



やっぱり凄いSONOKO式

今こそ！おうち時間で カラダをスッキリ！ 4週間完全実行献立セット

WB シリーズで肌をメンテナンス
ライン使いが決め手！
マスク荒れに負けない美肌づくり

野菜の旨みをぎゅっと凝縮！
アレンジメニューにも大活躍
淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ新登場！



4月限定 4万円(税別)以上お買い上げ毎に
選べるプレゼント 数量限定



ホワイティ
500ml (5倍希釈)

有機フルーツ+
野菜100
6本

SONOKOのこだわり

素材選びと製法に特化し
「不要な食品添加物不使用」を貫く **食品添加物**

■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！※オンラインショップでのプレゼントはホワイティのみとなります。
■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
※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

やっぱり凄いSONOKO式

実はお得! 変化を実感するなら 断然、4週間完全実行献立セット

おうち時間でなまった
カラダを整え、スッキリ!



4週間で、リズムを“定着”。 本気で取り組む人におすすめ

4週間、毎日規則正しく食べることで、知らず知らずのうちに乱れていた食習慣を見直せ、カラダのコンディションを整えて、リズムをしっかりと定着させることができる4週間完全献立セット。1週間献立セットを4回続けて実行するよりも、計算されたバラエティ豊かなメニュー構成で飽きずに、何よりもお得に続けられるのが特長です。

4週間ならでは! カラダのリズムが整って 効率よく、健康的にスッキリ

4週間完全実行献立セットの一番のメリットは、カラダがきちんと整い、効率よく結果を出せること。4週間完全実行献立セットが初めての人にとっては、まず1週目で献立実行に慣れ、2週目でカラダが内側から変わり始めるのを感じることができます。3週目で献立実行のリズムが定着し、カラダの変化も引き続き実感。4週目で結果をより感じることができます。4週間完全実行献立セットを体験した多くの人から「スッキリするのはもちろん、体調が上向き、心身ともに軽やかでポジティブになりました」というお声をいただいています。カラダにとって、4週間のサイクルは大切なのです。また、4週間完全実行献立セットは「4週間食事を楽しみ、気付けば完全実行が終了。もっと続けたいくらいでした」というお声もいた

だくくらい、バラエティ豊かな食事内容も魅力。スタンダード献立セットや、すっきりスターター献立セットなどを組み合わせて4週間実行することもできますが、メニューが重複することも。その点、4週間完全実行献立セットなら、メニューの偏りや重複もなく、和洋中まんべんなく食べられます。

一見高価。でも効果の高さを思えば、 実はリーズナブル!

4週間完全実行献立セットは一見高価ですが、その良さを実感されると、1週間の献立セットよりもお得で、実はリーズナブルと感じられるお客様が多くいらっしゃいます。発売以来、お客様の支持が伸び続けているのが、何よりの信頼の証です。

「正しく食べる」4つのポイント

Point

1



ごはんが主食

カラダに負担をかけずに素早くエネルギーを補って、コンディションを整えます。

Point

2



1日の始まりは昆布水から

カラダのリズムを整えるミネラルを摂取でき、毎朝のスッキリをサポートします。

Point

3



間食、夜食を食べる

空腹時間をあまりつらないように昼食と夕食の間の間食、寝る前の夜食は必須。

Point

4



規則正しく1日3食

1日3食と間食、夜食を毎日規則正しく食べることで、カラダのリズムを調整。

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。

TOKINO G.G または SONOKO GG が付いて \2万円お得! / 実質

数量限定 お電話注文・銀座店限定

お申し込み受付期間 4/1(木)~15(木)



TOKINO G.G付 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒータイプ
コーヒー1袋入

ほうじ茶タイプ
ほうじ茶2袋入



SONOKO GG付 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

<4週間で合計>

各98,000円▶78,000円 税込84,240円

20,000円
お得!

<分割> 各19,500円 税込21,060円×4回

送料¥0
単独発送

1週間ごとに送料・代引手数料無料でご希望日にお届けいたします。

4週間完全実行献立セット

購入者だけの特典!

カラダの内側から、よりスッキリを後押し!

数量限定 4週間献立応援 サプリセット

No.40587 ※ポイント対象外

常 蔵 凍 52,800円▶32,800円 税込35,424円

20,000円
お得!

【セット内容】

- SONOKO GG 180粒
- TOKINO G.G 180粒
- ありがとう乳酸菌 10ml×15包(液体タイプ)
- 能活生活 30粒



献立をもっと手軽に、もっと美味しく

数量限定 4週間献立応援 食品セット

No.40586 ※ポイント対象外

常 蔵 凍 12,950円▶8,950円 税込9,666円

4,000円
お得!

- 【セット内容】●氷温熟成[®]そのこ米ごはん ササニシキ180g×30 ●和風ノンオイルドレッシング 200ml ●その子トマト400g ●スパイス香る熟成ウスターソース 360ml ●七色唐辛子 25g ●再仕込み醤油 360ml



★ごはん、つけあわせのキャベツ、調味料、スパイスをご用意ください。▶お届けなどは12面へ

今が始め時! / 3ヶ月に1度の4週間完全実行献立セット じっくり、確実に! 1年でスッキリしませんか?

今月から始めれば、続けるほどお得な 継続割引

たくさんの方が 実行中です

1年間でなんと! 合計14,040円も お得!!

[キャンペーン対象月] 4月・7月・10月・2022年1月

4月から始めると

7月は 2,340円お得! 2回連続購入で 3%OFF

10月は 3,900円お得! 3回連続購入で 5%OFF

2022年1月は 7,800円お得! 4回連続購入で 10%OFF

※2020年から継続購入されている方も、引き続き割引の対象になります。※対象月であれば、いつからでも始めていただけます。※連続購入が途切れると、割引率は0%に戻ります。

調理・保管が手軽な献立セットもおすすめ!

人気の常温総菜が集結! / 常温グルメ献立セット

SONOKOを代表する人気の常温総菜が多彩に揃い、サプリも入る充実の献立セット。調理時間も短いため、より手軽に美味しく、健やかなカラダづくりが目指せると大好評!

単独発送

- 手軽に美味しく食べたい人に
- 保管場所に困っていた人に
- 久しぶりに献立セットを試したい方に
- サプリ入りの新セット

数量限定

常温グルメ献立セット

No.40600 常 蔵 凍 19,800円 税込21,384円

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.40601 常 蔵 凍 22,800円 税込24,624円



樺つき餅1袋 北海道産小豆のゆであずき1個 だしが美味しいおでん1袋



私もおすすめします! バランスよく、多彩なメニューの組み合わせが新鮮!

常温グルメ献立セットは、定番のお総菜がバランスよく、バラエティ豊かに組み合わせられているので、いつものメニューも新鮮に感じます。献立を実行する際は、つつい自己流になりがちな食べ方を見直せ、食事の時間も、できるだけ規則正しくなるように意識するため、ゆったりと休めて体調も安定。サプリもメニューに組み込まれていると、うっかり飲み忘れることなく、きちんと摂れて安心です。また、冷凍庫に入れずに済むので、保管が便利だと実感しています。



銀座店スタッフ 平野 婦美子

※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 ※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。

やっぱり凄いSONOKO式

カラダのリズムを整え、円滑な栄養補給をアシスト

鈴木その子が全身全霊で開発！献立を補完するサプリ

献立を始めても、それまでの不規則な食生活などが要因で、カラダに必要なエネルギーが十分に届かないことも。そんな時こそ、SONOKOのサプリメントが大活躍！円滑な栄養補給を助け、献立実行をよりスムーズに導きます。

献立実行中の

ミネラルを好バランスで補給

カラダのバランス調整に欠かせないミネラルを配合。多忙な毎日と戦うカラダをサポートし、健やかな日々へ。

荘水 6本セット 常蔵凍

35ml×6 **45,000円** 税込48,600円



選べるプレゼント

さらにもう1本！



No.40511 GG デイリーブースター2箱20本

2つのプレゼントからお好きな方をお選びください。

8,000円相当 お得!



No.40510 荘水 1本

お客様のお声

年齢とともにGGの摂取量が増加。スタッフの方のすすめで荘水を併用してからは、GGの数も抑えられ、コンディションも整いやすくなった気がします。

東京都 本堂悦子様

from STAFF

水筒に入れた水に、荘水とありがとう乳酸菌を入れ、1日かけて飲みますが、スッキリする感じがして快適！炊飯や料理にも使え、日々の必需品です。

SONOKOスタッフ 池尻有希子



献立実行中の

栄養を取り込んで補い、整える

初代G.Gの処方再現しつつ、カキ肉エキスを増量。カラダに負担をかけず、スムーズな栄養補給を応援。

TOKINO G.G 3本セット + 荘水1本 常蔵凍

● TOKINO G.G 180粒×3
● 荘水 35ml
No.40506 ※ポイント対象外

65,000円▼

57,000円

税込 61,560円

実質 16,000円 お得!



さらにもう1本！



荘水 1本

プレゼント

お客様のお声

TOKINO G.Gが定番品となり、大変うれしく思っています。頑張りが利くようにと飲んでいますが、私には合っていると実感。未長く愛飲するつもりです。

東京都 大谷麻実子様

from STAFF

TOKINO G.Gはとてもなじみ深く、復刻後は家族で愛飲。これを飲むと、何だか元気というのが子供にも分かるようで、毎朝しっかり飲んでます。

銀座店 寺田彩子



献立実行中の

栄養バランスを整え元気度アップ!

カキ肉エキスに加え、有用成分を配合。食事のエネルギーを効率的にとり込み、若々しくパワフルな毎日へ。

SONOKO GG 3本セット + 荘水1本 常蔵凍

● SONOKO GG 180粒×3
● 荘水 35ml
No.40505 ※ポイント対象外

65,000円▼

57,000円

税込 61,560円

実質 16,000円 お得!



プレゼント

荘水 1本

さらにもう1本!

お客様のお声

約30年SONOKO GGを愛飲中。TOKINO G.Gの復刻後は、体調によりどちらを中心に飲むか調整しています。今まで以上に早く、元気を実感!

千葉県 菅沢見奈子様

from STAFF

SONOKO GGを飲み始めてからは、体調を気にしがちだった季節の変わり目も好調です。夜のお付き合いの前にも必ず飲みますが、翌朝はいつもスッキリ!

SONOKO代表 宇田川裕昭



献立実行中の

美容の悩みをケア。内側から美しく!

大人の女性に大切な美容成分とカキ肉エキスが、美容の悩みへアプローチ。リズムを高め、みずみずしく。

SONOKO G.G ロゼ 3本セット + 荘水1本 常蔵凍

● SONOKO G.G ロゼ 150粒×3
● 荘水 35ml
No.40504 ※ポイント対象外

48,000円▼

40,000円

税込 43,200円

実質 8,000円 お得!



from STAFF

数年前から美容面や体調に変化が。亜鉛やビタミン不足に思い当たり、早速ロゼを購入。今では毎日欠かさず飲んでます。

SONOKOスタッフ 加藤順子



お客様のお声

初めはTOKINO G.G、次に、美容面にも良いと聞いたロゼを加え、朝はロゼ、夜はG.Gを2粒ずつ飲むのが毎日の習慣に。年齢を重ねてますます元気です。

千葉県 井川祥江様

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

*あくまで個人の感想です。結果や感じ方には個人差があります。

ご注文は

お電話注文 **0120-88-7878**

(通話料無料) 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。

NEW

8種類の野菜の旨みと
和風だしが絶妙に溶け合う淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ 常蔵凍3袋
50g×3 No.40744
2,250円▶**2,040円** 税込2,203円210円
お得!1袋
50g No.40577 **750円** 税込810円

アレンジメニューにも大活躍

旨味たっぷり野菜のだしスープ新登場

お湯を注ぐだけで、野菜の旨みたっぷりの本格派スープが楽しめる野菜のだしスープが新登場！
即席スープに一般的に入っている化学調味料や、旨み付けの蛋白加水分解物などは使用せず、
カキエキスパウダーを加え、素材の味わいを追求。アレンジメニュー、和え物や炒め物の隠し味にも重宝します。

カキエキスパウダーを隠し味に、野菜の旨みをぎゅっと凝縮！

兵庫県淡路産の玉ねぎをメインに、かぼちゃ、ブロッコリー、さつまいも、にんじん、キャベツ、にんにく、
しょうがの国産野菜パウダーを用い、さらにカキエキスパウダーも配合。しょうゆ、かつお節、煮干し、昆布、
しいたけ風味の和風だしと、それぞれの野菜の旨みがバランスよく溶け合い、至福の美味しさを実現！

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ
アレンジレシピ①

ポトフ

【レシピ】鍋に水(200~250CC)を入れて火にかけ、半分に切った「無塩せき
ポークウインナー ハーブ」(2本)を入れてひと煮立ちしたら、ざく切りにした
キャベツ(50g)、ペコロス(2個)と、ブ
ロッコリー(小房1~2個)、プチトマト
(1~2個)、「淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ」(小さじ1)を加え、好みの
硬さになるまで加熱する。器に盛り、お
好みで「あらびき黒こしょう」をふる。

無塩せきポークウインナー
ハーブ 2袋100g(4本)×2 No.40515
3%UP 1,600円 税込1,728円 常蔵凍

あらびき黒こしょう

30g No.32335 **730円** 税込788円 常蔵凍野菜の美味しさを
とことん味わう
貝だくさんスープ玉ねぎの甘みと
香りが引き立つ
和風チャーハン淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ
アレンジレシピ②

チャーハン風

【レシピ】「スライスハム」と「玉子焼き」
は1cm角に切る。ごはん(180g)を
レンジで温め、ハムと玉子焼きを混ぜ
合わせる。粗みじん切りにした玉ねぎ
(小1/4個)を炒め、ごはんを加えたら、
やや強火で香ばしく炒める。「淡路島
玉葱と国産野菜のだしスープ」(小さじ1)
をふり入れ、全体を混ぜる。お好みで
「あらびき黒こしょう」をふる。

スライスハム

80g No.25929 **700円** 税込756円 常蔵凍玉子焼き **価格変更**2袋 10個(490g)×2 No.40578
3%UP 3,100円 税込3,348円 常蔵凍

1袋 10個(490g) No.40905

1%UP 1,550円 税込1,674円 常蔵凍

※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 ※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。

WBシリーズでお肌を徹底的にメンテナンス!

ライン使いが決め手! マスク荒れに負けない美肌づくり

気温、湿度、紫外線量が一気に上がるこの季節。長引くマスク生活やさまざまな外的刺激に負けない美肌づくりを!

ライン使いで最大限の効果を期待!

化粧品のライン使いは、それぞれのアイテムの良さを引き立て合い、その効果を最大限に生かせるメリットがあるといわれています。毎日のケアでうるおいを保ち、トラブル予防を。

肌に負担をかけずに、
しっかり&軽やかにメイクオフ!
WB クレンジングミルク

120mL No.40468 **5%UP** **7,000円** 税込 7,700円
+350ポイント

うるおいを残しながら、
汚れを落として清潔な肌に
WB ウォッシングフォーム

100g No.40469 **5%UP** **7,000円** 税込 7,700円
+350ポイント

次に使うアイテムのために
肌の土台を整えます。
WB トリートメントローション

150mL No.40470 **5%UP** **9,000円** 税込 9,900円
+450ポイント

優れた美白^{#1} & 保湿力で
輝くような明るい肌へ
WB ホワイトニング
エッセンス [薬用美白^{#1}美容液]

40mL No.40474 **5%UP** **12,000円** 税込 13,200円
+600ポイント

うるおいバランスを
コントロールしてやわらかな肌へ
WB モイストチャライジングミルク

120mL No.40471 **5%UP** **10,000円** 税込 11,000円
+500ポイント

スキンケアの総仕上げに必須!
うるおいを封じ、ハリ美肌へ
WB グランクリーム

45g No.40472 **5%UP** **25,000円** 税込 27,500円
+1,250ポイント

マスク荒れにもおすすめ!

肌がうるおい不足だと、美白^{#1}やエイジングケア^{#2}などの美容成分を与えても十分に浸透^{#3}させることができません。肌荒れを予防するグリチルリチン酸ジカリウム配合のWB ホワイトニングローションなら保湿、美白^{#1}、肌荒れケアを一気に叶え、美肌づくりを応援!



一本で保湿、美白^{#1}、肌荒れケアを完了!

WB ホワイトニングローション
[薬用美白^{#1}化粧水]

170mL No.40473 **5%UP** **8,000円** 税込 8,800円
+400ポイント



WB モイストチャライジング
ミルク 20mL

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!



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

マスク生活が続いても /

UV対策は抜かりなく!

マスク生活で、ついおろそかになりがちな紫外線対策。うっかりマスク焼けで慌てないように、毎日のケアは必須です!

UVケア
+
キレイ見せ

美容成分たっぷり & つけ心地軽やか
ナチュラルなツヤ・ハリ肌に
ライトアップBB ナチュラルオークル
SPF35/PA+++ 30g No.40489

明るく華やかな印象の肌に
ライトアップBB
SPF35/PA+++ 30g No.40488

各**4,500円** 税込 4,950円 **3%UP**

UVケア
美白^{#1}
肌色補正

毎朝のスキンケアの後には忘れずに!

UVホワイトヴェール
[UV薬用美白^{#1}化粧下地] 2個
SPF40/PA+++ 30g×2 No.40485

9,800円 税込 10,780円 **5%UP**
+490ポイント

マスク
生活でも
必須!

マスクによる摩擦軽減にもおすすめ!

シミや色ムラをしっかりカバーしつつ、自然な美肌を演出。
ファンデがクッションとなりマスク摩擦をやわらげてくれます。

SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g さっぱりタイプ 12g
ピンク No.40675 ピンク No.40673
オークル No.40674 オークル No.40672

各**5,000円** 税込 5,500円



スポンジ*1個

家族の
全身
UVケア

家族で使えて、紫外線から全身を守る
サンプロテクト ボディ&フェイス
SPF50+/PA++++ 50mL No.40497

3,800円 税込 4,180円 **3%UP**



私の逸品

ライトアップBB ナチュラルオークル

木村佳代様 52歳



“新色が肌色にぴったり! つや玉もできて、若々しい印象に”

初めてライトアップBBが発売になった時は、「BBクリームが出た!」と喜んで、早速お話し。なじみが良く、カバー力もあって気に入りましたが、自身の肌色がオークル系なので、ピンク系の明るさが少し白っぽく感じ、SONOKOファンデーションのさっぱりタイプのオークルを重ねていました。今回新発売になったナチュラルオークルは、色のトーンもなじみも私にぴったりで、肌につや玉ができて、若々しい印象に。カバー力もさらにアップし、ファンデを少量重ねるだけでより美しく、自然な仕上がりになったと思います。周りの人から褒められることもあり、うれしい限りです。

※体験には個人差があります

美容寿命講座



Lesson 08 | マスク生活でのUV対策

メイクアップアーティスト SAY★GO

「マスクをしていれば日焼けは防げる」は勘違いです!

マスクをしていると「目元しか露出してないし、紫外線の影響も少なそう…」とつい勘違いしがちですが、防止どころかムラ焼けする可能性もあります! 一般的にマスクは紫外線を透過するため、紫外線対策を怠ると「マスク焼け」といわれる、マスクをしている部分としていない部分の「ムラ焼け」も起こります。大切なのは、面倒がらずに、顔全体にムラなく日焼け止めを塗り(UVホワイトヴェール、ライトアップBBどちらでも可)、塗った後は、清潔なスポンジで顔全体を押さえること。また、摩擦による炎症を防ぐ意味でも、ファンデーションのご使用をおすすめします。

*4 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。

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。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
食品添加物

吟味した素材、手間ひまかけた加工技術の工夫で「不要な食品添加物不使用」の安全な食品を食卓へ

SONOKOでは、創業時から「不要な食品添加物は不使用」という食品ポリシーを守り続けています。食品添加物の分類などが変化する中でも変わらないSONOKOの食品づくりへのこだわりを食品担当の宇都宮に聞きました。



SONOKOが考える食品添加物

一口に食品添加物と言ってもその分類は複雑です。現在、食品添加物は、食品衛生法に基づき厚生労働大臣の指定により、大きく4つに分けられています。過去に合成添加物といわれていたものの多くが指定添加物となり、既存添加物、天然香料、一般飲食物添加物のほとんどが天然添加物と言われていたもので(下表参照)、以前より棲み分けが難しくなっています。

例えば、天然由来のにがりを使った豆腐も、無添加のように聞こえますが、実際には、にがりの成分である塩化マグネシウムが指定添加物のため、添加物不使用とはいえません。

例えば、蒸し鶏のガーリック風味。一般的なサラダチキンでは、しっとりやわらかな食感を出すためにリン酸塩を使用しているため、強く加熱殺菌しても食感は保たれます。しかしSONOKOではリン酸塩を使用しないので、同じように加熱殺菌すると硬くパサパサの蒸し鶏になってしまいます。そこで、SONOKOでは加熱の温度と時間にひと工夫。低温でじっくり蒸し、安全性も確保できる温度で何倍もの時間をかけて、素材の美味しさとやわらかさを引き出しています。

「不要な食品添加物不使用」の素材集め、製法に特化

ここ10数年の無添加ブームで、食品添加物を使用しない食品は増えていると思いますが、SONOKOの強みは約50年も前から、不要な食品添加物不使用という食品ポリシーを貫いていること。長年のおつきあいをいただいている取引先のメーカーもSONOKOのポリシーを良く理解してくれているので、情報や安心な素材を得やすく、食品添加物を加えずにつくる技術も優れています。

食品添加物は単品では摂取基準もあり、マウス実験などによるエビデンスもありますが、ひとつの食品に複数の食品添加物が使われていることもよくあることです。そして食品添加物の組み合わせは無限にあり、それらの人体への影響を1つひとつ検証することもできません。その点SONOKOの食品は、素材も製法も安心・安全。吟味した素材を用い、ひと手間もふた手間もかけて丁寧につくっています。そのこだわりをより多くの方にご理解いただき、健やかな毎日にお役立ていただけますと幸いです。

食品添加物の分類

指定添加物

食品添加物は、化学的合成品や天然添加物など製造方法の違いに係わらず食品衛生法第12条に基づき、厚生労働大臣が安全性と有効性を確認して指定した添加物でなければ、使用することができません。

既存添加物

長年使用されていた実績があるものとして厚生労働大臣が認めたものを「既存添加物名簿」に記載し、引き続き使用することを認めています。安全に問題のあるもの、使用実態のないものについては、名簿から削除されることがあります。

天然香料

りんごや緑茶、乳などの動植物から得られる着香を目的とした添加物で、一般に使用量が微量であり、長年の食経験で健康被害がないとして使用が認められているものです。

一般飲食物添加物

食品衛生法第12条では、「一般に食品として飲食に供されているもので添加物として使用されるもの」と定義されています。(例: オレンジ果汁を着色の目的で使用する場合 / こんにゃくの成分であるマンナンを増粘の目的で使用する場合)

出典: 東京都福祉保健局「食品衛生の窓」食品添加物の分類
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/shokuten/shokuten2.html>

便利でも不要な添加物は使わず、手間と製法にひと工夫

多くの加工食品のように、大量生産や賞味期限を延ばすため、味や見た目を簡単に整えるため、価格を抑えるためなどの目的で食品添加物を使用することは、SONOKOでは皆無です。

食品担当 宇都宮 隆靖

長年、食品の品質保証などに関わってきた経験から、SONOKOの製品づくりに対する厳格な技術に感銘。その後SONOKO食品の品質保証に携わって、10年以上に。



※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 ※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。

TOKINO G.G3本セット+荘水1本

TOKINO G.G 180粒×3
荘水 35ml
No.40506 ※ポイント対象外 **常蔵凍**

抽出精度の高いカキ肉エキスを
用い、初代G.Gの処方再現した
TOKINO G.Gと荘水をセットで。

**実質 16,000円
お得!**

65,000円 ▶ **57,000円**
税込 **61,560円**

プレゼント
荘水1本

SONOKO GG 3本セット+荘水1本

SONOKO GG 180粒×3
荘水 35ml
No.40505 ※ポイント対象外 **常蔵凍**

カキ肉エキスに有用成分を加え、
元気を高めたSONOKO GG
+荘水で、献立実行を応援。

**実質 16,000円
お得!**

65,000円 ▶ **57,000円**
税込 **61,560円**

プレゼント
荘水1本

**SONOKO G.G口ゼ
3本セット+荘水1本**

SONOKO G.G口ゼ 150粒×3
荘水 35ml No.40504 ※ポイント対象外
**8,000円
お得!**

48,000円 ▶ **40,000円** 税込 **43,200円** **常蔵凍**

**GG デイリーブースター
1箱10本** **常蔵凍**

50ml×10
No.40507 **4,000円**
税込 **4,320円**

加齢により低下しがちなエネルギー
サイクルをしっかりサポート。

プレゼント
GG デイリーブースター
1本

荘水 6本セット

35ml×6 **常蔵凍**

2タイプのプレゼントからお好きな方をお選びください。

**実質 8,000円
お得!**

各 **45,000円**
税込 **48,600円**

プレゼント
荘水1本
No.40510

**選べる
プレゼント**

プレゼント
GG デイリーブースター
2箱20本
No.40511

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。

**素ドリンク 透
(スティックタイプ)**

8g×30包 No.40508 **常蔵凍**

**8%ポイント
UP** **5,800円**
+464ポイント 税込 **6,264円**

植物由来の美容成分を配合した、フル
ーティな美容ドリンク。携帯に便利。

プレゼント
GG デイリーブースター
1本

**素ドリンク 月
(スティックタイプ)**

8g×30包 No.40509 **常蔵凍**

**8%ポイント
UP** **5,800円**
+464ポイント 税込 **6,264円**

乱れがちな心身のバランスを
整え、くつろぎをサポート

プレゼント
GG デイリーブースター
1本

能活生活

30粒 No.40513 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **7,000円**
+350ポイント 税込 **7,560円**

記憶する力「脳内物質」に着目し、
冴えたポジティブな毎日を応援。

ありがとう乳酸菌

10ml×15包(液体タイプ) No.40512 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **5,800円**
+290ポイント 税込 **6,264円**

16種類の乳酸菌が分泌するエキス
が善玉菌を守り、健やかな毎日へ。

トキノコスメコレクション 数量限定

2セット No.40502

**10%ポイント
UP** **52,000円**
+5,200ポイント 税込 **57,200円**

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。

1セット No.40503

**5%ポイント
UP** **26,000円**
+1,300ポイント 税込 **28,600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!

WB クレンジングミルク

120mL No.40468 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **7,000円**
+350ポイント 税込 **7,700円**

肌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

100g No.40469 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **7,000円**
+350ポイント 税込 **7,700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

170mL [薬用美白*1化粧水] No.40473 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **8,000円**
+400ポイント 税込 **8,800円**

美白*1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*1化粧水。

プレゼント
WB モイスター
ライジングミルク 20mL

WB トリートメントローション

150mL No.40470 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **9,000円**
+450ポイント 税込 **9,900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

40mL [薬用美白*1美容液] No.40474 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **12,000円**
+600ポイント 税込 **13,200円**

理想の輝き、明るさをもた
らす薬用美白*1美容液。

プレゼント
WB ホワイトニング
ローション 20mL

WB モイスターライジングミルク

120mL No.40471 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **10,000円**
+500ポイント 税込 **11,000円**

肌のモイスターバランスを整え、や
わらかでなめらかな肌を目指す乳液。

プレゼント
WB ホワイトニング
ローション 20mL

WB グランクリーム

45g No.40472 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **25,000円**
+1,250ポイント 税込 **27,500円**

スキンケアの総仕上げに。うるお
い、ハリ、透明感に満ちた肌へ。

GG クレンジングクリームR

120g No.40475 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **6,500円**
税込 **7,150円**

メイクや毛穴の汚れを肌負担
をかけずに取り除くクレンジング。

GG ウォッシングフォームR

90g No.40476 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **6,500円**
税込 **7,150円**

クリーミーな泡立ちでツツパリ
感なく肌を清潔に保つ洗顔料。

GG モイスターローションR

120mL No.40477 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **7,500円**
税込 **8,250円**

美肌&保湿成分たっぷり、うるお
いがみなぎる肌をめざす化粧水。

GG エッセンスR

30mL No.40478 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **13,000円**
税込 **14,300円**

ハリ・弾力・透明感をもたらすペ
シャルエイジングケア*2美容液。

GG クリーム

30g No.40479 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **10,000円**
税込 **11,000円**

リッチな使用感ながら、ベタつかず
にうるおいを保つ美容クリーム。

サインズエッセンス

20g No.40482 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **10,000円**
+500ポイント 税込 **11,000円**

リンクルエッセンス48の後継品。
年齢サインに立ち向かう美容液。

3Dデザインセラム

30g No.40481 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **9,000円**
+450ポイント 税込 **9,900円**

形状記憶ジェルによる「流す*3」ケア
と保湿ケアで、ぶるんと弾む肌へ。

アイトリートメント

15g No.40480 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **7,000円**
+350ポイント 税込 **7,700円**

肌表面にネットを張るような高分子フ
ァイバーの働きで、目元のハリを保持。

**スーパーモイスター
クリームR**

50g No.40483 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **25,000円**
+1,250ポイント 税込 **27,500円**

豊かなうるおいでふっくら肌へ導
く、ロングセラーの美容クリーム。

ホワイトマスク

90g No.40484 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **9,000円**
+450ポイント 税込 **9,900円**

うるおってクリアな肌を叶える、
洗い流すタイプの多機能マスク。

UVホワイトヴェール 2個

【UV薬用美白*1下地】
SPF40/PA+++
30g×2 No.40485 **常蔵凍**

**5%ポイント
UP** **9,800円**
+490ポイント 税込 **10,780円**

美白*1、UVケア、肌色補正の3役
を1本で叶える日中用化粧下地。

**ライトアップBB
ナチュラルオークル**

SPF35/PA+++
30g No.40489 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **4,500円** 税込 **4,950円**

ライトアップBB

SPF35/PA+++
30g No.40488 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **4,500円** 税込 **4,950円**

光の反射マジックで、肌を自然に美しく見
せるBBクリーム。

**SONOKO
ファンデーション**

しっとりタイプ 15g
さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.40675 ●オークル No.40674
●ピンク No.40673 ●オークル No.40672

各 **5,000円**
税込 **5,500円**

※ファンデーションケースは別売です

プレゼント
スポンジ 1個

**サンプロテクト
ボディ&フェイス**

SPF50+/PA++++
50mL No.40497 **常蔵凍**

**3%ポイント
UP** **3,800円**
税込 **4,180円**

強力なUV防止力と肌へのやさし
さを両立。全身日焼け止め乳液。

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2年齢に応じたスキンケア *3成分を肌になじませること

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**



ボディクリームR
220g No.40495
5%UP **3,500円**
+175ポイント 税込 **3,850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.40490
5%UP **7,000円**
+350ポイント 税込 **7,700円**
素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。



**マイルド
ハンドソープ 2個**
250mLx2 No.40496
3%UP **2,400円**
税込 **2,640円**
天然の精油をたっぷり配合。洗うたびに爽やかなレモンの香りでフレッシュ。



せっけん 6個
80gx6 No.40498
5%UP **3,300円**
+165ポイント 税込 **3,630円**
家族みんなで使える全身用せっけん。



**GG ディープケア
シャンプー 2本**
480mLx2 No.40492
5%UP **7,800円**
+390ポイント 税込 **8,580円**
頭皮や髪にやさしい使い心地で、汚れや老廃物をスッキリとオフ。



**GG ディープケア
トリートメント 2本**
200gx2 No.40493
5%UP **9,000円**
+450ポイント 税込 **9,900円**
美容液発想で髪と頭皮に美容成分を届け、新生毛をサポート。



**GG ディープケア
ヘアパック 2本**
180gx2 No.40494
8%UP **9,000円**
+720ポイント 税込 **9,900円**
髪と頭皮のダメージを補修して、ハリのあるつややかな美髪へ導く。



**マイルドコンディショニング
シャンプー**
480mL No.40491
5%UP **4,500円**
+225ポイント 税込 **4,950円**
ノンシリコン、弱酸性で、家族で毎日使えるリンス不要のシャンプー。



**ヘアカラー
トリートメント 2本**
200gx2 No.40500
3%UP **6,000円**
税込 **6,600円**
低刺激の染毛成分とトリートメント成分で、白髪ケアしながら美髪へ。



オーラルケアセット
はみがき 100g
マウスウォッシュ 300mL
No.40501
**600円
お得!**
3,600円 ▶ 3,000円
税込 **3,300円**
カラダにやさしい成分と素材でスッキリとケア。健康的な歯と歯茎へ。



はみがき
3個 100gx3 No.40487
5%UP **5,400円**
+270ポイント 税込 **5,940円**
1個 100g No.40486
2%UP **1,800円**
税込 **1,980円**
マイルドな泡立ちで、歯のエナメル質を傷めず、しっかり磨けます。



マウスウォッシュ
300mL No.40499
2%UP **1,800円**
税込 **1,980円**
スッキリとお口を保つ、天然由来成分でできたマウスウォッシュ。



**国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ
3袋**
250g x 3 No.40519
5%UP **3,240円**
+162ポイント 税込 **3,499円**
国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースで味付けしました。隠し味に国産にんにくのすりおろしを使用しています。



プレミアムハンバーグ 3袋
120gx3 No.40518
5%UP **2,760円**
+138ポイント 税込 **2,981円**
脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用い、肉本来の旨みを引き出した逸品。



から揚げ風チキン 2袋
180g(6個)x2 No.40514
3%UP **2,400円**
税込 **2,592円**
こだわりのノンフライ製法で、国産むね肉をジューシーな味わいに。



蒸し鶏のガーリック風味 2袋
120gx2 No.40520
3%UP **1,400円**
税込 **1,512円**
しっとりやわらか。あっさりとした味わいの中に香るにんにくの風味が◎。



**だし薫るかき玉風
親子丼 5袋**
200gx5 No.40554
2%UP **3,750円**
税込 **4,050円**
やわらかな鶏肉と、ごはんに絡むとろとろたまごがやみつきに。



**無塩せきポークウィンナー
ハーブ 2袋**
100g(4本)x2 No.40515
3%UP **1,600円**
税込 **1,728円**
ノンSmokeなので5種のハーブの爽やかな風味が生きています。



**焼きタイプ
真だらの味噌漬け焼き3切**
210g(3切) No.40516
3%UP **1,440円**
税込 **1,555円**
北海道産の真だらを追い麹仕立ての生味噌とみりんで味付け。甘辛さが絶妙。



**生タイプ
真だらの味噌漬け3切**
270g(3切) No.40517
3%UP **1,260円**
税込 **1,360円**
洗い流しなどの手間がなく焼くだけ。より香ばしくやわらかな食感。



ノンオイル中華 肉餃子 2袋
216g(18gx12個)x2 No.40529
3%UP **1,800円**
税込 **1,944円**
豚肉と鶏肉、ニラの風味が効いた無油脂調理餃子。焼いても蒸しても絶品。



ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋
177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)x2 No.40530
3%UP **1,800円**
税込 **1,944円**
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



ノンオイル中華 中華丼 3袋
180gx3 No.40534
3%UP **2,340円**
税込 **2,527円**
化学調味料は一切不使用。濃厚なあん&6種の具材の旨みが引き立ちます。



**ノンオイル中華
万能肉味噌 2袋**
110gx2 No.40522
3%UP **1,360円**
税込 **1,469円**
コクのある八丁味噌とやさしい甘みの麹味噌を混ぜ、深みのある味わいに。



黄色いカレー 5袋
辛さ★★★★★
200gx5 No.40553
3,750円
税込 **4,050円**
プレゼント
黄色いカレー 1袋
カレーの醍醐味を存分に味わえる旨みたっぷりの辛口カレー。スパイスの香り豊かに仕上げた、オリジナル製法です。トロツとなめらかな食感と辛さで一番の人気!



チキンカレー 5袋
辛さ★★★☆☆
200gx5 No.40551
3,250円
税込 **3,510円**
プレゼント
チキンカレー 1袋
多彩なスパイスでチキンと野菜からコクと旨みを引き出しました。



ポークカレー 5袋
辛さ★★★★☆
200gx5 No.40552
3,250円
税込 **3,510円**
プレゼント
ポークカレー 1袋
かつおだしや醤油、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。



**思い出のやさしい
ミートソース 2袋**
140gx2 No.40527
3%UP **1,420円**
税込 **1,534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。



**エビと香りバジルの
クリームパスタソース
2袋**
92gx2 No.40526
3%UP **1,640円**
税込 **1,771円**
香りの良い国産生バジルとエビが好相性。小麦の風味が楽しめるSONOKOのパスタに合う濃厚な味わい。



**数量限定
からだ想いの
鶏スープ**
5袋 200gx5 No.40532
3,800円
税込 **4,104円**
プレゼント
からだ想いの鶏スープ 1袋
2袋 200gx2 No.40531
2%UP **1,520円**
税込 **1,642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。



**数量限定
北海道ごぼうポタージュ 2袋**
160gx2 No.40533
2%UP **960円**
税込 **1,037円**
ごぼう本来の旨みをぎゅっと凝縮。コクのあるまろやかな味わい。



**数量限定
国産小松菜のみそ汁 10袋**
4.5g(フリーズドライ)x10 No.40535
3%UP **1,500円**
税込 **1,620円**
お湯を注げばすぐできる国産小松菜のみそ汁。

※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 ※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。

価格変更



常蔵凍

玉子焼き
2袋 10個(490g)×2 No.40578
3%UP **3,100円**
税込 3,348円

1袋 10個(490g) No.40905
1%UP **1,550円**
税込 1,674円



常蔵凍

**ごぼうの甘酢
ゆず風味 2袋**
50g×2 No.40523 **3%UP** **760円**
税込 821円

国産のごぼう、大根、昆布、えのきをゆず風味の甘酢でさっぱりと。



常蔵凍

**すき昆布の
土佐煮 2袋**
50g×2 No.40525 **3%UP** **760円**
税込 821円

昆布とごぼうの歯応えが楽しめます。



常蔵凍

**4種のきのこの
煮びたし 2袋**
50g×2 No.40524 **3%UP** **760円**
税込 821円

かつお昆布のだしが利いています。

数量限定



常蔵凍

**自家製粉そば粉の
なま蕎麦**
2袋 200g(2食分)×2 No.40556 **3%UP** **1,560円** ▶ **1,400円**
税込 1,512円

1袋 200g(2食分) No.40555 **780円**
税込 842円

国産そば粉をブレンド。挽き立ての風味が味わえる生タイプ。



常蔵凍

やわらか紀州梅干し
100g No.40536 **5%UP** **900円**
税込 972円

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。

常蔵凍

氷温熟成® そのこ米ごはん
1箱(36パック) 送料 ¥0 単独発送
ササニシキ180g×36 No.40588

5%UP **10,800円**
+540ポイント 税込 11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

数量限定



常蔵凍

小麦香る生パスタ 2袋
100g×2 No.40521 **3%UP** **720円**
税込 778円

甘みのある小麦本来の風味、コシがあってもちもちの食感を堪能。



常蔵凍

トキノのり
乾燥・生のり50g No.40537

5%UP **2,920円**
+146ポイント 税込 3,153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。

**豊かな香味で
料理を引き立てます!**

常蔵凍

昆布水のもと
2袋 30g×2 No.40580 **3%UP** **1,560円**
税込 1,685円

1袋 30g No.40907 **1%UP** **780円**
税込 842円

価格変更



常蔵凍

しらす煮
2袋 50g×2 No.40579 **3%UP** **1,300円**
税込 1,404円

1袋 50g No.40906 **1%UP** **650円**
税込 702円



常蔵凍

ちりめん山椒 2袋
50g×2 No.40528 **3%UP** **1,360円**
税込 1,469円

爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。

NEW



常蔵凍

旨味たっぷり野菜のだしスープ新登場!
淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ

3袋 50g×3 No.40744 **2,250円** ▶ **2,040円** 税込 2,203円

1袋 50g No.40577 **750円** 税込 810円

お湯を注ぐだけで、野菜の旨みたっぷりの本格派スープが楽しめる野菜のだしスープが新登場! 兵庫県淡路産の玉ねぎをメインに、国産野菜パウダーとカキエキスパウダーも配合。しょうゆ、かつお節、煮干し、昆布、しいたけ風味の和風だしと、それぞれの素材の旨みがバランスよく溶け合い、格別な美味しさを奏でます。

**210円
お得!**

常蔵凍

**和風ノンオイル
ドレッシング 3本**
200ml×3 No.40539 **3%UP** **1,580円**
税込 1,706円

どんな素材とも相性抜群な、醤油ベースのノンオイルドレッシング。

価格変更



常蔵凍

その子トマト
2本 400g×2 No.40538 **3%UP** **1,620円**
税込 1,750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。



常蔵凍

追い麴仕立ての生味噌
2個 500g×2 No.40540 **3%UP** **1,900円**
税込 2,052円

味噌に米麴を加えて再発酵させる追い麴製法で、旨みと甘みをアップ。

常蔵凍

**国産茶葉
プーアル茶 3袋**
2.5g×10個×3 No.40545 **3,600円**
税込 3,888円

国産茶葉を黒麹菌で発酵。まるやかな味わいです。

プレゼント
宇治抹茶ほうろ 1袋

常蔵凍

**国産茶葉
ウーロン茶 3袋**
2.5g×10個×3 No.40546 **3,600円**
税込 3,888円

静岡産茶葉を浅めに焙煎した、苦みのない親しみやすい風味。

プレゼント
宇治抹茶ほうろ 1袋

数量限定



常蔵凍

レモンサイダー 5本
200ml×5 No.40547 **3%UP** **1,600円**
税込 1,728円

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

**甘さ控えめで
スッキリ爽やか!**

常蔵凍

麦焼酎 力松
720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.40548 **5%UP** **2,800円**
+140ポイント 税込 3,080円

やさしい麦の香りとまるやかな飲み心地が魅力。

数量限定



常蔵凍

**有機フルーツ+
野菜100 6本**
190g×6 No.40543 **7%UP** **1,680円**
+117ポイント 税込 1,814円

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

自然な甘みが広がる!

常蔵凍

**その子美ワイン
赤 2本** 750ml×2 No.40549 **7,900円** ▶ **6,300円**
税込 6,930円

有機栽培ブドウを使用。まるやかな風味と上品なスパイスの香りを満喫。

常蔵凍

ホワイトィ
2本 500ml(5倍希釈)×2 No.40541 **5%UP** **3,000円**
+150ポイント 税込 3,240円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。

常蔵凍

**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.40542 **7%UP** **3,000円**
+210ポイント 税込 3,240円

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。

常蔵凍

**その子美ワイン
白 2本** 750ml×2 No.40550 **7,900円** ▶ **6,300円**
税込 6,930円

複雑で豊かな味わい。亜硫酸塩の含有量を極限に抑えた安心なワイン。

●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

数量限定

**家族と一緒にうちで乾杯！
桜の宴セット**

ロゼスパークリングワイン 750ml
銀座でその子ビール 330ml×6 No.40568

2,370円
お徳！

7,850円 ▶ **5,480円**
税込 6,028円

ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ちが人気のロゼスパークリングワインと、苦みと深いコクが特長のピルスナービール。春の宴にふさわしい華やかと美味しさが魅力です。

常 蔵 凍

数量限定

プレゼント

あま酒 1袋

春のうららかスイーツセット

和三盆のきなこ飴 100g
宇治抹茶ぼうろ 50g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)
みたらし団子 200g(5本)

No.40569

2,490円
税込 2,689円

常 蔵 凍

数量限定

宇治抹茶ぼうろ 2袋

50g×2 No.40567

900円
税込 972円

抹茶のほろ苦さと生地の甘さが絶妙。軽い食感、あっさりとした味わい。

常 蔵 凍

和菓子セット

桜葉薫る道明寺 200g(4個)
栗まん 2個
黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)
せんべい ざらめ 6枚
せんべい しょうゆ 6枚

No.40570

490円
お徳！

3,490円 ▶ **3,000円**
税込 3,240円

香り高い桜葉で巻いた道明寺と、やさしい甘さの栗まん、コク深い黒蜜風味ようかん、本格的な味わいのせんべい2種の組み合わせで、和菓子の奥深い美味しさを堪能。

常 蔵 凍

栗まん 3袋

2個×3 No.40581

60円
お徳！

3ポイントUP

1,050円 ▶ **990円**
税込 1,069円

みたらし団子 2袋

200g(5本)×2 No.40564

3ポイントUP

1,520円
税込 1,642円

国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘いたれをたっぷり。

常 蔵 凍

価格変更

栗まん 3袋

2個×3 No.40581

3ポイントUP

1,050円 ▶ **990円**
税込 1,069円

1袋 2個 No.40908

1ポイントUP

350円
税込 378円

常 蔵 凍

数量限定

和三盆のきなこ飴 2袋

100g×2 No.40909

3ポイントUP

1,000円
税込 1,080円

阿波和三盆糖*を使用。やさしい甘さで、口どけの良い仕上がりに。
*徳島県産。製品全体の4.4%使用

常 蔵 凍

数量限定

せんべい ごま

2袋 6枚×2 No.40559

480円
お徳！

1,600円 ▶ **1,120円**
税込 1,210円

1袋 6枚 No.40558

800円
税込 864円

黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、しょうゆ味のおせんべいです。

常 蔵 凍

せんべい しょうゆ 2袋

6枚×2 No.40557

480円
お徳！

1,600円 ▶ **1,120円**
税込 1,210円

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。

常 蔵 凍

せんべい ざらめ 2袋

6枚×2 No.40560

480円
お徳！

1,600円 ▶ **1,120円**
税込 1,210円

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

カシューナッツクッキー 2袋

90g×2 No.40562

3ポイントUP

1,500円
税込 1,620円

1袋 90g No.40561

750円
税込 810円

常 蔵 凍

数量限定

ドリームプリン カスタード 6個

78g×6 No.40563

5ポイントUP +120ポイント

2,400円
税込 2,592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。

常 蔵 凍

数量限定

コーヒーブレイク セット

その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆200g×2
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.40571

4,370円
税込 4,720円

プレゼント

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個

常 蔵 凍

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 4個

4個 No.40572

3ポイントUP

1,560円
税込 1,685円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。しっかりとした食べ応えで、アーモンドと蜂蜜の風味が口中に広がります。レンジで10秒温めると更に美味しい！

常 蔵 凍

自然のめぐみ 国産はちみつ 2個

160g×2 No.40574

5ポイントUP +165ポイント

3,300円
税込 3,564円

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受粉を助けながら濃縮させた花の蜜です。

常 蔵 凍

数量限定

アイス 白いコーヒー 10個

120ml×10 No.26741

5,000円
税込 5,400円

植物油脂、乳化剤や安定剤など一切不使用。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。

SONOKOアイスお届けカレンダー

常 蔵 凍

数量限定

バニラ 10個

120ml×10 No.10372

4,700円
税込 5,076円

チョコ 10個

120ml×10 No.10359

5,300円
税込 5,724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
税込 5,400円

●FAX 注文は前日締切です。

常 蔵 凍

季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個

150g×2 No.40573

5ポイントUP +90ポイント

1,800円
税込 1,944円

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。

常 蔵 凍

北海道みるくジャム 2個

150g×2 No.40575

5ポイントUP +90ポイント

1,800円
税込 1,944円

北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。

常 蔵 凍

北海道みるくジャム チョコ 2個

150g×2 No.40576

5ポイントUP +100ポイント

2,000円
税込 2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

常 蔵 凍

自然のめぐみ 国産はちみつ 2個

160g×2 No.40574

5ポイントUP +165ポイント

3,300円
税込 3,564円

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受粉を助けながら濃縮させた花の蜜です。

常 蔵 凍

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 ●長野県(一部地域を除く)・鹿児島県(一部地域を除く)	4/6(火)まで
4/14(水) もしくは 4/17(土)	4/15(木) もしくは 4/18(日)	4/13(火)まで
4/21(水) もしくは 4/24(土)	4/22(木) もしくは 4/25(日)	4/20(火)まで
4/28(水) もしくは 5/1(土)	4/29(木) もしくは 5/2(日)	4/27(火)まで
5/5(水) もしくは 5/8(土)	5/6(木) もしくは 5/9(日)	

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

お届けは選べる3コース

A.毎週定期
B.隔週定期
C.その都度注文

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 ※ポイント対象外 **2,300円** 税込 2,484円

1~2人用
有機JAS認証野菜4~5種目*1
No.31616 ※ポイント対象外 **1,400円** 税込 1,512円

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 野菜の種類は毎週変わります。 *2 放射能物質検査実施。対象品についてはホームページをご覧ください。 ※生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、鹿児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

常 蔵 凍

ソーダマルチスパークルII

1Lボトル、ボトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、専用ガスカートリッジ5本、レシピブック

No.40604

3ポイントUP

6,800円
税込 7,480円

専用カートリッジ 24本入

No.40605

3ポイントUP

1,980円
税込 2,178円

専用カートリッジ 24本入 6セット

約6ヶ月分(使用頻度によります)

5ポイントUP +540ポイント

10,800円
税込 11,880円

1箱より
1,080円
お徳！

ご家庭で手軽に炭酸水が作れます。ワインやジュースも炭酸ドリンクに早変わり。

常 蔵 凍

反響のお声続々!

食やせたい人は食べなさい。

鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。

No.40603
※ポイント対象外

1,400円
税込 1,540円

鈴木その子食養理論で、現代の生活習慣や食生活に合わせてアップデートし、36のルールにまとめました。

常 蔵 凍

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 ※開栓の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、裸れ物に向けて開栓しないでください
※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 ※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(冷蔵・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります

4月のセットのお届けは▶ **5/6 (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!

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」。

献立実行部 おすすめ



お電話注文・銀座店限定 数量限定

TOKINO G.G付
4月の4週間完全実行献立セット
●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

SONOKO GG付
4月の4週間完全実行献立セット
●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

各 **98,000円 ▶ 78,000円** 税込 84,240円

常蔵凍 送料 ¥0 単独発送

20,000円 お得!

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ が選べます。

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	3/31(水)~4/15(木)	4/1(木)~
第2週	4/7(水)~4/22(木)	4/8(木)~
第3週	4/14(水)~4/29(木・祝)	4/15(木)~
第4週	4/21(水)~5/6(木)	4/22(木)~

お申し込み受付期間 4/10 (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。



今季最終

20,000円 お得!

数量限定 「4週間献立」 購入者限定でお得!

4週間献立応援 サプリセット



常蔵凍 No.40587 ※ポイント対象外

52,800円 ▶ 32,800円 税込 35,424円

【セット内容】SONOKO GG 180粒、TOKINO G.G 180粒、ありがとう乳酸菌 10ml×15包(液体タイプ)、能活生活 30粒

4週間献立応援 食品セット



常蔵凍 No.40586 ※ポイント対象外

12,950円 ▶ 8,950円 税込 9,666円

【セット内容】氷温熟成®そのこみごはん ササニシキ 180g×30、和風ノンオイルドレッシング200ml、その子トマト 400g、スパイス香る熟成ウスターソース 360ml、七色唐辛子 25g、再仕込み醤油 360ml

4,000円 お得!

肉、魚、和総菜がバランスよく楽しめるセットです

常蔵凍

数量限定 4月の1週間グルメセットA No.40589 **21,000円** 税込 22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】中華風鶏のうま煮、スパイシーチキン、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み〜、極みチョコチップパン、バーガーパンズ、トーストクリーム×2、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、和三盆のきなこ飴、せんべいごま、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、国産真さばの味噌煮、蒸し鶏のガーリック風味、無塩せきポークウインナー ハーブ、秋鮭の塩麹漬け焼き、黄色いカレー、国産小松菜のみそ汁、ひじき煮(小分け)×2、ほうれん草の和え物、国産具材の筑前煮、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、手焼きオムレツ、切り干し大根、釜揚げうどん、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、ごはんを食べ菜彩、帆立しぐれ煮(小分け)、角食パン、極みレーズンパン、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント
今季最終
トーストクリーム 2個
桜葉薫る道明寺 1袋

食べ応えたっぷりのお肉メニューが揃いました!

常蔵凍

数量限定 4月の1週間グルメセットB No.40590 **21,000円** 税込 22,680円

●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】タンダーリーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、プレミアムハンバーグ、ビーフシチュー、ちらし寿司の素、手ごねなんこつ入りつくね、フレンチトースト、トーストクリーム×2、焼豚、金華さばのスモーク風味、真だらの味噌漬け焼き、カシューナッツクッキー、ノンオイル中華 中華丼、クリームカレー、らーめん風、みたらし団子、国産真いわしのしょうが煮、国産小松菜のみそ汁、極みロールパン 2個×3、極み粒あんぱん、手造りもちりナン(1枚)、わかめ煮、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、フルーツゼリー オレンジ、4種のきのこの煮びたし、きんぴらごぼう×2、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物

プレゼント
今季最終
トーストクリーム 2個
桜葉薫る道明寺 1袋

今月は同時購入が断然お得!
数量限定 グルメセット A・B & SONOKO GG 50粒入セット

グルメセットA + **グルメセットB** + **SONOKO GG 50粒入1袋**

4月の1週間グルメセットA 常蔵凍 No.40591
4月の1週間グルメセットB
SONOKO GG 50粒入1袋

48,000円 ▶ 42,000円 税込 45,360円

6,000円 お得!

お客様の声

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

お客様の声

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

ライフスタイルに合わせて、手軽に実行を



数量限定 4月の朝昼間食セットプラス

No.40595 **14,500円** 税込 15,660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】中華風鶏のうま煮、焼きフライ(メンチカツ)、ちらし寿司の素、トーストクリーム×2、極みチョコチップパン、チョコゼリーケーキ、和三盆のきなこ飴、せんべいごま、から揚げ風チキン、かつ煮、ノンオイル中華 中華丼、白いカレー、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、らーめん風、角食パン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント
焼きフライ(コロッケ) 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

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。



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

常 蔵 凍

数量限定 8週間ダイエット献立セット 150,000円 税込162,000円

●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。常温なので保管が手軽!



数量限定
常温グルメ献立セット
No.40600 19,800円 税込21,384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.40601 22,800円 税込24,624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、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、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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)、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

数量限定 **その子ちゃん献立セット**
No.40597 16,230円 税込17,528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2個×3、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種のすり身の無りんかまぼこ、きんぴらごぼろ、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

数量限定 **すっきり献立セット デラックス**
No.40596 15,000円 税込16,200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〜、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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種のすり身の無りんかまぼこ、ひじきの煮物、きんぴらごぼろ×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 ムービー 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!

数量限定 **すっきりスター献立セット**

No.40598 13,334円 税込14,400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】越後もちふたのハンバーグ〜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種のすり身の無りんかまぼこ、きんぴらごぼろ、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.40379 8,990円 税込9,709円 常 蔵 凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、ビーフシチュー、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、かつ煮、帆立しぐれ煮、節味楽、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

献立セットでご用意いただくものをまとめてお得に!

数量限定 1週間献立応援セット

303円
お徳!

No.40592 3,103円 ▶ 2,800円 税込3,024円



【セット内容】板のり 10枚、昆布水のもと 30g、生わかめ 200g、和風ノンオイルドレッシング 200ml

満足度の高い豪華メニューをセレクト

数量限定 4月のごちそう詰め合わせセット

No.40593 5,000円 税込5,400円



【セット内容】焼きフライ(コロッケ)、国産肉100%プレミアムミートローフ、そのまま美味しい肉まん、ビーフシチュー、ほくほくポテトのクリームシチュー、ドリームプリン カスタード×2

今シーズン最後のトーストクリームをお見逃しなく

数量限定 4月のパンセット

No.40594 3,500円 税込3,780円



【セット内容】フレンチトースト×2、極みメロンパン、厚切り山型パン、極みカレーパン、極み粒あんぱん、極みロールパン2個、トーストクリーム×3

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「お電話が混み合っつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。*ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。*担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください。

◆ご予約 ☎0120-88-7878

(月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) 0570-03-7800

ご相談窓口
担当スタッフ 大石
※窓口担当の1人です。



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

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。



カキエキスパウダーを隠し味に、玉ねぎなどの野菜の旨みをぎゅっと凝縮！調味料や献立の付け合わせにも大活躍

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 750円
50g No.40577 税込810円

お湯を注ぐだけで、野菜の旨みをたっぷり楽しめる野菜のだしスープが新登場！即席スープに一般的に入っている化学調味料や、旨み付けの蛋白加水分解物を使用せず、素材を生かした奥深い味わいを追求しました。兵庫県淡路産の玉ねぎをメインに、国産野菜パウダーを用い、さらにカキエキスパウダーを配合。しょうゆ、かつお節、煮干し、昆布、しいたけ風味の和風だしと、それぞれの素材の旨みがバランスよく溶け合い、格別な美味しさを奏でます。調味料として、和え物や炒め物の隠し味にも大活躍！献立の付け合わせにもおすすめです。

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.39761 常蔵凍 900円
- **ヘアカラートリートメント** 200g No.30483 常蔵凍 3,000円

価格・内容量変更

原料価格高騰により、4月より値上げさせていただきます

- 玉子焼き 1,550円に値上げ予定
- 昆布水のもと 30g 780円に値上げ予定
- しらす煮 650円に値上げ予定
- 栗まん 350円に値上げ予定
- 栗まん 3袋 (定番品に仲間入り) 990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

- 菓唐辛子 (リニューアル予定)
- わかめ煮 (リニューアル予定)
- **セレクト** 桜えびめしの素
- **セレクト** ねばねば海藻サラダ
- **セレクト** 有機えごま茶
- **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** 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 エッセンスマスク エlegantロング ブラック
- **セレクト** グリーンノート ヘアカラーファンデーション 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 ケイライサッパリ

販売終了

- おでん
- **セレクト** かけ醤油
- **セレクト** 有機とんかつソース
- **セレクト** 鯛めしの素
- **セレクト** 国産しば漬
- **セレクト** 千葉県産大和芋とろろ
- **セレクト** 生姜でごはん
- **セレクト** しろうさぎの豆乳
- **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** 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** 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** 手作りお菓子 (カルシウム入り)
- **セレクト** ささみジャーキー
- 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼう飯
- **セレクト** オイスターソース
- **セレクト** そのままあさり
- **セレクト** 牡蠣めしの素
- **セレクト** 元祖のこだわりなめ茸
- **セレクト** にんにくみそ
- **セレクト** 粗挽がごめ昆布



お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。皆様からお寄せいただいたお声や写真を紹介いたします。



おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともに送ってください。



郵送 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F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

電話一本で届く商品に感謝！コロナ禍でも安心です
千葉県 北田佐代子様

注文のお電話を一本するだけで、数日後には商品が届き、健康が当たり前のよう過ぎてきた数十年。長引くコロナ禍の中でも、不安なく過ごせる日常に、改めてSONOKO様に感謝の毎日です。ありがとうございます。
いつもSONOKOをご利用いただきありがとうございます。鈴木その子の先見の明により、通信販売という仕組みを早期に確立させたことで、このコロナ禍においても皆様に安心して製品をお届けすることができております。引き続き、皆様が健康で元気にお過ごしただけですよう丁寧な対応と安心の製品をお届けできるように努めて参ります。



代表 宇田川

ホワイトマスクで、顔はもちろん乾燥ぎみの手もうるおって明るく！
愛知県 柴田美香様

ホワイトマスクを愛用しています。お肌がしっとりうるおって、ワントーン明るくなるような気がします。時々、手にも使うのですが、乾燥しがちな手がうるおって明るくなり、とてもいい感じです。SONOKOさんの商品をこれからも愛用していきたいと思っております。いつもありがとうございます。ホワイトマスクによる「スペシャル」ハンドケアで、手も喜んでいることでしょう。新しい生活様式では、アルコール消毒の機会も多く、手指は過酷な環境にさらされています。一番大切なのは、ハンド&ネイルトリートメントによるこまめなハンドケア。それにプラスするワンランク上のハンドケアとして、朝晩のお手入れの際に、手に残った化粧品で手指をケアしましょう。上質なスキンケア化粧品は手指

のケアにも最適です。ぜひ一度お試しください。ちなみに開発チームのおすすめは、WB ホワイトニンググローションです。



化粧品担当 鈴木(崇)

SONOKOは人生のパートナー
20年来の習慣で健康そのもの！
東京都 吉井晴奈様

ずっとお世話になっております。朝の起き抜けに、昆布水とその子ブレンド浅煎り珈琲、就寝前にSONOKO GGと荘水。この習慣を20年間毎日続けています。おかげさまで、悩み知らず。朝の寝起きからいつもスッキリ、女性特有の悩みとは無縁です。これからも人生のパートナーのように、SONOKOのサプリメントや食品を常用させていただきます。長くSONOKOをご愛用いただきましてありがとうございます。お喜びのお声を皆様にお届けできることも嬉しく思います。ありがとうございます！20年来の

ルーティーン、継続は力なりですね。これからもSONOKO製品をどうぞよろしく願いいたします。



会報誌担当 山下

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。

わかめ入りワンタンスープ

- ご用意するもの**
- ・生わかめ
 - ・ノンオイル中華 肉ワンタン
 - ・お好みでキムチちゃんなどの香辛料

- つくり方**
- ① 生わかめ5gを流水で軽くもみ洗いし、塩分を抜きます。
 - ② たっぷりの水で約2~3分水戻しをし、軽く水気を絞ってから食べやすい大きさにカットします。
 - ③ 鍋に水200mlとワンタンのスープ1/2袋を入れて、沸騰させます。
 - ④ ③に肉ワンタンを加え、3分~3分30秒ほど煮込みます。
 - ⑤ できあがったスープに生わかめを加えて完成。お好みでキムチちゃんを少量加えても美味です。

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 ※写真はイメージです

ご注文は 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
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

その子の想い ③〇 — 自分、そしてもうひとりの自分を守るために、“食”が一番大切 —



“もうひとりの自分”。
その秘密と、その不思議さを私は学生の時から、いや結婚してからも、見続け、研究し続けてきました。
そしてこのもうひとりの自分を正しく働くために必要不可欠の物は、エネルギー(カロリー)に他ならないということをつかんだのです。むづかしく考えるからではありません。一生の自分を守りたかったからという一点からです。
魚も、肉も食べられなくても人間の体の中はしっかり働き、ノイローゼ

にも、卑屈にもならず、生きていられたのです。
鈴木式は現代にあって誰もと言っていない事実、即ち自分を守るための一番大切な“食”をお教えし、人間として立派に生命を営んでもらいたいと、考え出された哲学なのです。
トンチンカンな、自分自身はごまかせても、もうひとりの自分はごまかせれないという厳粛な真実を是非つかんでほしいと願って止みません。
なぜならこれこそ、真の鈴木式なのですから。

TOKINO(時の新聞)第7号(1994年9月発行)要約

SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業致します。そのため、お届けができない日がございます。お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒、ご理解とご協力をいただけますようお願い申し上げます。

- 出荷停止期間: 4/1(木)~4/2(金)
- 銀座店休業: 4/1(木)

お届けについて
3/30(火) 15:59まで
⇒ 3/31(水) 出荷、翌日/翌々日お届け
3/30(火) 16:00以降
⇒ 4/3(土) 以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

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	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	
	ポイント		1%		3%	定期ポイント		1~12回・10%
送料サービス		779円*1(税込)	月1回無料*2	送料サービス		いつでも無料		

*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。

※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

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。

1個口 送料無料

FREE

毎月10・20・30日は

2%ポイントUP

オンライン限定の

不定期で実施

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%

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(税込)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のみご利用いただけます(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、初回登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ <small>※一括のみリボ不可</small>	○	○
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

配達日・時間指定
ご注文時にお申し付けください。ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。
17時までのご注文は翌日出荷いたします。一部時間帯指定不可地域がございます。

送料 全国一律 779円(税込) (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)以上で送料無料であります。
*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。
※詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。
[1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町
[2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大塚地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・屋簷根地区・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

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。
①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ
0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)
※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合はTEL:03-4335-7750
※プッシュ音が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・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。
右記の場合は 返品・交換をお受けできません。
■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品
■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など
ご返金について ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込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。

通販コラム「春の眠り」

摂食障害でお悩みの方ご相談ください

年度初め、入学式などさまざまな生活の変化が起きる4月は、疲れているはずなのになかなか寝られなかったり、休んだはずなのに疲れがとれないことがあります。

【要因】

- 日の出が早くなり、日を浴びることによって脳が覚醒する。
- 環境が変わる節目の季節のため、起床時間が変化しやすい。
- アレルギー体質の人は花粉にカラダが反応してしまう。
- 環境の変化に対応しきれず、神経を使いがちになる。



冬はカラダがなかなか暖まらず、休むのに時間がかかりますが、春は眠るのに集中しにくい条件が重なっています。ぬるめのお風呂にゆっくり入って疲れをとるなど、休息に入りやすくしたり、質を高める工夫をしましょう。

☆おすすめ

- 栄養バランスの良いものを摂ることで、休息の質を良くする。
- 香水やバスエッセンスなど“香り”でリフレッシュするのもおすすめ。

ゆっくり休息を取りながら、変化の時季をすこやかに過ごしてくださいませ。

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから「この悲劇を二度と起こしてはならない」という強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは実際に克服された方々の体験談やSONOKO式食養理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。



お気軽にご相談ください

- 電話 ●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
- メール info@sonoko.co.jp
- 銀座店 スタッフへお気軽にお声がけください

福岡
「定例会」のご案内

4/11(日) 福岡定例会

[会場]リファレンス駅東ビル貸会議室 7F C会議室
福岡市博多区博多駅東1丁目16-14 リファレンス駅東ビル7F
JR「博多」駅・福岡市地下鉄「博多」駅 筑紫口より約4分
TEL:092-432-0058

- 開場・受付 12:30
- 定例会 13:00~14:30
- 販売会 14:30~16:00(受付終了)
- 閉場 16:30

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00 ※行政指導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。

4/1(木) 休業

4/18(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

ひと足お先にスッキリ!
SONOKO 奇跡の 献立実行部

キレイに変身♪
4週間献立実行チャレンジ!

銀座店で4週間献立お申し込みいただくと
特典が付いてくる!
お申込み締め切り~4月11日(日)まで

特典1
4週間献立実行中にご来店いただくと、庄水入りドリンクとTOKINO GG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

特典2
熟練スタッフが個別実行相談であなたのお悩みをサポート! <ご予約制>

特典3
4週間献立実行中にCAFEでオリジナル間食、特製スイーツをご用意! 週に1回(計4回まで)

特典4
4週間献立実行で目標達成したらCAFEお食事券(1回分)をプレゼント!

銀座店 GWフェア

4/25(日) ▶ 5/5(水)

お楽しみ その1 人気のアイテムをお得にご用意!

お楽しみ その2 銀座店限定特別セット(冷凍) なかなか手に入らない人気の お総菜MIXを特別価格でご用意!

お楽しみ その3 期間中、1万円(税別)ごとに1回ガチャチャンス! 人気の製品が当たる!!

※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 ※写真、イラストはイメージです

SONOKO CAFE

menu

特別プレート / 1日10食限定

「スモークサーモンと 菜の花のオープンサンド」
1,480円 1,628円(税込)

限定プレート内容
●サラダ、スープ付き
販売期間
4/2(金)~4/30(金)

※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

特別スイーツ / 「いちごと蜂蜜のワッフルプレート ~バニラアイス添え~」
販売期間
1,280円 1,408円(税込) 4/2(金)~ 4/30(金)

4/16(金)~18(日)

お楽しみ付き販売

4/18(日) トキノ会定例会

ゲスト講師 土屋未来氏

予定 5/21(金)~23(日) お楽しみ付き販売

予定 5/23(日) トキノ会定例会



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。

2021

4

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.46

コロナ禍で明けた2021年、早くも4月になりました。思い起こせば昨年の4月は、マスク不足に翻弄されましたが、いまやマスクは街中にあふれて飽和状態。価格も急降下。買い手と売り手のバランスにより、価格が急騰する市場原理をまざまざと見せつけられ、この状況を忘れてはいけないうちに刻んでいきます。

そして今年の春は、コロナ禍を解決する切り札として、ワクチンの接種とその供給状態に注目が集まりました。既に接種が進む外国の例や、先陣を切って接種された方々の例を見て、有効と安全が保障されているといわれても、未知のものに対する警戒心は簡単には解けないようです。

何もかも当たり前に行っていた事柄が、延期や中止になった今を後から振り

返ると、コロナ禍はまぎれもない災害であると認めざるを得ません。災害に対処するにはどうすれば良いのでしょうか。誰も正解を持たない中で、鈴木その子は教えています。「冷静に、そして惑わされないことが大事である」と。ともすればSNSの発達などで、情報の真偽が入り乱れる現代。新しい情報に、次々とフェイクや騙しが横行する中で、冷静に判断するには「次々と出てくる情報を鵜呑みにしてしまうのではなく、立方体で見極めなさい」との言葉が聞こえてきます。

日々の課題を過たず乗り切れるようにするには、もう一人の自分を守るSONOKO式を確実に実行していくことが欠かせません。この嵐が過ぎれば、また晴れやかな未来が待っている、と信じて明るく頑張っていきたいと決意しています。



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。