

2021

5

THE SONOKO

Vol.326

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPYSONOKO
アレンジ
レシピ

お外で食べると、美味しさ倍増！
手軽な庭レシピで
心もお腹も大満足！

新習慣や新生活、
 頑張り過ぎていませんか？

心身のストレスを解消し、
 快調な毎日へ

WB ホワイトニングローションと
 WB グランクリームのW使用がおすすめ！

新しい生活様式の
 肌悩みをケア

ジューシーで
 極旨ビックリ！
 「揚げないとりから」
 新登場！

「茎わかめ煮」
 「葉唐からし」
 リニューアル！

SONOKOのこだわり SONOKO式食養理論

復刊! SONOKO式の
 「正しく食べる」が分かる一冊

SONOKO
アレンジ
レシピ

我慢が続く毎日を、SONOKOのお総菜で元気 庭やベランダで楽しむアレンジ

緑の美しい季節。今年のごく近い人たちと、お庭やベランダでピクニック気分を楽しむのもSONOKOのお総菜もいつもと違うアレンジで。簡単なのに、美味しくて新鮮なメニューで、

新登場!

NEW

揚げないとりから

2袋 150g(6個)×2
No.40842 **2%UP**

2,600円 税込 2,808円

1袋 150g(6個) No.41342

1,300円 税込 1,404円

お肉
総菜
のアレンジ

さっぱりソースが糸こんにゃく
ジューシーなからあげは
いつでも食べられそう

油淋鶏

【レシピ】揚げないとりから(1袋)を温め、みじん切りにしたしょうが(10g)、長ねぎ(1/4本)、有機玉葱ドレッシング(大さじ3)を合わせたソースと和える。輪切りにしたライム(1個)の上に乗せ、パクチー(適量)をトッピングする。

セレクト

ノンオイル有機玉葱ドレッシング

175ml No.20496 **600円** 税込 648円 常蔵凍



やわらかでジューシーな食感に感激!

皮や脂身を丁寧に取り除いた国産の鶏もも肉を用い、衣の配合を工夫し、蒸し焼きにすることで、油で揚げたような食感を再現。溜まり醤油やしょうが、にんにくなどを合わせた調味たれに一晩漬けた、コク深い味わいもクセに。不要な食品添加物不使用のため、肉本来の美味しさを楽しめます。

まん丸おにぎり(2個)

【レシピ】温かいごはん(180g)を半分に分けて、肉まるくん(1個)と葉唐からし(適量)、肉まるくん(1個)と種をとった梅干し(1個)をそれぞれ具として丸くにぎる。板のり(1枚)をちぎって全体に付けて丸いおにぎりをつくる。梅干しの方には白ごま(適量)をつけても◎。

数量限定

そのまま美味しい肉まるくん
114g(12個) No.40815 **680円** 税込 734円 常蔵凍

葉唐からし 常蔵凍

2袋 70g×2 No.40840

1,400円

1,300円 税込 1,404円

100円
お得!

NEW

1袋 70g No.41552

1%UP 700円 税込 756円

やわらか紀州梅干し

100g No.36738 **900円** 税込 972円 常蔵凍

板のり

10枚 No.25992 **1,000円** 税込 1,080円 常蔵凍



肉まるくんと
葉唐からし、梅干しの
意外な美味しさ!

スープカレー皿:B

ふわとろたまご
コク旨絶品ソースの
ごちそうオムライス

氷温熟成®

そのこ米ごはん

1箱(36パック) 常蔵凍

ササニシキ180g×36 No.40818

7%UP 10,800円

+756ポイント 税込 11,664円

送料 ¥0
単独発送

5パック 常蔵凍

ササニシキ180g×5 No.40817

2%UP 1,500円 税込 1,620円

お外ごはんにぴったり!
ライムで味変する
ソースで2度美味しい!

ふわとろオムライス

【レシピ】温かいごはん(180g)に刻んだパセリ(少々)、ハーブガーリックソルト(小さじ1/4)を混ぜる。たまご(2個)を溶きほぐし、フライパンでかき混ぜながら半熟に仕上げる。ごはんを焼いたたまごを乗せ、温めた豚肉のシャリアピン(1/2袋)をかけて、ハーブやお好みの野菜を添える。

豚肉のシャリアピン

200g No.18098 **900円** 税込 972円 常蔵凍

万能ハーブガーリックソルト

35g No.32336 **900円** 税込 972円 常蔵凍



庭レシピでお皿もワクワク! 美濃焼のお皿5枚セット



料理を盛った食器の周りで人々の楽しい会話が弾む。そんな心豊かな暮らしを支えたいとの思いが込められた美濃焼のカレー皿。多様なジャンルの料理と好相性!

スープカレー皿セット
(5枚入) 常蔵凍 ※ポイント対象外

サイズ 直径22.5×高さ4cm、美濃焼、日本製
No.41334 **3,000円** 税込 3,300円

肉まるくんシシカバブ

【レシピ】肉まるくんを、みじん切りにしたにんにく(1片)と紫玉ねぎ(大さじ2)、ハーブガーリックソルト(小さじ1/4)で混ぜておく。肉まるくん、パプリカ(1/2個)、紫玉ねぎ(3/8個)を串にさしてグリルで焼く。
〈チリソース〉キムチちゃん(大さじ1/2)、その子トマト(大さじ2)、みじん切りにしたプチトマト(2個分)と紫玉ねぎ(大さじ1)、便利つゆ(小さじ1/2)、ライム果汁(大さじ1)を混ぜる。チリソースとライム(1/4個)を添える。



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。

& ハッピーに レシピは、開放感満点!

素敵です。そんな時は、
今を笑顔で乗り切りましょう!

切って重ねるだけで
おしゃれカフェ風!
ワッフルも程よくしっとり!

手軽で、ゴージャス!
食べ応えもあって
お子様も大喜び!

間食 のアレンジ

きのこあんかけうどん

【レシピ】水(400ml)に便利つゆ(大さじ6)、薄く切った長ねぎ(1/4本)を加え、うどんつゆをつくる。温めた照り焼きソースハンバーグ(1袋)を1cm幅に切る。釜揚げうどん(1袋)の上にハンバーグ、千切りにしたゆずとざく切りの三つ葉(各適量)を盛り付け、つゆを入れ、照り焼きソースハンバーグの餡をかける。

国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 3袋

250g×3 No.40807

3%UP **3,240円** 税込 3,499円 常蔵凍

釜揚げうどん 3袋

250g×3

No.29190

780円 税込 842円 常蔵凍

便利つゆ

300ml

No.31846

780円 税込 842円 常蔵凍



とうふときのこの野菜だし蒸し

【レシピ】スープ皿にとうふ(1/4丁)、スライスしたマッシュルーム(10g)としいたけ(1個)を入れ、「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」(5g/お湯75ml)を注ぐ。電子レンジ(500W)で約3分加熱し、すだち(適量)の輪切りを添える。

とうふ 常蔵凍

2丁 300g×2 No.40831

5%UP **860円** 税込 928円

セットで
250円
お得!

1丁 300g No.40830

2%UP **555円** 税込 599円



しいたけの旨みが
さらに引き立つ味わい。
すだちがアクセントに

ホットサラダ

【レシピ】さつま芋(大1本)とれんこん(中1/2個)はひとくち大にカット。少量の水をふり、電子レンジ(500W)で8分程度加熱する。半分に切ったスナップエンドウ(5本)、大きめにスライスしたウインナー(2本)を加え、さらに電子レンジで2分加熱。崩した温泉たまご(1個)、酢(大さじ2)、ハーブガーリックソルト(大さじ1/2)、マスタード(大さじ4)、砂糖(小さじ1)、塩(小さじ1/4)を合わせたソースをかける。

無塩せきポークウインナー 2袋

160g(4本)×2 No.40803

3%UP **2,500円** 税込 2,700円 常蔵凍

万能ハーブガーリックソルト 常蔵凍

35g No.32336

900円 税込 972円

セレクト プチプチマスタード 常蔵凍

100g No.21585

700円 税込 756円



野菜の旨みを
余さず吸い込んだ
ごはんはおかわり必至!

スープカレー皿:C

マスタードソースで
ソーセージも野菜も
美味しさ段違い!

野菜だしの鶏飯風

【レシピ】器にごはん(適量)をこんもりと盛り、細切りにした蒸し鶏のガーリック風味(1/3枚)のをせる。だしスープ(5g/お湯150ml)を注ぎ、小口切りの万能ネギとハーブ(各適量)を添え、あらびき黒こしょうをふる。

蒸し鶏のガーリック風味 2袋

120g×2 No.40816

2%UP **1,400円** 税込 1,512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



だし スープ のアレンジ

NEW

淡路島玉葱と
国産野菜のだしスープ

常蔵凍

3袋 50g×3 No.40844

2,040円 税込 2,203円

セットで
210円
お得!

1袋 50g No.40577

750円 税込 810円



数量限定

そのまま美味しい肉まるくん

114g(12個)

No.40815

680円 税込 734円 常蔵凍

万能ハーブガーリックソルト

35g

No.32336

900円 税込 972円 常蔵凍

キムチちゃん

155g

No.38348

900円 税込 972円 常蔵凍

その子トマト

400g

No.37088

810円 税込 874円 常蔵凍

便利つゆ

300ml

No.31846

780円 税込 842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。

SONOKO
アレンジ
レシピ

脂のった金華さばと
トーストクリーム、野菜が
絶妙な贅沢サンド

あまじ西+みそで粕汁風に。
元気不足のカラダにも
やさしく染み渡す

お魚
総菜
のアレンジ

サバサンド

【レシピ】半分に切り目を入れたロールパン(4個)に、あればトーストクリーム(適量)を塗り、温めた金華さば(2切)、お好みの野菜を挟んでマスタード(大さじ1)をかける。

金華さばのスモーク風味 3袋
85g×3 **3%UP** 1,950円 税込 2,106円 常蔵凍

極みロールパン 1袋
6個 No.32963 **800円** 税込 864円 常蔵凍

セレクト プチプチマスタード
100g No.21585 **700円** 税込 756円 常蔵凍



たらの粕汁風スープ

【レシピ】真だら(2切)と、斜め切りした長ねぎ(1/2本の表面を焼く。水(400ml)、あま酒(50g)、長ねぎ、おろししょうが(小さじ1)、味の母、酒(各大さじ2)、塩(小さじ1/2)、便利つゆ(大さじ1/2)、クコの実(適量)を鍋にかけ、沸騰したら真だらを加えて10分煮込む。器に盛り、ディル、あらびき黒こしょう(各適量)を散らす。



真だらの味噌漬け 3切 生タイプ 調
270g(3切) No.24624 **1,260円** 税込 1,360円 常蔵凍

あま酒 6袋
160g(清涼飲料水)×6 No.40864 **2%UP** 1,850円 税込 1,998円 常蔵凍

便利つゆ
300ml No.31846 **780円** 税込 842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

セレクト 味の母
720ml No.22430 **810円** 税込 874円 常蔵凍



ピリッと旨辛。
もう一品欲しい時や
お酒のおつまみに最適

簡単にできて
見た目も味も本格派。
ごはん会も華やぐ!

冷奴の葉唐からしのせ

【レシピ】とうふ(1/2丁)に、葉唐からし(適量)をのせる。

葉唐からし 常蔵凍
2袋 70g×2 No.40840 **100円** お得!
1,400円 ▼
1,300円 税込 1,404円 NEW
1袋 70g No.41552
1%UP 700円 税込 756円

とうふ 常蔵凍
2丁 300g×2 No.40831 セットで **250円** お得!
5%UP 860円 税込 928円 +43ポイント
1丁 300g No.40830
2%UP 555円 税込 599円



押し寿司

【レシピ】温かいごはん(320g)に寿司酢(50ml)を切るように混ぜ、寿司飯をつくる。寿司型にごはん、薄くスライスした椎茸昆布(30g)、ごはんの順に重ねる。ほぐした秋鮭の塩麹漬け焼き(1切れ)、茎わかめ煮(20g)を広げるように乗せ、お好みの具材で飾り付けた後、型の蓋で押す。20分程度重しをしてなじませたら、切り分け、木の芽(適量)をあしらう。

氷温熟成®そのこ米ごはん 常蔵凍
1箱(36パック) ササニシキ180g×36 No.40818 **10,800円** 送料 ¥0 単独発送 +756ポイント 税込 11,664円

秋鮭の塩麹漬け焼き 3切 焼タイプ
210g(3切) No.24621 **1,440円** 税込 1,555円 常蔵凍

茎わかめ煮 常蔵凍
2袋 100g×2 No.40841 **2%UP** 920円 税込 993円 NEW

1袋 100g No.41347 **1%UP** 460円 税込 496円

椎茸昆布 100g No.39 **760円** 税込 820円 常蔵凍



たらこ餅グラタン

【レシピ】じゃがいも(1個)を2mm厚に、餅(2個)を5mm厚にスライスし、水にさらした後、グラタン皿にミルクフィーユ状に並べ、電子レンジ(500W)で7分加熱する。5mm厚に切ったアボカド(1個)、たらこのクリームパスタソース(1袋)、パン粉(大さじ1)、タイム(適量)のをせ、オーブントースターで焼色が付くまで5~10分焼く。

国産たらこのクリームパスタソース
110g No.21960 **710円** 税込 766円 常蔵凍

杵つき餅
500g(10個) No.39880 **1,170円** 税込 1,263円 常蔵凍



クリーミーで濃厚!
すべてが一体になった
あとを引く美味しさ

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

新習慣や新生活、頑張り過ぎていませんか？ 心身を見直して、快調な毎日へ

季節の変わり目は、コンディションが揺らぎがち。特にこの時季は、古くから五月病という言葉もあるくらい、バランスがゆらぎやすくなります。積極的なケアでコンディションを整え、元気アップを!

日常

毎日をポジティブに

前向きな毎日を支えるために、重要な役割を果たすといわれる体内物質の一種、プラズマローゲンに着目。DHAやEPAなどの有用な不飽和脂肪酸を豊富に含むホタテ・プラズマローゲンを配合し、冴えた毎日をバックアップします。

- 前向きで、積極的に動ける
- 朝の目覚めからスッキリ
- 毎日笑顔があふれる

能活生活 常蔵凍
30粒 No.40792 **3%UP** **7,000円**
税込 7,560円

能活生活
nou katsu sei katsu

翌朝の元気に差が!

毎日のバランスを整えるETAS®(アスパラガス抽出物)を1本に6,000mg配合。さらに大妻乳酸発酵のGABAがハリのある毎日をしっかりサポート。一日の終わりに飲むことで、コンディションを整え、ゆったりとした日々を応援します。

素ドリンク 月

500ml No.40786 常蔵凍 **5%UP** **5,500円**
+275ポイント 税込 5,940円



素ドリンク 月 (スティックタイプ)

8g×30包 No.40787 常蔵凍 **5%UP** **5,800円**
+290ポイント 税込 6,264円



- ゆったりできる
- バランスをサポート
- 目覚めからイキイキ

バスタイム

一日の終わりの入浴で リラクスタ임을

ゆったりと休息をとることで、心身のコンディションは上向きに。一日の終わりには、入浴でくつろぎ、心身を癒しましょう。華やかな香りと、配合された美容成分がバスタイムを優雅に演出し、イキイキとした明日へ導きます。

- ゆっくり休め、気分転換できる*
- 血流が良好に*
- 肌がうるおって、しっとり

*入浴による効果です

バスエッセンス ブーケ

120mL No.40773 常蔵凍 **3%UP** **2,800円**
税込 3,080円



WB ホワイトニングローション 20mL

お風呂
上がりには
化粧水を。

※セール品・プレゼント品は必ず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

リラックス

気持ちをいたわり、整える

香りの研究を重ね、「良質な香り=気持ちをいたわる穏やかな香り」と定義づけた鈴木その子が、「心身に美と健康をもたらす“自分のためにつける香り”」としてつくり上げたSONOKO独自の香りです。

- 心身をリラックスしたい時に
- 穏やかな気持ちを保ちたい時に
- お休みの時に

甘くやさしい香り

パルファム 常蔵凍
7mL No.41329 **2%UP** **10,000円**
税込 11,000円

ありそうでなかった **新感覚のバスピロー** が登場!

包まれるような安心感で、 心まで解きほぐす

やわらかく弾力のあるまくらが、頭や首をやさしく支えるため、快適な姿勢での入浴が可能に。どんな頭、どんな浴槽にもフィットし極上のリラクスタ임을演出します。

数量限定

yurayura リラックスバスピロー

No.41333 ※ポイント対象外

4,500円 税込 4,950円 常蔵凍

サイズ 横31×縦17×高さ11cm、素材 本体 ABS樹脂、シート 熱可塑性エラストマー「アーネストン®」



私の逸品

バスエッセンス ブーケ

山口弘子様



“心地よい香りに癒され、肌もしっとり”

発売してすぐに使い始めた時に、とても良い香りに癒され、これはもう一生手放せない!と思いました。それ以来、20年以上欠かさずに使用していますが、肌がしっとりし、つるすべに。カラダも温まるので、とてもゆったりでき、深い休息がとれます。香りも心地よく、気持ちが落ち着くので、切らさないようにストックしています。もともと肌が敏感なため、荘シリーズの化粧品を使い、GGも飲んでます。その子先生の香りの哲学にも感銘を受け、香水も愛用中。美容の調子も上向きです!

*入浴による効果です ※体験には個人差があります

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷蔵・冷凍・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 ホワイトニングローションとWB グランクリームのW使いがおすすめ！／

新しい生活様式の肌悩みをケア

マスク生活に関する調査では、マスク着用による肌悩みを訴える人が約80%^{*1}も。スキンケアの見直しが急務です！

≡ 今こそおすすめ！ ≡

長引くマスク生活の救世主！

WB ホワイトニングローションに配合されたグリチルリチン酸ジカリウムは、肌荒れやニキビ予防の頼もしい味方です。これ一本で美白^{*2}・保湿・肌荒れ予防を同時に叶えて、美肌をキープ。マスク生活による肌荒れやニキビなど、今までとは異なる肌トラブルにお悩みの方にこそ、おすすめしたい逸品です。

美白^{*2}・保湿・肌荒れ予防を一気に叶える

数量限定

WB ホワイトニングローション
[薬用美白^{*2}化粧水] 2本

170mLx2 No.40747

16,000円 税込 17,600円

3%UP



マスク生活の必需品！

ドライフェイスシートを折りたたんで、WB ホワイトニングローションをたっぷり含ませてパックして下さい。



SONOKO
ドライフェイスシート6枚入

マスクケース小物入れ
(抗菌加工)

サイズ 約縦12x横20cm、
外生地 ポリエステル、内生地 ポリエステル(抗菌加工)



≡ 今こそおすすめ！ ≡

マスクに負けない美肌づくり

マスクの摩擦で肌のバリア機能が低下すると、うるおいが保てず、さまざまな肌トラブルの要因に。負のスパイラルを回避するには、WB グランクリームでお手入れの総仕上げを！うるおいのヴェールで包み込み、マスク荒れから肌を守ります。

数量限定

WB グランクリーム

45g No.40745

25,000円 税込 27,500円

適量使いがポイントです！

WB グランクリーム
使用量目安(美寸)



UVカット晴雨兼用傘
ブライドルーズ

晴雨兼用で一年中大活躍！

マスク焼けも防止！

日傘をプレゼント



UVカット率 99%以上

晴雨兼用

サイズ 直径約90cm 折時約22cm
生地 ポリエステル(ボンジー)、中棒・骨 鉄、
ハンドル ポリプロピレン



※色は選べません。

ブラック

＼今月だけの限定！／

スペシャルセットを
お見逃しなく！

うるおいアップセット

3,300円
お得！

●WB ホワイトニングローション
[薬用美白^{*2}化粧水] 170mL

●WB グランクリーム 45g

No.41084

33,000円 ▶ 29,700円

※ポイント対象外

税込 32,670円

コンビ使いで、お手入れをランクアップ！

WB ホワイトニングローションで与えたたっぷりのうるおいを、WB グランクリームでふたをするように封じ込め、さらなる美肌を目指しましょう。



＼SONOKOスタッフも愛用中！／

5年後、10年後も

美肌自慢の母娘を目指しています！



SONOKOの化粧品は、合成香料やタル系色素といった、不要な添加物は不使用。配合する美容成分は、自然由来のものを厳選し、肌へのやさしさを大前提につくられています。

これは、「美しい肌をつくるためには、「肌をいじめない」ことが大切」という鈴木その子の考えに基づいたもの。それゆえ、世代や肌質を問わずお使いいただけます。5年後、10年後の美肌のために、毎日心地よく使い続けられること。肌本来の可能性を引き出し、明るい美肌へ導くこと。それがSONOKOの化粧品の役割です。

WB ホワイトニング
エッセンスで白絹肌へ

毎日使っていたWB ホワイトニングエッセンスを、昨年の秋頃うっかり切らしたところ、せつかく薄くなりつつあった色ムラが復活！娘は中学生の頃から美白^{*2}を意識するように。私の美容液を使い始めたら、美容の調子がとても良く、キメも細くなった気がします。

SONOKOスタッフ
島田 曜子

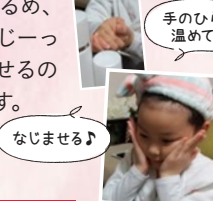


いつでも
透明肌！

SONOKOの化粧品は
子どもの肌にも安心！

何でも母親の真似をしたがる娘は、年長さんの頃から、寝る前のスキンケアを真似っこしています。WB グランクリームの「儀式」がお気に入り、母からの教えを忠実に実践中。クリームを手のひらで温めてゆるめ、肌をこすらずにじーっとして浸透^{*3}させるのを楽しんでいます。

SONOKOスタッフ
鈴木 彩



なじませる♪

母娘でWB ホワイトニング
ローションのファンです！

WB ホワイトニングローションはさらっとみずみずしいテクスチャーで、ぐんぐん浸透^{*3}して、しっかりうるおうところが気に入ります！娘もニキビ予防のためにホワイトニングローションを使用して、美肌を保つようにしています。

SONOKOスタッフ
長谷川 華

毎日
使ってます！

数量限定

WB ホワイトニングローション
[薬用美白^{*2}化粧水] 2本

170mLx2 No.40747

16,000円 税込 17,600円

3%UP

※体験には個人差があります



WB ホワイトニング
ローション 20mL 2本



UVカット
晴雨兼用傘
ブライドルーズ



※色は選べません。

ブラック



マスクケース小物入れ



SONOKO
ドライフェイスシート 6枚

美容寿命講座^{*4}

メイクアップアーティスト SAY★GO



Lesson 09 | マスク生活でのベースメイク

UVケアとファンデの併用で肌を守る！

肌がマスクで覆われていると、紫外線や乾燥から守られていると思いがちですが、それは大間違いです。敏感肌の人には、マスクを着けるだけで負担になります。マスク生活による肌荒れを防ぐためには、「見た目」ではなく、「摩擦から肌を守る」ことに視点をいたしたベースメイクを欠かさずすることが、スキンケア同様に大切です。

SAY★GO
おすすめ！

これさえあれば、即マスク美人！

母の日ベース&アイメイクセット

ライトアップBB ナチュラルオークル

No.40749

●ライトアップBB ナチュラルオークル
30g SPF35/PA+++
●ベルシーク アイブロウペンシル ナチュラルブラウン
●ベルシーク ロングカールマスカラ



ライトアップBB No.40748

●ライトアップBB 30g SPF35/PA+++
●ベルシーク アイブロウペンシル グレイッシュブラウン
●ベルシーク ロングカールマスカラ



3%UP 各11,500円 税込 12,650円

マスクとの摩擦を緩和し、肌荒れを予防
SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g

ピンク No.40777 オークル No.40776

さっぱりタイプ 12g

ピンク No.40775 オークル No.40774

※ファンデーションケースは別売です

各5,000円 税込 5,500円



スポンジ1個

*1 n=4,038 2019年原料メーカー調べ *2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *3 角質層まで *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 冷蔵 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 冷蔵

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!
SONOKO式
食養理論

現代の生活や食習慣の対策が丸分かり!
今こそ見直したい! SONOKO式の
「正しく食べる」が分かる一冊です。



健康的にやせる最良の方法は正しく食べること。
情報過多の時代に、不変の真実を伝えたい

1980年に刊行され、ミリオンセラーを記録した鈴木その子の『やせたい人は食べなさい』が、今年1月、復刊しました。約40年前、鈴木その子が何よりも伝えたいのは、正しく食べることの大切さ。それは復刊版でも同様です。では、なぜ令和の今、新たな形で甦ったのでしょうか。

この40年の間には、数多くのダイエット法が編み出され、一時的なブームになったものも少なくありません。しかしその中には、健康を害しかねない、カラダに負担をかけるダイエット方法がたくさんあります。多くの情報があふれ、正しいダイエット法を見つけにくくなっている今だからこそ、改めて、今を生きる皆様に、健康的にやせる方法をお伝えすべく、『鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。』の復刊に至りました。

「分かりやすい」というお声が続々!
新たな発見は、生活習慣を見直すきっかけに

本書では、最新科学に基づきアップデートした内容を36のルールとして掲載。昨今注目の糖質オフやファスティングなどの食事理論にも言及した

うえで、カラダに与える負担や悪影響を平易に解説するなど、何よりも読みやすく、分かりやすいのが特長です。36のルールの一つひとつが、鈴木その子の格言のようで、頭にも心にも自然に響き、刺さります。

正しく食べることで、一番の健康法、美容法という根幹は同じでも、切り口を少し変えることで、新たな気付きも。「読みやすい」、「分かりやすい」というお声のほか、「新鮮な気持ちでSONOKO式の基本に触れられ、見直すべきことに気付きました」、「以前は理解しにくかったことが、腑に落ちました」など、「読んで良かった」というお声をたくさんいただいています。

また、定例会のゲスト講師でもおなじみのスポーツ医学アドバイザー・土屋未来さんや、東京ビジネスクリニック院長・内藤祥さんなどからの寄稿も新たに掲載。各分野の専門家に、SONOKO式の食養理論を解き明かしていただくことで、より一層理解を深めることができるのも魅力です。

『やせたい人は食べなさい』を初めて知る人や
流行のダイエットに興味のある方にこそおすすめ

本書は、SONOKO式を以前から支持していただいている皆様はもちろん、間違ったダイエットや食習慣でカラダに負担をかけている人、流行のダイエットに興味のある人、鈴木その子を知らない世代の人たちにこそおすすめです。現代のライフスタイルの中でも、食事を楽しみながらスッキリし、一生美しく健やかに生きる方法があることを、一人でも多くの人に知っていただければ幸いです。

読みやすく、分かりやすいと大好評!
生活習慣のチェックにお役立てください!

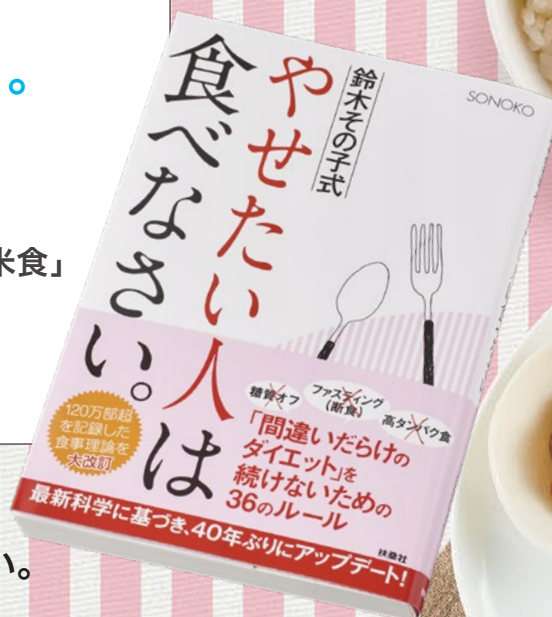
「白米は太る」は誤解です。
大切なのは「正しく食べること」。

- 1章 糖質制限は「体がやつれるダイエット」
- 2章 多くの人が陥りがちな「カロリー制限の罠」
- 3章 やせやすく、代謝のいい体になるには「白米食」
- 4章 運動してもやせられない
- 5章 健康な体づくりは一朝一夕にはならず

最新科学に基づいた
SONOKOの食養理論。
改めて確認を!

鈴木その子式
やせたい人は食べなさい。

No.40227 ※ポイント対象外
1,400円 税込 1,540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。

数量限定 SONOKO人気の美容クリームに感謝の心を託して。上品な日傘もプレゼント!



母の日プレゼント



晴雨兼用 UVカット率99%以上... お買い上げごとに1本プレゼント

WB グランクリーム

45g No.40745 25,000円 税込 27,500円

スキンケアの仕上げに。内側*2からあふれるよう... 透明感をもたらします。

スーパーモイスタチャークリームR

50g No.40746 25,000円 税込 27,500円

豊かなうおいで赤ちゃんのようなふっくら... ロングセラーの美容クリーム。

数量限定 一本で美白*1・保湿・肌荒れ予防を完了! WB ホワイトニングローション 2本

170mLx2 【薬用美白*1化粧水】 No.40747



3%UP 16,000円 税込 17,600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。



母の日プレゼント



マスクケース小物入れ(抗菌加工) サイズ 約縦12x横20cm... SONOKOドライフェイスシート 6枚入

目元を強調して、メリハリのあるマスク美人へ! 母の日ベース&アイメイクセット

3%UP 各11,500円 税込 12,650円

No.40749

ライトアップBB ナチュラルオークル 30g SPF35/PA+++

ベルシーク ロングカールマスカラ 1本... ナチュラルブラウン 1本

No.40748

ライトアップBB 30g SPF35/PA+++

ベルシーク ロングカールマスカラ 1本... グレイッシュブラウン 1本

数量限定 トキノコスメコレクション

2セット No.40779



10%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 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.40780



5%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に、3点セットで限定復刻!

長引くマスク生活の救世主! コンビ使いで、マスクに負けない美肌づくりを

うるおいアップセット

WB ホワイトニングローション【薬用美白*1化粧水】170mL... WB グランクリーム 45g

3,300円お得! 33,000円 税込 32,670円

一本で美白*1・保湿・肌荒れ予防を同時に叶える化粧水と、マスク負けから肌を守るクリームで美肌をキープしましょう。

WB クレンジングミルク

120mL No.40752 7,000円 税込 7,700円

WB ウォッシングフォーム

100g No.40751 7,000円 税込 7,700円

WB トリートメントローション

150mL No.40753 9,000円 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.40750

3%UP 12,000円 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。

WB モイシュアライジングミルク 120mL No.40754

3%UP 10,000円 税込 11,000円

肌のモイシュアバランスを整え、やわらかでなめらかな肌を目指す乳液。

GG クレンジングクリームR 2本 120gx2 No.40762

3%UP 13,000円 税込 14,300円

GG ウォッシングフォームR 90g No.40759

3%UP 6,500円 税込 7,150円

GG モイシュアローション 2本 120mLx2 No.40763

3%UP 15,000円 税込 16,500円

美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみなぎる肌をめざす化粧水。

GG エッセンスR 30mL No.40760

3%UP 13,000円 税込 14,300円

GG クリーム 30g No.40761

3%UP 10,000円 税込 11,000円

3Dデザインセラム 30g No.40765

3%UP 9,000円 税込 9,900円

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す」ケアと保湿ケアで弾むような肌へ導きます。

ホワイトストリーム 30mL No.40766

3%UP 13,000円 税込 14,300円

ホワイトマスク 90g No.40767

3%UP 9,000円 税込 9,900円

UVケアセット UVホワイトヴェール【UV薬用美白*1下地】30g SPF40/PA+++ サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++ No.40755

8,700円 税込 9,570円

美白*1、肌色補正もする化粧下地と、家族で使える全身用日焼け止めまで徹底UVケア。

サンプロテクト ボディ&フェイス 2本 SPF50+/PA++++ 50mLx2 No.40772

5%UP 7,600円 +380ポイント 税込 8,360円

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用・日焼け止め乳液。

ライトアップBB 2本 SPF35/PA+++ 30gx2 No.40757

3%UP 9,000円 税込 9,900円

ライトアップBB ナチュラルオークル 2本 SPF35/PA+++ 30gx2 No.40758

3%UP 9,000円 税込 9,900円

SONOKO ファンデーション

しっとりタイプ 15g No.40777

さっぱりタイプ 12g No.40775

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

フェイスパウダー 30g(パフ付) No.40778

3%UP 4,500円 税込 4,950円

キメ細かなパウダーでやわらかく上質な質感を演出。

ボディークリーム&ジェルセット

ボディージェル 150g... ボディークリームR 220gx2 No.40756

9,800円 7,000円 税込 7,700円

トリートメント効果に優れたクリームと、みずみずしいつけ心地のジェルをお得に。

3Dデザインフォーボディ 200mL No.40764

5%UP 7,000円 +350ポイント 税込 7,700円

バスエッセンスブーケ 120mL No.40773

3%UP 2,800円 税込 3,080円

GG ディープケアシャンプー 480mL No.40768

3%UP 3,900円 税込 4,290円

GG ディープケアトリートメント 200g No.40769

3%UP 4,500円 税込 4,950円

ヘアカラートリートメント 200g No.40771

3%UP 3,000円 税込 3,300円

低刺激の染毛成分とトリートメント成分で、白髪ケアをしながら美髪へ。

パルファム 7mL No.41329

2%UP 10,000円 税込 11,000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。

お出かけセット

薬用消毒ハンドジェル 105mL... FER ビレカロール 250mL

5,250円 税込 5,775円

*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

常 冷蔵 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 冷蔵

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



TOKINO G.G. 3本セット

180粒×3 No.40785
常蔵凍 **57,000円**
税込 **61,560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うい、初代の処方再現しています。



SONOKO GG 3本セット

180粒×3 No.40784
常蔵凍 **57,000円**
税込 **61,560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。



SONOKO G.G.口ゼ 3本セット

150粒×3 No.40783
常蔵凍 **40,000円**
税込 **43,200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。



荘水 6本セット

35ml×6 No.40791
常蔵凍 **45,000円**
税込 **48,600円**



2本

35ml×2 No.40790
常蔵凍 **16,000円**
税込 **17,280円**



カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しく健康なカラダづくりを応援します。



GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10 No.40782
常蔵凍 **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。



素ドリンク 透

500ml No.40788
常蔵凍 **5,500円**
税込 **5,940円**
ポイント5%UP +275ポイント



スティックタイプ 8g×30包 No.40789
常蔵凍 **5,800円**
税込 **6,264円**
ポイント5%UP +290ポイント



素ドリンク 月

500ml No.40786
常蔵凍 **5,500円**
税込 **5,940円**
ポイント5%UP +275ポイント



スティックタイプ 8g×30包 No.40787
常蔵凍 **5,800円**
税込 **6,264円**
ポイント5%UP +290ポイント



能活生活 30粒

No.40792
常蔵凍 **7,000円**
税込 **7,560円**
ポイント3%UP

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。



NEW やわらかくてジューシー。極旨の味付けもクセに!

揚げないとりから

2袋 150g(6個)×2 No.40842 **2,600円** 税込 **2,808円** ポイント2%UP

1袋 150g(6個) No.41342 **1,300円** 税込 **1,404円**

皮や脂身を丁寧に除去した国産の鶏もも肉を用い、衣の配合を工夫し、蒸し焼にすることで、油で揚げたような見た目とサクサクの食感を叶えました。溜まり醤油、酒、砂糖、しょうが、青森産のにんにくを合わせた調味たれに一晚漬けた、コク深い味わいが◎。一般的に使われる植物性たんぱく質も、もちろん不使用で、肉そのものの美味しさを楽しめます。



国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋

250g×3 No.40807
常蔵凍 **3,240円**
税込 **3,499円**
ポイント3%UP

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまるやかな照り焼きソースが美味。



プレミアムハンバーグ 3袋

120g×3 No.40808
常蔵凍 **2,760円**
税込 **2,980円**
ポイント3%UP

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。



そのまま美味しい肉まるくん

114g(12個) No.40815
常蔵凍 **680円**
税込 **734円**

国産の豚肉をシンプルに味付け。肉の旨みが際立つ蒸しタイプのミートボールです。



から揚げ風チキン 2袋

180g(6個)×2 No.40796
常蔵凍 **2,400円**
税込 **2,592円**
ポイント2%UP

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

120g×2 No.40816
常蔵凍 **1,400円**
税込 **1,512円**
ポイント2%UP

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◎。



手こねなんこつ入りつくね 3袋

120g×3 No.40811
常蔵凍 **1,800円**
税込 **1,944円**
ポイント2%UP

材料のこねから成型まで手づくりこだわりの、みっちりとした食感が魅力の一品に。



鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋

200g×2 No.40799
常蔵凍 **2,400円**
税込 **2,592円**
ポイント3%UP

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



スライスハム 2パック

80g×2 No.40812
常蔵凍 **1,400円**
税込 **1,512円**
ポイント2%UP

放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。



数量限定 NEW お肉大好きセット

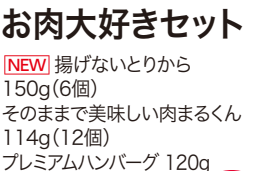
揚げないとりから 150g(6個) そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個) プレミアムハンバーグ 120g ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個) No.40793 **3,800円** ▶ **3,400円** 税込 **3,672円** 400円お得!



金華さばのスモーク風味 3袋

85g×3 No.40802
常蔵凍 **1,950円**
税込 **2,106円**
ポイント3%UP

脂のつった金華さばをかつおエキスで風味づけ。和洋どちらにも使える仕様に。



国産真さばの味噌煮 3袋

83g×3 No.40801
常蔵凍 **1,440円**
税込 **1,555円**
ポイント3%UP

SONOKOの追い麹仕立ての生味噌を生かしたみそだれで、風味豊かな味わいに。



無塩せきポークウィンナー 2袋

160g(4本)×2 No.40803
常蔵凍 **2,500円**
税込 **2,700円**
ポイント3%UP

家族皆で楽しめる人気のお肉総菜セット。お弁当づくりにも重宝します!



無塩せきポークウィンナー スパイシー 2袋

100g(4本)×2 No.40804
常蔵凍 **1,600円**
税込 **1,728円**
ポイント3%UP



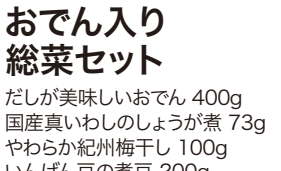
無塩せきポークウィンナー ハーブ 2袋

100g(4本)×2 No.40805
常蔵凍 **1,600円**
税込 **1,728円**
ポイント3%UP



数量限定 おでん入り総菜セット

だしが美味しいおでん 400g 国産真いわしのしょうが煮 73g やわらか紀州梅干し 100g いんげん豆の煮豆 200g しらす煮 50g 椎茸昆布 100g No.40794 **3,910円** ▶ **3,500円** 税込 **3,780円** 410円お得!



国産真さばのしょうが煮 3袋

73g×3 No.40800
常蔵凍 **1,200円**
税込 **1,296円**
ポイント3%UP

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。



かつを煮 2袋

100g×2 No.40806
常蔵凍 **1,800円**
税込 **1,944円**
ポイント3%UP

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。

※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。

数量限定

ノンオイル中華セット

ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
 ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
 ノンオイル中華 肉ワンタン 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)
 ノンオイル中華 中華丼 180g

常 蔵 凍

No.40795

200円
お得!

3,480円 ▶ **3,280円**
税込 3,542円

常 蔵 凍

ノンオイル中華肉焼売 2袋

192g(24g×8個)×2 No.40835

2%UP **1,800円**
税込 1,944円

肉と野菜の旨みがぎゅっ。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。

常 蔵 凍

ノンオイル中華肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.40836

2%UP **1,800円**
税込 1,944円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。焼いても蒸しても美味。

常 蔵 凍

ノンオイル中華肉ワンタン 2袋

177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3人前)×2 No.40820

2%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。

常 蔵 凍

ノンオイル中華中華丼 3袋

180g×3 No.40825

3%UP **2,340円**
税込 2,527円

常 蔵 凍

ノンオイル中華万能肉味噌 2袋

110g×2 No.40837

2%UP **1,360円**
税込 1,468円

NEW

玉ねぎなどの野菜の旨みをぎゅっと凝縮!
淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ

3袋 50g×3 No.40844

セットで **210円** お得!

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、野菜の旨みを凝縮した本格派の味わいが楽しめる野菜のだしスープ。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、それぞれの野菜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。

常 蔵 凍

思い出のやさしいミートソース 2袋

140g×2 No.40813

2%UP **1,420円**
税込 1,533円

野菜とひき肉をじっくり煮込み、旨みを凝縮。トマトの美味しさが詰まった本格派。

数量限定

常 蔵 凍

小麦香る生パスタ 2袋

100g×2 No.40814

3%UP **720円**
税込 777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。

数量限定

常 蔵 凍

からだ想いの鶏スープ 2袋

200g×2 No.40809

2%UP **1,520円**
税込 1,641円

1袋 200g No.40810 **760円** 税込 820円

常 蔵 凍

具だくさんミネストローネ 2袋

150g×2 No.40827

2%UP **900円**
税込 972円

9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。

常 蔵 凍

きんぴらごぼう 2袋

50g×2 No.40819

2%UP **760円**
税込 820円

常 蔵 凍

ほうれん草としめじのおひたし 2袋

50g×2 No.40821

2%UP **760円**
税込 820円

常 蔵 凍

国産具材の筑前煮 2袋

115g×2 No.40834

2%UP **1,360円**
税込 1,468円

鶏肉、にんじん、たけのこなど国産具材の食感や旨味を活かして仕上げました。

数量限定

常 蔵 凍

ちらし寿司の素 2袋

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×2 No.40797

2%UP **1,200円**
税込 1,296円

1袋 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.40798 **600円** 税込 648円

常 蔵 凍

とうふ 2丁

300g×2 No.40831

セットで **250円** お得!

5%UP **860円**
税込 928円

+43ポイント

1丁 300g No.40830 **555円** 税込 599円

常 蔵 凍

2種のすり身の無リンかまぼこ 2本

200g×2 No.40824

2%UP **1,980円**
税込 2,138円

スケトウダラとイトヨリダイを用いた無リンすり身を贅沢に使用。食感が◎!

常 蔵 凍

手焼きオムレツ 3袋

100g×3 No.40823

2%UP **2,000円**
税込 2,160円

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。

常 蔵 凍

玉子焼き 2袋

10個(490g)×2 No.40822

3%UP **3,100円**
税込 3,348円

だしが効いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

常 蔵 凍

国産小松菜のみそ汁 10袋

4.5g(フリーズドライ)×10 No.40838

2%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おみそ汁。

常 蔵 凍

氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック)

ササニシキ180g×36 No.40818

送料 ¥0 単独発送

7%UP **10,800円**
+756ポイント 税込 11,664円

5パック 常 蔵 凍

ササニシキ180g×5 No.40817

2%UP **1,500円**
税込 1,620円

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.40848

3%UP **1,560円**
税込 1,512円

160円 お得!

1袋 200g(2食分) No.40275 **780円** 税込 842円

常 蔵 凍

昆布水のもと 2袋

30g×2 No.40846

2%UP **1,560円**
税込 1,684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。

常 蔵 凍

生わかめ 2袋

200g×2 No.40828

2%UP **1,486円**
税込 1,604円

常 蔵 凍

乾わかめ 2袋

30g×2 No.40829

2%UP **1,486円**
税込 1,604円

常 蔵 凍

トキノり

乾燥・生のり50g No.40843

3%UP **2,920円**
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。

常 蔵 凍

いんげん豆の煮豆 3袋

200g×3 No.40832

2%UP **1,560円**
税込 1,684円

常 蔵 凍

帆立しぐれ煮 2袋

100g×2 No.40839

2%UP **2,000円**
税込 2,160円

常 蔵 凍

しらす煮 2袋

50g×2 No.40833

2%UP **1,300円**
税込 1,404円

国産のしらすを飴煮にしたしっとり甘い佃煮。

NEW

常 蔵 凍

佃煮の甘辛い味付けがピリッとした辛みとマッチ葉唐からし 2袋

70g×2 No.40840

100円 お得!

1,400円 ▶ **1,300円**
税込 1,404円

1袋 70g No.41552 **700円** 税込 756円

希少な国産葉唐からしを上品な味付けで釜炊き。ごはん、お酒に合う逸品。

NEW

常 蔵 凍

和風だしが染みわたわかめの旨味を堪能茎わかめ煮 2袋

100g×2 No.40841

2%UP **920円**
税込 993円

1袋 100g No.41347 **460円** 税込 496円

こだわりの和風だしを用いた、爽やかな酸味とかつお風味がごはんに最適。

常 蔵 凍

和風ノンオイルドレッシング 2本

200ml×2 No.40826

2%UP **1,160円**
税込 1,252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。

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※ **セレクト** は、定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

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

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

新茶ができました!

5/15(土)より販売開始

新茶 数量限定 常蔵凍

5袋 5,000円 容量 320ml サイズ直径7.7×高さ15.6cm
5g×5個×5 No.40871 税込 5,400円

1袋 1,000円 選りすぐりの茶葉を丹念に加工した、
5g×5個 No.40870 税込 1,080円 さわやかな香りとまるやかな口当たり。



5袋 お買い上げで プレゼント!

保温冷 タンブラー赤



ほうじ茶 2袋

2g×10個×2 No.40847
3%UP 1,700円 税込 1,836円

すっきりとした味わいと上品な香ばしさ。



その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.40866
3%UP 2,720円 税込 2,937円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。 贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。



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.40865
1,650円 税込 1,782円

高品質を誇るグレード1の豆を使用し、独自の 方法で焙煎したスペシャルティコーヒー。



あま酒 6袋

160g(清涼飲料水)×6 No.40864
2%UP 1,850円 税込 1,998円

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。



数量限定

甘さ控えめで スッキリ爽やか! レモンサイダー 1箱24本

常蔵凍 送料 ¥0 単独発送
200ml×24 No.40868

7%UP 7,680円 +537ポイント 税込 8,294円

1本 常蔵凍 200ml No.40869 320円 税込 345円



ホワイトティ 2本

500ml(5倍希釈)×2 No.40867
3%UP 3,000円 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。



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.40875
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薬ドリンクの素



有機フルーツ+野菜100 30本

190g×30 No.40874
7%UP 7,980円 +558ポイント 税込 8,618円

6本 常蔵凍 190g×6 No.40873 1,680円 税込 1,814円



麦焼酎 カ松

720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.40872
3%UP 2,800円 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。



とっておきのスイーツを 存分に楽しみましょう 母の日 ティータイムセット

米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切) 1箱 ショコラリッチ 1個 チョコレートケーキ 1個 アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個 ドリームプリン カスタード 78g No.40862

4,200円 税込 4,536円



アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル 4個

4個 No.40863
2%UP 1,560円 税込 1,684円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感で香味が広がる!



フルーツゼリー オレンジ 6個

70g×6 No.40852
3%UP 2,160円 税込 2,332円

オレンジの甘さと香り豊かな味わい。 たっぶりのオレンジ果肉入りです。



数量限定 価格変更



最中

6個 No.40857
大人気 なくなり次第終了 ご注文はお早目に 1,050円 税込 1,134円

北海道産の小豆を使用。丹念に練り上げた上品な甘さの粒あんを軽い皮で挟みました。



数量限定

宇治抹茶ぼうろ 2袋

50g×2 No.40854 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。



数量限定

せんべい ごま 2袋

6枚×2 No.40850 1,600円 ▶ 1,120円 税込 1,209円

1袋 6枚 No.40851 800円 税込 864円

480円 お得!



黒蜜風味ようかん 2袋

240g(20g×12本)×2 No.40856 1,560円 税込 1,684円

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。



黒豆塩大福 2袋

220g(4個)×2 No.40855 1,760円 税込 1,900円

2%UP

みたらし団子 2袋

200g(5本)×2 No.40853 1,520円 税込 1,641円

2%UP



数量限定 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送

アイス 白いコーヒー 10個

120ml×10 No.26741 5,000円 税込 5,400円

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 120ml×5 No.9264 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・交換は受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX 注文は前日締切です。

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く)	●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)	
5/12(水) もしくは 5/15(土)	5/13(木) もしくは 5/16(日)	5/4(火) 初日	5/11(火) まで	
5/19(水) もしくは 5/22(土)	5/20(木) もしくは 5/23(日)	5/11(火) まで	5/18(火) まで	
5/26(水) もしくは 5/29(土)	5/27(木) もしくは 5/30(日)	5/18(火) まで	5/25(火) まで	
6/2(水) もしくは 6/5(土)	6/3(木) もしくは 6/6(日)	5/25(火) まで	6/1(火) まで	
6/9(水) もしくは 6/12(土)	6/10(木) もしくは 6/13(日)	6/1(火) まで		

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



手作りカカオ飴 3袋

50g×3 No.40858

手作り塩飴 3袋 50g×3 No.40859

手作り黒飴 3袋 50g×3 No.40860

手作り生姜飴 3袋 50g×3 No.40861

各 2%UP 900円 税込 972円



自然のめぐみ 国産はちみつ

160g No.40845

2%UP 1,650円 税込 1,782円

ミツバチ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。



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 3~4人用

有機JAS認証野菜7~10種目*1 No.31617 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 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 野菜の種類は毎回異なります。*2 放射能物質採取検査実施。対象野菜についてはホームページをご覧ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、徳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

庭レシピでお皿もワクワク! 美濃焼のお皿5枚セット



スープカレー皿セット(5枚入)

サイズ 直径22.5×高さ4cm、美濃焼、日本製 No.41334 3,000円 税込 3,300円

料理を盛った食器の周りで人々の楽しい会話が弾む。そんな心豊かな暮らしを支えたいとの思いが込められた美濃焼のカレー皿。多様なジャンルの料理と好相性!

数量限定

やさしく頭を支える バスピローでリラックス

yurayura リラックスバスピロー

サイズ 横31×縦17×高さ11cm、材質 本体 ABS樹脂、シート 熱可塑性エラストマー「アーネストン®」 No.41333 4,500円 税込 4,950円

どんな頭にもフィットし、首をやさしく支えるので、快適な姿勢で入浴できます。

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.40227 1,400円 税込 1,540円

鈴木その子式食養理論を、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。

●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 ※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

5月のセットのお届けは▶ 6/5(土)まで

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



美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!

献立実行部
おすすめひと足先にスッキリ!
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。

お電話注文・銀座店限定 数量限定

5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 税込 84,240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	5/1(土)~5/15(土)	5/2(日)~
第2週	5/8(土)~5/22(土)	5/9(日)~
第3週	5/15(土)~5/29(土)	5/16(日)~
第4週	5/22(土)~6/5(土)	5/23(日)~

プレゼント

黒豆塩大福1袋
すずまる納豆1セット
和三盆のきなこ飴1袋お申し込み受付期間
5/12(水)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。

味にも食べ応えにも大満足の肉メニューが目白押し!

数量限定 5月の1週間グルメセットA No.40876 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 税込 22,680円



【セット内容】タンドリーチキン、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、フレンチトースト、極みチョコチップパン、チョコゼリーケーキ、から揚げ風チキン、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真さばの味噌煮、ポークカレー、国産たらこのクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、手焼きオムレツ、極みカレーパン、栗まん、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし、鶏そぼろ入りうの花×2、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、2種のすり身の無リンかまぼこ、国産小松菜のみそ汁、スパゲッティ、極みロールパン2個、手造りもちりナン(1枚)、北海道産小豆のゆであずき、味見っ子、せんべい ざらめ、フルーツゼリー オレンジ

プレゼント

アーモンドと蜂蜜のリコッタワッフル2個
フレンチトースト1袋

上質な素材ならではの旨みが味わえる魚介のメニューが多彩

数量限定 5月の1週間グルメセットB No.40877 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 税込 22,680円



【セット内容】北海の恵みごちそう丼、金華さばのスモーク風味、ぶりぶり天然エビのクリームコロケ、真だらの味噌漬焼き、極みメロンパン、厚切り山型パン、蒸し鶏のガーリック風味、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、じゃがいもゴロゴロカレー、手焼きオムレツ、国産具材の筑前煮、らーめん風、黒豆塩大福、ドリームプリン カスタード、ひじき煮、切り干し大根×2、すき昆布の土佐煮×2、南瓜のそぼろ煮、きんぴらごぼう、帆立しぐれ煮(小分け)、ほうれん草としめじのおひたし、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草の和え物、極み粒あんぱん、極みレーズンパン、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、ソフトクッキー チョコレート味

プレゼント

米粉ロールケーキ 抹茶1箱(3切)
宇治抹茶ほうろ1袋

夕食は家族と一緒に、という人も手軽に献立実行できます



数量限定 5月の朝昼間食セットプラス

No.40883 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】焼きフライ(一口ヒレカツ)、北海の恵みごちそう丼、ビーフシチュー、プレミアムハンバーグ、フレンチトースト、極みチョコチップパン、バーガーパンズ、だし薫るかき玉風親子丼、国産真さばの味噌煮、国産たらこのクリームパスタソース、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、ひじき煮(小分け)×2、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、鶏そぼろ入りうの花、国産小松菜のみそ汁、極みレーズンパン、極みロールパン2個×2、北海道産小豆のゆであずき、栗まん、せんべい ざらめ

プレゼント

淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ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

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

本気で痩せたい方へ、2ヶ月集中ダイエット*献立

お電話注文・銀座店限定

8週間ダイエット献立セット

送料¥0
単独発送

150,000円

税込 162,000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。



1日分の食事イメージです

手軽に規則正しい食事管理を。定番献立セットや食品セットもおすすめ!

SONOKOを代表するメイン総菜にサプリもプラス。常温で便利

●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



1日分の食事イメージです

常温グルメ献立セット

No.40380 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

単独発送 No.40381 22,800円 税込 24,624円 常 蔵 凍

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華そばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産真そばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、ビーフシチュー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ×2、いんげん豆の煮豆、味見っ子、海苔佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、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

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.40881 16,230円 税込 17,528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



1日分の食事イメージです

【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 トキノり 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

数量限定 すっきり献立セット デラックス

No.40879 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



1日分の食事イメージです

【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ナー ハーブ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産真そばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、真ダコとエビの黄身酢和え、国産小松菜のみそ汁、北海道にんじんポターージュ、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、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)、2種のすり身の無リンかまぼこ、海苔佃煮、板のり、モーニングスイッチスマージー 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 トキノり 1袋

献立に必要なものが揃っているのでごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

数量限定 すっきりスター献立セット

No.40878 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



1日分の食事イメージです

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

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス



プレゼント ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ 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

数量限定 スタンダード献立セット

No.40880 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



1日分の食事イメージです

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉親子丼、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、NEW 荳わかめ煮、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



プレゼント ホワイティ 1本

新商品の揚げないとりから、大人気のスパイシーチキンも!

数量限定 5月のごちそう詰め合わせセット No.40882 5,500円 税込 5,940円 常 蔵 凍



【セット内容】

NEW 揚げないとりから、スパイシーチキン、そのまま美味しい肉まるくん、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、米粉ロールケーキキャラメル 1箱(3切)

食事パンとスイーツ系のパンをバランスよく楽しめます!

数量限定 5月のパンセット No.40884 4,000円 税込 4,320円 常 蔵 凍



【セット内容】

米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)、フレンチトースト、極みチョコチップパン、極みロールパン4個、バーガーパンズ、厚切り山型パン

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注意ください。万一口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。

やわらかくてジューシー。極旨の味付けもクセに!



揚げないとりから 皮や脂身を丁寧に取り除いた国産の鶏もも肉を用い、衣の配合を工夫し、蒸し焼にすることで、油で揚げたような見た目とサクサクの食感を実現。溜まり醤油、酒、砂糖、しょうが、青森産のにんにくを合わせた調味たれに一晩漬けた、コク深い味わいも美味。

150g(6個) No.41342
1,300円 税込1,404円



葉唐からし 700円 税込756円
 70g No.41340
 希少な国産の葉唐からしの葉を使用。佃煮特有の甘辛い味付けが、ピリッとした辛みと歯応えのある食感にベストマッチ。不要な食品添加物不使用によるスッキリとした後味の切れも◎。



茎わかめ煮 460円 税込496円
 100g No.41339
 茎わかめの断面が見えるようにカットした、コリっとほどよい食感が魅力。爽やかな酸味の中に、かつおの風味がしっかり染み込んだわかめの旨みは、ごはんのお供にぴったり!

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口ゼ 常蔵凍
 150粒 No.37213 14,000円(税込15,120円)

純米酢 常蔵凍
 500ml No.38542 800円(税込864円)

キムチちゃん(旧キムチの素) 常蔵凍
 155g No.39761 900円(税込972円)

ヘアカラートリートメント 常蔵凍
 200g No.30483 3,000円(税込3,300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(税込1,674円)
- 昆布水のもと 30g 780円(税込842円)
- しらす煮 650円(税込702円)
- 栗まん 350円(税込378円)
- 栗まん3袋(定番品に仲間入り) 990円(税込1,069円)
- 最中 1,050円(税込1,134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

- 葉唐辛子 ● わかめ煮
- セレクト 桜えびめしの素
- オートワレSOU(リニューアル予定)
- 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レガントロングブラック
- 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 キレイサッパリ

販売終了

- おでん ● 混ぜて炊くだけ 鶏ごぼろ飯
- セレクト かけ醤油 ● セレクト オイスターソース
- セレクト 有機とんかつソース ● セレクト そのままあさり
- セレクト 鯛めしの素 ● セレクト 牡蠣めしの素
- セレクト 国産しほ漬 ● セレクト 元祖のこだわりなめ茸
- セレクト 千葉県産大和芋とろろ ● セレクト にんにくみそ
- セレクト 生姜でごはん ● セレクト ねばねば海藻サラダ
- セレクト 粗挽がごめ昆布 ● セレクト 有機えごま茶
- セレクト 水出しれもん緑茶 ● セレクト しろうさぎの豆乳

- エッセンス ステップ 1
- セレクト リマナチュラル ピュアアイカラー パール系
- 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



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

新色と既存色を使い分け。
 メイクする楽しみが増えました!

大阪府 上田実千代様

いつもライトアップBBを使わせていただいております。スーッと伸びが良く、すぐに肌になじんで明るい肌色に演出されていく自分の顔を見て、テンションが上がっていき、気持ちまで明るくしていただいています。この度、新色を試す機会をいただき、とてもうれしいです。早速試してみて、ナチュラルオークルも自分に合う気がしています。TPOに合わせて使い分けができたと思います。お化粧する楽しみが、またひとつ増えました。ありがとうございます。これからの季節の変わり目に役立てたいです。このようなご時世ですが、変わらず、私たちのことを大切に思ってください商品の数々に、本当に感謝しております。

うれしいお声、ありがとうございます。ライトアップBBは人気がある一方で、肌色に合わないケースもありましたが、ナチュラルオークルの導入により、お肌の色に合わせて選ぶことが可能になりました。これからの季節は紫外線が強くなり

ます。マスクで顔は隠れていますが、実は紫外線はマスクでは防げません。紫外線をから肌を守るため、またマスク荒れを防ぐためにも、美容液成分を配合したBBクリームをご使用ください。



カバー力抜群のファンデ、フェイスパウダーの大ファン
 和歌山県 石井絹子様

発売当初からSONOKOファンデーション、しっとりタイプのピンクを使い続けています。時々、他メーカーのものを試すこともありますが、SONOKOのファンデはカバー力が優れていて、私の愛用品です。トキノのグリーンのファンデーションケースも大切に使っています。フェイスパウダーも大ファンで、私はもちろん、88歳の母にも欠かせません。パウダーのパフの素材も素晴らしい! 洗ってもふわふわ、なめらかな肌触りはまったく変わりません。兵庫県在住の妹も、私のつや肌を見て、同じファンデーションを愛用しています。

発売されてからずっとファンデーションをご愛用とのこと、また、お母様、妹様と

ご家族皆様でSONOKOの化粧品をご使用いただいているというお声、誠にありがとうございます。フェイスパウダーのパフについてもお褒めの言葉をいただき、うれしい限りです。SONOKOでは化粧品本体はもちろんですが、パフやスポンジにもこだわって開発しております。今は100円均一でも売っているものですが、だからこそ品質にこだわり、量販品とは違う確かなものをつくり続けてまいりました。これからもSONOKOの化粧品をよろしく願いいたします。



定例会の中止は残念ですが
 スタッフの皆様の安全が第一です
 兵庫県 福岡美和子様

1月の定例会中止は残念でしたが、安心しました。どうやって行こうか?大丈夫か?と不安でした。この先も定例会がありますが、どうか無理をせず、中止なら遠慮なく中止なさってください。東京でお仕事をされているSONOKOスタッフの皆様の安全が第一です。どうかどうかSONOKOスタッフの皆

様が新型コロナウイルスに感染しませんように。その子先生が生きておられたら、どういう言葉をかけてくれたかな、と思います。定例会の中止により、皆様にお会いする機会が無くなってしまい残念に思います。しかし、皆様のご体調が第一なので、安全に注意しつつ開催したいと考えております。皆様



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。

炊き込みごはん風

- ご用意するもの
- ・ 国産具材の筑前煮
 - ・ ひじき煮
 - ・ ごはん
 - ・ 板のり または トキノのり



- 作り方
- ① 温かいごはんを用意します。
 - ② ①に筑前煮とひじき煮を加えよく混ぜ合わせます。味が均一になじむように途中で一度よく混ぜ合わせてください。
 - ③ 電子レンジで更に温めます。(加熱時間は好みで調節してください。)
 - ④ ③に板のりまたはトキノのりをのせてお召し上がりください。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※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 31 — 一年中、正しく体を働かせる内面加工を鈴木式が後押し —



鈴木式とは錯覚を作らないで自分を守ろう、と「勉強する会」、自分で「考える力を養う会」です。髪の毛一本も自分で作っていることを考えていく会なのです。

その時の体調、それまでの食生活、それを考えないといけないと思います。

細菌、伝染病からは勝つことができるようになった私達が、内面加工で作っていかねばならない内面から考えなくてはいけないのに、外面加工から考えようとしてきたことに誤りがあるのです。

木の芽頃の体調の悪さは自然の摂

理、体の中は衣替えで大変なのです。

神経はそれ等に使われ本来の仕事が手抜きを起すのです。それを打ち破れるのは自分しかありません。春先でも、夏でも、冬でも、一年中、丈夫に働いてくれる自分の脳と神経、それ等を鍛え正しく働かそうと思わなくては内面加工はできません。

そのために、食事をきちんとする鈴木式が大切なのです。

TOKINO(時の新聞)第15号(1995年5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 (税込)	月1回無料* ²	

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		

*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

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 (月曜定休) IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750	オンラインショップ	24時間いつでもご注文! www.sonoko.co.jp	1個口 送料無料 合計1万円(税別)以上で	毎月10-30日は 2%ポイントUP オンラインショップだけ	オンライン限定の 不定期で実施
	FAX	0120-48-7717 通信料無料 24時間受付	店舗	SONOKO銀座店 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F・2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。			
	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					

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)

お支払い方法

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。
[お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・ボーナス払い*・分割払いからお選びください。

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

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。
販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ^{※1}	○	○
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 ご注文時にお申し付けください。

ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

17時までのご注文は翌日出荷いたします。一部時間帯指定不可地域がございます。

お問い合わせ

- 音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。
- ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
 - 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
 - SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
 - 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は TEL:03-4335-7750

※プッシュ音を選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は
返品・交換をお受けできません。
■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げ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。

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・大堀地区・井出地区・小丸地区・未森地区・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・双葉郡富岡町榎地区・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・大宮の一部地区・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

3月名古屋・大設定例会レポート

名古屋会場・大阪会場にて3月定例会を開催しました。昨年9月以来となり、引き続き安全対策に十分配慮しながらの開催となりました。定例会では、鈴木その子の講演VTRを視聴いただき、また季節の変わり目の肌悩み解消法についてスタッフより説明させていただきました。



トキノ会便り編集長 瀧本

その後の販売会では、1月に発売開始したトキノコスメのテスターや常温極みメロンパンなど、会場限定のお得な製品をご用意し、ご来場いただいたお客様からお喜びの声をたくさん頂戴しました。引き続き、安全面には十分配慮し、お客様にご安心いただけるイベントを開催してまいります。



反響のお声続々!!

昭和のベストセラー書籍「やせたい人は食べなさい」の令和版を出版!

SONOKOは、1980年に120万部を突破した鈴木その子著「やせたい人は食べなさい」を現代の生活環境や食習慣にあわせて36のルールにまとめ、「鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。」として書き下ろしました。

鈴木その子式
「やせたい人は食べなさい。」

「白米は太る」は誤解です。大切なのは「正しく食べること」。

- 1章 糖質制限は「体がやつれるダイエット」
- 2章 多くの人が陥りがちな「カロリー制限の罠」
- 3章 やせやすく、代謝のいい体になるには「白米食」
- 4章 運動してもやせられない
- 5章 健康な体づくりは一朝一夕にはならず

120万部超を記録した食事理論を大改訂

扶桑社刊 定価1,400円(税別) 1,540円(税込)
https://www.sonoko.co.jp/book

摂食障害でお悩みの方ご相談ください

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 詳しくはこちら



※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

イベントのお知らせ

名古屋・大阪「定例会」のご案内

- 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

6/12(土) 名古屋定例会

【会場】アホテル(名古屋錦) EXCELLENT 11階ビルゴ
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

※事前にお電話でご予約をいただきますとご来場プレゼントをご用意いたします。

6/13(日) 大設定例会

【会場】大阪マルビル 大阪第一ホテル 6階マキス
大阪市北区梅田1-9-20
JR「大阪」駅より徒歩3分 阪神電鉄・地下鉄御堂筋線
「梅田」駅、四つ橋線「西梅田」駅より徒歩2分
TEL:06-6341-4411

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

5/23(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 会員様貸切営業

6/3(木)・4(金) 2F 終日クローズ 6/5(土)・6(日) 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口) TEL 03-4335-7878

SONOKO CAFE

menu

特別プレート!

1日10食限定

【ノンフライ エビクリームコロケプレート ~自家製トマトソース~】

1,480円(税別) 1,628円(税込)

限定プレート内容
●エビクリームコロケ、サラダ、ライス、みそ汁付き

販売期間 5/1(土)~5/31(月)

※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。

今年もスノーマウンテン登場!

5/21(金)~23(日) お楽しみ付き販売

5/23(日) トキノ会定例会
ゲスト講師 健康運動指導士 黒田恵美子氏 初登場です

予定 6/18(金)~20(日) お楽しみ付き販売

予定 6/20(日) 6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。

GWフェア

4/25(日) ▶ 5/5(水)・祝

1

お楽しみその

人気のアイテムをお得にご用意!

2

お楽しみその

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 数量限定販売 お総菜MIXをご用意!

3

お楽しみその

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

夏の感謝祭

6/5(土)・6(日) 10:00~17:30

1

人気の商品がもれなくもらえる!

豪華来場プレゼント

2

夏の感謝祭特別セット

・夏バテに負けない! サプリセット
・夏の日差しに負けない! 美白うるおいセット
・夏の薄着も怖くない! 美ボディ献立2週間セット(冷凍)

3

人気のサプリが最大30%OFF、化粧品が最大20%OFF、食品30%OFF

4

人気アイテムが最大30%OFF

5

CAFE感謝祭特別メニュー

・夏祭り特別プレート
・サマースペシャルプレート

2021
5

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.47

5月10日はトキノ会の日。トキノ会は今年で発足38周年を迎えました。当時を知る一人として、感慨深いものがあります。全国の定例会に伺った折りに「私の会員歴はトキノ会ができた時からです」と言ってくださる会員様に出会うことがあります。人生の時間をトキノ会と共に歩んできた同志と出会えた喜びに、感謝の言葉をかけずにはられません。

トキノ(SONOKO)創業者、トキノ会の永久会長である鈴木その子が最も大切にしていたもの、それはトキノ会の皆様とのお縁でした。無名の主婦がたった一人で立ち上げた、健康に生きるための正しい食事のあり方を説いた食の理論と、食事法の追求。それを証明するためにレストランから始めた食事づくり。世の中の食事や栄養理論の矛盾、錯覚を解き明かし、自ら信ずる結果の出る食事を示しました。それは人々の食に対する意識を変え、多くの悩める人々を救い、健康に導きました。そしてやがて大きなうねりとなり、十人、百人、千人…と数えきれない人々とのご縁が結ばれていったのです。

鈴木その子にとって、会員の皆様は一人残らずかけがえのない存在でした。一人の人間が成し得る仕事の限界に挑むように、走って走って走り抜けた人生。その根底には、いつもトキノ会の皆様の存在があったのです。鈴木その子はトキノ会の日を、亡き父上への感謝を込めて定めました。トキノ会の私たちは、鈴木その子への感謝を捧げる日として、改めて「出会えたご縁」を噛み締める日としたいと思っています。

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。