

2022

4

THE SONOKO

Vol.337

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

何度でもまた始めたくなる

SONOKO式献立

特別 対談

真の価値



ノンオイル中華 海老チリソース



自然な歯ごたえの海老にやさしい酸味のチリソースをとろ〜り絡めました

4月限定
4万円(税別) お買い上げ毎に

数量限定 選べるプレゼント



ホワイトィ
500ml(5倍希釈)



有機フルーツ+
野菜100 6本
190g×6

宇田川・瀧本も大好きなノンオイル調理 /

新発売の海老チリソース 大人気のチャプコギ・とりから

あなたの肌が求めているのは
エイジングケア、*1それとも美白?*2
重ね使いなら両方あきらめない!

SONOKOのこだわり

「化学物質を知らないうちに取り入れない」を追求した 有機JAS認証ジュース



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

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

\「丁寧に生きる」をテーマに、

4週間献立で、一食一食を

献立は、鈴木その子の食への想いと味に再び触れるよい機会。

ひと口食べたなら忘れられないあの美味しさを
献立セットとして自宅で味わえる幸せ

瀧本: 私と献立の思い出は、40年以上前にさかのぼります。きっかけは、六本木のレストラン「トキノ」。美味しいものが大好きだった私を、先輩が連れて行ってくれました。「トキノ」でいただいた料理は、伝統的な家庭料理をベースにした、心が落ち着くような懐かしくてやさしい味。その美味しさに感動して以来、頻繁に足を運ぶようになったんです。

宇田川: レストランでは講習会も開催されていたそうですね。

瀧本: 私も参加していました。鈴木その子が教える正しい食のあり方や食の理論、健康になるための食事法に全員が真剣に聞き入り、励まし合いながら実行していた光景は今でも忘れられません。

宇田川: 当時はまだ4週間献立が誕生していなかったと聞いています。

瀧本: はい。週に1回の講習会が区切りという感覚で、その頃の献立を受け継いだのが、1週間の「スタンダード献立セット」です。鈴木その子の味がいろいろな献立セットになり、全国の皆様をご自宅で召し上がれるようになったのは、当時からすれば夢のようなことです。

宇田川: お客様にもよくそう言っていただけます。献立の味は、SONOKOのすべての食品のベースでもあります。

鈴木その子にすすめられても
献立を頑なに実行しないでしたら…

瀧本: レストランでの講習会は週に1回でしたが、月4回の間に結果を出して報告し合うというペースでした。この月4回の考え方が、「4週間完全実行献立セット」の原点といえます。でも、この頃の私は献立をまだ実行していませんでした。鈴木その子は「あなたも献立を試みたほうがいいわよ」とよくおっしゃっていたのですが…

宇田川: その子先生はなぜ瀧本さんに献立をすすめられたのですか？

瀧本: 私のカラダはもちろん、食生活や暮らし方でも的確に見抜いていたのでしょう。「30代は人生で一番

いい時代なのに、こんなふうでどうするの？」と心配を込めながらすすめてくださいました。でも、その頃の世の中は今よりもずっと華やかなムードで、私は仕事が忙しく不規則な生活で、外食も多い。決められたとおりにきちんと食べるなんてとてもできないと思い、実行しなかったんです。

宇田川: そんな瀧本さんが初めて献立を実行したのはいつですか？

瀧本: 30年以上前、30代の終わりに、体調を崩してしまったときです。そのとき、献立をすすめてくれた鈴木その子の言葉が私の脳裏に浮かんだのは言うまでもありません。自宅で安静にしなければならない私のもとに献立が届き、1カ月間きちんと続けました。

宇田川: 初めての献立実行ですね。いかがでしたか？

瀧本: 今のこんなに元気な私をご覧いただければ、充分におわかりいただけますよね。健康を取り戻した私は、鈴木その子のそばで働くようになりました。

4週間というスパンで続けるからこそ
結果と楽しさが最大の価値

宇田川: 私の初めての実行は、1週間献立でした。いろいろと組み合わせで、楽しみながら8週間続けました。「ただ食事をするだけで、満足感もあるのに、こんなにスッキリするのか」と驚きました。

瀧本: 実行してみると、献立の価値がわかりますよね。

宇田川: 「4週間完全実行献立セット」は、1週間の献立を経験した後に実行したので、結果を信じて穏やかな気持ちで続けられました。

瀧本: 私は昨年6月に、30数年ぶりのチャレンジを決断。鈴木その子時代を知る人ならご存じの豊田さんを思い出し、「令和の豊田さんになろう!」と自分を奮い立たせました。「TOKINO G.G」と「荘水」にも頼りながら、「4週間完全実行献立セット」を続けて1年近く。お正月はちょっと“緩めて”しましたが、すぐに取り戻しました。以前の私とは印象が大きく変わったと思いませんか？

宇田川: 驚くばかりです。瀧本さんのようなスッキリという結果以外に、新しい味に出会えるのも、献立の醍醐味の一つですよ。

瀧本: わかります。私の普段の食生活はSONOKOがベースですが、好きなものだけを選びがちでした。でも「4週間完全献立実行セット」は、驚くほど豊富なメニューの中に、たくさんの美味し

SONOKO式献立
真の価値

特別対談

トキノ会便り編集長
瀧本範子

SONOKO代表
宇田川裕昭

常 蔵 凍

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

4月のグルメセット

●4月の1週間グルメセットA
No.45168

48,000円▼常 蔵 凍

42,000円

献立名	内容	価格	備考
4週間完全実行献立セット	※1週目※ 日しり方の一冊 (メニュー一冊) 【献立完全実行セット】4週間完全実行献立セットは、1週間の献立を経験した後に実行したので、結果を信じて穏やかな気持ちで続けられました。	48,000円	※1週目※ 日しり方の一冊 (メニュー一冊)
スタンダード献立セット	スタンダード献立セットは、1週間の献立を経験した後に実行したので、結果を信じて穏やかな気持ちで続けられました。	18,000円	スタンダード献立セットは、1週間の献立を経験した後に実行したので、結果を信じて穏やかな気持ちで続けられました。
特別献立セット	特別献立セットは、1週間の献立を経験した後に実行したので、結果を信じて穏やかな気持ちで続けられました。	28,000円	特別献立セットは、1週間の献立を経験した後に実行したので、結果を信じて穏やかな気持ちで続けられました。

瀧本範子が30数年ぶりに実行 / 大切に、人生と向き合う時間を。

未経験の方は一度実行すればその価値をきっと体感できるはず。

い発見があります。

宇田川:「からだ想いの鶏スープ」は、「4週間完全献立実行セット」で出会ってからは好物に。今は自宅につねにストックしています。

瀧本:私は「国産真さばの味噌煮」を初めて食べて感動しました。すると「味噌を白いごはんにかけてと絶品」と会員様が教えてくださいました。

宇田川:それは美味しそうですね！ 私は、1週間の献立セットでも驚きましたが、「4週間完全献立実行セット」はまた別の価値があると感じました。

瀧本:朝昼夜のバランスや前後の日のつながりが4週間という長いスパンで考えられているからでしょうね。正しい食のリズムも身に付きやすく、バラエティ豊かなメニューを楽しめます。私も「どうしてこれまで1週間の献立ばかり実行して、『4週間完全献立実行セット』から遠ざかっていたのだろう」と悔やしくなっただけです(笑)

宇田川:献立の実行は、夏を迎える前が好機。すでに経験した方はもちろん、未経験の方も、ぜひ一度試していただきたいですね。

正しい食で健康になってほしいという 鈴木その子の慈悲の心が込められた献立

宇田川:コロナ禍により、外出や外で複数人とお食事をする機会が大幅に減り、以前より献立を実行しやすい時流になりました。とはいえ私は仕事を兼ねた会食も必要なので、SONOKO式を意識して食べ、次の日からまた献立を始めるというふうになっています。

瀧本:家で過ごし、さまざまに考えを巡らせて気付きを得た人も多はず。私は「時間は有限。大切に生きなければ」という思いを強くした結果、一食ずつを大切に作る気持ちが生まれ、「丁寧に生きる」につながりました。食事に向き合うたびに、鈴木その子が伝える味だけでなく、正しい食べ方で健康になってほしいという彼女の想いにも触れています。

宇田川:その子先生の食の理論からは、摂食障害で失った息子さんへの気持ち、ひいては多くの人を救いたいという願いを感じます。

瀧本:華やかな事業家や美容家としてのイメージも強い鈴木その子ですが、その根底には、慈悲の心が満ちていました。私たちスタッフの“まかない”も、一人一人の量を変えて用意されていたほどです。

宇田川:貴重なエピソードですね。その子先生の理念を受け継ぎ、これからも皆様の健康で豊かな人生のために全力を尽くしてまいります。

生活スタイルに合わせて 1~2週間から始めるのもおすすめです

A・B & SONOKO GG 50粒入セット

●4月の1週間グルメセットB ●SONOKO GG 50粒入

6,000円
お得!

税込 45,360円



数量限定

4月の1週間グルメセットA

No.45166

常 蔵 凍 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



数量限定

4月の1週間グルメセットB

No.45167

常 蔵 凍 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

※写真はすべて盛り付け例です

TOKINO G.G または SONOKO GG 付き!

お申し込み受付期間 4/9(土)まで

数量限定

常 蔵 凍

1週間ごとに送料・代引手数料無料で
ご希望日にお届けいたします。

送料 ¥0
単独発送



TOKINO G.G 付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒



SONOKO GG 付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

ご希望の飲み物のタイプを
お選びいただけます

コーヒータ입
コーヒー1袋入

ほうじ茶タイプ
ほうじ茶2袋入

各98,000円 ▶ **78,000円** 税込 84,240円 **20,000円** お得!

●3食+間食+夜食×7日分×4週間 計140食
召し上がり方の一例(メニュー表)付



4週間完全 実行献立セット

購入者だけの特典!

始めるあなたを内側からしっかりサポート

数量限定 4週間献立応援 サプリセット

常 蔵 凍 No.45165 ※ポイント対象外

52,800円 ▶ **32,800円** 税込 35,424円

20,000円
お得!

【セット内容】

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



お米や調味料で献立をさらに美味しく

数量限定 4週間献立応援 食品セット

常 蔵 凍 No.45164 ※ポイント対象外

※お電話・銀座店のみ注文いただけます。

12,950円 ▶ **8,950円** 税込 9,666円

4,000円
お得!

【セット内容】

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



4月の4歳でも
出会えます

\ノンオイル調理なのに、旨みとコクがたっぷり！／

余分な油脂を取り入れない 調理法でとびきりの美味に！

市販の加工品には、風味や食感をよくしたり食材の乾燥を防いだりするために油脂(油)が使われていることがほとんど。油とは無縁に思われるそうめんやかまぼこなどにも使われています。油脂はカラダの欠かせない栄養素ですが、摂りすぎると健康に悪影響を及ぼすおそれがあります。SONOKOは、吟味した調味料で食材の旨みとコクを引き出し、下ごしらえから加熱までのあらゆる工程でのひと手間を惜しまず、油脂類を使わないノンオイル調理で美味しく仕上げています。ここでご紹介するメニューも、もちろんノンオイル調理。今月の4週間完全実行献立セットでも味わっていただけます。

余分な油脂を
取り入れない

吟味した食材を
丁寧に下処理

調味や加熱の
工夫で味わい深く

こだわり素材の衣+蒸し焼きでサクサクに



揚げないとりから

3歳の息子も大好き。私が食べていると「1つ頂戴」と必ず寄ってきます。冷めても美味しいので重宝します。

これも宇田川のお気に入り



からだ想いの
鶏スープ



ぷりぷり天然エビの
クリームコロッケ

揚げたてみたいにジューシー！
濃厚コク旨タレも大好評
揚げないとりから 2袋

150g(6個)×2 No.45081 常蔵凍
3%UP 2,600円 税込2,808円

たまり醤油、みりん、しょうが、青森産にんにくなどを合わせたタレに、皮や脂身を丁寧に取り除いた国産の鶏もも肉を一晩じっくりと漬け込み、さらに衣を付ける直前にもタレを和えて奥行きのある味付けに。衣を数回に分けてまぶした後で一気に焼き上げ、竜田揚げ風のサクサクした食感に仕上げました。



牛肉と春雨のチャプコギ

春雨は食感がよわらか。玉ねぎ、にんじん、にらなどの国産野菜がたっぷり入っていて、ごはんによく合います！

牛肉に片栗粉をまぶしてやわらかさをキープ

ノンオイル中華 海老チリソース

とにかく海老の食感を堪能してください。ごはんを美味しくいただける、いい具合の辛さです。



北海道にんじん
ポタージュ

これも瀧本のお気に入り



スパイシーチキン



NEW

有機トマトのケチャップがベースの
辛すぎない絶妙な旨辛味

ノンオイル中華 海老チリソース

170g No.45604 常蔵凍 1,280円 税込1,382円

ソースをパスタや
うどんに絡めても
美味！

まろやかな酸味のチリソースに
自然な食感を楽しめる海老がごろり

まず味わっていただきたいのが、食べごたえのある自然な食感の海老。SONOKOでは、火加減を繊細に調節することで、リン酸Naなどの保水剤を使わずに、海老の自然な食感を生かしました。海老に絡ませたのは、やさしい酸味のチリソース。有機トマトのケチャップをベースに、国産玉ねぎで甘さを、豆板醤でほどよい辛みを、じゃがいものでんぷんで自然なとろみを加えました。ごはんにはもちろん、麺類にもよく合います。

チャプチェとプルコギがヒント！
国産牛肉を使ったごはんが進む一品

数量限定

牛肉と春雨の
チャプコギ 2袋

180g×2 No.45100 常蔵凍 3%UP 2,560円 税込2,764円



脂身を極力取り除いた国産の牛もも肉と、国産原料からのでんぷんでつくった春雨が主役。国産の野菜を加え、2種類の唐辛子やりんごのピューレ、トマトペーストなどを使った「キムチちゃん*」、しょうゆ、オイスターソースで味付けをして、ごはんが進む一品に仕上げました。

*SONOKO製品



私の逸品

ノンオイル中華
肉焼売・肉餃子

奥海純子様 60代

“とってもジューシーで美味しく、ノンオイル調理だから軽やか！”

ノンオイル中華総菜の中でも、肉焼売と肉餃子が特に人気。ジューシーで美味しく、一般的な中華総菜と違って油脂を使っていないので安心感があり、食べた後も軽快です。家族も好きなので、食卓によく登場します。肉焼売は皮とあんバランスが絶妙で、カットしてチャーハンの具に使ったりもします。肉餃子はそのままで美味しいし、水餃子にすることも。どちらも調味料をつけずにそのままいただくと素材の味が楽しめますが、SONOKOの有機すだちポン酢や和風ノンオイルドレッシングにもよく合います。

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 ※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。

献立を始めるなら、有用成分も上手に摂って、さらに手ごたえ!

献立実行中のカラダをサプリメントが賢くサポート

スムーズな実行の頼もしい味方が、献立を知り尽くしたSONOKOだからこそ開発できたサプリメント。
スッキリ軽快な毎日へさらに近づきましょう!

献立実行中の/

元気不足にすばやく栄養チャージ

- ✓元気が続かない
- ✓家事や仕事がかどらない
- ✓エナジーめぐる毎を送りたい

オレアピータ、アスパラガスエキス、イノシトール、有用成分サポニンやアミノ酸を含む高麗人参エキスを配合。カフェインなどで一時的な変化を体感する一般的なエナジードリンクとは異なり、継続的な健康づくりを目的に開発しました。

ソー エナジー

SO ENERGIE 常蔵凍

定期便なら、さらにお得!

※詳しくはお問い合わせください。



1日1本の新習慣、
献立と一緒に
始めませんか!?

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、
根底から高めます。

1日1本/

1ヶ月分の基本セット

3箱 30本 50ml×30 No.45046

ポイント
2%UP
12,000円
税込 12,960円



1箱 10本

50ml×10 No.45045

4,000円
税込 4,320円



献立実行中の/

カラダ本来の健やかさを引き出す

- ✓なんとなく体調が気になる
- ✓カラダのコンディションを整えたい
- ✓毎日を安定させたい

鈴木その子が10年かけて開発した初代GGのレシピを基本に、グルコゲンやアミノ酸を含む高麗人参エキスを配合。カフェインなどで一時的な変化を体感する一般的なエナジードリンクとは異なり、継続的な健康づくりを目的に開発しました。



TOKINO G.G 3本セット + 荘水2本 常蔵凍

- TOKINO G.G 180粒×3
- 荘水 35ml×2

No.45044 ※ポイント対象外

73,000円 ▶ **57,000円** 税込 61,560円

16,000円
お得!

献立実行中の/

料理や飲み物に混ぜてミネラルを補給

- ✓毎日の水にもこだわりたい
- ✓ミネラル不足が気になる

カラダを構成するのに不可欠な微量ミネラル・ケイ素を配合。料理にはもちろん、サプリメントを摂るときの水にも混ぜてお使いください。



荘水 6本セット 常蔵凍

35ml×6 No.45049

45,000円
税込 48,600円

実質
8,000円
お得!



さらにもう1本!

荘水 1本

献立実行中の/

栄養バランスと体調を整える

- ✓元気不足を感じている
- ✓日々、積極的に過ごしたい
- ✓イキイキと活動したい

グルコゲンや亜鉛、葉酸、ビタミンB群などを含むカキ肉エキスに、3種類の植物エキスを独自のバランスで配合しました。



SONOKO GG 3本セット + 荘水2本 常蔵凍

- SONOKO GG 180粒×3
- 荘水 35ml×2

No.45043 ※ポイント対象外

73,000円 ▶ **57,000円** 税込 61,560円

16,000円
お得!

献立実行中の/

気になる美容面にアプローチ

- ✓スッキリと美しくありたい
- ✓ハリのある毎日を目指したい
- ✓輝きあふれる印象を大切にしたい

カキ肉エキスに、ポリフェノールを含む発酵黒ニンニク、熱帯雨林に自生するキャットクローから抽出したエキスなどをプラスしました。



SONOKO G.G ロゼ 3本セット + 荘水1本 常蔵凍

- SONOKO G.G ロゼ 150粒×3
- 荘水 35ml

No.45042 ※ポイント対象外

48,000円 ▶ **40,000円** 税込 43,200円

8,000円
お得!

※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。

あなたの肌が求めているのは エイジングケア*¹、それとも美白*²? 重ね使いなら両方あきらめない!

〈理想の美しさに導くクイーンオブホワイト*³を「THE SONOKO」シリーズ全品に配合〉

満ちる ハリ肌

リンゴ幹細胞エキス*⁴や
フラレン*⁵などの大人の肌に必要な
美容成分を複合的に配合。

とろみのある化粧液が肌になじんで
たっぷりのうるおいで満たしながら、
なめらかなもっちりハリ肌へ導きます。

肌がよるこぼ満ちるうるおい

久しぶりの弾むハリ感

ブースター機能*⁶

たっぷりのうるおいで満たし
内側*⁷からぷるんと弾む肌へ

NEW ザ・ソノコ
リペアローション
【化粧液】

120mL No.45643 **7,200円**
税込 7,920円

プレゼント

ザ・ソノコ
リペアローション
10mL

VS

シミ予防

美白*²成分として名高い
トラネキサム酸、肌荒れを予防する
働きのある抗炎症成分
グリチルリチン酸ジカリウムを配合。
肌を心地よくうるおしてキメを整え、
明るい輝きと透明感をもたらします。

みずみずしいうるおい

美白*²有効成分・抗炎症成分配合

ブースター機能*⁶

SONOKOならではの大人美白*²で
くすみ*⁸なき冴えわたる肌へ

NEW ザ・ソノコ
ホワイトニングローション
【薬用美白化粧水】

120mL No.45642 **7,200円**
税込 7,920円

プレゼント

ザ・ソノコ
ホワイトニング
ローション
10mL

化粧水・美容液・クリームが美肌を育む基本

エイジングケア*¹とホワイトニング*²の2種類の化粧水から、
なりた肌に合わせてお選びください。さらなる美しさを育む
なら、ぜひ重ね使いを。どちらの化粧水にも、次に使う美容
液をなじみやすくするブースターとしての働きがあります。
balancingミルク、WB グランクリームでの仕上げも忘れずに。

NEW ザ・ソノコ 4月の5点セット

No.45052
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】 120mL
ザ・ソノコ リペアローション 120mL
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】 30mL
ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL

ポイント
5%UP **43,400円** 税込 47,740円
+2,170ポイント

プレゼント

ザ・ソノコセラム 4.5mL
WB グランクリーム 4g

キメ細かな濃密泡が汚れをオフ/
後肌の明るさとしっとり感に感動

NEW ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム
【洗顔料】

100g No.45641 **7,000円**
税込 7,700円

プレゼント

ザ・ソノコ
リペアローション
10mL

シミを防いで透明感に磨きをかける/
待望の薬用美白*²美容液

NEW ザ・ソノコ
ホワイトニングエッセンス
【薬用美白美容液】

30mL No.45644 **12,000円**
税込 13,200円

プレゼント

ザ・ソノコ
ホワイトニング
エッセンス
4.5mL

うるおいバランスをコントロール/
やわらかに弾むハリ美肌へ

NEW ザ・ソノコ
balancingミルク
【乳液】

80mL No.45645 **10,000円**
税込 11,000円

プレゼント

ザ・ソノコ
balancingミルク
10mL

心地よいのにしっかり守る。SONOKOのUVケア

紫外線が日増しに強くなるこの時季は、

外出時はもちろん、曇りの日や室内でもUV対策が必須。

マスクを透過した紫外線による“マスク焼け”にも要注意!

肌にやさしい処方で、家族で気持ちよく使える

SONOKOのUVケア製品で、明るい素肌を

守り抜きましょう。

高いUVケア効果で
美白*²成分配合の下地

UVホワイトヴェール
【UV薬用美白下地】2本
SPF40/PA+++ **5%UP**
30g×2 No.45054 **9,800円**
税込 10,780円

+490ポイント

絶対に焼きたくない派の
全身用日焼け止め

サンプロテクト
ボディ&フェイス
SPF50+/PA++++ **3%UP**
50mL No.45057 **3,800円**
税込 4,180円

+300ポイント

ファンデーションも忘れずに!

スキンケアしながら
美肌も演出

明るく華やかな印象の肌に
ライトアップBB
SPF35/PA+++ 30g
No.45055

ナチュラルなツヤ・ハリ肌に
ライトアップBB
ナチュラルオークル
SPF35/PA+++ 30g
No.45056

各**4,500円** **5%UP**
税込 4,950円 +225ポイント

ライトアップBB
ナチュラルオークル
サシェ1袋

美容寿命講座



Lesson 13 | 美白*²と保湿の深い関係

美容スペシャリスト SAY★GO

白く*²美しい肌への最短ルートは 絶え間ない美白*²ケア+保湿

透明感のある肌を手に入れるには、継続的な美白*²
ケアと同時に保湿も行うことが不可欠です。これからの
季節はUV対策も必須。私の講座では「生魚と干物
はどちらが先に焼けますか」とよく質問します。答え
は干物で、違いは水分量です。水分をしっかり保持し
ている肌はうるおい不足の肌比べて日焼けしにく
く、光を反射して透明感あふれる印象につながりま
す。SONOKOの化粧品で美白*²と保湿、UV対策を
行い、白く*²、薄く*¹⁰、輝く肌を育みましょう。

*9 肌力のある肌を長く保つこと *10 汚れや古い角質がなくキメの整った状態

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!
有機JAS認証
ジュース

「化学物質を知らないうちに取り入れない」を追求しながら
「いろいろな食材を美味しく」を有機JAS認証ジュースで実現



化学物質を避けて素材本来の味わいを楽しんでいた
鈴木その子の想いをジュースにも継承

農産物や食品の「有機」や「オーガニック」の基準が、農林水産省による有機JAS制度で明確に定められたのは、2001年のこと。鈴木その子は、それよりも20年以上も前に刊行した『やせたい人は食べなさい』で、農薬などの化学物質への警鐘を鳴らしていました。その確固たる考えは、調理前にすべての食材を水にさらすという工程にも表れており、果物を丁寧に下処理して自然の風味を生かしたエピソードも伝えられています。

この「農薬などの化学物質を知らないうちに取り入れない」という信念を大切に、「一つの食材に頼らず、いろいろなものをまんべんなく」も追求したのが、有機JAS認証のジュースです。自然の恵みを堪能できる味にご好評をいただいておりますが、実は完成までの道のりは容易ではありませんでした。

しょうがだけでなくりんごもすだちも有機JAS認証を取得
お湯や水で割って手軽に飲めるジュースを完成

有機やオーガニックという言葉が浸透した今でも、世界の有機農業の割合はわずか1.5%程度*1、日本では約0.2%にすぎません*2。しかも、農産物はその年の気候に生育が左右されます。一種類の素材を安定して確保するだけでも容易ではないのに、有機栽培の素材を何種類も使ったジュースがいかに希少かをおわかりいただけることでしょう。

そんな苦境の中、多くの生産者さんの協力で完成したのが、有機JAS認証の素材のみを使った「有機ジンジャー りんごとすだち」です。味の主役は、鈴木その子が調理でも頻繁に取り入れていたしょうが。食感を残して

いるので、まるですりおろしをそのまま食べているような感覚です。相性のよいりんごとすだち、さらに有機砂糖の甘みを加えたことで、しょうがのピリリとした辛みがより一層引き立つ絶妙なハーモニーが完成しました。

りんごによく添加される酸化防止剤を使っていないのも、SONOKOならではの品質。素材本来の豊かな味わいをお楽しみいただけます。

とても珍しい有機バナナをはじめ
全14種類の果物と野菜をジュースで美味しく

「有機ジンジャー りんごとすだち」よりもさらに多くの素材を使った希少なジュースが、「有機フルーツ+野菜100」です。最も珍しい原料は、有機JAS認証のバナナ。有機栽培のバナナそのものがとても少ない上、傷みやすいバナナには収穫後も農薬を使うのが一般的だからです。そして、バナナにも酸化防止剤を加えないのがSONOKOのこだわりです。

白ぶどう、りんご、すだち、小松菜、モロヘイヤ、玉ねぎ、青じそなど、その他の素材も有機JAS認証を取得。普段の食卓にのぼる機会の少ないエンサイやつるむらさきも加え、味に奥行きを出しました。基本の3食を大切にしていたから、ジュースだけで満腹にならないよう、重すぎない“とろさら”な飲み口にこだわり、お子さまから大人までどなたでも飲みやすい味に仕上げました。化学物質に頼らな

いことを基本に生産された有機JAS認証の果物や野菜で、毎日に美味しく健やかな彩りを添えてください。

簡単アレンジ

SONOKOの和風ノンオイルドレッシング、プチプチマスタードと混ぜて、いつものサラダにしょうがのアクセントを!

豚肉に和えて焼けばしょうが焼き風に!

有機しょうがの恵みを手軽に摂取
肌寒い日はお湯で割ってポカポカに

有機ジンジャー りんごとすだち 2本 常蔵凍

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.45120

3,000円 税込3,240円

7%UP
+210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

簡単アレンジ

容器に移して冷凍庫に入れば、シャリシャリのシャーベット風に

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用
果汁分が多めのフレッシュな味わい

有機フルーツ+野菜100

30本 190g×30 No.45122

7,980円▼

6,780円 税込7,322円

常蔵凍

1,200円
お得!

送料¥0
単独発送

6本 190g×6 No.45121

常蔵凍

1,680円 税込1,814円

5%UP
+84ポイント

*1 2018年の世界の有機農業取組面積が全耕地面積に占める割合 *2 2018年の耕地面積に対する有機JAS取得面積の割合

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。

全品にクイーンオブホワイト®*1を配合した、SONOKO最高峰*のスキンケアシリーズ「THE SONOKO」誕生!

化粧品

NEW ハリも美白*2もうるおいも
ライン使いならではの圧倒的な手応えを



ザ・ソノコ 4月の5点セット

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトニングローション
【薬用美白化粧水】120mL
ザ・ソノコ リペアローション 120mL
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス
【薬用美白美容液】30mL
ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL
No.45052



ポイントUP 5%
43,400円
+2,170ポイント 税込 47,740円

独自配合成分クイーンオブホワイト®*1を全品に配合した「THE SONOKO」シリーズから、洗顔料、化粧水、エイジングケア*3化粧液、美容液、乳液が新発売。

キメを整えながら
うるおいがみなぎる肌へ

ザ・ソノコ
リペアローション



120mL
No.45643
7,200円
税込 7,920円

美容成分を複合的に配合。肌を深いうらおいで満たし、次に使うスキンケアを浸透*4しやすく。



美白*2成分配合で
輝く透明感も弾むハリ感も!

ザ・ソノコ
ホワイトニングローション



【薬用美白化粧水】
120mL No.45642
7,200円
税込 7,920円

肌なじみがよく高い保湿力の薬用美白*2化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。



濃密泡が汚れをオフ
後肌は明るくしっとり

ザ・ソノコ
ウォッシング
フォーム



100g
No.45641
7,000円
税込 7,700円

きめ細かい濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗い上がりは明るくしっとり。



理想の輝きへ導く
薬用美白*2美容液

ザ・ソノコ
ホワイトニング
エッセンス



【薬用美白美容液】
30mL
No.45644
12,000円
税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体*5を配合。美白*2力と保湿力で、うるおい肌へ。



うるおいバランスを
整え、もっちり肌へ

ザ・ソノコ
バランシング
ミルク



80mL
No.45645
10,000円
税込 11,000円

3種類のセラミド*6配合。豊かなうるおいで肌を包み込み、思わず触れたいような肌へ。



ザ・ソノコ
ホワイトマスク

90g No.45068

ポイントUP 5%
9,000円
+450ポイント 税込 9,900円

大人肌のにびり*7までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。



ザ・ソノコ セラム

30mL No.45069

ポイントUP 5%
22,000円
+1,100ポイント 税込 24,200円

新開発のクイーンオブホワイト®*1を贅沢に配合*8し、美しい肌の土台づくりをサポート。



WB グランクリーム

45g No.45053

ポイントUP 3%
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。



GG クレンジング
クリームR

120g No.45062

ポイントUP 7%
6,500円
+455ポイント 税込 7,150円

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに洗浄。



GG エッセンスR

30mL No.45063

ポイントUP 3%
13,000円
税込 14,300円

ハリ・弾力・透明感をもたらすエイジングケア*3美容液。



GG クリーム

30g No.45064

ポイントUP 3%
10,000円
税込 11,000円

リッチな使用感でありながらべたつかずにうるおいをキープ。



サインズエッセンス

20g No.45066

ポイントUP 5%
10,000円
+500ポイント 税込 11,000円

リンクルエッセンス48の後継品。年齢サインに立ち向かう美容液。



スーパー
モイスチャークリームR

50g No.45067

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

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなぷるぷる肌へ。ロングセラーの美容クリーム。



アイトリートメント

15g No.45065

ポイントUP 5%
7,000円
+350ポイント 税込 7,700円

高分子ファイバーの働きで、目のうるおい・ハリを保持。



UVホワイト
ヴェール 2本

【UV薬用美白下地】SPF40/PA+++
30g×2 No.45054

ポイントUP 5%
9,800円
+490ポイント 税込 10,780円

美白*2、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。



どれを買ってももらえるプレゼント

ライトアップBB ナチュラルオークル
SPF35/PA+++
30g No.45056
ポイントUP 5%
4,500円 税込 4,950円
+225ポイント

ライトアップBB
SPF35/PA+++
30g No.45055
ポイントUP 5%
4,500円 税込 4,950円
+225ポイント

光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。

どれを買ってももらえるプレゼント

サンプロテクト ボディ&フェイス
SPF50+/PA++++ 50mL No.45057
ポイントUP 3%
3,800円 税込 4,180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。

ボディクリームR
220g No.45070
ポイントUP 5%
3,500円 +175ポイント 税込 3,850円

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌へ。

3Dデザイン フォーボディ
200mL No.45072
ポイントUP 5%
7,000円 +350ポイント 税込 7,700円

素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。

薬用ハンドウォッシュ 2本
200mL×2 No.45077
ポイントUP 5%
2,000円 +100ポイント 税込 2,200円

殺菌有効成分と抗炎症有効成分を配合。肌にやさしい処方。

どれを買ってももらえるプレゼント

スキンケアしながら
高いカバー力で美肌を演出

SONOKO ファンデーション

しっとりタイプ 15g
ピンク No.45061 オークル No.45060

さっぱりタイプ 12g
ピンク No.45059 オークル No.45058

各 5,000円
※ファンデーションケースは別売です 税込 5,500円

ポイントUP 5%
3,300円 +225ポイント 税込 3,630円

マイルドコンディショニング
シャンプー 480mL No.45073
ポイントUP 5%
4,500円 +225ポイント 税込 4,950円

ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。

ポイントUP 3%
7,800円 税込 8,580円

ポイントUP 3%
9,000円 税込 9,900円

ポイントUP 3%
9,000円 税込 9,900円

ヘアカラー
トリートメント 2本
200g×2 No.45080
ポイントUP 2%
6,000円 税込 6,600円

低刺激の染毛成分とトリートメント成分で、白髪ケアをしながら美髪へ。

薬用はみがき 2本
100g×2 No.45071
ポイントUP 5%
3,600円 +180ポイント 税込 3,960円

低刺激、カラダにやさしいはみがき。歯肉炎予防の効果が認められ、「薬用」に。

*1 混合植物エキス/保湿・整肌成分 *2メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *3 年齢に応じたスキンケア *4 角質層まで *5 L-アスコルビン酸2-グルコシド *6 セラミドAP、セラミドNG、セラミドNP/保湿成分 *7 汚れや古い角質 *8 自社比

※最高峰とは、SONOKO内スキンケアにおいて ※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 冷蔵



初代GGの処方再現しつつ進化。 TOKINO G.G3本セット +萩水2本 常蔵凍

※ポイント対象外

TOKINO G.G 180粒×3
萩水 35ml×2

No.45044 **73,000円 ▶ 57,000円**
税込 61,560円

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを
用い、初代GGの処方を再現しています。

16,000円
お得!



有用成分を高め、元気度アップ! SONOKO GG 3本セット +萩水2本 常蔵凍

※ポイント対象外

SONOKO GG 180粒×3
萩水 35ml×2

No.45043 **73,000円 ▶ 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。

16,000円
お得!



SONOKO G.G.口ゼ 3本セット +萩水1本 常蔵凍 ※ポイント対象外

SONOKO G.G.口ゼ 150粒×3
萩水 35ml

No.45042 **48,000円 ▶ 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、ハリのある若々しい日々へと導きます。

8,000円
お得!



萩水 6本セット 常蔵凍

35ml×6 No.45049

45,000円
税込 48,600円

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食
べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しいカラダづくりに。

さらに/
プレゼント



萩水 1本
実質
8,000円
お得!



3箱30本 50ml×30 No.45046

12,000円
税込 12,960円

さらに/
プレゼント



SO ENERGIE
5本

1箱10本 50ml×10 No.45045

4,000円
税込 4,320円

さらに/
プレゼント



SO ENERGIE
1本

買うなら今。この価格は今月まで! 常蔵凍



素ドリンク 透

500ml No.45047

8%UP 5,500円
+440ポイント 税込 5,940円

吟味した植物由来の美容成分を配合した、フルーティーな甘さの美容ドリンク。



素ドリンク 月

500ml No.45048

8%UP 5,500円
+440ポイント 税込 5,940円

気になるカラダのバランスを整え、くつろぎをサポート。



能活生活 常蔵凍

30粒 No.45051

5%UP 7,000円
+350ポイント 税込 7,560円

記憶する力「脳内物質」に着目。冴えとひらめきにアプローチし、イキイキ生活を応援。



ありがとう乳酸菌 常蔵凍

10ml(液体タイプ)×15包 No.45050

5%UP 5,800円
+290ポイント 税込 6,264円

選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが健康増進をサポートします。



数量限定 プレゼント

4月のごちそう 詰め合わせセット

牛肉と春雨のチャブコギ 1袋

ノンオイル中華 海老チリソース 170g
国産牛100%
プレミアムミートローフ 120g 常蔵凍
焼きフライ(メンチカツ) 90g
焼きフライ(コロッケ) 110g(2個)
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
桜葉薫る道明寺 200g(4個)

No.45171 **5,000円** 税込 5,400円



数量限定

4月のパンセット

フレンチトースト 1袋(2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
極みロールパン 2個
極み厚切り山型パン 3枚切
トーストクリーム 3個

常蔵凍 No.45172 **3,500円**
税込 3,780円



常蔵凍

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋

240g×3 No.45087 **5%UP 3,240円**
+162ポイント 税込 3,499円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースが美味。



常蔵凍

国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個

120g×3 No.45088 **5%UP 2,760円**
+138ポイント 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。



常蔵凍

越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み~2袋

200g×2 No.45466 **5%UP 1,800円**
+90ポイント 税込 1,944円

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。



常蔵凍

数量限定 牛肉と春雨のチャブコギ 2袋

180g×2 No.45100 **3%UP 2,560円**
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。



常蔵凍

揚げないとりから 2袋

150g(6個)×2 No.45081 **3%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。



常蔵凍

蒸し鶏のガーリック風味 2個

120g×2 No.45089 **3%UP 1,400円**
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。ガーリックを利かせたシンプルな味付に。



常蔵凍

無塩せきポーク ウィナー 2袋

160g(4本)×2 No.45083 **3%UP 2,500円** 税込 2,700円

無塩せきポークウィナースパイシー 2袋

100g(4本)×2 No.45082 **3%UP 1,600円** 税込 1,728円

無塩せきポークウィナーハーブ 2袋

100g(4本)×2 No.45084 **3%UP 1,600円** 税込 1,728円



常蔵凍

だし薫るかき玉風親子丼 5袋

200g×5 No.45105 **2%UP 3,750円**
税込 4,050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。



常蔵凍

真だらの味噌漬焼き 3切

210g(3切) No.45085 **3%UP 1,440円** 税込 1,555円

真だらの味噌漬 3切

270g(3切) No.45086 **3%UP 1,260円** 税込 1,360円



常蔵凍

にしん甘露煮 2袋

80g(2枚)×2 No.45131 **2%UP 1,160円**
税込 1,252円

北海道で獲れた希少なにしんを上品に味付けした甘露煮。



常蔵凍

自家製粉そば粉のなま蕎麦 2袋

200g(2食分)×2 No.45130 **3%UP 1,560円**
税込 1,684円

挽き立てのそば粉を使用した生タイプならではの風味とのど越し。

※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。



NEW まろやかな酸味のチリソースに
自然な食感を楽しめる海老がごろり

常 蔵 凍

ノンオイル中華 海老チリソース 170g No.45604 **1,280円** 税込 1,382円

火加減を繊細に調節することで、保水剤を使わずに、自然な食感を残した海老が主役。有機トマトのケチャップをベースに、国産玉ねぎで甘さを、豆板醤でほどよい辛みを、じゃがいものでんぷんで自然なとろみを加え、辛すぎないチリソースをつくりました。



常 蔵 凍

ノンオイル中華 肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.45094

3%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。



常 蔵 凍

ノンオイル中華 肉焼売 2袋

192g(24g×8個)×2 No.45096

3%UP 1,800円
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。



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食分)×2 No.45095

3%UP 1,800円
税込 1,944円

具材の食感も楽しめる、ポリウム満点の肉ワンタン。



常 蔵 凍

チキンブイヨンが効いたしょうゆ味 麺にかけても◎

ノンオイル中華 中華丼 3袋

180g×3 No.45099

3%UP 2,340円
税込 2,527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。



常 蔵 凍

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋

110g×2 No.45090

3%UP 1,360円
税込 1,468円

コクのある八丁味噌とやさしい甘みの麹味噌を混ぜ、深みのある味わいに。



常 蔵 凍

数量限定

タンドリーチキン入り カレーセット

タンドリーチキン 1本
焼きフライ(一口ヒレカツ)
90g(3個)
ノンオイル調理キーマカレー
120g **辛さ★★★★☆**
黄色いカレー
200g **辛さ★★★★★**
手造りもちりナン3枚
100g×3 No.45137

4,500円 税込 4,860円



常 蔵 凍

黄色いカレー 5袋

辛さ★★★★★

200g×5 No.45104

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。スパイスの香り豊かに仕上げた、オリジナル製法です。トロツとなめらかな食感と辛さで一番の人気!



常 蔵 凍

チキンカレー 5袋

辛さ☆☆☆☆☆

200g×5 No.45102

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。



常 蔵 凍

ポークカレー 5袋

辛さ★★★★☆

200g×5 No.45103

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

国産帆立のボンゴレ風 パスタソース 2袋

100g×2 **3%UP 1,420円**
No.45093 税込 1,533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!



常 蔵 凍

エビと香りバジルの クリームパスタソース 2袋

92g×2 **3%UP 1,640円**
No.45091 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。



常 蔵 凍

思い出のやさしい ミートソース 2袋

140g×2 **3%UP 1,420円**
No.45092 税込 1,533円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



常 蔵 凍

小麦香る 生パスタ 2袋

100g×2 **3%UP 720円**
No.45108 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。



常 蔵 凍

からだ想いの 鶏スープ 3袋

200g×3 **3%UP 2,280円**
No.45097 税込 2,462円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。



常 蔵 凍

淡路島玉葱と国産野菜の だしスープ 3袋

50g×3 **5%UP 2,040円**
No.45106 税込 2,203円

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。



常 蔵 凍

数量限定
ごぼうの旨みと 栄養を凝縮!

北海道ごぼう ポタージュ 2袋

160g×2 **2%UP 960円**
No.45098 税込 1,036円

バターは使わず、みそを隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わいに。



常 蔵 凍

国産小松菜のみそ汁 10袋

4.5g(フリーズドライ)×10 No.45101 **3%UP 1,500円**
税込 1,620円

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のみそ汁。



常 蔵 凍

ごぼうの甘酢 ゆず風味 2袋

50g×2 **3%UP 760円**
No.45109 税込 820円

国産のごぼう、大根、昆布、えのきをゆず風味の甘酢でさっぱりと。



常 蔵 凍

すき昆布の 土佐煮 2袋

50g×2 **3%UP 760円**
No.45111 税込 820円

昆布とごぼうの歯応えが楽しめます。



常 蔵 凍

4種のきのこの 煮びたし 2袋

50g×2 **3%UP 760円**
No.45110 税込 820円

かつお昆布のだしが利いています。



常 蔵 凍

玉子焼き

10個(490g) No.45132 **3%UP 1,550円**
税込 1,674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

第2水曜から10日間の販売
数量限定

大豆の甘みと 香りが際立つ とうふ

2丁 300g×2 **5%UP 860円**
No.45136 税込 928円

1丁 300g **2%UP 555円**
No.45135 税込 599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

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.45138

5%UP 10,800円
+540ポイント 税込 11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



常 蔵 凍

香り高いもち米に 小豆がつややか

そのこの 御赤飯 9パック

150g×9 No.45139 **4,050円**
税込 4,374円

希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた、上品な美味しさを堪能。

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。

買うなら今。この価格は今月まで!



“より”をかけて丁寧到手延べ

素麺 2袋

300g(50g×6束)×2 No.45926

2%UP 1,780円 税込 1,922円

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。



数量限定

皆に愛されるやさしい味わい

うぐいす豆の煮豆

2袋 200g×2 No.45469

3%UP 1,360円 税込 1,468円

1袋 200g No.45470 680円 税込 734円
青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。



いんげん豆の煮豆 2袋

200g×2 No.45467

3%UP 1,040円 税込 1,123円

ホクホクとした食感で、かみしめるとねっとり甘く豆の豊かな風味が広がります。

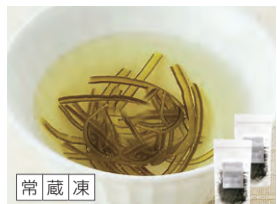


豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋

200g×2 No.45468

3%UP 1,360円 税込 1,468円

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。



昆布水のもと 2袋

30g×2 No.45134

3%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。



トキノのり

乾燥・生のり50g No.45115

5%UP 2,920円 +146ポイント 税込 3,153円

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



トキノ海苔の佃煮 2個

110g×2 No.45113

3%UP 1,580円 税込 1,706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。



やわらか紀州梅干し

100g No.45114

5%UP 900円 +45ポイント 税込 972円

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。



追い麴仕立ての生味噌 2個

500g×2 No.45118

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

120g×3 No.45107

3%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◎。



和風ノンオイルドレッシング 3本

常蔵凍 200ml×3 No.45117

3%UP 1,580円 税込 1,706円

その子トマト 2本

常蔵凍 400g×2 No.45116

3%UP 1,620円 税込 1,749円



緑茶 3袋

5g×5個×3 No.45123

3%UP 3,000円 税込 3,240円

こだわり抜いた茶葉のまるやかで豊かな味わい。



国産茶葉 プール茶 3袋

2.5g×10個×3 No.45124

3%UP 3,600円 税込 3,888円

国産茶葉を黒麹菌で発酵。まるやかな味わいです。



国産茶葉 ウーロン茶 3袋

2.5g×10個×3 No.45125

3%UP 3,600円 税込 3,888円

静岡産茶葉を浅めに焙煎した、苦みのない親しみやすい風味。



ホワイトティ 2本

500ml(5倍希釈)×2 No.45119

5%UP 3,000円 +150ポイント 税込 3,240円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。



有機ジンジャーりんごどすだち 2本

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.45120

7%UP 3,000円 +210ポイント 税込 3,240円

有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



有機フルーツ+野菜100

30本 常蔵凍 190g×30 No.45122

1,200円お得! 送料¥0 単独発送

7,980円 ▶ 6,780円 税込 7,322円

6本 常蔵凍 190g×6 No.45121

5%UP 1,680円 +84ポイント 税込 1,814円

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、さらりとした口当たり。



桜の宴セット

その子美ワインスパークリング白 750ml

銀座でその子ビール 330ml×2

その子美ワイン白 750ml

その子美ワイン赤 750ml

単独発送

3,150円お得!

常蔵凍 No.45129

13,150円 ▶ 10,000円 税込 11,000円



本格麦焼酎カ松

720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.45126

5%UP 2,800円 +140ポイント 税込 3,080円

国産の二条大麦と麦麹、地下深層水を使用。キレの良い味わい。



数量限定

適度な食感の生地と粒あんが相性抜群!

桜葉薫る道明寺

2袋 200g(4個)×2 No.45154

3%UP 1,560円 税込 1,684円

1袋 200g(4個) 780円 税込 842円



数量限定

昔ながらの素朴な味と口あたりであと引く美味しさ

宇治抹茶ぼうろ 2袋

50g×2 No.45155

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。



みたらし団子 2袋

200g(5本)×2 No.45152

5%UP 1,520円 +76ポイント 税込 1,641円

国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いたれをたっぷり。



鈴木その子もこよなく愛した上品な香味が格別

栗まん 3袋

2個×3 No.45161

2%UP 990円 税込 1,069円

やさしい甘さの白あんと、柔らかな栗の甘露煮の相性が抜群。しっとり香ばしい生地も美味しく、大満足のボリューム感です。



数量限定

練り込んだ黒ごまの香ばしさと食感がたまらない!

せんべいごま

2袋 6枚×2 No.45146

1,600円 ▶ 1,120円 税込 1,209円

1袋 6枚 800円 税込 864円



せんべいしょうゆ

2袋 6枚×2 No.45144

1,600円 ▶ 1,120円 税込 1,209円

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。



せんべいざらめ

2袋 6枚×2 No.45147

1,600円 ▶ 1,120円 税込 1,209円

しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

その子美ワイン:ヴァンテージはご指定できません。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、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります。開栓前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください。※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください。●お酒は20歳になってから ※20歳未満の飲酒及び20歳未満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ゲ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

数量限定

コーヒーブレイクセット **プレゼント**
 プチゼリー葡萄1袋

グレード1 マンデリン
 ドリップバッグコーヒー 10g×10袋
 その子ブレンド浅煎り珈琲
 挽き豆200g×2

No.45140 **4,370円**
 税込 **4,719円**

常蔵凍

数量限定

カシューナッツクッキー

2袋 90g×2 No.45149

3%UP **1,500円**
 税込 **1,620円**

1袋 90g **1%UP** **750円**
 No.45148 税込 **810円**

常蔵凍

数量限定

**アーモンドと蜂蜜の
 リエージュ風ワッフル
 4個**

No.45156 **5%UP** **1,560円**
 +78ポイント 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！

常蔵凍

数量限定

**フルーツゼリー
 温州みかん 6個**

85g×6 No.45151

5%UP **2,160円**
 +108ポイント 税込 **2,332円**

甘みが強く、適度な酸味の愛媛県産
 温州みかんの美味を丸ごと堪能。

常蔵凍

数量限定

**ドリームプリン
 カスタード 6個**

78g×6 No.45150

5%UP **2,400円**
 +120ポイント 税込 **2,592円**

卵の味わいにリキュールでコク
 をプラス。カラメルソース付。

常蔵凍

**季節のめぐみ
 国産いちごジャム 2個**

150g×2 No.45157

5%UP **1,800円**
 +90ポイント 税込 **1,944円**

国産とちおとめを蒸気釜
 で丁寧に煮詰めました。

常蔵凍

数量限定

**北海道みるくジャム
 2個**

150g×2 No.45159

5%UP **1,800円**
 +90ポイント 税込 **1,944円**

北海道の大地の恵みが詰
 まった濃厚ミルクジャム。

常蔵凍

数量限定

**北海道みるくジャム
 チョコ 2個**

150g×2 No.45160

5%UP **2,000円**
 +100ポイント 税込 **2,160円**

生チョコのように濃厚。贅
 沢なチョコレートジャム。

常蔵凍

数量限定

**自然のめぐみ
 国産はちみつ 2個**

160g×2 No.45158

5%UP **3,300円**
 +165ポイント 税込 **3,564円**

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受粉
 を助けながら濃縮させた花の蜜です。

常蔵凍

数量限定

アイス 常蔵凍 **送料 ¥0**
 ※ポイント対象外

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
 バニラ120ml×5
 チョコ120ml×5 No.9264 **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。

●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。

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。

セレクト

炭酸水を購入するより便利でお得! 常蔵凍

ソーダマルチスパークルII

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

No.45141 **3%UP** **6,800円**
 税込 **7,480円**

専用カートリッジ 24本入 **3%UP** **1,980円**
 No.45142 税込 **2,178円**

専用カートリッジ 24本入 6セット

約6ヶ月分(使用頻度によります) **5%UP** **10,800円** **1セットあたり** **1,800円**
 No.45143 +540ポイント 税込 **11,880円**

ご家庭で手軽に炭酸水がつかれます。ワインやジュースも炭酸ドリンクに早変わり。

**「正しく食べること」の
 大切さを伝えます**

**鈴木その子式
 やせたい人は
 食べなさい。**

No.40227 **1,400円**
 ※ポイント対象外 常蔵凍 税込 **1,540円**

鈴木その子式栄養理論を、現代
 の生活習慣や食生活に合わせ
 アップデートし、36のルールに。

地域お届け日

A 地域お届け日	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県 (一部地域を除く) ●鹿児島県 (一部地域を除く)	4/5 (火) まで
4/13 (水) もしくは 4/16 (土)	4/14 (木) もしくは 4/17 (日)	4/12 (火) まで
4/20 (水) もしくは 4/23 (土)	4/21 (木) もしくは 4/24 (日)	4/19 (火) まで
4/27 (水) もしくは 4/30 (土)	4/28 (木) もしくは 5/1 (日)	4/26 (火) まで
5/4 (水) もしくは 5/7 (土)	5/5 (木) もしくは 5/8 (日)	

※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

パンのプロも絶賛!
**厚切り山型パンやバーガーバンズも
 気持ちよくスーッと切れ、パンくずも出にくい!**

独自の3種類の刃がパンはもちろん、ケーキやローストビーフも美しく
 カット。緩やかにカーブした形状で、余計な力を入れずに切れます。

自然と手にフィットし、水
 や汚れに強く、木目が美
 しい積層合板を使用。

小波刃 大波刃 ストレート刃

パンのふちまでき
 れいに切れます。

鞘が付いて持ち運び&
 保管に便利。

パンくずが出にくく、柔らかいパ
 ンの断面をキレイに仕上げます。

トーストしたパンの表面にしっ
 かりくい込みカットします。

数量限定 常蔵凍

パン切りナイフ **3,000円**
 No.45206 税込 **3,300円**

サイズ 全長25.3cm 幅2.2cm 刃渡り14cm、重さ
 52g、素材 刀身 モリブデンバナジウム鋼、口金・鋏 ス
 テンレススチール、ハンドル 積層強化木 鞘 ポリプロ
 ピレン(耐熱温度90℃)、日本製

**バッグを開けて「あれ、どこ!？」を解消
 使いやすさと洗練されたデザインを両立**

バッグ内部にそれぞれの収納物に合わせたサイズ感のポケットを搭載。
 グログランにモアレ加工を施したナイロン生地でエレガントな雰囲気。

mayumi kondo 長財布、携帯、カード
 ケース、両サイドには、
 500mlペットボトルと
 折り畳み傘がきちんと
 収まるポケット。

モアレ加工

肩に食い込まず重さを
 分散する幅広メッシュ
 編のショルダーストラ
 ップは斜めかけ、肩か
 げどちらでも調整可。

●ストラップの長さ 70~135cm 長さ調節可

●外側 ポケット×2
 ●内側 ポケット×5

**プレート調理やホームパーティーで大活躍
 コンパクトサイズの卓上調理ツールセット**

焼く・炒める・切る・取り分けができる調理道具のセット。ナイ
 ロン製でプレートを傷つけにくく、小ぶり使いやすい。肉餃
 子・ポークウインナー・豚の味噌焼きなどを家族みんなで!

数量限定 常蔵凍

卓上調理道具セット No.45207 **5,000円**
 税込 **5,500円**

スプーン カーブがホットプレートなどの側
 面に沿うため、取り残しのストレスもなし!
 サイズ 長さ21cm 幅6.5cm 厚み3.5cm、重さ 50g、素材 ナイ
 ロン(耐熱温度180℃)、ハンドル 天然木にウレタン塗装、日本製

トンク フォーク形状の先端が合い、細
 かい食材もしっかり掴める設計。
 サイズ 長さ20.6cm 幅8.5cm 厚み4.5cm、重さ
 40g、素材 ナイロン(耐熱温度180℃)、日本製

ターナー 適度なしなりで、食材の下に入り
 込みやすい。先端が薄いのでカットも。
 サイズ 長さ21cm 幅6.5cm 厚み4cm、重さ 50g、素材 ナイ
 ロン(耐熱温度180℃)、ハンドル 天然木にウレタン塗装、日本製

ツールレスト 美濃焼「作山窯」特別設計。調
 理途中の器具のちよい置きや、中皿としても。
 サイズ 直径14cm 厚み1.4cm、重さ 160g、素材
 磁器、日本製

数量限定 常蔵凍

イージーオープンバッグ **各 30,000円**
 税込 **33,000円**

サイズ 縦25cm 横30cm 幅14cm、ストラップの長さ 70~135cm(長
 さ調節可)、素材 表側 ナイロン(一部牛革)・内側 ナイロン、日本製

レッド No.45204

グレー No.45203

ブラック No.45202

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

4月のセットのお届けは▶ **5/5** (木・祝) まで

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



美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。

献立実行部
おすすめ



数量限定

TOKINO G.G付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

SONOKO GG付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

各98,000円▶ **78,000円**
税込84,240円

実質
20,000円
お得!

送料 ¥0
単独発送

常蔵凍

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ が選べます。

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	3/30(水)~4/14(木)	3/31(木)~
第2週	4/6(水)~4/21(木)	4/7(木)~
第3週	4/13(水)~4/28(木)	4/14(木)~
第4週	4/20(水)~5/5(木・祝)	4/21(木)~



お申し込み受付期間 **4/9(土)まで**

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。

数量限定 「4週間献立」
購入者限定でお得!

4週間献立応援 サプリセット



20,000円
お得!

常蔵凍 No.45164 ※ポイント対象外

52,800円▶ **32,800円** 税込35,424円

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

4週間献立応援 食品セット

※お電話・銀座店のみ注文いただけます。



4,000円
お得!

常蔵凍 No.45164 ※ポイント対象外

12,950円▶ **8,950円** 税込9,666円

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

お肉のごちそうメニューが充実! 味もボリュームも大満足

常蔵凍

数量限定 4月の1週間グルメセットA No.45166 **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)、中華風鶏のうま煮、国産牛100%プレミアムミートローフ、スパイスチキン、金華さばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、ノンオイル中華肉焼売、そのこの御赤飯、極みメロンパン、極みチョコチップパン、トーストクリーム×2、カシューナッツクッキー、ピーシチュー、まぐろ煮みそ味、手焼きオムレツ、チョコゼリーケーキ、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、2種のすり身の無りんかまぼこ、鶏そぼろ入りうの花、ごぼうの甘酢ゆず風味、真ダコとエビの黄身酢和え、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、いんげん豆の煮豆(小分け)×4、ひじき煮(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、らーめん風、極み角食パン、極みロールパン2個、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)、その子のどら1個、フルーツゼリー温州みかん

プレゼント
トーストクリーム 2個
桜葉薫る道明寺 1袋

新登場の海老チリソースも! 和洋中バランスよく楽しめます

常蔵凍

数量限定 4月の1週間グルメセットB No.45167 **21,000円** 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】タンドリーチキン、焼きフライ(コロッケ)、海の幸マカロニグラタン、**NEW**ノンオイル中華海老チリソース、ちらし寿司の素、特製つゆ仕込みの国産牛すき井、豚肉のシャリアピン、手ごねなんこつ入りつくね、フレンチトースト、トーストクリーム×2、チョコゼリーケーキ、せんべいごま、真だらの味噌漬焼き、国産帆立のボンゴレ風パスタソース、ノンオイル中華万能肉味噌、極み厚切り山型パン、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、玉子焼き、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし、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、手造りもちりナン(1枚)、極み粒あんぱん、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(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)、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント
トーストクリーム 2個
その子のどら 2個

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



※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

数量限定 4月の朝昼間食セットプラス

No.45169 **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)、国産牛100%プレミアムミートローフ、スパイスチキン、中華風鶏のうま煮、ちらし寿司の素、極みチョコチップパン、トーストクリーム×2、国産たらこのクリームパスタソース、小麦香る生パスタ、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、ポークカレー、ピーフシチュー、きんぴらごぼう、国産具材の筑前煮、極み角食パン、極みレーズンパン、せんべいごま、栗まん、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント
桜葉薫る道明寺 1袋

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。



1日分の食事イメージです

オンラインショップでも販売中！ 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。

常 蔵 凍 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.45682 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

単独発送 No.45683 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、金華さばのスモーク風味、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、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、ビーフシチュー、思い出のやさしいミートソース、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、トキノ海苔の佃煮、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、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー温州みかん、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



プレゼント
杣つき餅 1袋
北海道産小豆のゆであずき 1個
茎わかめ煮 1袋

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。 パンや麺好きな方におすすめ

常 蔵 凍

その子ちゃん献立セット

No.45681 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】蒸し鶏のガーリック風味、国産肉100%直火焼きハンバーグ、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、フルーツゼリー温州みかん

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 すっきり献立セット デラックス

No.45007 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〜、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、豚肉のシャリアピン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、真グ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、トキノ海苔の佃煮、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+飲み物を用意するだけで手軽にスタート！ すっきりスター献立セット

No.45463 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】越後もちぎたのハンバーグ〜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、フルーツゼリー温州みかん、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.45010 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、節味楽、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、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

4月の新商品

まろやかな酸味のチリソースに 自然な食感を楽しめる海老がごろり



ノンオイル中華 海老チリソース 常 蔵 凍 1,280円
170g No.45604 税込 1,382円

吟味した調味料で食材の旨みとコクを引き出し、下ごしらえから加熱までのあらゆる工程でのひと手間を惜まず、油脂類を使わない調理法で美味しく仕上げています。火加減を繊細に調節することで、保水剤を使わずに、海老の自然な食感を残しました。海老に絡ませたのは、辛すぎないチリソース。有機トマトのケチャップをベースに、国産玉ねぎで甘さを、豆板醤でほどよい辛みを、じゃがいものでんぷんで自然なとろみを加えました。

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 ※セレクト品は十分ご用意しておりますが、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

新定番商品

- そのこの御赤飯
- 極みロールパン2個
- 国産帆立のボンゴレ風パスタソース
- トキノ海苔の佃煮
- その子美ワインスパークリング白
- プチゼリー葡萄
- SO ENERGIE
- ザ・ソノコ ホワイトマスク
- ザ・ソノコ リペアローション
- ザ・ソノコ セラム
- 薬用ハンドウォッシュ
- セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー2色
- セレクト ルアモ ナチュラルハイライター
- セレクト モザイクジェル ソープディスペンサー
- 極みスイートレーズンパン
- 七色唐辛子
- からだ想いの鶏スープ
- 本格焼酎カボ
- フルーツゼリー温州みかん
- ちゆらしお鮎
- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス
- ザ・ソノコ バランシングミルク
- セレクト ルアモ アイカラー6色
- セレクト ルアモ 木製パレット2種

内容量変更

●国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 250g → 240g

価格変更(5/1より)

- 素麺 890円 → 940円(税込1,015円)
- 極みスイートレーズンパン 400円 → 430円(税込464円)
- 極み角食パン 500円 → 530円(税込572円)
- 極み粒あんぱん 430円 → 460円(税込496円)
- 極みカレーパン 500円 → 530円(税込572円)
- 手造りもちりナン3枚 980円 → 1,000円(税込1,080円)
- 豆ちゃん(大豆の煮豆) 680円 → 710円(税込766円)
- いんげん豆の煮豆 520円 → 550円(税込594円)
- うぐいす豆 680円 → 710円(税込766円)
- ひじき煮 600円 → 630円(税込680円)
- 素ドリンク透(瓶タイプ) 5,500円 → 5,800円(税込6,264円)
- 素ドリンク月(瓶タイプ) 5,500円 → 5,800円(税込6,264円)

極みロールパン変更(5/1より)

- 6個 800円(税込866円) 販売終了
 - 2個×3 830円(税込896円) 定番販売開始
 - 2個 320円(税込345円) 定番販売開始
- 献立やセットでお楽しみいただいていた2個入り定番品に仲間入りしました。 ※税込価格は軽減税率にて計算しています。

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。

- 極み角食パン(旧:角食パン)
- 極み厚切り山型パン(旧:厚切り山型パン)
- 万能だしの素(旧:だしの素)
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ(旧:プレミアムハンバーグ)
- 具だくさんミネストローネ
- セレクト 有機胡麻ドレッシング(キャップ色変更)
- 薬用はみがき(パッケージリニューアル)

なくなり次第リニューアル

- 天日干しの海の塩

なくなり次第終了

- から揚げ風チキン
- 手作りカカオ鮎
- WB ウォッシングフォーム
- WB トリートメントローション
- WB モイストチャールーゼンミルク
- GG モイストチャールーゼンR
- フェース インシスト ラメラカラープレス レフィル
- 海苔佃煮
- 手作り生姜鮎
- WB ホワイトニングローション
- WB ホワイトニングエッセンス
- GG ウォッシングフォームR

販売終了

- あんしん野菜
- ミニフルーツゼリーりんご
- GG デイリープースター
- トキノ クレンジングクリーム
- トキノ モイストチャールーゼン
- トキノ ナイトクリーム
- エッセンス ステップ2
- マイルドハンドソープ
- セレクト フェースインシスト ラメラ カラープレスド
- 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 パスタオル ページュ
- フルーツゼリーオレンジ
- 手作り塩鮎
- 手作り黒鮎
- トキノ クレンジングクリーム
- トキノ ナイトクリーム
- ホワイトマスク
- はみがき
- フェースインシスト ラメラ カラープレスド
- フェイスタオル ナチュラル

定期便対象商品変更のお知らせ(4月1日より)

日頃より定期便をご利用いただき、誠にありがとうございます。さらなるサービス向上を目指し4/1(金)より定期便購入の対象商品を拡大いたします。

変更1 合計金額が1万円(税別)以上で、定期便サービスのご利用が可能になります。
(梱包箱1個口に入る範囲に限らせていただきます。詳しくはお問い合わせください)

- 送料無料。
- お届けのサイクルは1か月に1回または2か月に1回。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1か月分を請求させていただきます)

変更2 食品・サプリメント・化粧品・雑貨のすべての商品が定期便対象となります。
(セレクト商品は対象外とさせていただきます)

- すでに定期便商品をご契約のお客様はそのまま継続が可能。
 - ポイントUPサービスに変更はございません。ご購入の回数が増えるほどお得になります。(最大20%)
- 詳しくは店頭スタッフまたはお電話にてお問い合わせください。

SONOKO 棚卸による出荷停止期間のお知らせ

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

- 出荷停止期間:4/3(日)~4/5(火)
- 銀座店休業:4/4(月)

お届けについて

4/1(金)15:59までのご注文
⇒4/2(土)出荷、翌日/翌々日お届け

4/1(金)16:00以降のご注文
⇒4/6(水)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

ポイントサービスのご案内 | 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	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% 13~24回・15% 25回~・20%	
送料サービス	いつでも無料		

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

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

ご利用方法

ご注文方法	電話	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	毎月10~20・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%	店内での飲食・10% お持ち帰り・8%

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

商品合計金額 **30,000円(税別)** 未満の代金引換につきましては、個数口ごとに**代引手数料として300円(税込)**を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

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

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

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

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。販売方法により、初回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支払いが可能となります。

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。

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、各種手続き
- ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は

TEL:03-4335-7750

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

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。



**コールセンター(お電話注文)
臨時休業のお知らせ**

コールセンターではビルメンテナンスの作業に伴い、下記の日程でお電話注文を休業とさせていただきます。
皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

記

**臨時休業日
4月17日(日)終日**

銀座店、オンラインショップは通常通り営業しています。
詳しくはお電話でお問い合わせください。



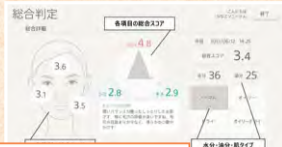
**お肌のSOSサイン
見逃していませんか?**

SAY★GOおすすめ!

銀座店で「肌分析」実施中!

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。

判定結果がケータイでいつでも確認できます!



- 額・頬・口元の3カ所をチェック
- 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

肌分析は完全予約制です。

ご予約は銀座店まで。

03-4335-7878

**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 13:00~14:00
- 販売会 14:00~15:30(受付終了)
- 閉場 16:00

4/9(土) **名古屋定例会**

[会場]東京第一ホテル錦 3階ドルチェ
愛知県名古屋市中区錦3-18-21
東山線「栄駅」下車1番出口より徒歩2分
TEL:052-955-1001

※予約制となります。詳しくはお手紙にてご案内させていただきます。

4/10(日) **大阪定例会**

[会場]大阪第一ホテル 6階マークス
大阪府大阪市北区梅田1-9-20
JR「大阪駅」中央口より徒歩3分、
阪急電鉄「大阪梅田駅」より徒歩10分ほか
TEL:06-6341-4411

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE (日~水) 11:00~19:00 (木~土) 11:00~20:00
2F 11:00~19:00

※営業時間は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。

4/4(月) 銀座店休業(棚卸しのため)

4/17(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日クローズ

GWフェア 4/29(金・祝)~5/8(日)

お楽しみ1 人気のアイテムをお得にご用意!
その他人気の商品が**最大30%OFF**

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

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

※写真はすべてイメージです

キレイに変身♪ 4週間献立実行チャレンジ!

特典1 CAFEご来店時、**注水入り
ドリンクとTOKINO G.G
(5粒)をサービス!**(1日1回まで)

特典2 献立実行部継続特典で
最大10%OFF!または
注水1本プレゼント

特典3 週に1回(計4回)
CAFEでオリジナル間食、
特製スイーツをご用意!

特典4 目標達成したら
**CAFEお食事券
(1回分)をプレゼント!**

※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

今が旬! とっても美味しい 銀座店期間限定販売

【極旬】裏旬 巨峰を銀座店にて販売

種がなく、粒が大きい元祖大玉ぶどう。果肉はしまっていて多汁。豊かな香りと甘み、そしてほんのりとした酸味が広がります。裏旬巨峰は皮ごと召し上がっていただけます。



【裏旬】

主な収穫シーズン

2月中旬~4月初旬

日本の熟練技術で育てられた日本品種のクラフトぶどうを、こっそり美味しく、楽しむ裏技、それが「極旬 裏旬」です。



ホークス・ベイ
ニュージーランド

【表旬】

主な収穫シーズン

8月中旬~10月初旬

山梨県は、ぶどう出荷量日本一を誇る名産地。その土地で熟練の栽培技術をもって育てられた選りすぐりのクラフトぶどうが、「極旬 表旬」です。



山梨県
日本

SONOKO CAFE

menu **1日10食限定** | 特別プレート!



**春キャベツ
ロールの
クリーム煮**
1,800円(税込)

限定プレート内容
●菜の花とツナ
マスタード風味
サラダ、ごはん
またはパン付き

販売期間 4/1(金)~30(土)

※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。

4/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売

4/17(日) トキノ会定例会

初登壇! ゲスト講師: 橋爪謙一郎氏
一般社団法人グリーンサポート研究所代表理事
講演「大切な何かを失くしたとき」



予定 5/13(金)~15(日) お楽しみ付き販売

5/15(日) 5月のトキノ会定例会

ゲスト講師: 黒田恵美子氏
健康運動指導士



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
4

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.58

「時」を音のない流れに例えている俳句を見かけました。なるほど言い得ている、と思いつながらその流れは、はや4月に入ったことになったのか、とその早さに驚かされます。振り返ればコロナ禍も、オリンピックも、天変地異も、他国の戦闘もそれらを静かに時の流れは呑み込んでいきます。

「トキノ(時の)」と名付け、時を一番重要視したのは鈴木その子でした。21世紀を目前にした2000年、最後に遺した言葉は「21世紀は大変な時代になります」というもの。その予言がすぐに現実となったのが2001年9月11日のアメリカで起きた同時多発テロ事件。これがアフガン紛争の始まりとなり、世界各地でテロが頻発し、今も世界のどこかで現実には戦争が起きているという事実。幸いなことに日本は戦争の当事国にはならず今までいられたが、これもまた「半世紀以上戦争をしないでいられたことは奇跡に近いこと」と度々口に、用心の心構えと油断をしない生き方を教えていました。

令和も4年を数えましたが、その大半がコロナ禍に見舞われています。形を変えた戦争状態にあるといってもいいかもしれません。こうした状況の中で今、人々はそれぞれの

立場で物事を深く考えるようになってきていると感じます。それはこれまでとこれからの自分を見つめること。そしてこれもまた鈴木その子は言っています。「どんな時代になろうとも大事なことは、まず自分をしっかり守る」。守るとは生きる基本である正しい食事をきちんと摂り、自分の健康を自分の意志で保つ努力をするしかないのだ、と。この最もシンプルなことが一番大切であると、時と共に痛感しています。

オミクロンの次にはもう新たな変異株が発見されたと言われていました。この追いつけはいつまで続くのか。しかし必ず解決する時が来て人類は乗り越えて行けると信じ、希望を持って進んで行かなくてはならないと思います。「せっかく与えられたこの人生、同じ時間を過ごすなら楽しく生きようと努力しましょう。常に前を向いて」これも鈴木その子が、私たちに遺した言葉です。その思いのままに「音の無い時の流れを行く船の旅を」音のついた楽しいものになりたいと願っています。そのためにSONOKOはその船を安全に守る役目を果たしてくれると信じています。



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。