

2022

1

## THE SONOKO

VOL.334

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

「GG デイリーブースター」に高麗人参を配合!

皆様の健康を一番に願った鈴木その子。  
その想いを受け継ぎ、渾身の力で開発しました。

ソ- エナジー

## 「SO ENERGIE」新登場!



本年もどうぞよろしくお願いたします。



荘水でカラダのコンディションを整え、  
はつらつと輝く一年に



良質な水がカギ!  
軽やかなカラダづくりへ

年末年始の不規則な食生活から、いち早く脱出!

4週間完全実行献立セットで  
スッキリとした一年をスタート!



頭皮も摩擦や刺激に弱い肌の一部

いじめないお手入れで  
美髪を手に入れる

SONOKOのこだわり 素材の風味を生かした美味しさをお届けします

SONOKOの食材を使った食品たち

フルーツゼリー温州みかん新登場!

愛媛県産温州みかんの美味を余すところなく凝縮



トキノ海苔の佃煮新登場!

海苔本来の食感、香味を楽しめる! トキノのりを使った佃煮

「GG デイリーブースター」がリニューアル! 高麗人參配合でパワー全開!

# “今”すぐにほしい元気を底上げする頑強

年齢とともに気になるカラダのコンディションに着目し、

必要なエネルギーをサポートする力はそのままに、滋養源になる高麗人參を新配合。

「カラダを正しく整える力で、多くの人を救いたい」という鈴木その子の強い想いを受け継ぎ、

さらに良いものを皆様にお届けできるよう、真摯に研究を重ね「<sup>ソー エナジー</sup>SO ENERGIE」を開発しました。

不安なことが多い年を過ごしてきましたが、

今年は1日1本の「<sup>ソー エナジー</sup>SO ENERGIE」習慣で、より健やかに美しく過ごしましょう!



## 1日の元気のために、毎日1本。一時しのぎではなく、カラダの土台へアプローチ

元気の立役者は、和漢の王様・高麗人參。有用成分であるサポニンとは、韓国の食品医薬品安全処(MFDS)でもさまざまな優れた効果が認められた、滋養源の切り札的存在として知られています。まず驚くのは、その体感。高麗人參はもとより、しょうがエキスなどじんわりする成分の働きで、元気なカラダを応援します。

また、「<sup>ソー エナジー</sup>SO ENERGIE」は「GG デイリーブースター」同様に、ノンカフェインにこだわりました。カフェインによって一時的に変化を錯覚させる一般的なエナジードリンクとは一線を画し、カラダの土台へアプローチ。エネルギーを十分に与え、イキイキとしたカラダづくりを後押しします。

1日1本、継続して飲むことで、コンディションをサポートします。エネルギーに満ちたカラダは、健康だけでなく美容面でも良いことづくめ。美と健康を目指す女性はもちろん、働き盛りの男性や、元気が続かなく

なると感じるすべての人におすすめです。GGと「<sup>ソー エナジー</sup>SO ENERGIE」で、朝から軽快に動ける、アクティブではつらつとした毎日へ!



### 献立実行のサポート

- 食事が減る方のエネルギー不足を補完
- カラダのコンディションを整え、元気をサポート
- 理想的な美ボディをアシスト



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。

ソー エナジー

# ドリンク「SO ENERGIE」登場!

## 1 | 開発に込めたSONOKOの想い

### 高麗人参配合でパワーアップ!

鈴木その子が願った「健康が当たり前」の毎日を目指し、「GG デイリーブースター」に、“今”の栄養不足へスピーディにアプローチする高麗人参を配合。一般的なエナジードリンクに配合されがちなカフェインの不使用にこだわり、安心・安全な今までにないエナジードリンクを遂に完成させました。

## 2 | 高麗人参の安全性を徹底して吟味

### 高麗人参の有用成分、サポニンがカラダに喝!

高麗人参が含有するサポニンは、古くから元気のお守りとして知られ、現在は韓国の食品医薬品安全処(MFDS)からも、多様な効果にお墨付きが与えられています。「SO ENERGIE」に使用されたエキスの原料・高麗人参は農薬を使わずに栽培し、高麗人参エキスでの残留農薬検査も実施。安全性にも太鼓判です。

## 3 | 理想のカラダづくりへ

### 飲めば実感!“じんわり”で、カラダをバックアップ

外的な環境からカラダを守るアスパラガスエキスが、コンディションをサポート。世界の400種類以上もの植物から吟味した注目の成分、オリーブ葉抽出エキス・オレアビータの働きをアシストし、カラダに必要な栄養素を補います。年齢とともに気になるカラダを守り、理想のカラダづくりへ導きます。

## 4 | 現代に合わせた新習慣

### 1日1本の継続で、GGで整えたコンディションをさらに底上げ

1日1本、毎日飲み続けることで、カラダのすみずみまで栄養を与え、効率よく元気をサポート。GGで整えたコンディションを、さらに根本から押し上げ、より健やかなカラダを後押しします。元気なカラダを応援するため、美容面も上向きに。美と健康のための新習慣、今日から始めましょう!

POINT  
2

一日一本の習慣

エネルギー  
工場の  
稼働を後押し

元気が  
みなぎる  
カラダへ導く

一時的な元気ではなく、活力を根底から高めます。



NEW

ソー エナジー

**SO ENERGIE 1箱10本**

50ml x10 No.43869 **4,000円**

ポイント 2%UP 常蔵凍 税込 4,320円

毎日飲む約1ヶ月分のセットです



TOKINO G.G. &  
ソー エナジー  
**SO ENERGIE 3箱セット**

No.43870  
●TOKINO G.G. 180粒 ●SO ENERGIE 50ml×30



or

SONOKO GG &  
ソー エナジー  
**SO ENERGIE 3箱セット**

No.43871  
●SONOKO GG 180粒 ●SO ENERGIE 50ml×30

各**32,000円**

税込 34,560円

ポイント 5%UP +1,600ポイント 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。

# 荘水でカラダのコンディションを整え、はつらつと輝く一年に 良質な水がカギ！軽やかなカラダづくりへ



## 若々しいカラダづくりを始めましょう

新年を迎え、心身ともに引き締めてスタートしたい人に、ぜひ活用していただきたいのが荘水です。早くから水の重要性に着目し、「水はいのちの源。健康に生きるために不可欠なもの」と語っていた鈴木その子が開発した水のサプリメント

ト・荘水には、水の専門家も驚くほどの特徴があります。加齢や外的要因により、どうしても影響を受けがちなカラダのコンディションを高めるために必要なミネラルをしっかりと摂れ、イキイキと元気なカラダづくりへアプローチ。荘水を初めて飲む人はもちろん、愛飲中の人や休止中の人、過不足のない適量を毎日飲み続けることで、良いことがめぐり続ける一年へ！

### 荘水の上手な摂り方

継続する

適量を  
摂る

1日数回に  
分けて

## 水博士に聞く！

## 浸透力、溶解力が大きい良質な水は健康の源

生活習慣、ミネラル不足などからカラダを守るためには、良質の水（浸透力、溶解力が大きく、マイナスの電位を持ち、ミネラルを豊富に含有しているもの）を飲むことが重要になります。以前行った実験を踏まえた推定で、荘水には水道水の1.5倍の溶解力があると私は考えています。また、カラダに欠かせない必須ミネラル・ケイ素をはじめ、多様なミネラルが、カラダに吸収されやすいナノミネラルで配合されているのも荘水の特長。1.5倍溶けて、

さらに浸透が早いとなると、約2倍近くまで吸収できるということになります。サプリメントを飲んでいる方は、どのような水で飲むのが有用か、考えてみるといいですね。

### Profile

水の科学研究会理事。「水博士」として知られ、SONOKO主催のセミナーなどをはじめ、水や水素と環境問題についてのセミナーなどに登壇している。



日本機能水学会 会員  
堀 浩道 先生



3日後、水道水に入れたクリップは酸化

「水道水」と「荘水入りの水道水」に3日間クリップを放置したところ、水道水に入れたクリップだけが錆び、水質も黄色く変化。荘水入りの水道水には変色が見られませんでした。また、ある地域の水道水を酸化還元電位計（電位大→酸化力が強い、電位小→還元力が強い）で測ったら440mVでしたが、荘水を入れた5分後には339mVまで低下。水の酸化を防ぎ、還元力を強めたことから、荘水には抗酸化力が備わっていることが分かります。



荘水を入れた5分後



荘水の滴下で酸化還元電位が下がる

※ピーカー内での試験であり、体内での作用ではありません。

## 荘水と一緒に！抽出力の高さで、より手応えをアップ！



### 荘水 6本セット

35ml×6 No.43864

45,000円 税込 48,600円

常蔵凍

実質  
8,000円  
お得！



荘水-1本

3本 35ml×3 No.43863

24,000円 税込 25,920円

5%ポイント  
+1,200ポイント



### TOKINO G.G 3本セット

180粒×3 No.43856

57,000円 税込 61,560円

常蔵凍

実質  
6,000円  
お得！



SONOKO GG  
50粒入-1袋

1本 180粒 No.43857

20,000円 税込 21,600円

3%ポイント



### SONOKO GG 3本セット

180粒×3 No.43858

57,000円 税込 61,560円

常蔵凍

実質  
6,000円  
お得！



SONOKO GG  
50粒入-1袋

1本 180粒 No.43859

20,000円 税込 21,600円

3%ポイント



### TOKINO G.G + 荘水セット

No.43860

●TOKINO G.G 180粒×2 ●荘水 35ml

48,000円 税込 51,840円

常蔵凍

実質  
8,000円  
お得！



荘水-1本



### SONOKO GG + 荘水セット

No.43861

●SONOKO GG 180粒×2 ●荘水 35ml

48,000円 税込 51,840円

常蔵凍

実質  
8,000円  
お得！



荘水-1本



### SONOKO G.G口ゼ 3本セット

150粒×3

No.43862

40,000円 税込 43,200円

常蔵凍

実質  
3,000円  
お得！



ホワイティ-2本

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

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。

年末年始の不規則な食生活から、いち早く脱出!

# 4週間献立で、スッキリとした一年をスタート!

瀧本範子が6ヶ月連続実行中/  
4週間完全実行献立セット

第2弾

トキノ会便利  
編集長 瀧本範子



明るい未来のため、自分と献立を信じて実行を

半年続けたら、  
こんなにスッキリ!  
(継続中)



昨年6月、4週間完全実行献立セットに挑戦して以来、6ヶ月継続して実行中です。30数年ぶりの献立実行に際し「3食、容量も時間も守り、それ以外は絶対に食べない」と決心して臨んだところ、心身共に順調にスッキリ。とても大切な気付きもありましたが、慣れてくると緊張感や真剣さが薄れがちなこと。そこで、食事だけでなく生活のリズムを整えることが大事と改めて考え、とにかく習慣付けること、1回崩したらもとの戻すためにはその倍かかると肝に銘じました。初心忘るべからずで、常に1食1食



多彩なメニューに  
毎日わくわく大満足!

を丁寧に用意することを自分に言い聞かせています。良くなっている点を見つめていくことで、さらに良い方向へ変わると実感しました。きちんと取り組みれば必ず結果は出ます。自分と向き合う良いチャンスです。皆様にも、明るい未来のために、自分と献立を信じてチャレンジしてほしいです。



ごはん+トキノのりが瀧本流。パンやスープの種類も豊富。

お申し込み受付期間 1/12(水)まで

数量限定

1月の4週間完全実行献立セット

常蔵凍 送料¥0  
単独発送

78,000円 税込84,240円

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒー 1袋入  
コーヒータイプ  
ほうじ茶 2袋入  
ほうじ茶タイプ



今が始め時! /

3ヶ月に1度の4週間完全実行献立セット

じっくり、確実に! 1年でスッキリしませんか?

今月から始めれば、  
続けるほどお得な  
継続割引

たくさんの方が  
実行中です

1年間でなんと!  
合計14,040円も  
お得!!

[キャンペーン対象月] 1月・4月・7月・10月  
1月から始めると

4月は  
2,340円お得!  
2回連続購入で  
3%OFF

7月は  
3,900円お得!  
3回連続購入で  
5%OFF

10月は  
7,800円お得!  
4回連続購入で  
10%OFF

※2021年以前から継続購入されている方も、引き続き割引の対象になります。※対象月であれば、いつからでも始めていただけます。※連続購入が途切れると、割引率は0%に戻ります。※継続割引キャンペーンは、お電話注文・銀座店が対象となります。



## 私の逸品

4週間完全実行献立セット

鈴木 真由美様 50代

“2ヶ月連続で4献を完全実行。メニューにも結果にも大満足!”

出産を機に献立セットに挑戦して以来、いつかは自分のために完全実行したいという思いがあり、誕生日をきっかけに4週間完全実行献立セットにトライしました。1週目はどれも美味しく、充実のメニューで大満足。お昼もお弁当に持って行きやすく、助かりました。2週目でカラダのリズムが整い、スッキリを実感。3、4週目は美容の調子が良くなり、表情も明るく。鏡を見るといつもと違うことに驚きました。4週間がとても楽しく、2ヶ月連続で実行。やはり完全実行は凄いですね!

## 栄養満点のあったかスープで、冬も元気に

素材の栄養や旨みを詰め込んだあったかスープで、カラダの中からぽかぽか、元気アップ!

野菜の美味しさを存分に堪能

数量限定 あったかスープセット

常蔵凍 No.43904

3,720円 ▶ 3,300円  
税込3,564円

420円  
お得!

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



鶏と野菜の旨みが口中に広がる

数量限定 常蔵凍

からだ想いの鶏スープ

3袋 200g×3 No.43905

3%UP 2,280円  
税込2,462円

1袋 200g 760円  
税込820円



豚肉の旨みと白菜の甘みがマッチ

ミニハンバーグと白菜の  
クリームスープ 3袋

250g×3 No.43910 常蔵凍

2,700円 税込2,916円

3%UP



NEW

みんな大好き! あのトキノのりが  
磯の香り高い佃煮に!

トキノ海苔の佃煮

110g No.44424 常蔵凍 790円 税込853円

「トキノのり」を贅沢に使用

やさしい甘辛さでごはんが進む

磯の香りが高く、海苔そのものの食感が味わえるトキノのりを使用。シンプルな甘辛い味付けで、後味や甘さのキレがよく、子供から大人までごはんを美味しくお召し上がりいただけます。

愛媛県産温州みかんの

美味を余すところなく満喫

甘みが強く、ほどよい酸味が爽やかな愛媛県産温州みかんの濃縮果汁を使用。みかん本来の上品な甘みや香味が楽しめます。容量が増え、食べ応えにも大満足!

\* フルーツゼリー オレンジ比

NEW

上品な甘み、爽やかな香りを  
引き立てる食感、食べ応えも◎!  
フルーツゼリー温州みかん

85g No.44209 常蔵凍 360円 税込388円

※体験には個人差があります

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

頭皮も摩擦や刺激に弱い「肌の一部」

## 「いじめないお手入れ」で美髪を手に入れる

鈴木その子が提唱した美肌のための「いじめないお手入れ」は、頭皮や髪のケアにも通じています。「地肌」というように、頭皮もデリケートな「肌の一部」だからです。GG ディープケアシリーズによる「いじめないお手入れ」で、健やかな頭皮と美髪を育みましょう。

Step 1  
洗う

GG ディープケアシャンプー

おすすめポイント

50代になっても頭皮のトラブルはまったくなく、抜け毛や白髪に悩むこともありません。友人や美容師さんからは「髪が元気、キレイ、ハリやコシ、ツヤがある」と頻繁に褒めてもらえます。特別なことはしていませんが、SONOKOのシャンプーを使い続けてきたおかげだと思います。使用感も仕上がりが大満足の逸品です。

お客様のお声

木村 佳代様 50代

洗うだけで  
エイジングケア\*1OK!

**頭皮と髪のエイジングケア\*1成分配合**  
植物由来のエイジングケア\*1成分や、整肌成分を贅沢に配合。健やかな頭皮を育み、つややかな美髪に洗い上げます。頭皮と髪の年齢サインが気になる男女におすすめです。

- 髪のパサつきが気になる
- ハリ、コシがない
- ツヤがない
- 頭皮もエイジングケア\*1したい
- 広がりやすい

頭皮と髪にやさしい

**アミノ酸系洗浄成分 & ノンシリコン**

皮膚や髪のたんぱく質を構成するアミノ酸と同じ洗浄成分を使用。頭皮と髪をやさしく洗い上げます。また、ノンシリコン処方なのに髪がきしまず、さらっと仕上がります。

GG ディープケア  
シャンプー

480mL No.43848

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 3本75g  
もらえる!

これだけは押さえて! 正しい洗い方のポイント

予洗いは  
2分以上お湯だけで、大半の  
汚れは落とせます。

爪を立てない

頭皮を傷つけない  
ように、指の腹で  
洗いましょう。

すすぎは充分に

すすぎ残しは  
トラブルの  
原因になります。Step 2  
整える

毎日のケア

GG ディープケアトリートメント

おすすめポイント

もともと皮膚が刺激に弱く、自然派といわれるタイプのヘアケア剤を使っていましたが、髪がギシギシになるのが悩んでました。GG ディープケアシャンプーとトリートメントを毎日使うようになってからは、髪がしっとりさらさらにとても気に入っています。

山本 光子様  
50代

お客様のお声

ご夫婦でお使い  
いただいています!

毎日の使用で

頭皮と髪をエイジングケア\*1!

まとまりのあるしなやかな美髪へ

GG ディープケアトリートメント

200g No.43849

5%UP 4,500円  
+225ポイント 税込 4,950円75g  
もらえる!GG ディープケア  
トリートメント 25g 3本

週1~2の集中ケア・ダメージケア

GG ディープケアヘアパック

おすすめポイント

頭皮の荒れに悩んでいる時に、SONOKOのヘアパックで頭皮ケアまでできると知りました。使い始めたところ、荒れがなくなり、数年ぶりにトラブルから解放! さすがSONOKOはカラダにとって大事なケアができるのだと痛感。日々のシャンプー後のお手入れに愛用しています。

袖岡 るり子様  
50代

お客様のお声



傷みの補修、強化も叶える集中ケアで

ツヤも、ハリも、ボリュームも! 髪のダメージが

気になる時は毎日のご使用もおすすめ

GG ディープケアヘアパック

180g No.43850

5%UP 4,500円  
+225ポイント 税込 4,950円75g  
もらえる!GG ディープケア  
トリートメント 25g 3本

白髪ケア

ヘアカラートリートメント

おすすめポイント

SONOKOのヘアカラートリートメントは、頭皮にやさしいことに加えて、トリートメント効果で、仕上がりの髪がなめらかになるのが魅力です。自宅手軽に染められるのも便利ですし、美容室で染めるよりもぐんとコストダウンできるのもうれしい限りです。

山本 正明様  
60代

お客様のお声



頭皮と髪にやさしい染毛成分と染め上がり\*2、

バスで使える手軽さが魅力。使用頻度によって

お好みの染め具合に調整できるのも◎!

ヘアカラートリートメント

200g No.43840

3,000円 税込 3,300円



ヘアカラーブラシ2本

\*1 年齢に応じたヘアケア \*2 髪表面を着色するものです ※個人の感想であり、効果を保証するものではありません

美容寿命講座

美容スペシャリスト SAY★GO



美髪を保つポイントは、頭皮ケアにあります。SONOKOのヘアケアシリーズは、髪はもちろん頭皮ケアも同時に可能なのが特長。自分に最適な組み合わせを見つけ、美髪をキープしましょう!

\*3 肌力のある肌を長く保つこと

Lesson 12 | あなたはどれ!? 理想の美髪を目指す、おすすめの組み合わせ

① 普通毛の方

脂性毛 &amp; 肌の方

ショート~セミロングヘアの方

週に数回の  
スペシャル  
ケアとして

② ダメージヘアの方

乾燥毛 &amp; 肌の方

セミロング~ロングヘアの方

さっぱり  
仕上げたい  
日に

③ 白髪ケアもしたい方

使い始めは3日連続で  
その後は週に1~2回毎日の  
ケアで週に数回の  
スペシャル  
ケアとして

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

ご注文は

お電話注文  
(通話料無料)

0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

ここが  
ミン!

# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
SONOKOの食材を  
使った食品たち

## SONOKO食品から生まれたオリジナル総菜。 素材の風味を生かした美味しさをお届けします



### 「トキノり」を用い、「海苔佃煮」がリニューアル

今月、「海苔佃煮」がリニューアル発売されました。SONOKOの「トキノり」を使用し、しょうゆ、水飴、砂糖、寒天でシンプルに味付け。のりの風味にやさしい甘辛さが加わった、ごはんが進む一品です。「トキノり」は、国産のアマノリを人の手で丁寧に何度も選別して異物を除去した、干したままの乾燥のり。繊維が長く、磯の香りが高いので、のりそのものの風味や

トキノ海苔の佃煮  
※ 詳細は5面・11面をご覧ください



使ったのはコレ!

トキノのり

食感が楽しめるのが魅力です。一般的なのりの佃煮の中には板のりが使われ、増粘多糖類や安定剤などで粘度を出したペースト状のものがあるため、食感や磯の香りが損なわれる傾向に。SONOKOの「トキノ海苔の佃煮」は食品添加物不使用で、丁寧に煮詰めるなど、安心・安全にこだわりながら、手間ひまかけて仕上げています。

### 試作を重ね、万人が美味しいと感じる味付けを開発

「トキノ海苔の佃煮」同様に、SONOKOの食品を用いたオリジナル製品は、どれも素材の持ち味を引き立てつつ、丁寧な工程で美味しい総菜に仕上げているのが特徴です。

最も古くは「旨味数の子の再仕込み醤油漬け」(2021年に名称変更)で、鈴木その子がこだわりのレシピで完成させています。数の子は、漂白してキレイに見せるのが一般的ですが、SONOKOでは無漂白の数の子を用い、「再仕込み醤油」でしっかり色付け。「再仕込み醤油」の旨みとコク、ふくよかな香りが楽しめる、無二の数の子として長年愛されています。

「国産真さばの味噌煮」には「追い麴仕立ての生味噌」を使用しています。万人に美味しいと感じてもらえる味付けを目指し、みそ、みりん、砂糖、

酒、かつお節などの配合を調整。常温で日持ちさせるための調理法やとろみ付けなどへの配慮も含め、調味液だけで7~8ヶ月も試行錯誤を繰り返し、みその風味を生かしつつ、甘みや塩みのバランスが巧みな味付けに仕上げました。同様に「真だらの味噌漬け焼き」も、「追い麴仕立ての生味噌」を生かした絶妙な甘辛さが支持を集めています。

旨味数の子の再仕込み醤油漬け



使ったのはコレ!

再仕込み醤油



### SONOKOクオリティの総菜に、今後ご期待ください

「キムチちゃん」を使った「牛肉と春雨のチャプコギ」は、めったにない化学調味料、増粘剤不使用のキムチの素を使った総菜をつくりたいという想いから誕生しました。甘みがあってほどよい辛さの「キムチちゃん」を中心に、しょうゆやオイスターソースで全体の味をコントロール。韓国料理になじまない方にも美味しく食べていただけるように、ごはんに合う味付けにこだわっています。また、「フレンチトースト」には「角食パン」を使用。ノンオイル調理でつくられたパンはみっちりしているため、卵液に10時間以上漬けてムラなく仕上げています。素朴ながら、たまごの味がしっかり味わえると好評です。

安心・安全、素材選び、加工、味付け、すべてにこだわったSONOKO食品。それらを用いたSONOKOクオリティの総菜をこれからも皆様にお届けするべく、日々研究を重ねています。どうぞご期待ください!

フレンチトースト



使ったのはコレ!

角食パン



キムチちゃん

使ったのはコレ!



「キムチちゃん」を生かした  
オリジナルの韓国風味

数量限定

牛肉と春雨のチャプコギ 2袋

180g×2 No.44400 常蔵凍

3%UP 2,560円 税込2,764円

生味噌とみりんの  
甘辛バランスが絶妙

真だらの味噌漬け焼き  
3切 常蔵凍 焼きタイプ

210g(3切) 3%UP 1,440円  
No.43897 税込1,555円



焼き立てならではの  
香ばしさが引き立つ

真だらの味噌漬け  
3切 常蔵凍 生タイプ 調

270g(3切) 3%UP 1,260円  
No.43896 税込1,360円



生味噌の香味豊かな  
万人に愛される美味さ

国産真さばの味噌煮  
3袋 常蔵凍

83g×3 3%UP 1,440円  
No.43874 税込1,555円



SONOKOの生味噌で  
美味しく完成しました



追い麴仕立ての  
生味噌

使ったのはコレ!

※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。

どちらを買っても もらえるプレゼント



**WB**  
ホワイトニングローション 2本  
170mLx2  
【薬用美白\*1化粧品】  
No.43846  
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化粧品。



SONOKOドライフェイスシート 6枚  
WB ホワイトニングエッセンス 4mLx2  
WB ホワイトニングローション 20mL

**WB** ホワイトニングエッセンス  
40mL  
【薬用美白\*1美容液】  
No.43845  
理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白\*1美容液。



**WB** グランクリーム  
45g No.43836  
25,000円  
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。



数量限定



**トキノ クレンジングクリーム**  
95g No.43827  
7ポイント%UP  
+420ポイント  
6,000円  
税込 6,600円  
肌へ負担をかけずに、ポイントメイクもオフ。後肌はしっとり。



**トキノ モイスターローション**  
120mL No.43828  
7ポイント%UP  
+490ポイント  
7,000円  
税込 7,700円  
素早くなじみ、肌を清潔に整えます。うるおいで包み、ツヤ美肌へ。



**トキノ ナイトクリーム**  
40g No.43829  
7ポイント%UP  
+910ポイント  
13,000円  
税込 14,300円  
肌のうるおい、柔軟性を高め、弾むようなハリ感をもたらします。



**GG クレンジング**  
クリームR 2本  
120gx2 No.43847  
7ポイント%UP  
+910ポイント  
13,000円  
税込 14,300円  
メイクや毛穴の汚れを肌へ負担をかけずに取り除くクレンジング。



**GG エッセンスR**  
30mL No.43834  
13,000円  
税込 14,300円  
ハリ・弾力・透明感をもたらすベッシャルエイジングケア\*2美容液。



**ザ・ソノコ セラム**  
30mL No.43830  
3ポイント%UP  
22,000円  
税込 24,200円  
肌悩みを全方位からケアするSONOKO最高峰の美容液。新開発の“クイーンオブホワイト”<sup>®\*3</sup>を贅沢に配合\*4し、さらに理想的な肌リズムを助けるシャルドネ果実エキス\*5を加え、自ら美しくなるうとする肌を後押しします。



**ザ・ソノコ**  
ホワイトマスク  
90g No.43831  
3ポイント%UP  
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ホワイトマスクに、“クイーンオブホワイト”<sup>®\*3</sup>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。



**ホワイトストリーム**  
30mL No.43842  
13,000円  
税込 14,300円  
肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くロングセラーのジェル状美容液。

**アイトリートメント**  
15g No.43837  
7,000円  
税込 7,700円  
肌表面にネットを張るような高分子ファイバーの働きで、目元のハリを保持。



**リップ**  
トリートメントR  
10g No.43844  
2ポイント%UP  
2,500円  
税込 2,750円  
デリケートで乾燥しがちな唇をうるおいで包みハリのある唇保ちます。



**SONOKO**  
ファンデーション  
しっとりタイプ 15g  
ピンク No.43854 オークル No.43853  
さっぱりタイプ 12g  
ピンク No.43852 オークル No.43851  
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



乾燥シーズンのうるおいケアに  
**SQオイル**  
28mL No.43835  
3ポイント%UP  
5,000円  
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



**ボディクリームR**  
220g No.43841  
3ポイント%UP  
3,500円  
税込 3,850円  
保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。



どれを買っても もらえるプレゼント

75g  
もらえる



**GG ディープケアシャンプー**  
480mL No.43848  
5ポイント%UP  
+195ポイント  
3,900円  
税込 4,290円  
頭皮や髪にやさしい使い心地で、汚れをスッキリとオフ。

**ヘアカラー**  
トリートメント  
200g No.43840  
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。



**3Dデザイン**  
フォーボディ  
200mL No.43832  
7,000円  
税込 7,700円  
素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。



**マイルド**  
ボディシャンプー 2本  
500mLx2 No.43843  
3ポイント%UP  
6,600円  
税込 7,260円  
弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合の、やさしく洗ながら素肌を守るボディソープ。

**ハンド&ネイル**  
トリートメント  
50g No.43839  
3ポイント%UP  
3,200円  
税込 3,520円  
うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。



**GG ディープケアトリートメント**  
200g No.43849  
5ポイント%UP  
+225ポイント  
4,500円  
税込 4,950円  
美容液発想で髪と頭皮に美容成分を届け、新生毛をサポート。



**バスエッセンス ブーケ 2本**  
120mLx2 No.43838  
2ポイント%UP  
5,600円  
税込 6,160円  
華やかな香りや美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとり整えます。



**薬用はみがき 2本**  
100gx2 No.43855  
3ポイント%UP  
3,600円  
税込 3,960円  
低刺激、カラダへのやさしさにこだわったはみがき。歯肉炎予防の効果が認められ、「薬用」に。



**浄水器 据置タイプ**  
カートリッジ 常蔵凍  
90xW18xH17cm  
No.43867  
160,000円  
税込 176,000円  
送料 ¥0 単独発送  
高水圧に強い据置タイプ。浄水器を新設する絶好のチャンスです。 ※オンラインショップでの取扱いはございません



**浄水器 据置タイプ**  
カートリッジ 常蔵凍  
No.43868  
16,000円  
税込 17,600円  
高い浄水性能を持続し、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換の目安は一年に一度。



\*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*2年齢に応じたスキンケア \*3混合植物エキス/保湿・整肌成分 \*4自社比 \*5保湿・整肌成分

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

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

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。



**プレゼント**  
SONOKO GG 50粒入

**TOKINO G.G 常蔵凍**  
3本セット  
180粒×3 No.43856  
実質 **6,000円** お得!  
57,000円  
税込 61,560円

1本  
180粒 No.43857  
ポイント **3%UP**  
20,000円  
税込 21,600円

**さらに/プレゼント**  
荘水 1本

**TOKINO G.G+ 常蔵凍**  
荘水セット  
TOKINO G.G 180粒×2  
荘水 35ml No.43860  
実質 **8,000円** お得!  
48,000円  
税込 51,840円

**プレゼント**  
SONOKO GG 50粒入

**SONOKO GG 常蔵凍**  
3本セット  
180粒×3 No.43858  
実質 **6,000円** お得!  
57,000円  
税込 61,560円

1本  
180粒 No.43859  
ポイント **3%UP**  
20,000円  
税込 21,600円

**さらに/プレゼント**  
荘水 1本

**SONOKO GG+ 常蔵凍**  
荘水セット  
SONOKO GG 180粒×2  
荘水 35ml No.43861  
実質 **8,000円** お得!  
48,000円  
税込 51,840円

**NEW** “今”すぐにはしい元気を底上げする  
ソ- エナジー  
頑強ドリンク「SO ENERGIE」登場!

**ソ- エナジー**  
**SO ENERGIE 1箱10本 常蔵凍**  
50ml×10 No.43869  
ポイント **2%UP**  
4,000円  
税込 4,320円

元気の立役者は、和漢の王様・高麗人参。有用成分であるサポニン、は、滋養源の切り札的存在として知られています。まず驚くのは、その体感。高麗人参はもとより、しょうがエキスなどじんわりする成分の働きで、元気なカラダを応援します。1日1本飲むことで、コンディションをサポート。美と健康を目指す女性はもちろん、元気不足が気になるすべての人におすすめ!

約1ヶ月(30日)分の基本セット

**TOKINO GG& SO ENERGIE 3箱セット**  
ソ- エナジー  
TOKINO G.G 180粒  
SO ENERGIE 50ml×30  
No.43870  
各 **5%UP** **32,000円** 税込 **34,560円** 常蔵凍  
+1,600ポイント

**SONOKO GG& SO ENERGIE 3箱セット**  
ソ- エナジー  
SONOKO GG 180粒  
SO ENERGIE 50ml×30  
No.43871  
各 **5%UP** **32,000円** 税込 **34,560円** 常蔵凍  
+1,600ポイント

**さらに/プレゼント**  
荘水 1本

**荘水 常蔵凍**  
6本セット  
35ml×6 No.43864  
実質 **8,000円** お得!  
45,000円  
税込 48,600円

3本セット  
35ml×3 No.43863  
ポイント **5%UP**  
24,000円  
+1,200ポイント  
税込 25,920円

**SONOKO G.Gロゼ 3本セット 常蔵凍**  
150粒×3 No.43862  
ポイント **3%UP**  
40,000円  
税込 43,200円

**ありがとう 乳酸菌 常蔵凍**  
10ml(液体タイプ)×15包 No.43865  
ポイント **5%UP**  
5,800円  
+290ポイント  
税込 6,264円

**がんばれ 善玉菌 常蔵凍**  
5.5g(粉末タイプ)×30包 No.43866  
ポイント **3%UP**  
3,000円  
税込 3,240円

**数量限定**  
**1月のごちそう 詰め合わせセット**  
焼きフライ(エビフライ) 58g  
北海道産豚ヒレのベッパースモーク 150g  
クリーミーグラタンごろごろチキン 1個  
米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)  
牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
常蔵凍 **5,500円**  
税込 5,940円  
No.43980

**数量限定**  
**1月のパンセット**  
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
極みスイーツレーズンパン 2個  
フレンチトースト 1袋(2切)  
厚切り山型パン 3枚  
トーストクリーム 1個  
極みチョコチップパン 1個  
常蔵凍 **3,500円**  
税込 3,780円  
No.43981

**数量限定**

**プレゼント**  
トーストクリーム 1個  
バーガーパンズ 1個

**黒毛和牛 ローストビーフ**  
200g No.43892  
ポイント **5%UP**  
4,800円  
+240ポイント  
税込 5,184円

黒毛和牛のもも肉のみを使い、紀州備長炭で香ばしく焼き上げました。

**数量限定**

**お雑煮の素**  
5袋 170g(1食分)×5 No.43880  
ポイント **5%UP**  
2,750円  
+137ポイント  
税込 2,970円

3袋 170g(1食分)×3 No.43881  
ポイント **3%UP**  
1,650円  
税込 1,782円

**数量限定**

**国産具材の筑前煮 3袋**  
115g×3 No.43891  
ポイント **3%UP**  
2,040円  
税込 2,203円

国産具材の食感や旨味を活かすため真空調理で仕上げました。

**数量限定**

**ほっと葛湯 2袋**  
6個×2 No.43949  
常蔵凍 **1,600円**  
税込 1,728円

貴重な素材をオリジナルの配合で製品化。ほのかに甘く、カラダを芯から温めます。

**数量限定**

**あま酒 6袋** **2%UP**  
160g(清涼飲料水)×6 No.43952  
ポイント **2%UP**  
1,850円  
税込 1,998円

手づくりの米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

**容量変更**

**国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋**  
240g×3 No.43890  
ポイント **2%UP**  
3,240円  
税込 3,499円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースが美味。

**名称変更**

**国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個**  
120g×3 No.43889  
ポイント **2%UP**  
2,760円  
税込 2,980円

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で、肉本来の旨みを引き出した逸品。

**数量限定**

**揚げないとりから 2袋**  
150g(6個)×2 No.43884  
ポイント **2%UP**  
2,600円  
税込 2,808円

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 2袋**  
180g(6個)×2 No.43883  
ポイント **2%UP**  
2,400円  
税込 2,592円

こだわりのノンフライ製法で、国産むね肉をジューシーな味わいに。

**数量限定**

**手ごねなんこつ入りつくね 3袋**  
120g×3 No.43893  
ポイント **2%UP**  
1,800円  
税込 1,944円

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です。

**数量限定**

**豚肉のシャリアピン 2袋**  
200g×2 No.43900  
ポイント **2%UP**  
1,800円  
税込 1,944円

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。

※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。



普段買えない人気総菜が入った  
全17種類がなんと10,000円でお得!

洋食を中心としたレストラン風のリッチなメニューを味わいながら、年末年始で不規則になった食生活のリズムを整えられる3日間のグルメセット。普段は買えない人気洋食総菜を存分に楽しみつつ、規則正しい食習慣を取り戻しましょう。

- 人気洋食総菜が  
沢山入って夜食に  
あま酒も付いてお得!
- 洋食を中心としたメニューで  
お正月で乱れた食生活の  
リズムを整えたい!
- 初めて&久しぶりに  
手軽に美味しく  
3日間で献立を体感!

**数量限定**  
おうちでレストラン  
3日間グルメセット **10,000円** 税込 10,800円

●3食+間食+夜食×3日分=計15食

【セット内容】タンドリーチキン、焼きフライ(エビフライ)、海の幸マカロニグラタン、ノンオイル調理キーマカレー、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、極みメロンパン、国産牛100%プレミアムミートローフ、国産具材の筑前煮、具だくさんミネストローネ、秋鮭の塩麹漬焼き、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし、そのこの御赤飯、チョコゼリーケーキ、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、その子のどら、あま酒×3

※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、スパイスなど

**数量限定**  
**肉の幸セット**  
焼きフライ(一口ヒレカツ) 90g(3個)  
スパイシーチキン 150g  
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)  
国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 120g  
国産肉100%  
照り焼きソースハンバーグ 240g

常 蔵 凍 **5,000円**  
No.43888 税込 5,400円

調理法も味付けも多様な肉料理がセットに。毎日食べたい!

**数量限定**  
**牛肉と春雨のチャプコギ 2袋** 180g×2 No.44400

常 蔵 凍 **2,560円**  
3%UP 税込 2,764円

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**  
**そのまま美味しい肉まるくん** 114g(12個) No.43886

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。

**数量限定**  
**特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 2袋** 120g×2 No.43898

常 蔵 凍 **1,560円**  
2%UP 税込 1,684円

国産牛肉と野菜を使用。保存料を使用せず、甘辛いタレで仕上げました。

**数量限定**  
**だし薫るかき玉風親子丼 3袋** 200g×3 No.43887

常 蔵 凍 **2,250円**  
3%UP 税込 2,430円

やわらかな鶏肉と、とろとろのたまごはクセになる美味しさ。うどんにも!

**調**  
**豚どんセット 2袋** 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×2 No.43899

常 蔵 凍 **1,800円**  
2%UP 税込 1,944円

醤油ベースの甘いたれがご飯とも相性抜群。

**数量限定**  
**スライスハム 2袋** 80g×2 No.43885

常 蔵 凍 **1,400円**  
2%UP 税込 1,512円

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**  
**無塩せきポークウインナー 2袋** 160g(4本)×2 No.43901

常 蔵 凍 **2,500円**  
2%UP 税込 2,700円

**数量限定**  
**無塩せきポークウインナースパイシー 2袋** 100g(4本)×2 No.43902

常 蔵 凍 **1,600円**  
2%UP 税込 1,728円

**数量限定**  
**金華さばのスモーク風味 3袋** 85g×3 No.43873

常 蔵 凍 **1,950円**  
3%UP 税込 2,106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。

**数量限定**  
**国産真さばの味噌煮 3袋** 83g×3 No.43874

常 蔵 凍 **1,440円**  
3%UP 税込 1,555円

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に。

**数量限定**  
**国産真いわしのしょうが煮 3袋** 73g×3 No.43875

常 蔵 凍 **1,200円**  
3%UP 税込 1,296円

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。

**数量限定**  
**北海の恵みごちそう丼 2袋** 186g(93g×2食分)×2 No.43878

常 蔵 凍 **3,600円**  
3%UP 税込 3,888円

**数量限定**  
**かつを煮 2袋** 100g×2 No.43882

常 蔵 凍 **1,800円**  
2%UP 税込 1,944円

**数量限定**  
**秋鮭の塩麹漬け焼き 3切** 210g(3切) No.43895

常 蔵 凍 **1,440円**  
3%UP 税込 1,555円

**数量限定**  
**真だらの味噌漬け焼き 3切** 210g(3切) No.43897

常 蔵 凍 **1,440円**  
3%UP 税込 1,555円

**数量限定**  
**中華セット**  
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
ノンオイル中華肉餃子 216g(18g×12個)  
ノンオイル中華肉焼売 192g(24g×8個)  
ノンオイル中華中華丼 180g

常 蔵 凍 **3,300円**  
No.43922 税込 3,564円

冬だけのごちそう、肉まんともあんまん入り。お見逃しなく!

**数量限定**  
**ノンオイル中華肉餃子 2袋** 216g(18g×12個)×2 No.43925

常 蔵 凍 **1,800円**  
3%UP 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。

**数量限定**  
**ノンオイル中華肉焼売 2袋** 192g(24g×8個)×2 No.43924

常 蔵 凍 **1,800円**  
3%UP 税込 1,944円

肉と野菜の旨みがぎゅー。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。

**数量限定**  
**ノンオイル中華中華丼 2袋** 180g×2 No.43923

常 蔵 凍 **1,560円**  
3%UP 税込 1,684円

濃厚なあん、贅沢に用いた6種の国産具材の食感、旨みを堪能。

**数量限定**  
**ノンオイル中華万能肉味噌 2袋** 110g×2 No.43926

常 蔵 凍 **1,360円**  
3%UP 税込 1,468円

コクのある八丁味噌とやさしい甘みの味噌を混ぜ、深みのある味わいに。

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。

**数量限定**

**ノンオイル調理 キーマカレー** 辛さ☆☆☆☆

3袋 120g×3 No.43928

3%UP **2,100円** 税込2,268円

1袋 120g No.43927 **700円** 税込756円

**クリームカレー** 2袋 常蔵凍

辛さ☆☆☆☆ 200g×2 No.43929

2%UP **1,800円** 税込1,944円

**白いカレー** 2袋 常蔵凍

辛さ☆☆☆☆ 200g×2 No.43930

2%UP **1,800円** 税込1,944円

**手造りもちりナン** 3枚 常蔵凍 No.43931

100g×3 2%UP **980円** 税込1,058円

**数量限定**

**小麦香る生パスタ** 3袋 100g×3 No.43935

2%UP **1,080円** 税込1,166円

1袋 100g No.43934 **360円** 税込388円

**国産帆立のボンゴレ風パスタソース** 3袋 常蔵凍 ※調理例

100g×3 2%UP **2,130円** 税込2,300円

肉厚の帆立と野菜、グリルトマトの旨みと甘み、コクがたまらない!

**思い出のやさしいミートソース** 3袋 常蔵凍 ※調理例

140g×3 2%UP **2,130円** 税込2,300円

野菜と挽き肉を煮込み、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**

**からだ想いの鶏スープ** 3袋 200g×3 No.43905

3%UP **2,280円** 税込2,462円

1袋 200g No.43906 **760円** 税込820円

**数量限定**

**あったかスープセット**

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

常蔵凍 No.43904

420円お得!

**3,720円 ▶ 3,300円** 税込3,564円

**数量限定**

**あったかスープセット**

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

常蔵凍 No.43904

420円お得!

**3,720円 ▶ 3,300円** 税込3,564円

**ビーフシチュー** 2袋 200g No.44401

3%UP **1,600円** 税込1,728円

トマトとビーフパイオンをベースに、みそでコクを出したこだわりの味。

**ほくほくポテトのクリームシチュー** 2袋 常蔵凍

200g×2 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。

**ミニハンバーグと白菜のクリームスープ** 3袋 常蔵凍

250g×3 3%UP **2,700円** 税込2,916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。

**淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ** 3袋 常蔵凍

50g×3 2%UP **2,040円** 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。

**数量限定**

**北海道かぼちゃのデザートポタージュ** 3袋 常蔵凍

160g×3 2%UP **1,440円** 税込1,555円

北海道えびすかぼちゃの旨みを活かした濃厚な味わい。温デザートにも。

**数量限定**

**国産小松菜のみそ汁** 10袋 4.5g(フリーズドライ)×10 常蔵凍 No.43912

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みそ汁。

**だしが美味しいおでん** 3袋 常蔵凍

400g×3 3%UP **2,190円** 税込2,365円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。お腹も心もほかほかに!

**数量限定**

**とうふ** 2丁 1丁あたり430円 常蔵凍

300g×2 5%UP **860円** 税込928円 +43ポイント

1丁 300g 2%UP **555円** 税込599円

**2種のすり身の無リンかまぼこ** 2本 常蔵凍

200g×2 3%UP **1,980円** 税込2,138円

スケトウダラとイトヨリダイの無リンすり身を贅沢に使用。極上の食感。

**真ダコとエビの黄身酢和え** 2袋 常蔵凍

50g×2 3%UP **900円** 税込972円

**すずまる納豆** 2セット 常蔵凍

40g×3パック×2 2%UP **760円** 税込820円

**氷温熟成® そのこ米ごはん** 送料¥0 単独発送

1箱(36パック) 常蔵凍

ササニシキ180g×36 No.43946

3%UP **10,800円** 税込11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

**そのこの御赤飯** 3パック 常蔵凍

150g×3 No.43921

3%UP **1,350円** 税込1,458円

希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた、料亭風の美味しさを堪能。

**釜揚げうどん** 3袋 常蔵凍

250g×3 2%UP **780円** 税込842円

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわってさらにコシ、弾力のある食感に。

**NEW**

**みんな大好き! あのトキノりが佃煮に! やさしい甘辛さでごはんが進む**

**トキノ海苔の佃煮** 常蔵凍

110g No.44424 **790円** 税込853円

磯の香りが高く、海苔そのものの食感が味わえるトキノのりを使用。後味や甘さのキレがよく、ごはんが進む!

**数量限定**

**うぐいす豆の煮豆** 2袋 200g×2 常蔵凍 No.43944

2%UP **1,360円** 税込1,468円

1袋 200g No.43945 **680円** 税込734円

**北海道産小豆のゆであずき** 2個 常蔵凍

190g×2 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。

**ちりめん山椒** 2袋 常蔵凍

50g×2 No.43916 2%UP **1,360円** 税込1,468円

**葉唐からし** 2袋 常蔵凍

70g×2 No.43943 2%UP **1,400円** 税込1,512円

**帆立しぐれ煮** 2袋 常蔵凍

100g×2 No.43942 3%UP **2,000円** 税込2,160円

**椎茸昆布** 2袋 常蔵凍

100g×2 No.43941 2%UP **1,520円** 税込1,641円

**しらす煮** 2袋 常蔵凍

50g×2 3%UP **1,300円** 税込1,404円

国産のしらすを鮎煮にしたしっとり甘辛い佃煮。

**キムチちゃん** 2個 常蔵凍

155g×2 2%UP **1,800円** 税込1,944円

2種の唐辛子やりんごなどを使った、旨みのある辛さが魅力。

**追い麴仕立ての生味噌** 2個 常蔵凍

500g×2 No.43918

3%UP **1,900円** 税込2,052円

みそに米麴を加えて再発酵させる追い麴製法で、旨みと甘みをアップ。

**万能だしの素** 3袋 常蔵凍

120g×3 No.43907

2%UP **1,880円** 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◎。

**再仕込み醤油** 3本 常蔵凍

360ml×3 No.43937

2%UP **1,880円** 税込2,030円

国産大豆・小麦・塩を2年かけてじっくり熟成した、濃厚な再仕込み醤油。

**純米酢** 3本 常蔵凍

500ml×3 No.43938

2%UP **2,300円** 税込2,484円

昔ながらの静置発酵仕込みで醸造。ツンとした酸味がなく、まろやかな味わい。

**和風ノンオイルドレッシング** 3本 常蔵凍

200ml×3 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。

**七色唐辛子** 2個 常蔵凍

25g×2 No.43914 2%UP **2,340円** 税込2,527円

**国産小麦粉** 2袋 常蔵凍

1kg×2 No.43936 **1,100円** 税込1,188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。



アッサムの特徴を見事に引き出したブレンド紅茶

美味しい紅茶の入れ方

- 1 沸騰したお湯を先に器に注ぎます。
- 2 ティーバッグをあげお湯にいれます。
- 3 ティーバッグを振らずに蓋をして静かに蒸らします。
- 4 時間になりましたらティーバッグの頂点が下になるように引き上げゴールデンドロップ(最後の一滴)をしっかりと落とします。香り高く、コクのある美味しい紅茶の完成です。

セレクト

ル・ブルー アッサムブレンド

2.2g×12個 No.43310 **800円**  
税込 864円  
※ポイント対象外  
ティーブレンダーが各産地の茶葉の頂点が下になるように引き上げゴールデンドロップ(最後の一滴)をしっかりと落とします。香り高く、コクのある美味しい紅茶の完成です。



グレード1 マンダリン ドリップバッグコーヒー

10g×10袋 No.43953 **1,650円**  
税込 1,782円  
2%UP  
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。



その子ブレンド浅煎り珈琲

3袋 挽き豆200g×3 No.43955 **4,080円**  
税込 4,406円  
5%UP +240ポイント  
1袋 挽き豆200g No.43954 **1,360円**  
税込 1,468円  
2%UP



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.43948 **3,000円**  
税込 3,240円  
7%UP +210ポイント  
すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



甘さ控えめで スッキリ爽やか! レモンサイダー 24本

200ml×24 No.43973 **7,680円**  
税込 8,294円  
7%UP +537ポイント  
国産レモン果汁使用。こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口をお楽しみください。



有機フルーツ+野菜100

30本 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 No.43971 **7,980円**  
税込 8,618円  
7%UP +558ポイント  
6本 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 No.43972 **1,680円**  
税込 1,814円  
3%UP  
有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



XYZ(サイズダウン)

24本 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 No.43950 **5,712円**  
税込 6,168円  
1%UP  
立山連峰で採水した水です。



その子酒

720ml 清酒 アルコール分17度 No.43957 **4,080円**  
税込 4,488円  
鈴木その子が美容を考えて作った米と米麴の純米原酒。濃厚な風味。



愛媛県産温州みかんの上品な甘み、爽やかな香りを余すところなく満喫 フルーツゼリー温州みかん

85g No.44209 **360円**  
税込 388円  
甘みが強く、ほどよい酸味が爽やかな愛媛県産温州みかんの濃縮果汁を使用。外皮が入らない方法で搾取した果汁を、ストレート換算で80%以上も使っているため、みかんそのまもの上品な甘みや奥行きのある香りが口いっぱいに広がります。容量が増え、食べ応えにも大満足! ※フルーツゼリーオレンジ比



福豆

2袋 100g×2 No.43969 **1,000円**  
税込 1,080円  
2%UP  
1袋 100g No.43968 **500円**  
税込 540円  
遺伝子組み換えではない国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。



桜葉薫る道明寺 2袋

200g(4個)×2 No.43960 **1,560円**  
税込 1,684円  
3%UP  
国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。



アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル 2個

No.43961 **780円**  
税込 842円  
3%UP  
リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感で香りが広がる!



卵の旨みを味わえる 昔ながらの本格プリン

ドリームプリン カスタード 6個 78g×6 No.43959 **2,400円**  
税込 2,592円  
3%UP  
卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。



マヌカハニー MGO573/UMF16

250g No.43967 **10,000円**  
税込 10,800円  
1%UP  
MGO\*を豊富に含んだ、なめらかでクセのない味のマヌカハニー。カラダの内側から環境を調整します。  
※蜂蜜は製品の特性上、加熱殺菌をしておりますので、1歳未満の乳児には与えないでください。\*メチルグリオキサール



栗まん 3袋

2個×3 No.43962 **1,050円**  
税込 1,134円  
3%UP  
やさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。香ばしい生地も美味。



黒豆塩大福 2袋

220g(4個)×2 No.43964 **1,760円**  
税込 1,900円  
3%UP  
黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。



アイス 白いコーヒー10個

120ml×10 No.26741 **5,000円**  
税込 5,400円  
120ml×10 No.10372 **4,700円**  
税込 5,076円  
120ml×10 No.10359 **5,300円**  
税込 5,724円  
120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 **5,000円**  
税込 5,400円  
●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。



ソフトクッキー チョコレート味 2袋

9枚×2 No.43958 **2,222円**  
税込 2,399円  
3%UP  
まるやかな口溶けと濃厚なカカオのココが美味。



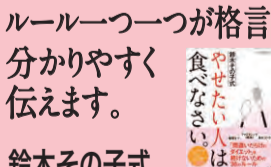
手作り黒飴 2袋

50g×2 No.43965 **600円**  
税込 648円  
2%UP  
黒糖のココと風味が広がる昔ながらの黒あめ。



手作り生姜飴 2袋

50g×2 No.43966 **600円**  
税込 648円  
2%UP  
生姜パワーで喉の奥から美味しく、じんわり。



ルール一つが格言! 分かりやすく伝えます。

食べなさい人は食べなさい。 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  
常蔵凍  
鈴木その子式養食理論を、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。

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	●四国	●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●鹿児島県(一部地域を除く)
1/12(水)もしくは1/15(土)	1/13(木)もしくは1/16(日)	1/12(水)もしくは1/22(土)	1/20(木)もしくは1/23(日)	1/4(火)まで
1/19(水)もしくは1/22(土)	1/20(木)もしくは1/23(日)	1/26(水)もしくは1/29(土)	1/27(木)もしくは1/30(日)	1/11(火)まで
2/2(水)もしくは2/5(土)	2/3(木)もしくは2/6(日)	1/26(水)もしくは1/29(土)	2/3(木)もしくは2/6(日)	1/18(火)まで
		2/2(水)もしくは2/5(土)	2/3(木)もしくは2/6(日)	1/25(火)まで

※オンラインショップでの取扱いとは異なります。 ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

●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

1月のセットのお届けは▶ **2/3(木)まで**

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



# 美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

数量限定

## 1月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 コーヒータイプ または ほろじ茶タイプ

送料 ¥0 単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	1/5(水)~1/13(木)	1/6(木)~
第2週	1/12(水)~1/20(木)	1/13(木)~
第3週	1/19(水)~1/27(木)	1/20(木)~
第4週	1/26(水)~2/3(木)	1/27(木)~

プレゼント



お申し込み受付期間  
**1/12(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。

## 魚介類の入ったごちそうがバラエティ豊かに楽しめる!

常蔵凍

数量限定 1月の1週間グルメセットA No.43977 **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(メンチカツ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、そのまま美味しい肉まるくん、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、お雑煮の素、蒸し鶏のガーリック風味、スライスハム、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、厚切り山型パン、トーストクリーム×2、**NEW** フルーツゼリー温州みかん、チョコゼリーケーキ、黄色いカレー、貝だくさんミネストローネ×2、国産具材の筑前煮、2種のすり身の無リンかまぼこ、真ダコとエビの黄身酢和え、切り干し大根、手焼きオムレツ、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、鶏そぼろ入りうの花、ひじきの煮物、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極みロールパン2個、帆立しぐれ煮(小分け)、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)、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄、モーニングケーキ、その子のどら1個、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント



## あったかスープやスパイシーなメニューは寒い冬にぴったり!

常蔵凍

数量限定 1月の1週間グルメセットB No.43978 **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(一口ヒレカツ)、タンドリーチキン、海の幸マカロニグラタン、国産肉100%直火焼きハンバーグ、金華さばのスモーク風味、ノンオイル調理キーマカレー、ちらし寿司の素、**NEW** トキノ海苔の佃煮、揚げないとりから、ビーフシチュー、国産真いわしのしょうが煮、貝だくさんミネストローネ、バーガーパンズ、トーストクリーム×2、**NEW** フルーツゼリー温州みかん、桜葉薫る道明寺、まぐろ煮みそ味、焼豚、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、ごぼうの甘酢ゆず風味、国産具材の筑前煮、らーめん風、角食パン、極みレーズンパン、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、ひじき煮(小分け)、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)、チョコゼリーケーキ、モーニングケーキ

プレゼント



## お一人でのお食事の時も! ライフスタイルに合わせて、手軽に楽しく実行



## 数量限定 1月の朝昼間食セットプラス

No.43979 **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(メンチカツ)、焼きフライ(一口ヒレカツ)、クリーミーグラタンごろごろチキン、スライスハム、北海の恵みごちそう丼、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばの味噌煮、北海道産小豆のもっちりあんまん、ノンオイル調理キーマカレー、エビと香りバジルのクリームパスタソース、国産小松菜のみそ汁、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、鶏そぼろ入りうの花、小麦香る生パスタ、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、極みメロンパン、バーガーパンズ、極みロールパン2個、トーストクリーム、ショコラリッチ、**NEW** フルーツゼリー温州みかん、桜葉薫る道明寺、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント



※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

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。





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。

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!



## おしゃべりカフェ

### 娘もゼリーの大ファン

山形県 鈴木泉様



7歳の娘はゼリーが大好き。私はカラダに良いものを食べさせたいと思い、ミニフルーツゼリーりんご味を購入しました。味のおみにうさぎ娘ですが「美味しい」といって、喜んで食べています。市販のゼリーを食べさせると、「その子ちゃんのゼリーが食べたい」とうれしい一言が。それ以来、リピートさせていただいています。娘を喜ばせてくれる製品を提供いただき、感謝します。ありがとうございます。

この度は愛らしいお嬢様のご様子をお伝えくださり、誠にありがとうございます。ミニフルーツゼ

リーは現在「プチゼリー葡萄」にリニューアルをし、安心のおやつとして引き続き用意しております。また、今月から新しく「フルーツゼリー温州みかん」も仲間入りいたしました。これからもSONOKOのゼリーを「美味しいその子ちゃんのゼリー」とお喜びいただけるよう願っております。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。



コールセンター  
池尻

### 頭皮にやさしく、仕上がりもいいシャンプー

三重県 佐藤紀子様



GG ディープケアシャンプーを愛用しています。香りもきつ過ぎず、頭皮の皮脂を取り過ぎることなく、と

ても考えられているシャンプーだと感動しています。髪を乾かした後もふわっと仕上がるので、とてもうれしいです。これからも使い続けたいと思います。うれしいお声ありがとうございます。一般的なシャンプーは頭皮の汚れなどを「落とす」ことを主に考えられていますが、GG ヘアケアシリーズは頭皮環境を最重要視しており、「落とす」に加え、「残す・与える」ということを考えて設計されています。トリートメントやヘアパックも頭皮環境を考慮して設計されており、シャンプーと併用いただくことで満足度は1ランク、2ランク上がること間違いなしです。これからもディープケアシリーズをよろしくお願いいたします。



化粧品担当  
鈴木(崇)

### 献立アレンジレシビ

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ビがいっぱい! ぜひお試しください。

### 五目炊き込みごはん風

#### ご用意するもの

- ・国産具材の筑前煮
- ・トキノ海苔の佃煮
- ・ご飯
- ・お好みで板のりまたはトキノのり



#### 作り方

- ① 温めた国産具材の筑前煮を細かく刻んでおく
- ② ①にご飯とトキノ海苔の佃煮をよく混ぜ合わせる。
- ③ お好みで刻んだ板のりまたはトキノのりをのせてお召上がりください。

## 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

\*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき \*2 オンラインショップでのご注文は対象外  
■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

定期便購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	定期ポイント	1~12回・10% 25回~・20%	13~24回・15%
	送料サービス	いつでも無料	

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。  
(お米の定期は3週間前、野菜通販はお届け日の10営業日前までにご連絡ください。)  
※定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。

ポイントの有効期限について ●最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。●ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

## ご利用方法

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) <b>0120-88-7878</b> 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! <b>www.sonoko.co.jp</b>	1個口送料無料 FREE	毎月10・20・30日は 2%ポイントUP	オンライン限定の Sale
	FAX	<b>0120-48-7717</b> 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。	合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ		不定期で実施
	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)

## 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, 18, 20, 24回より

※3: 3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

宅配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。

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
- ③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

**0120-07-7878** 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

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

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

## 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。

## 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。

## 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。



2022年 初くじ

SONOKO製品がもれなく当たる!

1等～3等以外では、人気の総菜、トーストクリームなどが盛りたくさん! 1/4(火)～11(火)

※数量限定のため、品切れの際はご容赦ください。

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

1等



ホワイトストリーム

2等



ザ・ソノコ ホワイトマスク

3等

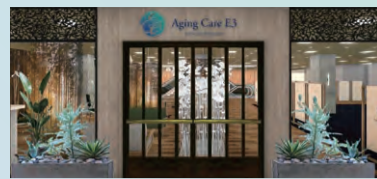


ハンド&ネイルトリートメント

期間中お買い上げ**1万円(税別)**ごとに1枚プレゼント。  
景品交換期間:1月21日(金)まで

※数量限定のため、期間内でもクジがなくなり次第終了となります。引換商品は1月中発送のご注文品と同梱になります。定期便・単独発送品・予約品・ギフト浄水器関連品には同梱できません。詳しくはお問い合わせください。※銀座店とオンラインショップでは開催しておりません。

## 松山三越PLAZAにSONOKO初出展!



11月6日(土)、愛媛県の三越松山店に誕生した、日本最大のエイジングケアパーク「エイジングケアE3」内に、『SONOKO E3松山三越PLAZA』がオープンしました。創業者鈴木その子とSONOKO誕生の

歴史やフィロソフィーを展示。今の自分、そしてエイジングケアをして美しく輝いた未来の自分を撮影できるスペースを設置し、自分磨きのお手伝いをさせていただきます。

今後は「エイジングケアE3」の各イベントにも出展し、「美しく、生きる」というフィロソフィーのもと、カラダや肌に負担をかけない化粧品、食品、サプリメントによる“内外美容”を四国の地からも発信していきます。

ミニイベント 1月下旬～2月上旬開催予定 SAY★GOによるメイク講座などを予定。どうぞ期待!

有名女優も手掛けたSAY★GOによるメイクレッスンや、人気の食品やサプリ、化粧品の販売などを計画中です。お近くにお越しの際はどうぞお立ち寄りください。



※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 大阪・名古屋 「定例会」のご案内 1/8(土) 大坂定例会 1/9(日) 名古屋定例会  
※前回は別の会場となります。 ※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。

銀座店のご案内 営業時間 1F・2F 11:00～19:00 CAFE (日～水)11:00～19:00 (木～土)11:00～20:00  
1/1(土)・2(日) 休業 営業時間を変更する場合がございます。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。  
1/3(月) 初売り 終日会員様貸切営業  
1/23(日) 1F 11:00～13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業

## SONOKO CAFE

menu 1日10食限定 特別プレート!

国産真だらと温野菜の豆乳クリームソース 1,800円(税込)

限定プレート内容  
●国産真だらの味噌漬け焼き、季節の温野菜、ミネストローネ、ライス  
販売期間 1/4(火)～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。

1/21(金)～23(日) お楽しみ付き販売

1/23(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

予定 2/18(金)～20(日) お楽しみ付き販売  
2/20(日) 2月のトキノ会定例会  
講師:製品事業部 宇都宮 (新製品のご紹介)

### 総合カタログをお持ちですか?

本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。ご請求はお電話または銀座店店頭にて。

オンラインショップからPDFがご覧いただけます。

## 2022 新春初売り

2022年 1/3(月) 10:30～18:00 受付 10:00～17:30 会員様限定貸切

※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

1 豪華来場プレゼント&祝い餅

来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

祝い餅

2 CAFE お正月特別メニュー ※写真はイメージです

あま酒 お雑煮 お汁粉

3 スカーフ特別販売会

KINUWA 横浜シルクスカーフ

4 新春初売り特別セット

サブリセット コスメセット 献立セット

5 お買得品

- 人気のサプリ 最大30%OFF
- 化粧品 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

2022  
1

## THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.55

令和4年寅年を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。皆様お健やかに、明るい1年をスタートさせたことと拝察いたします。早いもので、1月20日は鈴木その子生誕90周年を迎えます。米寿の一昨年からはじめたコロナ禍の波もようやく一区切りがつきそうな気配ですが、鈴木その子の口癖だった「用心第一」の言葉が頭から離れません。

古代から生命の循環を表してその年の運気を予想していたとされる十二支。それによると寅年の特徴はそれまで耐えていた苦しい時期を越え、華々しい時代へ変化する胎動の年となること。今年こそ明るい1年になるとの希望が湧いてきます。

ある時「人生は時間だ」という言葉が目に入りました。そう、その通り。鈴木その子が「トキノ」と名付けた真意もそこにあります。1年を全体としてみる正月。明日は何が起きるか分からない中でも、自分はどのように1年を過ごすか真剣に心静かに問いかけ、大切に過ごそうと思わずにはいられません。

昨年は、私の人生にとって大きなエポックメイキングの年になりました。それはSONOKOの4週間献立による完全実行を試みたことです。SONOKOにとっても大

きな喜ばしい変化の年となった昨年、コロナ禍の中で、宇田川社長を先頭にスタッフも完全実行に挑戦、続々と結果を出して行きました。そして私もそのうねりの中へいつの間にか入って行ったのです。それこそ昨年の正月には思っていなかったことです。40年程前、くも膜下出血を発症して療養段階で初めて1週間献立を実行し、見事に完治して以来真剣に向き合えず、見て見ぬふりをしていました。鈴木その子がいたころには容赦なく指摘されていた、自分の弱い心を今度こそ変えなくては行かないと、心底思えたのが夏目の6月。私にとって献立の存在がどれだけありがたかったことでしょうか。4週間献立を期限を決めずにとことんやりぬくと決心し実行。半年後の12月には13kg減。もちろん体重だけではありませんが、1つ言えることは、挑戦して良かったということです。まだまだ私の献立の旅は続きますが、時間のありがたさを噛みしめ、新たな年もたゆまずに進んで行きたいと新年にあたり決意しています。皆様も私に負けず、寅年にトライして明るい年になさっていただきたいと心から願っています。今年もよろしくお祈りいたします。



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