

2021

9

THE SONOKO



Vol.330

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

その子が目指したスキンケアの集大成が今、ここに。
「ザ・ソノコセラム & ホワイトマスク」
2つのスキンケア同時に誕生!



脳のアンチエイジング法
いくつになっても
脳は鍛えられます

ほぼからめるだけで、こんなに変わる
意外な美味しさ発見!
いつものお総菜で、極旨パスタ完成

秋のSONOKOデー ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり スキンケア同様の考え方で開発したヘアケア製品



帆立の本格
パスタソース

辛口
スパークリング
ワイン

食欲の秋に新登場!



その子が目指したスキンケアの集大成

独自配合成分“クイーンオブホワイト”[®]配合の

独自配合成分“クイーンオブホワイト”[®]配合で理想の肌へ導く

鈴木その子が目指した、白く、薄く、輝く肌。この肌を叶えるために重要なのは「肌をいじめない」「肌力を回復させる」「健康な肌を育む」「老化を遅延させる」と説き、その手助けとなる化粧品の開発に全身全霊で取り組みました。これら4つのアプローチはSONOKOの全化粧品に共通する目的として今も受け継がれています。そして、2021年、独自配合成分“クイーンオブホワイト”[®]を新開発し、その“クイーンオブホワイト”[®]が配合された「ザ・ソノコ セラム」と「ザ・ソノコ ホワイトマスク」がついに誕生しました。

NEW

ザ・ソノコ セラム

30mL No.42303

22,000円 税込 24,200円

ザ・ソノコセラムの

ミニボトルが付いてくる!

携帯に便利で、お得度も◎



プレゼント

ザ・ソノコ セラム
4.5mL

“クイーンオブホワイト”[®]を高濃度^{*1}に配合。 SONOKO最高峰の美容液、遂に誕生

SONOKO史上最強、エイジングケア^{*2}に新たな手応えをお届けする美容液が誕生しました。高濃度^{*1}に配合した独自配合成分“クイーンオブホワイト”[®]が、うるおい不足やハリ低下、くすみなどのエイジングサインにダイレクトに働きかけ、肌が自ら美しくなろうとする力を高めます。

また、乱れがちな28日の肌サイクルに着目し、シャルドネ果実エキスを採用。肌のリズムを整えるべく、日中は外的刺激を遮断し、夜は肌のコンディションを土台から整えて、肌本来の働きをサポートします。24時間絶え間ない美容アプローチで、明るく、なめらかで、ハリに満ちた若々しい印象のツヤ肌へ導きます。

「ザ・ソノコ セラム」は朝晩の洗顔、化粧水の後に2～3プッシュを目安に、顔の中心から外側、首筋などになじませます。気になる箇所にはさらに重ねづけしましょう。「ザ・ソノコ セラム」後は、「WB グランクリーム」でうるおいを密封してください。

ワンランク上のハリ・ツヤ肌へ。

お手入れの総仕上げにはWB グランクリームがおすすめ。手のひらで包み込むようになじませ、うるおいを閉じ込めましょう。



STEP1と2をまとめて、進化させた総合美容液。 翌朝の肌のハリとツヤが段違いです!

皆様に長年愛された美容液STEP1と2は、「いくつになっても健康で美肌でありたい」という思いを叶えるために、長年の研究の末に生まれた美容液でした。お客様からのうれしいお声の数々はもちろん、私自身も肌にツヤが出て、顔全体の雰囲気まで明るくなったことを思い出します。「ザ・ソノコ セラム」は、STEP1と2を一つにまとめ、使いやすくしたイメージ。翌朝の肌のハリとツヤが長持ちするのを実感し、すでに手放せません!

コールセンター
大石慈子

ツヤ、明るさ、透明感アップを実感。 70歳でも、お手入れ次第で理想の美肌へ近づけます!

ずっとSTEP1と2を愛用していましたが、「ザ・ソノコ セラム」を使ってみて、より肌なじみが良く、深くうるおう感触が印象的でした。数日すると肌のトーンが明るくなり、ツヤ感がアップ。70歳近くなった肌を考えた時、できるだけ若々しい印象を維持できれば良いと思っていましたが、肌にツヤが増し、肌色が明るく、透明感が高まる実感を得られたことで、「維持」ではなく、お手入れ次第でもっともっとキレイな肌を目指すことに改めて気づかされました。

銀座店
竹内洋子

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

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP 電話・国際電話等ご利用の場合は 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。

「ザ・ソノコ セラム & ホワイトマスク」誕生

白く 薄く 輝く

“クイーンオブホワイト®”の
4つのアプローチ

肌をいじめない

肌力を回復させる

健康な肌を育む

老化を遅延させる



THE
SONOKO

WHITE MASK

洗い流すタイプの多機能マスクが進化。
“クイーンオブホワイト®”配合で、さらなる美肌へ

独自配合成分“クイーンオブホワイト®”が、あのホワイトマスクにも配合され、より高機能にパワーアップ! 保湿、ブライトニング、エイジングケア^{※2}のお手入れの質を格段に高め、大人の肌に輝くような明るさとハリをもたらします。ミネラル豊富なクレイが肌に密着し、古い角質や汚れを吸着して、やさしくオフ。洗い流したそばから、肌が内側^{※3}から満ちていく“もちプル感”、わき上がるようなハリをみながら、澄み渡るようなクリアな明るさを叶えます。

すべてのスキンケアラインと組み合わせられ、スペシャルケアとして取り入れやすいのもポイントです。より積極的なアプローチで、鈴木その子が提唱した理想の肌を目指しましょう。

「ザ・ソノコ ホワイトマスク」は洗顔後、化粧水で整えた肌に使用。顔全体に、肌が隠れる程度にたっぷりとのばし、5分ほどおいた後、ぬるま湯でやさしく洗い流します。「ザ・ソノコ ホワイトマスク」後は化粧水、美容液、クリームなどいつものスキンケアを忘れずに。

NEW

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

90g No.41718

9,000円 税込 9,900円

マスクの前後は
美白^{※4}化粧水で透明感に磨きを!



ザ・ソノコ ホワイトマスク &
WB ホワイトニングローションセット

No.42304

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
WB ホワイトニングローション【薬用美白^{※4}化粧水】170mL

5%
ポイントUP
17,000円
+850ポイント
税込 18,700円

“クイーンオブホワイト®”が配合され、パワーアップ。
毎日のお手入れによる肌の変化が楽しみ!

肌のコンディションが乱れがちな時や顔色が冴えない時などに、ホワイトマスクを愛用。明るく、なめらかな肌に整うため、毎日のケアに欠かせない一品でした。今回、独自配合成分の“クイーンオブホワイト®”が配合され、さらに高機能に。早速使ってみたところ、肌の透明感が高まり、もっちりと吸い付くような洗い上がりがとても心地よく、ますます手放せなくなりました。今後の肌の変化が楽しみ! この感触、初めての方にこそぜひご体感いただきたいと思います。



銀座店
高橋亜矢子

※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 ※体験には個人差があります *1 自社製品との比較による *2 年齢に応じたスキンケア *3 角質層 *4 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

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。

手軽に毎日できる脳のアンチエイジング法

いくつになっても脳は鍛えられます

Column

歩く事、考える事、判断する事、そして熟睡できるのも、すべて脳の働きです。まずは、脳に負担をかけない食事や生活習慣が大事です。さらに脳の専門家である加藤俊徳先生による脳のアンチエイジングの方法をお伺いしました。

睡眠不足、運動不足が脳の老化リスクに

エイジングとは、脳もカラダも肌もすべて蓄積作用が原因で起こります。特に脳の場合は、睡眠不足や不眠が認知症に直結すると考えられています。脳は睡眠中に、記憶の定着と老廃物の除去を行います。睡眠が短かかったり、深い睡眠がとれないと、どうしても老廃物がたまり認知症の引き金に。もう一つは、中高年の運動不足も認知症のハイリスクになるといわれています。これもカラダを動かさないことによる蓄積作用。肌も化粧品でお手入れするだけでは充分でなく、日々カラダを動かして、老廃物をためないように循環させる。そうするには、私がいうところの脳番地をまんべんなく使わないといけなくなります。特に運動系脳番地が弱いと、思考力が落ちてきます。

脳は昼間しっかり使い、夜きちんと休ませる

定年や現在のコロナ禍で家にいることが多くなると、朝から脳を活発に使わない人も多いと思いますが、これも老化の原因になります。睡眠中は休ま

せているところもあるので、朝起きたらしっかりスイッチを入れましょう。毎日午前中に、脳がフル回転する時間をつくるのが大切です。昼間にまんべんなく脳を使った人は、夜にまんべんなく脳を休めることができます。昼間、だらっとして低空飛行な人は、夜も同じ。どんどん脳に老廃物がたまりやすくなるため、この負のスパイラルを絶てないと、誰

でも老化してしまいます。そのためには、例えば食事は20時までにする、夜は7時間以上睡眠を確保する、朝起きたら散歩する、1日1時間は歩く、脳番地のトレーニングを行う、など。こうしたことを毎日続けることで、記憶力や元気なカラダが保てます。特に歩くことは、単に足腰に良いだけでなく、カラダ全体の血行促進になるので、とてもおすすめです。

脳のアンチエイジングに
おすすめの習慣

脳を鍛える

起きたら
スイッチを入れる

規則正しい生活

8つの系統に分類された脳番地

- 思考系脳番地**
思考や判断
- 感情系脳番地**
感性や社会性
- 伝達系脳番地**
話したり伝える
- 運動系脳番地**
体を動かす



- 聴覚系脳番地**
耳で聞く
- 視覚系脳番地**
目で見える
- 理解系脳番地**
物事や言葉を理解する
- 記憶系脳番地**
覚えたり思い出す

加藤俊徳先生

株式会社 脳の学校代表
加藤プラチナクリニック院長

日米の大学で脳の研究に従事後、2006年、脳を成長させるための健康医療事業に携わる(株)脳の学校を創業。脳番地トレーニングメソッドを開発、普及。近著『感情脳の鍛え方』(すばる舎)など著書多数。



\ 年齢に負けない! / 冴えのあるアクティブな毎日を応援するサプリ

ポジティブな暮らしの原動力に

前向きな毎日を支える体内物質の一種、プラズマローゲンに着目。DHAやEPAを豊富に含むホタテ・プラズマローゲンを配合し、元気を応援します。

今月のおすすめ

能活生活

30粒 No.42276

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

多忙な毎日を乗り越えたい/
荘水 & 能活生活セット

常蔵凍 No.42277

荘水 35ml
能活生活 30粒

7%UP
+1,050ポイント

15,000円
税込 **16,200円**



ミネラルをバランスよく与え、健やかに

カラダに不可欠な必須ミネラル・ケイ素を配合。忙しい毎を送るカラダをバックアップし、若々しく健康的なカラダづくりをサポートします。

今月のおすすめ

荘水

35ml No.42275

5%UP **8,000円**
+400ポイント 税込 **8,640円**



荘水 6本セット

35ml×6 No.42274

7%UP **45,000円**
+3,150ポイント 税込 **48,600円**



私の逸品

能活生活

山口峰子様

“イキイキとした日々を送るための頼もしい味方です”

仕事で新しいシステムを覚えるのが大変と感じていた頃、能活生活に出会いました。毎朝1粒ずつ飲んでいたら、一日中頑張れているのを感じ、新しいシステムの仕事にも順調に対応できるように。上司にすすめられた難しい試験にも、見事に合格できました。年齢を重ねると、どうしても途中であきらめがちですが、これからはイキイキとした日々を送りたいと思っています。そのためにも、能活生活はずっと飲み続けていきたいサプリメントです。

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

※体験には個人差があります

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

新登場

肉厚の帆立がもつ
旨みと甘みがたまらない!

NEW

国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 常蔵凍2袋 100g×2 No.42425 **2%UP**
1,420円 税込 1,533円1袋 100g No.42849
710円 税込 766円

野菜エキスを加え、コクと風味をアップ!

肉厚でプリっとした国産(青森県)の帆立を使用。具材の帆立や野菜、グリルトマトに加え、ソースには野菜エキスやガーリック、ほのかにえび風味を効かせ、コクと旨み、甘みをアップ。常温保存できるので、いつでも手軽に味わえます。

スッキリとして料理と好相性
辛口スパークリング新登場

NEW

その子美ワイン
スパークリング白 常蔵凍750ml No.42633
3,950円 税込 4,345円

ぶどうの栽培、製法にこだわり

自然環境にやさしい農法で栽培したシャルドネを100%使用し、シャンパーニュと同じ瓶内二次発酵で製造。酸化防止剤として使用される亜硫酸塩を最低限の量に抑えています。辛口でスッキリとした後味が魅力です。

※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください
●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)2ダースまでとさせていただきます

ロングセラーが美味しさの証! パスタソース!

思い出のやさしい
ミートソース
2袋140g×2 No.42428 常蔵凍
3%UP 1,420円
税込 1,533円

調理例

国産たらのこの
クリームパスタソース
2袋110g×2 No.42429 常蔵凍
5%UP 1,420円
+71ポイント 税込 1,533円

調理例

エビと香りバジルの
クリームパスタソース
2袋92g×2 No.42430 常蔵凍
5%UP 1,640円
+82ポイント 税込 1,771円

調理例

ほぼからめるだけで、こんなに変わる!

意外な美味しさ発見!

いつものお総菜で、極旨パスタ完成

SONOKOのお総菜をパスタにからめるだけ、または超簡単アレンジで、驚くほど美味なパスタ料理が味わえます。ぜひお試しください!

+もちぶたで、ワクワクのごちそうに



【レシピ】フライパンでゆでた生パスタまたは温めたスパゲッティ(各1袋)をその子トマト(大さじ2)で炒める。温めた越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜(1袋)を添える。その子トマトでパスタを炒め、甘みをプラス。このひと手間で、ハンバーグのトマトソースの旨みや甘みがさらに際立つ絶品メニューに。みんな大好き!

越後もちぶたのハンバーグ
〜トマト煮込み〜 2袋200g×2 No.42329 常蔵凍
3%UP 1,800円
税込 1,944円

シャリアピンとパスタの最高の出会い



【レシピ】温めた豚肉のシャリアピン(1袋)と、ゆでた生パスタまたは温めたスパゲッティ(各1袋)をからめる。豚肉と野菜の旨みを凝縮した本格派のシャリアピンソースをパスタにからめるだけで、高級レストランの味に。家庭で本格派のパスタが楽しめます。スパークリングワインともぴったり!

豚肉のシャリアピン
2袋200g×2 No.42330 常蔵凍
3%UP 1,800円
税込 1,944円

クリームシチューをスープパスタ風に



【レシピ】温めたほくほくポテのクリームシチュー(1袋)に、ゆでた生パスタまたは温めたスパゲッティ(各1/2袋)、豆乳(50cc)、万能ハーブガーリックソルト(小さじ1/2)を加えてからめる。薄めにスライスした極みロールパン(2切れ)を添える。まろやかな味わい。カフェ風の盛り付けでおしゃれに!

ほくほくポテの
クリームシチュー 2袋200g×2 No.42432 常蔵凍
3%UP 2,000円
税込 2,160円

金華さばの香味が効いた和風パスタ



【レシピ】しめじ(1/4袋)、有機すだちポン酢(大さじ2)、味の母(小さじ2)を炒め、ゆでた生パスタまたは温めたスパゲッティ(各1袋)と、粗めにほぐした金華さばのスモーク風味(1/2個)を入れてからめる。大葉またはお好みのハーブ(適量)をトッピング。きのこ、トッピングはお好みで。すだち、大葉やハーブが和風味のアクセントに。

金華さばのスモーク風味
2袋85g×2 No.42431 常蔵凍
3%UP 1,300円
税込 1,404円

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

聞かせて！
あなたの
SONOKO
活用術

MRS. MS.
Earth Japan 2021
FINALIST



柚岡るり子様 (55歳)

※MRS. MS. Earth Japanは、心身ともに健康で美しく年齢を重ねる女性に向けたコンテストで、幅広い年齢層が対象となります。

その子先生直伝の正しい知識と商品選びのおかげで、今の健康と美があります

思い切って出場したMRS.MS Earth Japan 2021で、ファイナリストに選ばれた袖岡るり子様。ご愛用歴31年になるSONOKO商品への思い、活用法をお伺いしました。

SONOKOとの出会いは31年前、看護師として働いていた24歳の時。生活サイクルの変化から少し太ったのを気にして、看護師なのに無理な食事制限をしたことがありました。結局は体調を崩してしまったのですが、そんな時に書店で、その子先生の『やせたい人は食べなさい』を手に取り、衝撃を受けました。早速、その頃品川にあったSONOKOのお店に行き、食品を購入して食べ始めたところ、すぐに変化を実感。カラダのコンディションが整ってきたためか、きちんとごはんを食べていれば、自然にスリリしてカラダもイキイキ。美容面も良好、精神面も安定して、いいことづくめでした。ただ、仕事を続けていくうえで完全にSONOKOの食事だけというのは難しいことも。その代わり、初代SONOKO G.Gはスタッフの方のアドバイス通り、朝夕愛飲。荘水ができてからは荘水も加え、あとはトキノコスメも愛用しています。



銀座店のイベントで、SAY★GOと。

私が20代の頃は、日焼けが良く



美白やアイケアも抜きかりなく。

ないことはあまり知られておらず、肌を刺激するようなスキンケアが流行っている中で、その子先生だけが、日焼けの予防や肌をいたわるスキンケアを推奨。食に関しても、その子先生は食品添加物や農薬の危険性を早くから訴えていました。こうしたことを私は若い頃から教えていただき、実行できていた

ので、徐々に目に見える形となり、同級生に会った時なども同じ年には見えない、といわれるような今に至ったのだと思います。その子先生が30年以上前からおっしゃっていたことに、世間がようやく追いついてきたのを感じますし、何より自分のカラダで実感しています。今はSONOKO GGを朝、夜と荘水を欠かさず飲み、可能な限りSONOKOの食品をいただくようにしています。油物はなるべく口にしないように気を付け、空腹時には、常備している黒蜜風味ようかんなどを食べるのも習慣化。その子先生の教えを守り、いつまでも健康で美しくいたいと思います。



ファイナル出場は、シルバーのドレスで。

お気に入りアイテム

敏感な肌にも適した初代トキノコスメの後は、荘シリーズを愛用。ファイナル出場の前にトキノコスメコレクションが復刻したこともあり、「最後はその子先生の力を借りよう」とクレイ磨きを。



SONOKOデー

9/1(水)~30(木)

お手持ちのポイントも、これから貯めていただくポイントも「SONOKOデー」のポイントアイテムと交換するのが断然お得です！年に2回のこの機会、どうぞお見逃しなく！

ポイント
交換で
お得！

● SONOKOデーのポイント交換について

- 1 ポイント交換アイテムは、SONOKOデー開催期間中のみ交換が可能です。開催期間以外、1ポイント=1円でのお値引きとしてのみご利用可能です。
- 2 ポイント相当額の金額を現金やクレジットカードでのお支払いでお求めいただくこと(たとえば、10,000ポイントの代わりに現金やクレジットカードで1万円のお支払いなど)はできませんので、あらかじめご了承くださいませ。

● ポイントが付くタイミングについて

- 銀座店でのお買物の場合 ▶ その場でポイント付与
 - お電話注文やオンラインショップでのお買物の場合 ▶ 商品が届いた時点でポイント付与
- お買物の直後からご利用いただけます
商品がお手元に届き次第ご利用いただけます
- ※プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もごさいませ。詳しくはお尋ねください。
- オンラインショップではご利用いただけません

ポイント交換アイテム 数量限定

送料 ¥0
※すべてポイント対象外

<p>100,000 ポイント</p> <p>浄水器 据置タイプ</p> <p>90xW18xH17cm No.42446</p> <p>60,000円 相当お得!</p> <p>送料 ¥0 単独発送</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>22,100 ポイント</p> <p>トキノコスメコレクション</p> <ul style="list-style-type: none"> ● トキノ クレンジングクリーム 95g ● トキノ モイスチャーローション 120mL ● トキノ ナイトクリーム 40g <p>No.42450</p> <p>3,900円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>21,300 ポイント</p> <p>スーパー モイスチャー クリームR</p> <p>50g No.42436</p> <p>3,700円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>17,900 ポイント</p> <p>常温グルメ献立セット</p> <p>詳しくは14面へ No.42449</p> <p>1,900円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>11,500 ポイント</p> <p>SONOKO G.Gロゼ</p> <p>150粒 No.42448</p> <p>2,500円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>7,000 ポイント</p> <p>パルファム</p> <p>7mL No.42438</p> <p>3,000円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>3,800 ポイント</p> <p>和菓子セット No.42440</p> <p>540円 相当お得!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 桜葉薫る道明寺 200g(4個) ● ミックスボン菓子 80g ● みたらし団子 200g(5本) ● 黒豆塩大福 220g(4個) ● 黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本) ● その子のどら1個 <p>常 蔵 凍</p>
<p>3,500 ポイント</p> <p>素ドリンク 透</p> <p>500ml No.42447</p> <p>2,000円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>3,500 ポイント</p> <p>ロゼ スパークリングワイン</p> <p>750ml No.42445</p> <p>450円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p> <p>※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります。※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください。※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください。●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ご確認ください。●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</p>	<p>3,000 ポイント</p> <p>洋菓子セット</p> <p>630円 相当お得!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チョコレーターケーキ 3個 ● ドリームプリン カスタード 78g×3 ● フルーツゼリー オレンジ 70g×3 <p>No.42439</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>2,500 ポイント</p> <p>板のり 3袋</p> <p>10枚×3 No.42441</p> <p>500円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>1,700 ポイント</p> <p>からだ想いの 鶏スープ 3袋</p> <p>200g×3 No.42444</p> <p>580円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>1,700 ポイント</p> <p>国産小松菜の みそ汁 15袋</p> <p>4.5g(フリーズドライ) ×15 No.42442</p> <p>550円 相当お得!</p> <p>常 蔵 凍</p>	<p>1,500 ポイント</p> <p>副菜盛り合わせセット</p> <p>370円 相当お得!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きんぴらごぼう 50g ● ほうれん草の和え物 55g ● 鶏そぼろ入りうの花 50g ● 南瓜のそぼろ煮 60g <p>No.42443</p> <p>常 蔵 凍</p>

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

ご注文は 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。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
ヘアケア
製品

頭皮も皮膚の一部。スキンケア同様の考え方で、頭皮や毛髪にやさしいヘアケア製品を開発



6つの無添加ポリシーと洗浄成分にこだわって製造

SONOKOのヘアケア製品は、100%石けん成分でつくったヘアシャボンとヘアリンスから始まりました。それから約30年。現在は、2014年に現品にリニューアルしたマイルドコンディショニングシャンプー、2015年に誕生したGG ディープケアシリーズ、2019年新登場のヘアカラートリートメントで構成されています。

ヘアケア製品の開発にあたっては、SONOKOの製品の前提である安心・安全はもちろん、6つの無添加と洗浄成分の2点に特にこだわっています。基本的には化粧品と同一の6つの無添加に準じていますが、ヘアケア製品を使用する浴室は湿気が多い特有の環境です。そのため安全な防腐剤を必要最小限使用。肌へのやさしさと製品の安全性を両立することを考えて設計されています。

老若男女問わず、すべての人に自信を持っておすすめ!

マイルドな洗浄成分を使っていることも、譲れないこだわりです。シャンプーの目的は、頭皮や毛髪に付いている皮脂や汚れを洗い流すことなので、一般的にはとても強力な界面活性剤が使われており、切れ毛や枝毛の原因になることも。その点、SONOKOではマイルドな洗浄成分を採用し、毛髪はもちろん、洗い流す際に触れる肌へ負担がないように設計しています。そのため、敏感肌の人や小さなお子様にも、気持ちよくお使いいただけます。

頭皮も皮膚、スキンケア発想で美容成分を配合

皮膚が本来持つ力を正しく働かせるサポートをするのが、SONOKOの化粧品開発のコンセプト。頭皮も皮膚の一部なので、ヘアケアの開発にもスキンケア同様の考え方を採用し、美容成分の補給と有害物質から守ることを2つの柱にしています。美容成分では、頭皮に元気を与えたり、保湿を助ける成分を贅沢に配合。失いがちなうるおいや油分を補うことで、美しい毛髪を守ります。

加齢による悩みもケアし、若々しい印象の美髪に

乾燥、紫外線、染料、摩擦などの外的刺激やエイジングによるダメージ*1から、頭皮や毛髪を守ることにも注力。ヘアケアもスキンケアと同様という考えから、GGコスメのコンセプトをそのままに開発したのが、GG ディープケアシリーズです。毛髪の保護、補修だけでなく、外的刺激の影響をカットしてフケやかゆみを抑え、エイジングケア*2もして若々しい印象の毛髪を保ちます。

白髪ケアにも、SONOKO流のアプローチで対応。頭皮や毛髪へのダメージを軽減し、ヘアカラー剤特有の臭いのない染毛料を使用することで、安心して使えるカラートリートメントを開発しました。

一方で、デリケートなお子様や忙しい人に向けて、リンスインシャンプーもラインナップ。市販では洗浄力の強いリンスインシャンプーがほとんどの中で、低刺激で頭皮や毛髪にやさしく、美髪に整える希少なリンスインシャンプーとして多くのお客様にご愛用いただいています。



GG ディープケアの
どの商品ご購入でも
プレゼント



頭皮と毛髪のエイジングケア*2に

きめ細やかな泡立ちでハリのある美髪へ導く

シルク由来の洗浄成分、フランス産の海塩などのエイジングケア*2成分を配合。毛髪にうるおいを与え、頭皮環境を整えます。

GG ディープケアシャンプー

480mL No.42293

3,900円
税込 4,290円
5%ポイントUP
+195ポイント

頭皮環境を整えてつややかな髪を育む

沖縄のマリンシルトが、毛穴の汚れを吸着。頭皮と毛髪に美容成分を届け、頭皮環境を整えて、ハリ・コシのある健康的な毛髪に導きます。

GG ディープケアトリートメント

200g No.42294

4,500円
税込 4,950円
5%ポイントUP
+225ポイント

ヘアパックで集中ケア。しっとりリッチな美髪へ

エイジングケア*2成分と毛髪補修成分を配合。毛髪を内外から補修して、ハリやコシのある、しっとりなめらかな髪に仕上げます。

GG ディープケアヘアパック

180g No.42295

4,500円
税込 4,950円
5%ポイントUP
+225ポイント

家族みんなで使える!

マイルドな洗浄成分で不要な汚れはしっかりオフ

天然由来や和漢洋の植物、食品成分を中心に配合。頭皮や毛髪をやさしく洗い上げ、しなやかな髪に。アレルギーテスト済み。

マイルドコンディショニングシャンプー

480mL No.42824

4,500円
税込 4,950円
5%ポイントUP
+225ポイント

お風呂でやさしい白髪ケア

やさしい染毛成分でしっかり染め上げる

シャンプーの後、白髪部分になじませるだけで白髪ケアが完了。頭皮や毛髪をいたわりながら、しっとり美髪に染め上げます。

ヘアカラートリートメント

200g No.42301

3,000円
税込 3,300円
5%ポイントUP
+150ポイント



※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

*1 乾燥・ハリ不足 *2 年齢に応じたヘアケア

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。

NEW



“クイーンオブホワイト”を高濃度*1に配合。SONOKO最高峰の美容液、遂に誕生



ザ・ソノコ セラム 30mL No.42303 22,000円 税込 24,200円

肌の悩みを全方位からケアするSONOKO最高峰の美容液が誕生！皆様から長年支持されてきたSTEP1、STEP2に配合の美容成分を継続使用しつつ、新開発の“クイーンオブホワイト”を贅沢に配合*1。肌本来が持つリズムに着目し、美しい肌の土台づくりを力強くサポートします。

NEW



人気の多機能マスクが進化。ふっくら弾む透輝肌へ！

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.41718 9,000円 税込 9,900円

保湿、ブライトニング、エイジングケア*2を一本で完了できると好評のホワイトマスクに、“クイーンオブホワイト”を加え、より高機能の洗い流すタイプのフェイシャルマスクへ進化。ツヤのあるなめらかな肌に導きます。



うるおいと明るさ、ハリを叶え透明感際立つ美肌へ導く ザ・ソノコ ホワイトマスク & WB ホワイトニングローションセット

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g WB ホワイトニングローション 170mL 【薬用美白*3化粧品】 5%UP 17,000円 +850ポイント 税込 18,700円

独自配合成分“クイーンオブホワイト”を加え、進化したホワイトマスクと、WB ホワイトニングローションのセット。乾燥しがちな大人の肌をたっぷりのうるおいで包み込み、クリアに輝く肌へ。



WB ホワイトニングエッセンス 40mL 【薬用美白*3美容液】 No.42298 5%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*3美容液。



WB グランクリーム 45g No.42297 7%UP 25,000円 +1,750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.42281 5%UP 6,500円 +325ポイント 税込 7,150円

GG ウォッシングフォームR 90g No.42282 5%UP 6,500円 +325ポイント 税込 7,150円



GG モイスチャーローションR 120mL No.42283 5%UP 7,500円 +375ポイント 税込 8,250円

美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみなる肌をめざす化粧水。



GG エッセンスR 30mL No.42284 5%UP 13,000円 +650ポイント 税込 14,300円 ハリ・弾力・透明感をもたらすスペシャルエイジングケア*2美容液。



数量限定 GG基礎3点セット GG モイスチャーローションR 120mL GG エッセンスR 30mL GG クリーム 30g No.42287 7%UP 30,500円 +2,135ポイント 税込 33,550円



お買い上げにつき！プレゼント フラワーミニートバッグ 縦20横20幅10cm (開口29cm) 素材 ポリ塩化ビニル、ポリエステル

GG クリーム 30g No.42285 5%UP 10,000円 +500ポイント 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。

数量限定 アイテム別にお買い求めできるようになりました！ トキノ クレンジングクリーム 95g No.42309 3%UP 6,000円 税込 6,600円 トキノ モイスチャーローション 120mL No.42310 3%UP 7,000円 税込 7,700円 トキノ ナイトクリーム 40g No.42311 3%UP 13,000円 税込 14,300円

数量限定 サインズ エッセンス 20g No.42288 5%UP 10,000円 +500ポイント 税込 11,000円 アイトリートメント 15g No.42291 5%UP 7,000円 +350ポイント 税込 7,700円



数量限定 GG洗顔セット GG クレンジングクリームR 120g GG ウォッシングフォームR 90g No.42286 7%UP 13,000円 +910ポイント 税込 14,300円



お買い上げにつき！プレゼント 抗菌加工フラワーマスクポーチ 縦12横20cm 素材 外生地 ポリ塩化ビニル、内生地 ポリエステル(抗菌加工)

リップ トリートメントR 10g No.42299 5%UP 2,500円 +125ポイント 税込 2,750円 ハンド&ネイル トリートメント 50g No.42290 5%UP 3,200円 +160ポイント 税込 3,520円

SQオイル 28mL No.42289 5%UP 5,000円 +250ポイント 税込 5,500円 サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。 *純度99.7%以上/保湿成分

数量限定 BB&ファンデーションセット 5%UP 各9,500円 税込 10,450円 プレゼント ライトアップBB ナチュラルオークル サシェ1袋 WB ホワイトニングローション 20mL スポンジ1個

ボディ クリームR 220g No.42296 5%UP 3,500円 +175ポイント 税込 3,850円

ボディジェル 150g No.42300 5%UP 2,800円 +140ポイント 税込 3,080円

マイルド コンディショニング シャンプー 480mL No.42824 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。 ※ポンプヘッドが変わります。

バスエッセンス ブーケ 120mL No.42292 5%UP 2,800円 +140ポイント 税込 3,080円 華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。しっとりなめらかな肌に。

GG ディープケア シャンプー 480mL No.42293 5%UP 3,900円 +195ポイント 税込 4,290円 GG ディープケア トリートメント 25g No.42294 5%UP 4,500円 +225ポイント 税込 4,950円 GG ディープケア ヘアパック 180g No.42295 5%UP 4,500円 +225ポイント 税込 4,950円

GG ディープケア トリートメント 25g No.42294 5%UP 4,500円 +225ポイント 税込 4,950円 GG ディープケア ヘアパック 180g No.42295 5%UP 4,500円 +225ポイント 税込 4,950円

ヘアカラー トリートメント 200g No.42301 5%UP 3,000円 +150ポイント 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。

*1自社製品との比較による *2年齢に応じたスキンケア *3メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

常 蔵 凍 常 温 ・ 冷 蔵 ・ 冷 凍 (ご 利 用 可 能 な 温 度 帯 が 白 、 ご 利 用 不 可 能 な 温 度 帯 が グ レー で す) ※ セ レ ク ト は 、 定 期 便 も 含 め て す べ て ポ イ ン ト 対 象 外 で す ※ 温 度 帯 の 表 記 の な い 化 粧 品 は す べ て 常 蔵 凍

TOKINO G.G **プレゼント**
 6本セット 常蔵凍 180粒×6 No.42267 税込 114,000円 123,120円
 3本セット 常蔵凍 180粒×3 No.42266 税込 57,000円 61,560円
 5%UP +2,850ポイント
 1本 常蔵凍 180粒 No.42265 税込 20,000円 21,600円
 3%UP

鈴木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、初代の処方再現しています。

TOKINO G.G+ SONOKO GG+ 荘水 セット **プレゼント**
 TOKINO G.G 180粒 SONOKO GG 180粒 荘水 35ml 常蔵凍 No.42272 税込 48,000円 46,656円
 4,800円お得！
GGセット
 TOKINO G.G 180粒×2 SONOKO GG 180粒×2 常蔵凍 No.42271 税込 80,000円 77,000円
 3,000円お得！
 税込 83,160円

SONOKO GG **プレゼント**
 6本セット 常蔵凍 180粒×6 No.42270 税込 114,000円 123,120円
 3本セット 常蔵凍 180粒×3 No.42269 税込 57,000円 61,560円
 5%UP +2,850ポイント
 1本 常蔵凍 180粒 No.42268 税込 20,000円 21,600円
 3%UP

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ロゼ 常蔵凍
 3本セット 150粒×3 No.42273 税込 40,000円 43,200円
 5%UP +2,000ポイント
 1本 常蔵凍 35ml No.42275 税込 8,000円 8,640円
 5%UP +400ポイント

加齢による美容の悩みをケア。カラダのリズムを整え、ハリのある若々しい毎日へ。

荘水 常蔵凍
 6本セット 35ml×6 No.42274 税込 45,000円 48,600円
 7%UP +3,150ポイント
 1本 常蔵凍 35ml No.42275 税込 8,000円 8,640円
 5%UP +400ポイント

GG デイリーブースター 常蔵凍
 1箱10本 50ml×10 No.42280 税込 4,000円 4,320円
 3%UP
 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。

荘水&能活生活セット 常蔵凍
 荘水 35ml 能活生活 30粒 No.42277 税込 15,000円 16,200円
 7%UP +1,050ポイント

能活生活 常蔵凍
 30粒 No.42276 税込 7,000円 7,560円
 5%UP +350ポイント
 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 常蔵凍
 10ml(液体タイプ)×15包 No.42278 税込 5,800円 6,264円
 3%UP
がんばれ 善玉菌 常蔵凍
 5.5g(粉末タイプ)×30包 No.42279 税込 3,000円 3,240円
 3%UP

数量限定
9月のごちそう 詰め合わせセット
 高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付) 70g スパイシーチキン 150g クリーミーグラタンごろごろチキン 1個 そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個) 米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)
 常蔵凍 No.42420 税込 6,000円 6,480円
 1%UP

数量限定
9月のパン総菜セット
 焼きフライ(コロッケ) 110g(2個) 米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切) 極みメロンパン 1個 極み粒あんぱん 1個 極みカレーパン 1個 パーガーパンズ 2個
 常蔵凍 No.42421 税込 3,500円 3,780円
 1%UP

数量限定
肉の幸セット
 国産牛100% プレミアムミートローフ 120g 焼きフライ(コロッケ) 90g(3個) 焼きフライ(コロッケ) 110g(2個) そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個) 手ごねなんこつ入りつくね 120g 無塩せきポークウインナー スパイシー 100g(4本)
 常蔵凍 No.42314 税込 5,000円 5,400円

数量限定
牛肉と春雨のチャプコギ 常蔵凍
 2袋 180g×2 No.42371 税込 2,560円 2,764円
 3%UP
 国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。

数量限定
国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 常蔵凍
 3袋 250g×3 No.42340 税込 3,240円 3,499円
 3%UP
 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が美味。

数量限定
プレミアムハンバーグ 常蔵凍
 3個 120g×3 No.42339 税込 2,760円 2,980円
 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。

数量限定
越後もちぶたのハンバーグ 常蔵凍
 2袋 200g×2 No.42329 税込 1,800円 1,944円
 3%UP
 粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

数量限定
そのまま美味しい肉まるくん 常蔵凍
 3袋 114g(12個)×3 No.42318 税込 2,040円 2,203円
 3%UP
 1袋 114g(12個) 680円 734円
 No.42319

数量限定
放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付) 常蔵凍
 No.42324 税込 2,900円 3,132円
 2,900円
 ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g
 安心・安全な飼料で育てられた豚肉と特製ごまだれが好相性。

数量限定
揚げないとりから 常蔵凍
 150g(6個) No.42334 税込 1,300円 1,404円
 3%UP
 国産の鶏もも肉を蒸し焼きにし、油で揚げたようなサクサク食感に。

数量限定
から揚げ風チキン 常蔵凍
 180g(6個) No.42333 税込 1,200円 1,296円
 3%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。

数量限定
蒸し鶏のガーリック風味 常蔵凍
 2個 120g×2 No.42344 税込 1,400円 1,512円
 3%UP
 しっとりやわらか。あっさりとした味わいの中に香るんにくの風味が◎。

数量限定
手ごねなんこつ入りつくね 常蔵凍
 3袋 120g×3 No.42327 税込 1,800円 1,944円
 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。

数量限定
豚肉のシャリアピン 常蔵凍
 2袋 200g×2 No.42330 税込 1,800円 1,944円
 3%UP
 コクと素材の旨みを引き出した絶品ソースのシャリアピン。

数量限定
豚どんセット 常蔵凍
 2袋 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×2 No.42335 税込 1,800円 1,944円
 2%UP
 醤油ベースの甘いたれがご飯とも相性抜群。

数量限定
豚の味噌焼きセット 常蔵凍
 2袋 豚モモスライス160g・タレ50g(2食分)×2 No.42336 税込 1,560円 1,684円
 2%UP
 甘辛みそだれが豚モモ肉の赤身の美味しさを引き出します。

数量限定
焼豚 常蔵凍
 2袋 120g×2 No.42337 税込 3,000円 3,240円
 2%UP
スライスハム 常蔵凍
 2袋 80g×2 No.42341 税込 1,400円 1,512円
 2%UP

数量限定
無塩せきポークウインナー 常蔵凍
 2袋 160g(4本)×2 No.42332 税込 2,500円 2,700円
 3%UP
無塩せきポークウインナー 常蔵凍
スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.42338 税込 1,600円 1,728円
 2%UP

数量限定
国産真さばの味噌煮 常蔵凍
 3袋 83g×3 No.42321 税込 1,440円 1,555円
 3%UP
 SONOKOの追い麴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。

※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

海の幸セット

海の幸マカロニグラタン 300g
焼きフライ(エビフライ) 58g
国産真さばの味噌煮 83g
国産真いわしのしょうが煮 73g
真ダコとエビの黄身酢和え 50g×2

常蔵凍 5,000円
No.42315 税込 5,400円

海の恵みを和食、洋食で楽しむ贅沢なセットです。

数量限定

北海の恵みごちそう丼

3袋 186g (93g×2食分)×3 No.42346
税込 5,832円

1袋 186g (93g×2食分) No.42345
税込 1,944円

3%UP 5,400円 税込 5,832円

常蔵凍 秋鮭の塩麹漬け焼き 3切 常蔵凍 焼きタイプ
210g(3切) No.42342
税込 1,555円

5%UP +72ポイント 1,440円

常蔵凍 秋鮭の塩麹漬け 3切 常蔵凍 生タイプ
240g(3切) No.42343
税込 1,360円

5%UP +63ポイント 1,260円

数量限定

バーガーセット

焼きフライ(メンチカツ) 90g
プレミアムハンバーグ 120g
金華さばのスモーク風味 85g
バーガーパンズ 3個

常蔵凍 3,000円
No.42312 税込 3,240円

ハンバーグはもちろん、金華さばやメンチカツをバーガー仕立てに。新鮮な美味しさがやみつきに。

常蔵凍 ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ 2袋 140g(2個)×2 No.42331
税込 1,944円

2%UP 1,800円 税込 1,944円

クリーミーなソースとぷりっとしたエビが絶妙なハーモニー。

常蔵凍 金華さばのスモーク風味 2袋 85g×2 No.42431
税込 1,404円

3%UP 1,300円 税込 1,404円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにもマッチ。

常蔵凍 かつを煮 2袋 100g×2 No.42325
税込 1,944円

2%UP 1,800円 税込 1,944円

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。

常蔵凍 まぐろ煮みそ味 2袋 100g×2 No.42326
税込 1,101円

2%UP 1,020円 税込 1,101円

やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。

数量限定

洋デリセット

クリーミーグラタンごろごろチキン 1個
焼きフライ(エビフライ) 58g
焼きフライ(コロッケ) 110g(2個)
越後もちぶたのハンバーグ
〜トマト煮込み〜 200g
ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個)
ビーフシチュー 200g

常蔵凍 5,000円
No.42316 税込 5,400円

数量限定

ノンオイル調理 キーマカレー

辛さ☆☆☆☆ 120g No.42368
税込 756円

2%UP 700円 税込 756円

10種のスパイスをブレンド。豚肉、玉ねぎをじっくり煮込み、旨みを凝縮。

プレゼント 乾わかめ 1袋

常蔵凍 黄色いカレー 5袋 200g×5 No.42364
税込 4,050円

3,750円 税込 4,050円

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。

プレゼント 乾わかめ 1袋

常蔵凍 じゃがいもゴロゴロカレー 5袋 230g×5 No.42365
税込 4,320円

4,000円 税込 4,320円

野菜の美味しさを堪能できる具だくさんの甘口カレー。

プレゼント 茎わかめ煮 1袋

常蔵凍 チキンカレー 5袋 200g×5 No.42366
税込 3,510円

3,250円 税込 3,510円

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。

プレゼント 茎わかめ煮 1袋

常蔵凍 ポークカレー 5袋 200g×5 No.42367
税込 3,510円

3,250円 税込 3,510円

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。

常蔵凍 クリームカレー 2袋 200g×2 No.42361
税込 1,944円

2%UP 1,800円 税込 1,944円

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

常蔵凍 白いカレー 2袋 200g×2 No.42360
税込 1,944円

2%UP 1,800円 税込 1,944円

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

常蔵凍 手造りもちりナン 3枚 100g×3 No.42363
税込 1,058円

3%UP 980円 税込 1,058円

専用釜で焼き上げたノンオイル調理ナン。表面は香ばしく中はモチモチ。

数量限定 小麦香る生パスタ 2袋 常蔵凍
100g×2 No.42426
税込 777円

3%UP 720円 税込 777円

スパゲッティ 3袋 常蔵凍
200g×3 No.42427
税込 842円

3%UP 780円 税込 842円

NEW 国産(青森県)の帆立と野菜の旨み、甘みが格別!

常蔵凍 ※調理例

国産帆立のボンゴレ風パスタソース

2袋 100g×2 No.42425
税込 1,533円

2%UP 1,420円 税込 1,533円

1袋 100g No.42849
税込 766円

肉厚でプリプリとした食感が特長の国産(青森県)の帆立を使用。具材の帆立や野菜、グリルトマトの旨みと甘みに加え、ソースには野菜エキスやガーリック、ほのかにえび風味をプラス。パスタソースではとろみや味付けのために、食品添加物が使われることが多い中、ノンオイル調理ながら、素材のコクと旨みを存分に味わえます。

常蔵凍 ※調理例

思い出のやさしいミートソース 2袋

140g×2 No.42428
税込 1,533円

3%UP 1,420円 税込 1,533円

野菜と挽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。

常蔵凍 ※調理例

国産たらこのクリームパスタソース 2袋

110g×2 No.42429
税込 1,533円

5%UP +71ポイント 1,420円 税込 1,533円

クリーミーで濃厚なソースと、つぶつぶのたらこの食感が絶妙!

常蔵凍 ※調理例

エビと香りバジルのクリームパスタソース 2袋

92g×2 No.42430
税込 1,771円

5%UP +82ポイント 1,640円 税込 1,771円

香りの良い国産生バジルとエビとの相性が抜群。

数量限定

常蔵凍

北海道ごぼうポタージュ 3袋

160g×3 No.42377
税込 1,555円

3%UP 1,440円 税込 1,555円

ポタージュは使わず、みそを隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わいに。

常蔵凍

具だくさんミネストローネ 3袋

150g×3 No.42378
税込 1,458円

5%UP +67ポイント 1,350円 税込 1,458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

北海道にんじんポタージュ 3袋

150g×3 No.42379
税込 1,458円

5%UP +67ポイント 1,350円 税込 1,458円

にんじんと玉ねぎの旨みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。

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。

数量限定 常蔵凍
ファミリーセット
 ほくほくポテトのクリームシチュー 200g×3
 揚げないとりから 150g(6個)
 きんぴらごぼう50g×3
 No.42313
 5,440円 ▶ **4,900円**
 税込 5,292円
 540円お得!
 具だくさんのシチュー、ジュシーなから揚げ、やさしい味わいのきんぴらごぼうをお得なセットに。

プレゼント
ビーフシチュー 5袋
 200g×5
 No.42358
3%UP **4,000円**
 税込 4,320円
 トマトとビーフブイオンをベースに、みそでコクを出したこだわりの味。

常蔵凍
ほくほくポテトのクリームシチュー 2袋
 200g×2
 No.42432
3%UP **2,000円**
 税込 2,160円
 具だくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。

常蔵凍
ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋
 250g×2
 No.42328
2%UP **1,800円**
 税込 1,944円
 国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。

常蔵凍
淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
 50g×3
 No.42389
5%UP **2,040円**
 +102ポイント 税込 2,203円
 8種類の野菜の旨みと和風だしが絶妙に溶け合い、格別な美味しさに。

調
中華総菜お得セット
 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食分)
 ノンオイル中華 中華丼 180g
 ノンオイル中華 万能肉味噌 110g
 No.42317
460円お得!
4,160円 ▶ 3,700円
 税込 3,996円

常蔵凍
ノンオイル中華 中華丼 3袋
 180g×3
 No.42372
3%UP **2,340円**
 税込 2,527円
 濃厚なあんこ、贅沢に用いた6種の国産具材の食感、旨みを堪能。

常蔵凍
手焼きオムレツ 3個
 100g×3
 No.42357
3%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
国産具材の筑前煮 2袋
 115g×2
 No.42376
5%UP **1,360円**
 +68ポイント 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。

常蔵凍
だしが美味しいおでん 2袋
 400g×2
 No.42398
5%UP **1,460円**
 +73ポイント 税込 1,576円
 あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしおでんもおすすめ!

常蔵凍
真ダコとエビの黄身酢和え 2袋
 50g×2
 No.42347
3%UP **900円**
 税込 972円
 サッパリとした味わいの黄身酢和え。

第2水曜から10日間の販売
数量限定
常蔵凍
とうふ 2丁
 300g×2
 No.42380
2%UP **860円**
 税込 928円
 大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。

常蔵凍
2種のすり身の無リンかまぼこ 3本
 200g×3
 No.42566
1,080円お得!
3,060円 ▶ 1,980円
 税込 2,138円
 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個
 100g×3
 No.42357
3%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。

数量限定
常蔵凍
ちらし寿司の素 5セット
 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×5
 No.42322
3%UP **3,000円**
 税込 3,240円
1セット
 具材50g・寿司酢20ml(1食分)
 No.42323
600円
 税込 648円
 にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。

常蔵凍
すずまる納豆 2セット
 40g×3パック×2
 No.42375
5%UP **760円**
 +38ポイント 税込 820円
 小粒で癖がない品種・すずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。

常蔵凍
氷温熟成® そのこ米ごはん 5パック
 ササニシキ180g×5
 No.42362
2%UP **1,500円**
 税込 1,620円
 吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

常蔵凍
トキノのり
 乾燥・生のり50g
 No.42370
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
生わかめ 3袋
 200g×3
 No.42374
5%UP **2,229円**
 +111ポイント 税込 2,407円
乾わかめ 3袋
 30g×3
 No.42373
5%UP **2,229円**
 +111ポイント 税込 2,407円

常蔵凍
北海道産小豆のゆであずき 2個
 190g×2
 No.42354
2%UP **1,420円**
 税込 1,533円
 国産の良質な小豆本来の風味を最大限に引き出した粒あんです。

常蔵凍
豆ちゃん(大豆の煮豆) 3袋
 200g×3
 No.42351
2%UP **2,040円**
 税込 2,203円
いんげん豆の煮豆 2袋
 200g×2
 No.42355
2%UP **1,040円**
 税込 1,123円

常蔵凍
しらす煮 2袋
 50g×2
 No.42350
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。

常蔵凍
帆立しぐれ煮 2袋
 100g×2
 No.42353
2%UP **2,000円**
 税込 2,160円
 国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。

常蔵凍
葉唐からし 2袋
 70g×2
 No.42352
2%UP **1,400円**
 税込 1,512円
 希少な国産葉唐からしを上質な味付けで釜炊き。ごはん、お酒に合う逸品。

常蔵凍
茎わかめ煮 3袋
 100g×3
 No.42348
2%UP **1,380円**
 税込 1,490円
 こだわりの和風だしを用いた、爽やかな酸味かつお味がごはんに最適。

常蔵凍
海苔佃煮 2個
 110g×2
 No.42356
3%UP **1,520円**
 税込 1,641円
 国産海苔をやさしい甘辛味に炊き上げた、磯の風味豊かな味わい。

常蔵凍
椎茸昆布 2袋
 100g×2
 No.42349
2%UP **1,520円**
 税込 1,641円
 旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上質な佃煮。

常蔵凍
追い麴仕立ての生味噌 3個
 500g×3
 No.42382
3%UP **2,850円**
 税込 3,078円

常蔵凍
万能だしの素 3袋
 120g×3
 No.42388
5%UP **1,880円**
 +94ポイント 税込 2,030円
 あさり風味が効いただしの素。ひと振りすれば料理の味がグンとアップ。

常蔵凍
便利つゆ 3本
 300ml×3
 No.42387
2%UP **2,180円**
 税込 2,354円
 吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

常蔵凍
和風ノンオイルドレッシング 3本
 200ml×3
 No.42386
2%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。

常蔵凍
その子トマト
 400g
 No.42385
3%UP **810円**
 税込 874円

常蔵凍
国産小麦粉
 1kg
 No.42359
3%UP **550円**
 税込 594円
 産地が明確な国産小麦100%。小麦本来の美味しさを味わう料理に最適。

常蔵凍
再仕込み醤油 3本
 360ml×3
 No.42383
2%UP **1,880円**
 税込 2,030円

常蔵凍
スパイス香る熟成ウスターソース
 360ml
 No.42384
3%UP **710円**
 税込 766円

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

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。

【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



スペシャルブレンド 深煎りドリップバッグ コーヒー

10g×10袋 No.42391

2%UP **1,360円**
税込 1,468円

4種類の生豆を2通りの方法で焙煎してブレンド。アイスにしても美味。



緑茶

2袋 常蔵凍

5g×5個×2 No.42392 **3%UP** **2,000円**
税込 2,160円

ほうじ茶

2袋 常蔵凍

2g×10個×2 No.42393 **3%UP** **1,700円**
税込 1,836円

その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 No.42390

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。

国産茶葉 プーアル茶

2袋 常蔵凍

2.5g×10個×2 No.42394 **3%UP** **2,400円**
税込 2,592円

国産茶葉 ウーロン茶

2袋 常蔵凍

2.5g×10個×2 No.42395 **3%UP** **2,400円**
税込 2,592円



有機ジンジャー りんごすとすだち

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈) No.42567

7%UP **1,500円**
+105ポイント 税込 1,620円

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



ぶどうの栽培、製法にこだわりました。爽やかでスッキリとした後味が魅力。

その子美ワインスパークリング白

750ml No.42633 **3,950円**
税込 4,345円

自然環境にやさしい農法で栽培されたシャルドネを100%使用し、シャンパーニュと同じ瓶内二次発酵で製造。亜硫酸塩の使用も最低限に抑えることにこだわりました。花やナッツを感じる繊細な香りと、ミネラル感と柑橘類を思わせるフレッシュな味わい、辛口でスッキリとした後味が魅力です。



ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。

ロゼスパークリングワイン

750ml No.42407

5%UP **3,950円**
+197ポイント 税込 4,345円

ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。

泡のみくらベセット

その子美ワインスパークリング白 750ml
ロゼスパークリングワイン 750ml

常蔵凍 **790円** お得!

No.42409 **7,900円** ▶ **7,110円**
税込 7,821円

新発売のスパークリングワインと、微炭酸のぶどうジュースのような味わいが人気のロゼをお得に飲み比べ!



リニューアル

本格 麦焼耐カ松 2本

720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.42834

5,600円
税込 6,160円

国産の二条大麦と麦麴、宮崎県の清流・祝子川の地下深層水を使用し、伝統製法で醸造した本格麦焼酎。 ※環境保全の観点から外箱を廃止しました



プレゼント
帆立しぐれ煮(小分け) 1袋

常蔵凍

銀座でその子ビール 6本
330ml×6 No.42381

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。力強い味が楽しめます。



ぶどう果汁を味わう口どけの良いゼリー
ブチゼリー葡萄 2袋
352g (16個)×2 **2%UP** **1,360円**
税込 1,468円

有機栽培の濃縮ぶどう果汁を使用した口どけの良いゼリー。食品添加物不使用で、ぶどう本来のやさしい甘さや香り、色を楽しめます。



いちごや黒砂糖の
素朴な味わい
ミックスポン菓子 2袋 80g×2 No.42404
3%UP **1,500円**
税込 1,620円

昔ながらの手作りで、程よい甘さと軽い食感に仕上げました。



その子美ワイン赤
750ml No.42405

5%UP **3,950円**
+197ポイント 税込 4,345円

フルーティでまろやかな味わいと上品なスパイスの香りが楽しめます。



その子美ワイン白
750ml No.42406

5%UP **3,950円**
+197ポイント 税込 4,345円

亜硫酸塩の含有量を10mg/lと極限に抑えたワインです。



お届けは
9月12日(日)
までご注文は
お早目に!

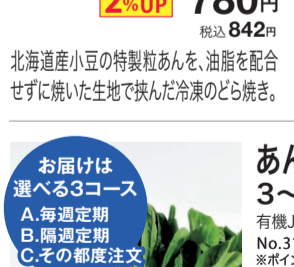
1,050円
税込 1,134円

北海道産の小豆を使い、丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさんだ、上品な甘さの最中です。



もち米の食感と粒あんの絶妙ハーモニー
桜葉薫る道明寺 2袋
200g(4個)×2 No.42399

国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。



その子のどら 2個
2個 No.42397

2%UP **780円**
税込 842円

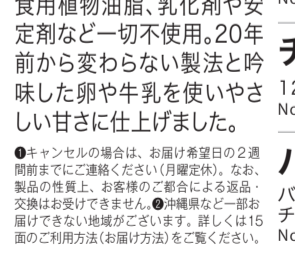
北海道産小豆の特製粒あんを、油脂を配合せずに焼いた生地で挟んだ冷凍のどら焼き。



**アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル 2個**
2個 No.42400

2%UP **780円**
税込 842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!



アイス 白いコーヒー10個
120ml×10 No.26741

5,000円
税込 5,400円

食用植物油、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。



バニラ10個
120ml×10 No.10372

4,700円
税込 5,076円

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

その子美ワイン:ヴィンテージが変わる場合があります。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。 ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください。 ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

●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

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。 ※販売終了予定

*1 野菜の種類は毎回変わります。 *2 放射能物質採取検査実施。対象野菜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、難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

9月のセットのお届けは▶ 10/6(水)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、スッカリ美人に!



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」。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

9月の4週間完全実行献立セット

送料¥0 単独発送

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 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	9/1(水)~9/15(水)	9/2(木)~
第2週	9/8(水)~9/22(水)	9/9(木)~
第3週	9/15(水)~9/29(水)	9/16(木)~
第4週	10/22(水)~10/6(水)	9/23(木・祝)~



お申し込み受付期間 9/10(金)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。

和洋中、バランスよく食べて、夏を元気に乗り切る!

常蔵凍

数量限定 9月の1週間グルメセットA No.42416 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】ウィズボンチキンカレー、牛肉と春雨のチャブコギ、北海の恵みごちそう丼、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ(エビフライ)、ちらし寿司の素、ノンオイル中華 肉焼売、蒸し鶏のガーリック風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、まぐろ煮みそ味、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、具だくさんミネストローネ、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、**NEW**プチゼリー葡萄、カシューナッツクッキー、国産小松菜のみそ汁、玉子焼き、ほうれん草としめじのおひたし、真ダコとエビの真身酢和え、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、4種のきのこの煮びたし、らーめん風、極みカレーパン、極みロールパン2個×2、海苔佃煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)



SONOKOならではの! 人気の焼きフライやパスタでヘルシーに

常蔵凍

数量限定 9月の1週間グルメセットB No.42417 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】焼きフライ(コロッケ)、スパイシーチキン、海の幸マカロニグラタン、**NEW**国産帆立のボンゴレ風パスタソース、手ごねなんこつ入りつくね、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、真だらの味噌漬け焼き、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、手焼きオムレツ、フレンチトースト、極みメロンパン、厚切り山型パン、**NEW**プチゼリー葡萄、チョコゼリーケーキ、その子のどら1個、ミックスパン菓子、無塩せきポークウィンナー ハーブ、国産真いわしのしょうが煮、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、国産小松菜のみそ汁、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草の和え物×2、すき昆布の土佐煮、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、鶏そぼろ入りうの花、きんぴらごぼう、小麦香る生パスタ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、やわらか紀州梅干し、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)×2、モーニングスイッチスムージー ナイト(ブルーベリー&生姜)、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、ドリームプリン カスタード



お一人でのお食事の際も手軽に。ライフスタイルに合わせて楽しく実行!



数量限定 9月の朝昼間食セットプラス

No.42418 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】ウィズボンチキンカレー、北海の恵みごちそう丼、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、国産牛100%プレミアムミートローフ、フレンチトースト、だし薫るかき玉風親子丼、焼豚、国産真いわしのしょうが煮、国産小松菜のみそ汁、ほうれん草の和え物、切り干し大根、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、らーめん風、極みチョコチップパン、極みロールパン2個、角食パン、北海道産小豆のゆであずき、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、**NEW**プチゼリー葡萄、ミックスパン菓子、ドリームプリン カスタード



※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。

献立



オンラインショップでも販売開始!
8週間ダイエット献立セット

●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、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。

送料 ¥0
単独発送
150,000円
税込 162,000円

SONOKOを代表するメイン総菜にサブリもプラス。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



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、**[NEW]** プチゼリー 葡萄、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。
パンや麺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.42424 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



【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×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほく

ポテトのクリームシチュー、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食



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

数量限定 すっきり献立セット デラックス

No.42423 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〜、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、国産真そばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、真ダコとエビの黄身酢和え、国産小松菜のみそ汁、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、極みカレーパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、釜揚げうどん、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ムージー キング(いちご&トマト)、黒豆塩大福(4個)、カシューナッツクッキー、素ドリンク 月(スティックタイプ・1包)×7
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス



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

数量限定 すっきりスターター献立セット

No.42422 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】越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み〜、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みレーズンパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらご

ぼう、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物×2、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、フルーツゼリー オレンジ 黒蜜風味ようかん(12本)
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス



SONOKO式献立の原点。
規則正しい食生活を送れる
シンプルな献立

スタンダード 献立セット

No.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、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味染、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、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

9月の新商品



帆立と野菜の旨みが
格別なパスタソース

国産帆立の
ボンゴレ風パスタソース

100g No.42849 常 蔵 凍 710円 税込 766円

国産(青森県)の帆立、野菜、グリルトマトの旨みと甘みを引き出した、コク深い本格派のパスタソースが新登場!



スッキリとした後味が魅力

その子美ワイン
スパークリング白

750ml No.42633 常 蔵 凍 3,950円 税込 4,345円

自然環境にやさしい農法で栽培したシャルドネを100%使用。シャンパーニュと同じ瓶内二次発酵で製造し、亜硫酸塩は最低限の量に抑えています。

*1自社製品との比較による *2年齢に応じたスキンケア
その子美ワインスパークリング白:外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開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、壊れ物に向けて開栓しないでください
●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 ※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

QOWを高濃度*1に配合。
SONOKO最高峰の美容液誕生

ザ・ソノコ セラム

30mL No.39888 常 蔵 凍 22,000円 税込 24,200円

肌の悩みを全方位からケアするSONOKO最高峰の美容液が誕生!美肌づくりを力強くサポートします。

多機能マスクが進化。
QOW配合で、さらなる美肌へ

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

90g No.41718 常 蔵 凍 9,000円 税込 9,900円

保湿、ブライトニング、エイジングケア*2を一本で完了するホワイトマスクに、「クイーンオブホワイト」*を加え、より高機能に。

新定番商品

- 極みスイートレーズンパン ●プチゼリー葡萄
- 本格麦焼酎力松

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。

- 万能だしの素(旧だしの素)

内容量変更

原材料高騰により内容量を変更させていただきます。(順次切替予定)

- 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 250g → 240g

なくなり次第リニューアル

- マイルドハンドソープ

なくなり次第終了

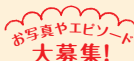
- あんしん野菜(10/15(金)発送分で最終)
- エッセンス ステップ2 ●セレクト パスタオル ページュ

販売終了

- ミニフルーツゼリーりんご ●セレクト フェイスタオル ナチュラル



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。



こちらのハガキで応募ください!



〒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

小麦粉に色々な具材を合わせて楽しんでます

沖縄県 真取明子様

国産小麦粉をずっと愛用しています。シンプルに、小麦粉を水で伸ばした生地をフライパンで焼いて、節味菜や荖わかめ煮やいんげん豆の煮豆を巻いて少ししゅうゆを垂らすなど、色々と中身をアレンジして食べています。残ったSONOKOワインを水の代わりに小麦粉に混ぜ、少し砂糖を加えて焼いたところ、淡い葡萄色がキレイな生地が完成。それにワインと砂糖、シナモンでつくったソースを合わせたら、とても美味しかったです。ちょっぴり贅沢なスイーツになりました。

SONOKOの小麦粉は国内産100%の小麦を使用し

ており、小麦本来の味と香りをお楽しみいただけます。国内産小麦は輸入小麦の流通量と比較すると約14%程度とわずかなものです(農林水産省調べ)。種類は中力粉でパンや麺、お菓子などに加工していただくのに最適です。真取様はデザートから主食までさまざまなアレンジでお試しいただき、素敵なレシピばかりですね!今回新商品のその子美ワインスパークリング白と相性抜群のレシピをご紹介します。

【洋風餃子】

国産小麦粉…200g / 思い出のやさしいミートソース…スプーン1杯程度 / 熱湯…100cc / 水…少々 (つくり方) ①ボールに小麦粉を入れて熱湯を加えながらこね、耳たぶくらいのやわらかさになったら丸めてラップをかけて約20分間寝かせます。

②打ち粉をした台の上のせ、麺棒で円形に薄く伸ばします。

③中に入れる具材はミートソース(キーマカレーも美味です)をスプーン1杯程度入れ、2つ折りにして皮の端を水で湿らせて、ひだをつくりながら包みます。

④テフロン加工のフライパンに入れて、底に焼き色がついたら熱湯を注いで蓋をし、蒸し焼きにします。仕上げに焼き目を付けられたらできあがり。ぜひお試しください。

手の甲にもBBクリームを。驚くほどキレイに見え、感動!

千葉県 尾形初美様



BBクリームは手放せない定番の一つですが、紫外線

が強くなってきて、今は特に念入りにつけるようにしています。先日、BBを出し過ぎてしまったので、手の甲に塗ったら、驚くほどキレイになり、みずみずしく、ふっくらと見え、若々しい印象に、顔と同じように、手の甲も美しく保ちたいです。外出時には、BBクリームの上に、薄くパウダーをのせ、紫外線ダメージから守るようにしています。

手をメイクアップする機会は少ないので、他の方から見ても一段とキレイに見えたことでしょう。手の他には、首筋やデコルテにも効果的です。UV防止効果の他、美容効果もありますので、残ったBBクリームは肌が露出する箇所塗ってご使用ください。お顔にはBBクリームにフェイスパウダーもプラスするとメイク落ち予防に。BBクリームのほかにサンプロテクトボディ

&フェイスやUVホワイトヴェールもおすすめ。紫外線予防に、ぜひご使用ください。



化粧品担当 鈴木(崇)

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。

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%
	送料サービス	25回~・20%	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

ご注文ダイヤル(通話料無料)

電話 **0120-88-7878** 受付時間 / 10:00~18:00 (月曜定休)
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750

FAX **0120-48-7717** 通信料無料 24時間受付

郵便 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F事務所 (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

SONOKO銀座店
104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F
TEL:03-4335-7878
営業時間 / 1F・2F 11:00~19:00
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

税率について

商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内での飲食・10% お持ち帰り・8%

お支払い方法

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

商品合計金額30,000円(税別)未満の代金引換につきましては、個数口ごとに代引手数料として300円(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	○	○	○	○	○ ^{※一括のみリボ不可}	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

※1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2:分割回数は3、5、6、10、12、15、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。

送料 (1個口につき) 全国一律 779円(税込)

お電話注文は1件*のお届け商品合計が30,000円(税別)以上、オンラインショップは1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料となります。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。
※詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

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

※返品商品が当社に到着・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場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「お電話が混み合ってしまう」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、お待ちせず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ません。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。



創業47周年によせて

おかげさまで47周年を迎えられた事を、会員皆様へ心より感謝申し上げます。私も入社40年目になりました。時代が変わってもSONOKOは「健康で綺麗になる願いを叶える会社」です。鈴木その子は「人」を大事に、「縁」を大切に、「人を育てる」に尽力し、会員様と共に歩んでいました。料理の仕込みに手を抜かず、山ほど届く手紙を読み、伝える努力を惜しまずにTV出演、取材対応、原稿執筆をし、全国を講演会で飛び回りフル稼働。忙しい合間に会員様、社員、アルバイトの親族まで自宅に宿泊させ、手料理をふるまい、話を聞く時間を作り、翌朝美味しい朝食を用意し、皆を元気に送り出していました。現在のSONOKOも手法や表現は変化していますが、会員皆様に喜んでいただく事を日々考えこの先も共に進み続けられるよう、精進してまいります。

コールセンター 保科乃婦子

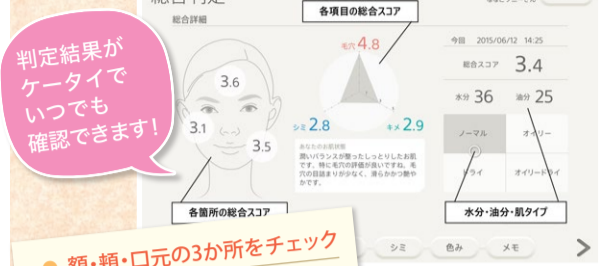


お肌のSOSサイン 見逃していませんか?

銀座店で「肌分析」実施中!

SAY★GOおすすめ!

長引くマスク生活により、マスク性敏感肌の方が急増しています。またメイク機会も減り、肌ストレスも高くなり、お肌は自覚症状が無い中で、トラブルが急増しているかもしれません。



- 額・頬・口元の3か所をチェック
- 水分量と油分量が直ぐに判定
- 毛穴・キメ・シミ・色みが測定
- お持ちのスマホと連動で、結果をいつでも閲覧可能

03-4335-7878

オンラインショップをまだご利用されていないお客様へお知らせです!

オンラインショップご利用の前にメールアドレスの登録が必要となります。登録ご希望の場合には、以下をご連絡ください。

必要情報

- 会員番号 ● お名前 ● 電話番号
- 登録希望のメールアドレス



連絡先

メール info-sonoko@sonoko.co.jp

電話 ☎ 0120-88-7878

(月曜定休) 10:00~18:00

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ご覧いただけます。

※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

札幌・福岡

「定例会」のご案内

10/3(日) 札幌 予定

完全予約制のため、詳細はお手紙にてご案内させていただきます。

10/17(日) 福岡 予定

銀座店のご案内

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

9/2(木) 2F 終日クローズ 9/3(金) 1F 15:00まで

9/4(土)・5(日) 1F/2F 会員様貸切営業 9/6(月) 2F 終日クローズ

9/19(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 会員様貸切営業

10/6(水) 1F/2F 終日クローズ



SONOKO 47周年創業記念祭

9/4(土)・5(日) 受付 10:00~17:30
販売会 10:30~18:00

特典 1

豪華来場プレゼント

(来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる)

特典 2

CAFE 感謝祭特別メニュー

「創業祭特製プレート」「47周年記念プレート」などスペシャルメニューをご用意いたします。

特典 3

特別販売会 (雑貨・宝飾)

SONOKOセレクトのおしゃれなステッキなど販売いたします。

特典 4

創業47周年記念 特別セット
選べるサブリセット
白絹ビューティーセット
オリジナル献立セット

特価

特典 5

その他、人気のサプリが最大30%OFF、
化粧品が最大20%OFF、
食品30%OFF



※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真、イラストはイメージです

SONOKO CAFE



1日10食限定
特別プレート/
「国産帆立と根菜のボンゴレ風パスタ」
1,600円(税別) 1,760円(税込)
● サラダ付き
販売期間 9/1(水)~9/30(木)
※9/4(土)、5(日)は除く
※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。

江沢貴弘氏×SONOKO CAFE

スペシャルドリンク3種が登場!
メディアにも多数出演の
ドリンクスペシャリスト監修



9/17(金)~19(日)

お楽しみ付き販売

9/19(日) トキノ会定例会

ゲスト講師 土屋未来氏



予定 10/22(金)~24(日)

お楽しみ付き販売

予定 10/24(日)

10月のトキノ会定例会
講師 製品事業部 宮路



2021
9

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.51

スタートラインに並び世界中から選ばれた陸上の最速女性アスリートたちの様子をテレビで見ていると、彼女たちのカラダを包むウェアの間から見える、見事なまでに美しいおへそが目に入ってきました。1人残らず引き締まったお腹に丸い渦を巻いているおへそ。かつて鈴木その子は「自分のおへそに指が深く入る人は、お腹に脂肪がついているということです。痩せている人のおへそは出べそです」と肥満度をはかる目安を教えてくださいました。また、脇腹をつかんで電話帳以上の厚さだったら「それが脂肪です」として、「鈴木式で痩せるとそれがなくなるんですよ」とも。こうした鈴木その子の教えが次々に浮かんできたのは、私にとって久しぶりに4週間献立を完全実行していたからだったかもしれません。

さて皆さんお待ちかねの私の実行結果です。驚くなかれ、なんと9kg減となりました(中間報告です)。よく鈴木その子から「もともと太っていた人は、少々体重が減ったくらいでは分かりませんよ。豊田さんが92kgから20kg痩せた時点でも、まだ皆さんから見れば、それほど変化したとは思われなかったように」と、「少々結果が出たくらいで騒ぐでない」と釘を刺されたことがありました。今回4週間献立を実行するにあたり、きっちりと正確に容量も時間も守り、それ以外は絶対に食べない

と決めてスタートしたのが6月。届いた最初の献立をじっくり読み、食べる順番を頭に入れていざ実食。驚いたのはその豊富なメニュー。昔はワンパターンという位のシンプルなものでしたが、今は空腹感に苛まれることもなく満足しながら淡々と実行できたのです。幸いにも!? ステイホームの中、完全実行にこれほど恵まれた環境はなく、びっくりするほど順調に進み、これで本当に痩せるの? と疑ったくらいです。しかし2日目には500g減。それ以降も小さな停滞期はあっても、献立を守ることで結果がついてくるのが楽しく、あっという間に4週間が経ち、気がつけば4.5kg減。さらに続けて現在9kg減です。まだまだ実行途中、2桁目指して、皆さんに驚いていただけるような変身をしたいと決意しています。

4週間献立を実行して気づいたこと、それは期間を決めて実行するのではなく「食べ方を変えて人生を変える」ことを目標にしなければならぬということです。もちろんTOKINO G.Gと荘水をしっかり飲んだことも、大きな力になったと信じています。この9月までの間、不思議なことが次々に起こりました。それはまた次にお話しできればと思っています。



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。