数量限定**  
国産茶葉ウーロン茶 3袋

常蔵凍

2.5g×10個×3 No.39704 **2%UP 3,600円**

**数量限定**  
ほうじ茶 3袋

常蔵凍

2g×10個×3 No.39699 **3%UP 2,550円**

**数量限定**  
国産茶葉プーアル茶 3袋

常蔵凍

2.5g×10個×3 No.39705 **2%UP 3,600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ケースまでとさせていただきます  
ロゼスパークリングワイン:※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢いよく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開栓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**

**チョコ尽くし セット**  
No.39707  
**6,800円**

- ショコラノアール 1台 直径約15.5cm
- 本格カステラ(チョコ) 1本(12切)
- 米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
- ひとつぶチョコアソート 60g
- チョコゼリーケーキ 1個

見た目にも楽しい多彩な美味しさが揃ったセット。カラダに負担をかけないやさしい味わいがうれしい。

常蔵凍

**数量限定**

**ひなまつり 和菓子セット**  
No.39708  
**3,770円**

- 黒豆塩大福 220g(4個)
- 桜葉薫る道明寺 200g(4個)
- ミックスポン菓子 80g
- みたらし団子 200g(5本)
- あられ 110g

ひなまつりにおすすめの人気の和菓子を詰め合わせました。

さらにもう1袋！  
**プレゼント**  
桜葉薫る道明寺 1袋

常蔵凍

**常蔵凍**

**あま酒 6袋**  
160g(清涼飲料水)×6  
No.39727 **1,850円** (ポイント2%UP)

米麴の風味とやさしい甘みを大切に粒感を残して仕上げました。

**絶妙な食感で香味が広がるワッフル新登場!**

**数量限定**

**NEW**

**アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個**  
2個 No.40226 **780円**

＼こだわりポイント/  
ベルギーワッフルの一種、リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジし、一枚一枚手作業で焼き上げました!生地にはバター、植物油を加えず、アーモンドパウダーと蜂蜜、パールシュガーを使用。しっかりとした食べ応えで、口中にアーモンドと蜂蜜の風味が広がります。個包装で手軽に持ち運べるので、間食にも便利です。

常蔵凍

**数量限定**

**しっとりふわふわ。カカオの香味が際立つ! 本格カステラ(チョコ)**  
1本(12切) No.39721 **2,500円**

卵、砂糖、小麦粉、水飴、ココアパウダー、はちみつを使い、昔ながらのレシピで仕上げました。ふわふわの食感がたまらない!

ご注文はお早めに

常蔵凍

**数量限定**

**もち米の食感と粒あんが絶妙! 桜葉薫る道明寺(旧 桜餅)**  
3袋 200g(4個)×3 No.39712 **2,340円** (ポイント3%UP)

2袋 200g(4個)×2 No.39711 **1,560円** (ポイント2%UP)

国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。

名称変更

常蔵凍

**数量限定**

**ショコラノアール**  
1台 直径約15.5cm  
No.39717 **2,500円** (ポイント3%UP)

バターを使わずに、生チョコのような濃厚でリッチな風味。

常蔵凍

**数量限定**

**ソフトクッキー チョコレート味 3袋**  
9枚×3 No.39718 **3,333円** (ポイント3%UP)

まるやかな口溶けと濃厚なカカオのコクが美味。

常蔵凍

**数量限定**

**ミックスポン菓子**  
2袋 80g×2 No.39720 **1,500円** (ポイント2%UP)

単品 80g No.39719 **750円**

昔ながらの手作りで、程よい甘さと軽い食感に仕上げました。

常蔵凍

**数量限定**

**カシューナッツクッキー 2袋**  
90g×2 No.39716 **1,500円** (ポイント2%UP)

単品 90g No.39715 **750円**

常蔵凍

**数量限定**

**あられ**  
2袋 110g×2 No.39714 **1,200円** (ポイント2%UP)

単品 110g No.39713 **600円**

米粒をそのまま使った白いあられと砂糖衣をかけた煎り大豆が美味しい。

常蔵凍

**数量限定**

**せんべい しょうゆ 2袋**  
6枚×2 No.39710 **1,120円** (ポイント対象外)

常蔵凍 **1,600円 ▶ 1,120円** (480円お得)

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。

**せんべい ざらめ 2袋**  
6枚×2 No.39709 **1,120円** (ポイント対象外)

常蔵凍 **1,600円 ▶ 1,120円** (480円お得)

しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

常蔵凍

**数量限定**

**手作りカカオ飴 3袋**  
50g×3 No.39722 **900円** (ポイント2%UP)

濃厚なカカオの味わいで、大人も満足な手づくりあめ。

常蔵凍

**在宅応援!うれしい増量キャンペーン**  
対象期間:~3/13(土)お届け分まで

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**

**数量限定**

**北海道みるくジャム チョコ 2個**  
150g×2 No.39726 **2,000円** (ポイント2%UP)

常蔵凍

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

**数量限定**

**季節のめぐみ 国産りんごジャム**  
140g No.39725 **1,000円** (ポイント2%UP)

常蔵凍

果肉がごろごろ入ったりんごジャム。

**数量限定** **常蔵凍** **送料 ¥0 単独発送** ※ポイント対象外

**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、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(月単位)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換は受け付けません。●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5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・鹿児島県の一部地域を除く)	●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)	
2/10(水)もしくは 2/13(土)	2/11(木・祝)もしくは 2/14(日)	2/2(火)まで
2/17(水)もしくは 2/20(土)	2/18(木)もしくは 2/21(日)	2/9(火)まで
2/24(水)もしくは 2/27(土)	2/25(木)もしくは 2/28(日)	2/16(火)まで
3/3(水)もしくは 3/6(土)	3/4(木)もしくは 3/7(日)	2/23(火・祝)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

**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** ※ポイント対象外

**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 放射能物質抜検査実施。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](http://www.sonoko.co.jp/veggie)

**常蔵凍**

**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) No.39728 **1,500円** (ポイント2%UP)

すべて有機原料を使用したしょうがドリンクの素。

**常蔵凍** **送料 ¥0 単独発送**

**有機フルーツ+野菜100 30本**  
190g×30 No.39744 **7,980円** (ポイント3%UP)

**6本**  
190g×6 No.39729 **1,680円** (ポイント2%UP)

**セレクト**

**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、レシプック  
常蔵凍 No.39730 **6,800円**

**セレクト**

**ソーダマルチスパークルII 専用カートリッジ 24本入 6セット**  
約6ヶ月分(使用頻度によります) **プレゼント** ひとつぶチョコアソート1袋  
常蔵凍 No.39731 **10,800円**

**NEW**

**鈴木その子式食養理論が最新科学に基づき、令和に登場!**

**鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。**  
常蔵凍 No.40227 ※ポイント対象外 **1,400円**

鈴木その子が「やせたい人は食べなさい」を刊行し、一世を風靡してから40年、いまだに間違った食事がはびこっている現代の食習慣にあわせて内容を改訂し、36のルールにまとめました。コロナ禍の今こそ、もう一度、正しく食べるSONOKO式食養理論を実践しましょう!

2月のセットのお届けは▶ **3/4 (木) 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!

献立実行部  
おすすめ

ひと足お先にスッキリ!  
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。

## 2月の4週間完全実行献立セット

送料¥0  
単独発送

常 蔵 凍 **78,000 円**

【コーヒータイプ】または【ウーロン茶タイプ】

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	2/3(水)~2/11(木・祝)	2/4(木)~
第2週	2/10(水)~2/18(木)	2/11(木・祝)~
第3週	2/17(水)~2/25(木)	2/18(木)~
第4週	2/24(水)~3/4(木)	2/25(木)~

### プレゼント



ショコラリッチ 1個  
ひとつぶチョコアソート 1袋  
グレード1 マンデリン  
ドリップバッグコーヒー 1セット



### お申し込み受付期間

**2/6 (土) 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。

## 2月ならではのチョコスイーツもたっぷり!

### 2月の1週間グルメセットA

No.39732 **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



### プレゼント



ひとつぶチョコアソート 2袋  
グレード1 マンデリン  
ドリップバッグコーヒー1セット  
チョコゼリーケーキ 1個

【セット内容】海の幸マカロニグラタン、ビーフシチュー、ショコラノール、ショコラリッチ、スパイシーチキン、焼きフライ(メンチカツ)、豚肉のシャリアピン、手ごねなんこつ入りつくね、焼きフライ(エビフライ)、手焼きオムレツ、小麦香る生パスタ、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、厚切り山型パン、トーストクリーム、ひとつぶチョコアソート、ドリームプリン カスタード、スライスハム、真だらの味噌漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、切り干し大根、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、ごぼうの甘酢ゆず風味、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草の和え物×2、ほうれん草としめじのおひたし、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、極みロールパン、フルーツゼリー オレンジ

## ひなまつりのごちそうも存分に味わえます

### 2月の1週間グルメセットB

No.39733 **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



### プレゼント



ひとつぶチョコアソート1袋  
米粉ロールケーキ  
抹茶 1箱(3切)

【セット内容】北海の恵みごちそう丼、ちらし寿司の素、桜葉薫る道明寺、あられ、焼きフライ(一口ヒレカツ)、蒸し鶏のガーリック風味、金華さばのスモーク風味、中華風鶏のうま煮、白いカレー、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、らーめん風、北海道産小豆のゆであずき、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、極みメロンパン、トーストクリーム、フルーツゼリー オレンジ、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、すき昆布の土佐煮、ほうれん草の和え物、2種のすり身の無リンかまぼこ、玉子焼き、葉唐辛子、極みレーズンパン、角食パン

### 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んで便利!!

### お客様の声

夕食は自分でつくるので、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。

## お一人でのお食事や、献立実行に便利です!



## 数量限定 2月の朝昼間食セットプラス

No.39734 **15,000 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】スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、北海の恵みごちそう丼、ちらし寿司の素、ビーフシチュー、蒸し鶏のガーリック風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華 中華丼、国産具材の筑前煮、らーめん風、ほうれん草の和え物、極みチョコチップパン、角食パン、トーストクリーム×2、桜葉薫る道明寺、ショコラリッチ、フルーツゼリー オレンジ

### プレゼント



中華風鶏のうま煮 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) ※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



## 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

お電話注文・銀座店限定

### 8週間ダイエット献立セット

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ブもプラス。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.39745 19,800円 常蔵凍



### 常温グルメ献立セット そのこみごはん付

※氷温熟成\*そのこみごはん19食付

単独発送 No.39746 22,800円 常蔵凍

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスマーク風味、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、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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)、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



プレゼント  
ひとつづつ  
チョコアソート 2袋

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.39739 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、バーガーバンズ×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



プレゼント  
ひとつづつ  
チョコアソート 1袋

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.39737 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、秋鮭の塩麹漬焼き、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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、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)、葉唐辛子、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



プレゼント  
ひとつづつ  
チョコアソート 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!

### すっきりスター献立セット

No.39738 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



プレゼント  
ひとつづつ  
チョコアソート 1袋

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.40379 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

特別感のある洋食メニューが揃いました!

### 数量限定 2月のごちそう詰め合わせセット

No.39736 5,500円 常蔵凍



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、海の幸マカロニグラタン、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、ひとつづつチョコアソート



プレゼント  
ひとつづつ  
チョコアソート 1袋

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 2月のパンセット

No.39735 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。「お電話が混み合ってしまうに困る」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注意ください。万一口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となりません。



**アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル**  
2個 No.40226 **780円**  
ベルギーワッフルの一種、リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジし、一枚一枚手作業で焼き上げました！生地にはバター、植物油脂を加えず、アーモンドパウダーと蜂蜜、パールシュガーを使用。絶妙な食感でアーモンドと蜂蜜の風味が広がります。個包装で手軽に持ち運べるので、間食にも便利です。※リエージュワッフルとは、しっかりと弾力のある生地、パールシュガーの入った甘めのワッフルです。



**ライトアップBB ナチュラルオークル**  
30g No.38766 **4,500円**  
人気のBBクリームに、ナチュラルな仕上がりの新色が登場。カバー力、ハリ、ツヤ感、伸び、肌なじみも良く、使い心地も満点です。



**待望の復刊! 鈴木その子式食養理論が最新科学に基づき、アップデート!**  
**鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。**  
No.40227 **1,400円**  
現代の食習慣にあわせて内容を改訂し、36のルールにまとめました。

**リニューアル**

● **だしが美味しいおでん**  
**名称・パッケージリニューアル**  
一目で商品の特征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口ゼ**  
150粒 No.37213 **14,000円**

**純米酢**  
500ml No.38542 **800円**

**キムチちゃん (旧キムチの素)**  
155g No.39761 **900円**

**ヘアカラートリートメント**  
200g No.30483 **3,000円**

**名称・内容量変更**

● 自家製粉そば粉のなま蕎麦 (旧 日本そば) 200g(2食分)

**名称変更**

● 桜葉薫る道明寺 (旧 桜餅)

**なくなり次第終了**

- おでん
- **セレクト** 元祖のこだわりなめ茸
- **セレクト** 生姜でごはん
- **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 キレイサッパリ
- **セレクト** 手作りお菓子 (カルシウム入)
- **セレクト** 桜びめしの素
- **セレクト** にんにくみそ
- **セレクト** ねばねば海藻サラダ

**販売終了**

- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼう飯
- **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** 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。

**おしゃべりカフェ**

**食は大切! SONOKOの調味料で健やかに**  
大阪府 植田菊子様



今から18年ほど前、SONOKOの商品を購入しておりました。引越しや子育てで食に対する意識が薄れていましたが、去年から体調を崩してしまったことで、食の大切さを思い出しました。色々な調味料を試しましたが、どれも安心できず、美味でない。そこでSONOKOをネットで探すと、ありました! 昔、食していたなつかしい味。食欲が減退していた私が、SONOKOのしょうゆやオイスターソースのおかげで、モリモリ食べられることにびっくりしています。美味しいですし、安心してだしの素も使用しています。今まで食べていたものは化学調味料…。これからはSONOKOの調味料を使いつづけ、健康を目指します!  
おハガキありがとうございます。たくさん製品がある中、SONOKOに目を向けていただきありがとうございます。もし気に入ってくださるなら当社製品をぜひ少しずつでもお試しください。創業者が作り上げた製品ポリシーを変わることなく守り続け、品質確認を日々行っております。食品添加物や油脂類を使わずに安全な食品をつくることは、食品添加物や食品加工に深い知識がなければ簡単にはできません。当社の製品事業部はその経験と知識が豊富なメンバーで構成されており、商品開発から品質保証に至るまで、手を抜くこと無く一貫した自主管理にこだわっております。品質には自信を持っており、安心してSONOKO製品を日々の生活に取り入れていただければと思います。



食品担当 宮路

**だしの素は我が家の料理の必需品! ずっと愛用します**  
三重県 夏秋京子様



だしの素は我が家の料理に欠かせません。いつも7袋~15袋、まとめて買っています。主人も最初は「高いな」と難色を示していましたが、今では「そろそろ買っておいの方がいいんじゃないか」というように。これからもずっと使っていきたいです。いつもありがとうございます。調味料は料理の基本であり、毎日口にするからこそ、ご家族のためにも安心できるものを選びたいですね。SONOKOのだしの素は素材の旨みが豊かでコクがあり、まるやかなのでお湯で溶いただけのだしスープもおすすです。ぜひお試しください。



銀座店 寺田

**ヘアカラートリートメントを上手に使い切るコツを教えます!**  
福島県 今野真央様



ヘアカラートリートメントを愛用しています。手軽で、とても良く染まるので、大好きな商品の一つです。いつも最後のひと絞りまで頑張って使っていますが、私にはチューブがちよっと固く、上手に使えません。上手に使い切るコツはありますか?  
ヘアカラートリートメントは、時間の経過とともに中身の色に変化してしまうため、パリア性に優れたチューブが必要です。現在お使いいただいている商品に採用したチューブは、中身の安定性を保つ効果が高いのですが、肉厚で固く絞り出しにくいことが難点でした。改良を目的にさまざまな材質のテストを開発することができ、採用することになりました。今月から新たなチューブでより使いやすくなったへ

アカラートリートメントをお届けします。引き続きご愛顧いただくと幸いです。



化粧品担当 鈴木(崇)

**安心安全で、使い心地抜群のせっけんに感謝**  
神奈川県 佐藤敬子様



6月のサンクスプレゼントでせっけんをいただき、使用するたびに、他社製品との違いに感激しています。濃密でまっ白な泡はとてクリーミーで、まるでホイップしたたの生クリームのような。洗い流してしまうのがもったいないくらい気持ちの良い使い心地です。たっぷり泡立つのに、水で流すと泡切れも良く、さらにせっけん特有の臭いもまったくありません。安心安全の素晴らしいせっけん、ありがとうございました。せっけんの一つに至るまで、厳しいSONOKO基準のもとで製品化されていることを実感しています。

うれしいお声ありがとうございます。せっけんは安価なものから高級なものまで、さまざまなものが市場に出回っています。どれも見た目の差はあまりありませんが、原料を精製し、厳選していくことで製品の違いが現れます。泡立ちや泡切れの良さ、洗いがりのさっぱり感など、シンプルなものだからこそ、SONOKOの物づくりのこだわりを感じていただけたと思います。これからもSONOKOをよろしくお願いたします。



化粧品担当 登

**定例会で多くのことを学習。健康な毎日の糧に**  
愛知県 安藤澄代様

いつも安心な食品を届けていただきありがとうございます。トキノ会員になって25年ほどになります。独学で玄米

食、食品添加物を学ぶ中で定例会に出席し、その子先生や本からたくさんの学習をさせていただきま。おかげさまで病気をすることもなく現在に至っております。今はコロナで大変ですが、負けないカラダにするためにも、これからは食について学んでいきたいと思います。次回の定例会で、お話を聞けること楽しみにしています。

おハガキありがとうございます。コロナ禍で大変な世の中になっています。かつて鈴木その子は、スペイン風邪が流行した当時の悲惨な状況を用い、ウイルス蔓延の恐ろしさとその注意を教えました。その予言が現実となった今、改めて鈴木その子の教えに答えを求め、危機に備えたいと思っています。そんな思いを受け、令和版「やせたい人は食べなさい。」が刊行されました。今の時代を生きるための大切なポイントを再確認していただけたと思います。また定例会でお目にかかれる日を楽しみにしております。皆さん元気で頑張りましょうね!



トキノ会新聞編集長 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。

**チョコトースト**



**ご用意するもの**

- ・厚切り山形パンまたは角食パン
- ・ひとつぶチョコアソート

**つくり方**

- ①パンは自然解凍しておきます。
- ②ひとつぶチョコアソートを刻みます。
- ③刻んだチョコレートを①にのせ、オーブントースターで焼きます。

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。

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**

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

## その子の想い 28 — 必須になった下処理の方法を皆様に伝えるのが、私の使命 —



世にいわゆる価格破壊とは、品質破壊であると、私は断言します。

ではどうすれば良いのでしょうか。汚染だらけの現状の中で、今こそ私達女性ももっと真剣に考えなくてはなりません。真面目に料理を作り、そして真実の素材の有り方も考えていかなくてはならない時代(トキ)なのだ、私は日々料理を作りながら、痛感しているのです。

調理以前の素材も決して安心のものではなく、必ず下処理をしなくては

ならない時代になっているのです。

それはトキノの化学研究班が調べた今の肉の実体、加工肉の実体、そして下処理をした後の水の実態、それらを知れば知るほどおわかりになるはず。そして私は、私に下処理を行うことを示してくれたタリズマンに感謝せずにはいられません。この私がたった一人でつかんだ下処理の方法を皆様にお教えることこそ、私に課せられた一生の使命であるということも一瞬たりとも忘れたことはないのです。

TOKINO(時の新聞)第42号(1997年9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** 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事務所  
(株)SONOKO SONOKO「通信販売」係

24時間いつでもご注文!

**www.sonoko.co.jp**

**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)

### 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持ちにご用意の上、ご確認くださいます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	○	○	○	○	○*	○	○
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

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。

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 ※返金品が当社に到着・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。

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。

コールセンターからのお知らせ

メモリアルツアーレポート

1月20日(水)発売!

今月のお電話注文限定情報

## チョコ尽くしプレゼント

数量限定なくなり次第終了です!どうぞお早めに!!

**2月限定** 5万円以上お買い上げプレゼント(ひとつぶチョコアソート2袋)にプラスして、

**5万円(税別)以上のお買い上げで、** 手作りカカオ飴1袋

**10万円(税別)以上のお買い上げで、** ひとつぶチョコアソートをもう1袋

0120-88-7878 受付時間/10:00~18:00(月曜定休)

ちょうど20回目の命日にあたる12月5日、会員様とともに創業者・鈴木その子のお墓参りに行って参りました。ご心配のお声も多いコロナ禍中のツアーでしたが、皆様とともに安全に、そして安心してお墓参りを行えるよう、移動のバスでは密を避け、間隔をあげた座席配置で車中の飲食は控えるなど、感染予防策を徹底して開催しました。生憎のお天気でしたが、皆様がお参りを行う束の間の時間は雨も上がり、思い思いのご報告を無事にさせていただくことができました。お参りの後は皆様と銀座店へ戻り、当日限りの特別ランチをお楽しみいただきました。鈴木その子と多くの時間をともに過ごした大石が語る、鈴木その子との懐かしい思い出話とともに、ゆっくりとした時間をお過ごしいただきました。遠く青森からご参加いただいた会員様もいっしょに、20年たった今も鈴木その子を強く慕っていただけの皆様のお気持ちに胸が熱くなる想いの一日となりました。



120万部超を記録した食事理論を大改訂

「間違いだらけのダイエット」を続けられないための36のルール

「やせたい人は食べなさい」復刊によせて

40年前、「やせたい人は食べなさい」を書いた鈴木その子の目的は「食べる」ことの本当の意味を正しく伝えるためでした。

ダイエットのために食を蔑ろにする人々に生きるための基本である食の真実を優しく解明しました。以来、数えきれない人々が鈴木式食事で健康を取り戻し幸福な人生を送られています。この確かな結果証明(エビデンス)が40年間続いているのです。

令和の今、そしてコロナ禍の今だからこそ、正しく食べることが、何にも勝る健康法であることを本書からおわかりいただけると信じています。

やせたい人は食べなさい。鈴木その子

トキノ会 編集長 瀧本範子

扶桑社刊 定価1,400円(税別) <https://www.sonoko.co.jp/book>

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

3/13(土) 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

3/14(日) 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 マーチス 大阪市北区梅田1-9-20 JR「大坂」駅より徒歩3分 阪神電車・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

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。

2/21(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 会員様貸切営業

3/5(金) 2F 終日クローズ 3/6(土)・7(日) 1F / 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

Happy Valentine's Day 銀座店限定

## バレンタインフェア

※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。

2/8(月)~14(日) 人気のアイテムをお得にご用意!

チョコゼリーケーキ

北海道みるくジャムチョコ

SONOKOアイス(チョコ)

手作りカカオ飴

ソフトクッキーチョコレート味

極みチョコチップパン(冷凍)

期間中、2万円ごとに1回ガチャチャンス!

人気のチョコレートが当たるかも!?

銀座店 数量限定 発売

※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

銀座店春の感謝祭

3/6(土)・7(日) ■受付 10:00~ ■販売会開始 10:30~

※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 豪華ご来場プレゼント! 来店ただで豪華プレゼントがもらえる!
- 2 人気のサブリー化粧品が最大20%OFF、人気の食品が最大30%OFF
- 3 催しがたくさん 「荘の品」特別逸品販売会 SAY★GOのメイクアップ体験
- 4 豪華お買上プレゼント! 5万円 GGデリリープススター 1箱(10本) 7万円 SONOKO GG 50粒入1袋 10万円 荘水 1本 15万円 SONOKO GG 50粒入1袋 荘水 1本 20万円 TOKINO GG 1本 30万円 TOKINO GG SONOKO GG 各1本
- 5 当日限定の人気スイーツを無料で振る舞いサービス
- 6 当日限定のCAFEオリジナルメニューをご用意

SONOKO CAFE menu

特別プレート / 1日10食限定

「ウィズボンチキンプレート」 1,980円(税別)

限定プレート内容 ●サラダ、ライス、スープ付

販売期間 2/1(月)~2/28(日)

※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。

限定スイーツ / 1日10食限定

「りんごとベリーのアリバカカオパフェ〜フォンダンショコラ風〜」

アリバカカオチョコレート使用 ホットチョコレートソースかけ

販売期間 2/1(月)~2/28(日)

1,890円(税別)

月末の金曜日はぜひ銀座店へ

2/26(金) プレミアムフライデー特別企画 ■対象商品 最大30%OFF

2/19(金)~21(日) お楽しみ付き販売

2/21(日) トキノ会定例会 ゲスト講師 岩瀬航介氏

予定 3/19(金)~21(日) お楽しみ付き販売

予定 3/21(日) 3月の定例会 ゲスト講師 土屋未来氏

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をご覧いただけます。

2021 2

THE NORIKO トキノ会 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.44

2月の声を聞くと節分、そして立春です。「春は名のみ〜」と歌われるように、本格的な春はまだ遠い季節でもあります。一方で、心新たに新年の目標を立てて、あっという間に1ヶ月が過ぎた感も。早くも3日坊主になっていないかと、自身に問いかけている昨今です。

私の目標は「丁寧に生きる」。丁寧とは何か。それは無意識に物事を行わない、ということ。日常の行動(暮らし)は基本的にルーティンです。起きてから夜眠るまで、何も考えなくても体が動いていきます。自宅の階段から落ちたり、床のカーペットにつまづいたり、風呂場で転倒したり、食事中に食べものが喉に詰まる誤嚥など、意識しない時に起きる高齢者の事故は、家庭内が最多と言われています。

ある時、鈴木その子が「私はこれからお餅を食べません」と宣言したことがありました。その時

は分かりませんでした。今はその決断の意味が分かる気がします。今ほど誤嚥事故が認知されていなかった当時、いち早くその危険を避けるためだったということ。「丁寧に」とは自分が一つ一つの行動にしっかりと気を配り、転ばぬように、忘れぬように、と確認することなのです。

そして今年にはさらに「やさしい心で生きる」を加えました。これも鈴木その子がサインをする折りに、必ず贈っていた「愛する心で生きていきます」の心に近づきたいの思いからです。やさしい心は愛する心から生まれるものであり、人を愛せる穏やかな自分であるためには、カラダの内から正しい動きをもたらすSONOKO式の食事と『GG』が不可欠だと信じています。トキノ会の皆様と一緒に、元気で明るく楽しい春を迎えたいと心から祈っています。



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。