

2023

2

THE SONOKO

vol.347

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

\ 年に一度の甘〜い祭典 / チョコ尽くしフェア

春の口福、勢ぞろい！
待ち焦がれた甘い幸せ、
今年もどうぞ召し上がれ



バレンタイン晚餐セット

人気の総菜を2つずつご用意！
大切な人との時間を彩ります



Renewal!

米麴と酒粕のおま酒

米麴の“つぶつぶ食感”が美味！
さらに味わい深くなりました

\ 気持ち華やぐ美味がずらり / ひなまつりフェア

2月限定

5万円以上お買い上げの方にプレゼント



60g×2

数量限定



ひとつぶ
チョコアソート 2袋

2月だけの希少なプレゼント

有機JAS認証のカカオマスをはじめ、こだわりの原材料を使用。まるやかな味わいのミルク、カカオの香り豊かなビター、2つの美味しさをお楽しみください。

パッケージが
変わりました！

色名がついて
わかりやす
くなりました

■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。

■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。

*メイクアップ効果による

ライトアップBBで 発光美白*肌



完売必至 ひなまつり お楽しみBOX

美しい私を楽しみましょう



＼ 年に一度の甘～い祭典 / チョコ尽くしフェア

カカオ飴 3袋

50g×3
No.49157 常蔵凍

ポイント
3%UP
900円
税込 972円

濃厚カカオが
贅沢に香る
大人も満足の
本格派

多くの方が心待ちにされている人気のチョコスイーツが、今年もずらり！
選りすぐりの上質な材料が生み出すとびきりの甘い美味しさをご堪能ください。

数量限定

チョコ尽くしセット

本格カステラ(チョコ) 1本(12切)
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
チョコゼリーケーキ 1個
ひとつぶチョコアソート 60g
シヨクラリッチ 1個

No.49134 常蔵凍

5,500円 税込 5,940円



さらに
もう1袋!

ひとつぶチョコアソート 1袋

お得です!
チョコが織りなす
いろんな美味が
たっぷり充実!

手作業で
生地を丁寧に整え
卵の力だけで
ふわふわに!

数量限定

本格カステラ (チョコ) 常蔵凍

1本(12切) No.49146

2,500円
税込 2,700円

アイス

常蔵凍

※ポイント対象外

送料 ¥0
単独発送

詳しくは12面へ

チョコ10個
120ml×10 No.10359

5,300円
税込 5,724円

バニラ10個
120ml×10 No.10372

4,700円
税込 5,076円

まろやかな
甘さのバニラと
リッチなカカオの
チョコをご用意

ソフトクッキー チョコレート味 3袋

9枚×3 No.49147 常蔵凍

ポイント
3%UP
3,333円
税込 3,599円

コクのある
チョコレート風味と
ほろっと砕ける
やさしい食感

「アイス チョコ」を
サンドすれば
さらにチョコ尽くしに!

生チョコみたいに
しっとり濃厚!
大人のチョコ好きに
至福のひとつきを

数量限定

バレンタイン晚餐セット

国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g×2
国産牡蠣のまるごとグラタン 2個
北海道かぼちゃのデザートポターージュ 160g×2
極みロールパン 2個
トーストクリーム 30g×2
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
ひとつぶチョコアソート 60g

No.49133 常蔵凍 5,500円 税込 5,940円

数量限定

シヨクラノアール

1台 直径約15.5cm

No.49145

常蔵凍 2,850円
税込 3,078円



人気の総菜×2に
とっておきの
スイーツもついた
お得なセット

チョコスイーツ入り! 「2月のセットが一番楽しみ」のお声にお応えしました

数量限定

2月の1週間グルメセットA

No.49229

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)付き



ひとつぶチョコアソート 1袋
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 1個



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 11:00~20:00

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。

＼ 気持ち華やぐ美味がずらり / ひなまつりフェア

北海の恵み
ごちそう丼をかける
だけで贅沢
ちらし寿司に!

リニューアル

米麴と酒粕のあま酒

常蔵凍

12袋 160g×12 No.49228
4,200円▼
7%UP 3,700円
+259ポイント 税込 3,996円 **500円** お得!

6袋 160g×6 No.49227
2,100円▶ **1,850円** **250円** お得!
税込 1,998円

2袋 160g×2 No.48535 **700円**
税込 756円



米麴の
配合割合を見直し
さらに味わい深く
なりました

米麴の“つぶつぶ食感”も美味!
手づくりの米麴の食感をそのままお楽しみいただけるよう、粒をあえてつぶしていないので、飲みごたえたっぷり。米麴の配合割合を見直し、風味豊かに仕上げました。温めて生姜やレモン汁を入れても。

そのこの御赤飯 6パック

常蔵凍

150g×6 No.49180
5%UP 2,700円
+135ポイント 税込 2,916円



やさしい甘みが
とろ〜り美味しい
吉野本葛*を使った葛湯
*全体の5%使用

有機JAS認証の
こがねもちと
ときあかりの自然な
風味が人気

御赤飯の
葛あんかけなどの
アレンジも美味

数量限定

ほっと葛湯 2袋

6個×2 常蔵凍
No.49155 **1,600円** 税込 1,728円



数量限定

黒毛和牛
ローストビーフ

200g 常蔵凍
No.49158 **4,800円** 税込 5,184円

黒毛和牛の
もも肉を
紀州備長炭で
焼き上げました

数量限定

ちらし寿司の素

常蔵凍

3セット
具材 50g・寿司酢 20ml
(1食分)×3 No.49187 **100円** お得!
1,800円▶1,700円
税込 1,836円

1セット
具材 50g・寿司酢 20ml(1食分)
No.49188 **600円** 税込 648円



玉子焼き 常蔵凍

10個(490g) No.49191
2%UP 1,550円
税込 1,674円

トキノり 常蔵凍

2袋 乾燥・生のり 50g×2
No.49210 **3%UP** 5,840円
税込 6,307円

数量限定 価格変更

北海の恵み
ごちそう丼 常蔵凍

186g(93g×2食分)
No.49168 **1食分**
2,200円 **1,100円**
税込 2,376円



あれもこれも
食べたい!という
皆様の願いに
お応えしました

数量限定

ひなまつり
和菓子セット

あられ 110g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)×2
ミックスボン菓子 80g
その子のどら 2個
黒豆塩大福 220g(4個)
No.49135 常蔵凍 **1,270円** お得!
4,570円▼
3,300円
税込 3,564円

ひなまつりのごちそうも和菓子も堪能できる幸せな1週間はいかがですか

数量限定

2月の1週間グルメセットB

No.49230 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)付き



※ゼール品・プレゼント品は十分に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

※写真はすべて盛り付け例です

ご予約制
数量限定

※ポイント対象外

美しく輝く自分を楽しみましょう ひなまつりお楽しみBOX

お1人様
各1点限り

2/16(木)まで
お届け3/3(金)

「おひなさまのように美しくなりましょう」と話し、ひなまつりを心から楽しんでいた鈴木その子の想いを受け継ぎ、女性が美しく輝くアイテムを選びすぐったお得なBOXをご用意しました。毎年完売のため、どうぞお早め!

※オンラインショップでは、「桜」「梅」「菫」BOXのみご注文いただけます。

33万円
税込 363,000円

桃
No.49130
常蔵凍

約66万円
相当

送料¥0
単独発送

気品あふれるカメオとSONOKOの人気アイテムのセット

宝飾 食品 補助食品 化粧品



カメオブローチ 枠なし 作者不明 4.5cm×6cm
※カメオ枠は付いていません。アクセサリとしてお使いいただく際は別途ご用意ください。銀座店でもご相談を承ります。
※衝撃に弱いので取り扱いには十分ご注意ください。



TOKINO G.G.×3
SONOKO GG×3
粧水×3
スーパーモイスタークリームR
素ドリンク透



ミックス
ポン菓子×2
美ざくら
ジュース×2



ザ・ソノコ
ホワイトマスク×2
ザ・ソノコ
セラム×2
3Dデザイン
セラム

10万円
税込 110,000円

桜
常蔵凍

約20万円
相当

送料¥0
単独発送

SONOKOの製品だけをた〜っぷり楽しみたい方に

食品 補助食品 化粧品

ザ・ソノコ グランクリーム 2個
No.49131



スーパーモイスタークリームR 2個
No.49930



または

45g×2

50g×2

AかBのお好みのクリームをお選びいただけます



常温グルメ献立セット

季節のめぐみ
国産いちごジャム



TOKINO
G.G.×2

あられ

ザ・ソノコ
セラム

SONOKO
GG

3.3万円
税込 36,300円

梅
No.49132
常蔵凍

約6.6万円
相当

送料¥0
単独発送

食品もサプリも化粧品もお得にお試しいただけます

食品 補助食品 化粧品



あられ

粧水

ミックス
ポン菓子

ドリームプリン
カスタード

SO ENERGIE
1箱 10本



ホワイトティ



スーパーモイスター
クリームR



素ドリンク
透

プチゼリー
葡萄



SO ENERGIE

3.3万円
税込 36,300円

菫
No.49873
常蔵凍

約6.6万円
相当

美しくあることを楽しみたい方におすすめのセット

化粧品 雑貨



2WAY
傘袋付き
2通りの収納が
できます

持ち手、石突き、
留め具は
国産の桜の原木

今森光彦オーレリアン晴雨兼用折り畳み傘
サイズ 全長58cm 収納時28cm 親骨55cm 直径98cm、
傘袋(2WAY)全長53cm 折時33cm(持ち手から底まで)、
重量 205g、素材 生地 ポリエステル100%、親骨 カーボン、
中棒 アルミ、手元・石突き・留め具 桜、日本製

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

ザ・ソノコ
ウォッシング
フォーム

ザ・ソノコ
セラム

UVホワイト
ヴェール

サンプロテクト
ボディ&フェイス

※いずれのBOXも宝飾以外の商品は内容の一部です。 ※商品の性質上返品・交換はできませんのでご了承ください。

皆様に愛され続ける
SONOKOの
ロングセラー

サプリメントで さらに美しく麗しく



1セットご購入毎にプレゼント

ひとつづつ
チョコアソート
3袋

鈴木その子が1990年に
開発したレシピを復刻

カキ肉エキスに
3種の植物エキスを配合

飲み物や食べ物に混ぜて
手軽に摂れる液状タイプ



TOKINO G.G
3本セット

180粒×3 常蔵凍 57,000円
No.49122 税込 61,560円



SONOKO GG
3本セット

180粒×3 常蔵凍 57,000円
No.49123 税込 61,560円



粧水
6本セット

35ml×6 常蔵凍 45,000円
No.49124 税込 48,600円

私の逸品

ひなまつりお楽しみBOX

鳥越留美子様 67歳



“届いた箱を開けるのが楽しみです”

季節の行事を大切にされていたその子先生。「お一人お一人のお顔を浮かべておつくりしています」というお話どおり、本当に私の愛用品や私に似合う雑貨が入っていたのでとても驚いたことを覚えています。ひなまつりお楽しみBOXには、その子先生の「お雛様のように美しく」との想いが今も受け継がれていることを感じ、いつも楽しみにしています。今年で会員歴30年、これからもその子先生の美の哲学を守り、SONOKO製品を愛用し続けていきたいと思ひます。

※体験には個人差があります

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 ※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 11:00~20:00
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。

＼早くも大好評！カメラアサポニンB₂含有「YUTAKAMI」/ 健やかさをめぐらせて、いきいきとした毎日。

2023年1月の登場直後から皆様からのお問い合わせが相次いだ「YUTAKAMI」は、SONOKO初の機能性表示食品。

末梢部位の血流が気になる方の健やかな毎日のためにご活用ください。男性にも女性にもおすすめします。

＼こんな方に！

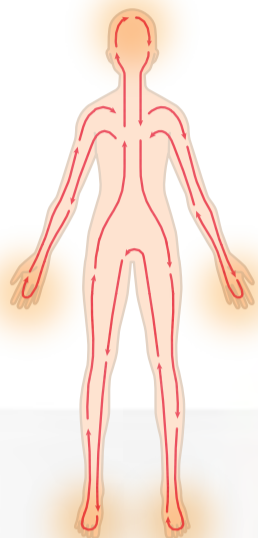
末梢部位の血流が
気になる

手指の冷えが
気になる

ツバキ種子エキスの
機能性関与成分を
しっかり摂りたい

全身に栄養や熱を届けている血液

私たちの体内には、頭皮から手指の先に至るまで、すみずみに毛細血管が張りめぐらされ、熱が届けられています。ところが、加齢とともに毛細血管が減ると、冷えやすくなってしまいます。



女性だけでなく男性にも起こる「冷え」

手指などの末梢部位が冷える原因の一つが、血液の循環の悪化です。「冷え」は女性の悩みと思われがちですが、身体を動かす機会が少ない男性や年齢を重ねた男性も冷えている可能性があるのです。

いきいきとした毎日を支える

5つの成分

ポリアミン含有 米胚芽エキス

お米の胚芽は、栄養が豊富ですが、硬いので精米で削られやすい部分。その胚芽に存在するポリアミンは、健康維持に役立つとして注目の成分です。



大豆胚芽抽出物 (大豆イソフラボン)

女性に必要という印象を抱きがちですが、実は男性もしっかり摂りたい成分です。

ツバキ種子エキス

自然豊かな伊豆諸島や五島列島産のツバキの種子を中心に採用。ツバキ種子エキスには、末梢部位の血流を改善する働きがあると報告されているカメラアサポニンB₂が含まれています。

エンドウ芽エキス (アナゲインNu)

有機栽培したエンドウの新芽から抽出。アルギニンやたんぱく質などを含んでいます。

ガニアシ(昆布仮根)

岩に張りついた昆布の根の下の部分には、ミネラルやアルギン酸などが豊富です。

【届出表示】本品にはカメラアサポニンB₂が含まれます。カメラアサポニンB₂は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。



お得に続けるなら定期便で！

※詳しくはお問い合わせください

機能性関与成分カメラアサポニンB₂配合 健やかさをめぐらせて満たしたい方へ

NEW YUTAKAMI 機能性表示食品 常蔵凍

まずは
3カ月分
2袋 135粒×2 No.49129
24,000円
税込 25,920円



ひとつづつチョコアソート
2袋

しっかり体感したい
方におすすめ！
6カ月分
4袋 135粒×4 No.49128
ポイント
3%UP 48,000円
税込 51,840円



ひとつづつチョコアソート
4袋

豊かな美しさを髪に宿らせるヘアケアで 見惚れるほどに艶やかな髪へ

「GG ディープケアシリーズ」は、ツヤ・ハリ・コシの不足が気になる大人の髪のためのエイジングケア*1。鈴木その子の考えを受け継ぎ、頭皮のケアという視点を大切にしています。6つの無添加*2を貫きながらも、アミノ酸由来成分やフランス産の海塩*3といったこだわりの成分を惜しみなく配合。頭皮と髪にたっぷりつけるスペシャルパックとしてもおすすめできるのは、品質にも成分にも自信があるからこそです。

頭皮を清浄に整えて
美髪を保つ土台づくりを

GG ディープケア
シャンプー 2本
480mL×2 No.49097
ポイント
2%UP 7,800円
税込 8,580円



ボリュームやハリ不足の髪に
頭皮パックもおすすめ

GG ディープケア
トリートメント 2本
200g×2 No.49098
ポイント
2%UP 9,000円
税込 9,900円



加水分解ケラチン*4配合
集中ケアで内外から補修

GG ディープケア
ヘアパック 2本
180g×2 No.49099
ポイント
2%UP 9,000円
税込 9,900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。

SONOKO \最高峰の美容液/ 朝も夜も欠かせない! ザ・ソノコ セラム

皆様が健やかで美しい肌を保つことを願って鈴木その子がつくりあげ、みずからも愛用していた美容液「ステップ1」「ステップ2」のコンセプトと機能を受け継いで生まれたのが、「ザ・ソノコ セラム」です。SONOKO最高峰の美容液で美肌を育ててください。

「STEP1」と「STEP2」を1本に! SONOKO最高峰に君臨する美容液

厳しい寒さや乾燥にさらされ、肌のターンオーバーが乱れがちなこの時季は、バリア機能が低下しやすい状態です。

「ザ・ソノコ セラム」は、独自配合成分クイーンオブホワイト^{®*}に加え、年齢肌のコンディションに着目したシャルドネ果実エキス^{**}も採用。24時間^{**3}の美容アプローチで、明るくなめらかなハリ感に満ちた肌へ導きます。SONOKO最高峰の美容液で、肌に感動をもたらすようなエイジングケア^{**4}をどうぞご体感ください。顔にはもちろん首筋やデコルテにもおすすめします。

総仕上げは「グランクリーム」で!
乾燥による小じわを目立たなくする効果が効能評価試験にて検証された心強いクリーム。手のひらで包み込むようになじませましょう。



ザ・ソノコ セラム

30mL No.49085

2%UP 22,000円 税込 24,200円

年に一度のとおき!
ひとつぶチョコ付きで
肌も心もうっとり



ひとつぶチョコアソート 1袋

ザ・ソノコ セラム & グランクリームセット

●ザ・ソノコ セラム 30mL
●ザ・ソノコ グランクリーム 45g
No.49715

47,000円 税込 51,700円



チョコ、セラム、クリームも!
2月のプレゼントは
こんなにスペシャル!



ひとつぶチョコアソート 5袋
ザ・ソノコセラム 4.5mL
ザ・ソノコグランクリーム 4.5g

*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *2 整肌成分 *3 朝晩のスキンケアのこと *4 年齢に応じたスキンケア

\パッケージが新しくなりました/

ライトアップBBで発光美白^{®5}肌

軽いつけ心地とカバー力を両立。さっとひと塗り、光を放つような白肌^{®5}へ。

色名がついて
わかりやすくなり
ました

パッケージ
リニューアル

明るいトーンの仕上がりに
ライトアップBB
ブライトピンク
SPF35/PA+++

2本 30g×2
No.49094
9,000円 税込 9,900円



ひとつぶチョコアソート 1袋

1本 30g No.49093
2%UP 4,500円
税込 4,950円

正しい使い方をチェック!
うっとり美肌に仕上げる
フェイスパウダー

1. フタやティッシュの上にパウダーを出します
2. パフにパウダーをたっぷり含ませて軽くもみ込みます
3. パフを手の甲やティッシュにトントンつけてパウダーの量を調節します
4. まずTゾーンにつけ、残ったパウダーを顔全体につけます

「光学美白^{®5}」で美しい白肌に



※写真はブライトピンクです

ナチュラルなツヤ肌に
ライトアップBB
ナチュラルオークル
SPF35/PA+++

2本 30g×2
No.49092
9,000円 税込 9,900円



ひとつぶチョコアソート 1袋

1本 30g No.49091
2%UP 4,500円
税込 4,950円

フェイスパウダー
30g(パフ付き) No.49104
3%UP 4,500円
税込 4,950円

美容寿命講座



ターンオーバーが乱れるとバリア機能が低下しやすく、肌トラブルにつながります。整えるには、健康的な食生活や肌をいじめないスキンケアが重要です。習慣を見直しても手ごたえを感じない方やエイジングが気になる方は、**毎日のスキンケアに美容液を取り入れてみませんか。**

*6 肌力のある肌を長く保つこと

Lesson 15 | ターンオーバーと肌バリア機能
美容スペシャリスト SAY★GO

そろそろメイクも春色に!

可憐な花が咲いたようなハッピーメイク



やさしいカラーと輝きで
まぶたに自然な陰影を



肌なじみのよい
上品な4色をセレクト!

使いやすい
ナチュラルなカラー!

チークとハイライターで
明るく立体感UP!^{*5}

ルアモ アイカラーセット 常蔵凍
No.49721

セレクト ナチュラルアイカラー
①サテンベージュ ②モーヴピンク
③シャインオレンジ ④ショコラブラウン
セレクト 木製パレット(ブナ)

1%UP 8,600円 税込 9,460円

ルアモ チークカラーセット 常蔵凍
No.49720

セレクト ナチュラルチークカラー ⑤コーラル
セレクト ナチュラルマルチハイライター ⑥シャンパン
セレクト 木製パレット(ケヤキ)

1%UP 7,200円 税込 7,920円

マスクをとっても大丈夫? カサカサ唇を、しっとりぷるん!

ローズリップ美容液で比較



NEW
「ナチュラル派のあなたに」
世界的なオーガニック認証
「COSMOS ORGANIC」を
取得した原料を99.5%使用

NEW
「ツヤやか派のあなたに」
唇をしっかり包み込むテクスチャーは
口紅の下地や仕上げのグロスにも◎

セレクト
ネイチャーズフォー
オーガニック
モイストリップ
3.6g No.48863 常蔵凍
1,050円
税込 1,155円

セレクト
ローズラボ ローズリップ美容液
7g No.49064 常蔵凍 2,500円
税込 2,750円

どちらもこだわりたい方はセットがおすすめ!
うるうるリップセット 常蔵凍
No.49107
●セレクト ネイチャーズフォー
オーガニックモイストリップ 3.6g
●セレクト ローズラボ ローズリップ美容液 7g
3,550円 税込 3,905円 1%UP

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

*5 メイクアップ効果による

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 11:00~20:00
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!

あんこ

鈴木その子が間食として好んで食した 満足感をもたらす甘味あふれるあんこ



間食として和菓子をこよなく愛した鈴木その子

規則正しい1日3食に加え、エネルギーの補給や食事のドカ食い防止のため間食を提唱していた鈴木その子が、特におすすめしていたのが、材料に油脂類を使わず、糖質を美味しく摂取できる和菓子です。みずからも和菓子を愛し、自身が1日に食べる量として「大好物である餅菓子(和菓子)を5個前後、食べます。」と記していたほど。間食1回につき、おまんじゅう1個か飴玉2個が目安とも述べています。

鈴木式食事法は粗食が基本ですが、同時に「粗食だからといって、まずくはいけません」と明言しており、吟味した材料から創意工夫あふれる甘味のレシピも生み出していました。「トキノあん」と寒天でつくる“あんこ玉”や、松坂屋銀座店に行列をつくったおはぎを懐かしく思い出す方もいらっしゃるでしょう。

口の中いっぱいに風味が広がる「北海道産ゆであずき」

小豆は本来、寒さに弱い農作物ですが、梅雨がない北海道では、古くから栽培がさかん。品種や栽培技術の改良も進んでいます。また、発育期に少しずつ低下する気温や昼夜のほどよい温度差で、良質なでんぷんがじっくり蓄積されたほっくり甘い小豆が育つといわれています。

SONOKOの「北海道産小豆のゆであずき」は、北海道産小豆を糖蜜に8時間以上じっくり浸け、蒸気で炊き上げています。粒感を残しながらも皮が硬くなりすぎないように、各工程の時間を丁寧に微調整しているのも特長。豆類は健康に影響する耐熱性菌などが含まれて

いるため、細心の注意を払ったとても衛生的な環境で製造しています。

近年の市場には低糖質を謳うあんこもありますが、実は砂糖は他の糖よりもしつこくなくキレのある甘さ。SONOKOでは、しっかりした甘さの和菓子は少量で満足感をもたらすエネルギーも補給できるという鈴木その子の考えを受け継ぎ、人工甘味料や食品添加物を使わず砂糖だけで甘味をつけ、少量の塩で引き締めています。トッピングとしても、そのまま食べても美味しいあんこは、噛みしめると口の中いっぱい広がる小豆の豊かな香りを存分にご堪能いただけます。

生地にも桜葉にもこだわり抜いた「桜葉薫る道明寺」

SONOKOの和菓子は、あんこ以外にも手を抜きません。「桜葉薫る道明寺」の生地である道明寺粉は、国産のもち米を丁寧に水洗いしてから蒸すことでもち米特有の甘さを抑え、北海道産小豆の粒あんとのバランスのとれた味わいに。北海道産てん菜のグラニュー糖を加えてあっさりした甘さに仕上げた生地で粒あんを包んだ後、塩水に浸けた静岡県産の桜葉を一枚ずつ手作業で巻きます。国産の桜葉を確保するのは容易ではありませんが、丸ごと安心して味わっていただきたいという想いを理解してくださる生産者さんのご協力で実現。春以外にもお召し上がりいただきたいから、あえて桜餅と名付けず、一年を通してお届けしているのもSONOKOのこだわりです。

職人が発酵の具合や温度を丁寧に見極めた「北海道産小豆のもっちりあんまん」、油脂やイーストフードを使わずに焼き上げた「極み粒あんぱん」などもSONOKOの厳しい基準でつくられています。

春はすぐそこ、鈴木その子が愛したひなまつりに思いを馳せながら、SONOKOのあんこや和菓子をお楽しみください。

SONOKO自慢の

甘い幸せのお得な詰め合わせ

数量限定

ひなまつり和菓子セット

No.49135 常蔵凍

- あられ 110g
- 桜葉薫る道明寺 200g(4個)×2
- ミックスボン菓子 80g
- その子のどら 2個
- 黒豆塩大福 220g(4個)



4,570円▼
3,300円 1,270円
税込 3,564円 お得!

SONOKOの素材でつくれば
ぜんざいもとびきり美味しい!

ぜんざいセット

No.49717 常蔵凍

- 北海道産小豆のゆであずき 190g×2
- 杵つき餅 500g(10個)



2,590円▼
2,300円 290円
税込 2,484円 お得!

こしあんがぎゅーりり!
食べごたえたっぷり!

数量限定

北海道産小豆の もっちりあんまん 3個

No.49718 常蔵凍

1,500円
税込 1,620円



発酵の力と職人の技で
焼き上げた生地と粒あんがマッチ

極み粒あんぱん 3個

No.49719 常蔵凍

1%UP 1,380円
税込 1,490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。

化粧品

SONOKO最高峰の2品の実力を体感してください



ザ・ソノコ セラム & グランクリームセット No.49715

ザ・ソノコ セラム 30mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g

47,000円
税込 51,700円



ひとつぶチョコアソート 5袋
ザ・ソノコ セラム 4.5mL
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

SONOKOが誇る最高峰の美容液



ザ・ソノコ セラム

30mL No.49085

2%UP 22,000円
税込 24,200円

クイーンオブホワイト®*1を贅沢に配合*2。美しい肌の土台づくりを。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.49084

2%UP 25,000円
税込 27,500円

乾燥小じわを目立たなくする*3エイジングケア*4クリームで艶めくハリ肌を。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ リペアローション 2本

120mLx2 No.49079

14,400円
税込 15,840円

美容成分を複合的に配合。肌をうるおし、次に使うスキンケアを浸透*5しやすく。



ひとつぶチョコアソート 1袋

保湿と美白*6のダブルで冬の肌をエイジングケア*4



うるおい & 美白*6サポートセット No.49087

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 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

29,200円
税込 32,120円



ひとつぶチョコアソート 3袋
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL



ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】 No.49083
30mL

12,000円
税込 13,200円

2つの有効成分が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ ホワイトニングローション 2本

【薬用美白化粧水】 No.49078
120mLx2

14,400円
税込 15,840円

高い保湿力の薬用美白*6化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス

【薬用美白美容液】 No.49082
30mL

12,000円
税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体*7を配合。美白*8力と保湿力で、うるおい肌へ。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ バランシングミルク 2本

80mLx2 No.49080

20,000円
税込 22,000円

3種類のセラミド配合*9。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。



ひとつぶチョコアソート 1袋

さっさとひと塗りですっきりと白肌*9へ



ライトアップBB プライツピンク

SPF35/PA+++
2本 30gx2 No.49094

9,000円
税込 9,900円

1本 2%UP 4,500円
税込 4,950円

くすみや毛穴をカバーしながら発光美白肌*9を演出するBBクリームに、色名がついてわかりやすくなりました。明るいトーンで華やかな印象の美しさに仕上げたい方に。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ ホワイトマスク

90g No.49086

9,000円
税込 9,900円

大人肌のにごり*10までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ クレンジングウォーター 2本

145mLx2 No.49081

14,000円
税込 15,400円

しっかり落とすのにうるおいを残す、ウォータータイプのクレンジング。



ひとつぶチョコアソート 1袋



ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 2本

100gx2 No.49077

14,000円
税込 15,400円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりとオフ。洗い上がりはしっとり。



ひとつぶチョコアソート 1袋



スーパーモイスチャー クリームR

50g No.49088

25,000円
税込 27,500円

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぶる肌へ。



スーパーモイスチャー クリームR 1g

ライトアップBB ナチュラルオークル

SPF35/PA+++
2本 30gx2 No.49092

9,000円
税込 9,900円

1本 2%UP 4,500円
税込 4,950円

くすみや毛穴をカバーしながら発光美白肌*9を演出するBBクリームに、色名がついてわかりやすくなりました。明るいトーンで華やかな印象の美しさに仕上げたい方に。



ひとつぶチョコアソート 1袋



アイトリートメント 2本

15gx2 No.49090

14,000円
税込 15,400円

高分子ファイバーの働きで、目元のうるおい・ハリを保持。



ひとつぶチョコアソート 1袋



フェイスパウダー

30g(パフ付き) No.49104

3%UP 4,500円
税込 4,950円

キメ細かなパウダーでやわらかく上質な質感を演出。



ひとつぶチョコアソート 1袋



SQオイル 2個

28mLx2 No.49089

10,000円
税込 11,000円

サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合。しっとりうるおす全身用美容オイル。
*純度99.7%以上/保温成分



ひとつぶチョコアソート 1袋



ボディクリームR

220g No.49102

2%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。



ひとつぶチョコアソート 1袋

ハンド&ネイル トリートメント 2本

50gx2 No.49103

6,400円
税込 7,040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。



ひとつぶチョコアソート 1袋

パルファム

7mL No.49096

2%UP 10,000円
税込 11,000円

優雅な女性をイメージしたロングセラーの甘くやさしい香り。



ひとつぶチョコアソート 1袋

オードトワレスOU

50mL No.49095

2%UP 7,000円
税込 7,700円

洗練された爽やかな香り。男性にもおすすめ。



ひとつぶチョコアソート 1袋

ヘアカラー トリートメント ダークブラウン

200g No.49100

2%UP 3,000円
税込 3,300円

ヘアカラー トリートメント ブラック

200g No.49101

2%UP 3,000円
税込 3,300円

乾燥しがちな冬の唇をしっかりと守る、成分にこだわったリップセットです。



ひとつぶチョコアソート 1袋

ルアモ アイカラーセット

No.49721

1%UP 8,600円
税込 9,460円

明るくイキイキとした目元を演出する4色セット。上品な輝きをプラス。



ひとつぶチョコアソート 1袋

ルアモ チークカラーセット

No.49720

1%UP 7,200円
税込 7,920円

ヘルシーカラーのチークと、立体感を高めるハイライターで健康的な印象に。



ひとつぶチョコアソート 1袋

GG ディープケア シャンプー 2本

480mLx2 No.49097

2%UP 7,800円
税込 8,580円

頭皮や髪にやさしい使い心地で、汚れや老廃物をオフ。

GG ディープケア トリートメント 2本

200gx2 No.49098

2%UP 9,000円
税込 9,900円

頭皮環境を整え、うるおい・ハリ・コシをサポート。



ひとつぶチョコアソート 1袋

GG ディープケア ヘアパック 2本

180gx2 No.49099

2%UP 9,000円
税込 9,900円

頭皮と髪のダメージを補修して、つややかな美髪へ。



ひとつぶチョコアソート 1袋

*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *2 自社比 *3 乾燥による小じわを目立たなくする効果(効能評価試験済み) *4 年齢に応じたスキンケア *5 角質層まで *6 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *7 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) *8 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 *9 メイクアップ効果による *10 汚れや古い角質

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

サプリメント

NEW 人生を豊かな健やかさで満たす
「YUTAKAMI」早くも大好評

ユタカミ
YUTAKAMI 機能性表示食品 常 蔵 凍

まずは3か月から! **プレゼント**

3か月分
2袋
135粒×2 No.49129

24,000円
税込 25,920円

ひとつぶチョコアソート 2袋

プレゼント

ひとつぶチョコアソート 3袋

常 蔵 凍

TOKINO G.G 3本セット 57,000円
税込 61,560円

180粒×3 No.49122

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うい、初代GGのレシピを再現。

プレゼント

ひとつぶチョコアソート 3袋

常 蔵 凍

荘水 6本セット 45,000円
税込 48,600円

35ml×6 No.49124

生活バランス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。

6か月分 **ポイント3%UP**

しっかり体感したい方におすすめ!

4袋
135粒×4 No.49128

48,000円
税込 51,840円

ひとつぶチョコアソート 4袋

ツバキ種子エキに含まれる、機能性関与成分カメリアサポニンB₂を配合。摂取により抹消部位の血流増加が確認されています。美しさをめぐらせて満たしたい方に。男性にも女性にもおすすめです。

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB₂が含まれます。カメリアサポニンB₂は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

プレゼント

ひとつぶチョコアソート 3袋

常 蔵 凍

SONOKO GG 3本セット 57,000円
税込 61,560円

180粒×3 No.49123

カキ肉エキスを、若々しさをサポートする3種類の国産植物エキスを配合。いきいきした毎日を応援。

プレゼント

ひとつぶチョコアソート 3袋

常 蔵 凍

SONOKO G.G口ゼ 3本セット 40,000円
税込 43,200円

150粒×3 No.49121

カラダのコンディションを健やかに整えることで、美しさを引き出し、ハリのある若々しい毎日へ。

ソー エナジー
SO ENERGIE **プレゼント**

常 蔵 凍

ひとつぶチョコアソート 1袋

3箱30本
50ml×30 No.49119

7%UP
+840ポイント

12,000円
税込 12,960円

1箱10本
50ml×10 No.49120

3%UP

4,000円
税込 4,320円

プレゼント

ひとつぶチョコアソート 1袋

常 蔵 凍

能活生活 常 蔵 凍

30粒 No.49125

7,000円
税込 7,560円

記憶する力「脳内物質」に着目し、冴えたポジティブな毎日を応援。

素ドリンク 透 常 蔵 凍

500ml No.49126

5%UP
+290ポイント

5,800円
税込 6,264円

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 常 蔵 凍

500ml No.49127

5%UP
+290ポイント

5,800円
税込 6,264円

ゆらぎがちな毎日を整え、くつろぎをサポート。

数量限定

2月のごちそう 詰め合わせセット

国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
海の幸マカロニグラタン 300g
焼きフライ コロッケ 110g(2個)
焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)
ひとつぶチョコアソート 60g
極みチョコチップパン 1個

常 蔵 凍

5,800円
税込 6,264円

No.49137

数量限定

2月のパンセット

ショコラリッチ 1個
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
極みメロンパン 1個
極み厚切り山型パン 3枚切
トーストクリーム 30g×2

常 蔵 凍

3,800円
税込 4,104円

No.49136

総菜

数量限定

人気の総菜×2にスイーツも!
素敵なディナーをお得にどうぞ
バレンタイン晚餐セット

国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g×2
国産牡蠣のまるごとグラタン 2個
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
極みロールパン 2個
トーストクリーム 30g×2
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
ひとつぶチョコアソート 60g

常 蔵 凍

5,500円
税込 5,940円

No.49133

数量限定

お肉大好きセット

国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
揚げないとりから 150g(6個)
手ごねなんこつ入りつくね 120g

常 蔵 凍

4,500円
税込 4,860円

No.49138

さらにもう1袋! プレゼント

特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 1袋

常 蔵 凍

特製つゆ仕込みの 国産牛すき丼 5袋

120g×5 No.49174

3,900円
税込 4,212円

国産牛肉と野菜を使用。甘辛いタレで濃厚な味わい。

数量限定

そのまま美味しい 肉まるくん 2袋

114g(12個)×2 No.49178

2%UP

1,360円
税込 1,468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。お弁当にも◎

数量限定

国産牛とゴロゴロ野菜の ビーフシチュー 5袋

200g×5 No.49170

4,000円
税込 4,320円

さらにもう1袋! **プレゼント**

国産牛とゴロゴロ野菜の ビーフシチュー 1袋

トマトとビーフブイオンを基本に、味噌でコクを加えました。ソースに旨みが出るすね肉を使用。

※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



**黒毛和牛
ローストビーフ**
200g No.49158
4,800円
税込 5,184円

脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭で香ばしく焼き上げました。サラダにするのもおすすめです。

常蔵凍



**蒸し鶏のガーリック風味
2個** 120g×2
No.49159 **2%UP** **1,400円**
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。シンプルな味付けにガーリックがアクセント。

さらにもう1袋/
プレゼント
だし薫るかき玉風
親子丼 1袋



**だし薫るかき玉風
親子丼 5袋**
200g×5 No.49173 **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。うどんにも!



焼豚 2袋
120g×2 No.49182
2%UP **3,000円**
税込 3,240円

脂身の少ない部位を使用。しょうゆと昆布の風味でじっくり焼き上げ、豚肉の美味しさをぎゅっと閉じ込め、ほどよい甘さに。

**数量限定
価格変更**



北海の恵みごちそう丼
186g (93g×2食分) **1食あたり**
1,100円
No.49168 **2,200円**
税込 2,376円

北海道の海で獲れた海鮮がたっぷり。大豆しょうゆを使った薄口の濃縮だしに漬け込み、イカやタコ、いくらを色鮮やかに仕上げました。



にしん甘露煮 2袋
80g (2枚)×2 No.49167
1%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。



**思い出のやさしい
ミートソース 2袋**
140g×2 No.49165 **2%UP** **1,420円**
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。



**国産たらこクリーム
パスタソース 2袋**
110g×2 No.49163 **2%UP** **1,540円**
税込 1,663円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!



**海老と香りバジルクリーム
パスタソース 2袋**
92g×2 No.49164 **2%UP** **1,760円**
税込 1,900円

香りのよいバジルと海老とまろやかなソースの美味しいハーモニー。



**国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 2袋**
100g×2 No.49166 **2%UP** **1,420円**
税込 1,533円

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。

数量限定



**小麦香る
生パスタ 3袋**
100g×3 No.49184 **3%UP** **1,080円**
税込 1,166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。



**スパゲッティ
3袋**
200g×3 No.49181 **2%UP** **800円**
税込 864円

レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が◎



**からだ想いの鶏スープ
3袋**
200g×3 No.49160 **3%UP** **2,280円**
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。



**具だくさんミネストローネ
3袋**
150g×3 No.49162 **3%UP** **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。



**北海道にんじんポターージュ
3袋**
150g×3 No.49161 **3%UP** **1,350円**
税込 1,458円

にんじんと玉ねぎの甘みを引き出したクリーミーなポターージュスープ。

さらにもう1袋/
プレゼント
ノンオイル中華
中華丼 1袋



**ノンオイル中華
中華丼 5袋**
180g×5 No.49171 **3,900円**
税込 4,212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。

さらにもう1袋/
プレゼント
ノンオイル中華
万能肉味噌 1袋



**ノンオイル中華
万能肉味噌 5袋**
110g×5 No.49172 **3,400円**
税込 3,672円

八丁味噌とやさしい麹味噌をブレンドし、深みのある味わいに。



**国産具材の筑前煮
2袋**
115g×2 No.49189 **2%UP** **1,360円**
税込 1,468円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理法で仕上げました。



**だしが美味しいおでん
3袋**
400g×3 No.49190 **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。



手焼きオムレツ 3個
100g×3 No.49186 **2%UP** **2,000円**
税込 2,160円

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。



玉子焼き
10個 (490g) No.49191 **2%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。



**国産大豆の絹豆腐
4個**
150g×4 No.49192 **3%UP** **860円**
税込 928円

国産の中でもやわらかく甘みがある大豆を100%使用。



**2種のすり身の
無リンかまぼこ 2本**
200g×2 No.49176 **5%UP** **1,980円**
No.49176 +99ポイント 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。食感が◎



すずまる納豆 2セット
40g×3/パック×2 No.49193 **3%UP** **760円**
税込 820円

小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。



極みカレーパン 2個
No.49223 **2%UP** **1,060円**
税込 1,144円

コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。



らーめん風 3袋
230g (特製スープ付き)×3 No.49183 **2%UP** **1,300円**
税込 1,404円

かんすい無添加麺。コシがアップし、さらに美味しく。スープとも好相性。



**自家製粉そば粉の
なま蕎麦 2袋**
200g (2食分)×2 No.49185 **2%UP** **1,560円**
税込 1,684円

挽き立てのそば粉を用いた生タイプならではの風味とのど越し。

数量限定



**ちらし寿司の素
3セット**
具材50g・寿司酢20ml (1食分)×3 No.49187 **100円お得!**
1,800円 ▶ 1,700円
税込 1,836円

1セット
具材50g・寿司酢20ml (1食分) **600円**
No.49188 税込 648円

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まろやかな寿司酢が美味しく調和。



**氷温熟成® そのこ米ごはん
10パック** ササニシキ180g×10
No.49179 **5%UP** **3,000円**
+150ポイント 税込 3,240円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



板のり 5袋
10枚×5 No.49211 **5%UP** **5,000円**
+250ポイント 税込 5,400円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。



**そのこの御赤飯
6パック**
150g×6 No.49180 **5%UP** **2,700円**
+135ポイント 税込 2,916円

希少な魚沼産有機栽培のもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)の豊かな風味が自慢。小豆の自然な色を生かしました。

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 ※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 11:00~20:00
2F 11:00~19:00
お問い合わせ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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

副菜お得セット
 南瓜のそぼろ煮 60g
 鶏そぼろ入りうの花 50g
 ひじきの煮物 50g
 ほうれん草としめじのおひたし 50g
 いんげん豆の煮豆 200g

常蔵凍 No.49140

420円お得!
 2,420円 ▶ **2,000円**
 税込 2,160円

トキノり 2袋
 乾燥・生のり50g×2 No.49210

3%UP **5,840円**
 税込 6,307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。

昆布水のもと 徳用パック 2袋
 120g×2 No.49214

2%UP **5,700円**
 税込 6,156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。

トキノ海苔の佃煮 2個
 110g×2 No.49194

3%UP **1,580円**
 税込 1,706円

「トキノり」を贅沢に使用。甘い味付けでごはんが進む。

豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋 200g×2 No.49219

2%UP **1,420円**
 税込 1,533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。

ぜんざいセット
 北海道産小豆のゆであずき 190g×2
 杣つき餅 500g(10個)

常蔵凍 No.49717

290円お得!
 2,590円 ▶ **2,300円**
 税込 2,484円

SONOKOの素材で、ぜんざいをとびきり美味に。

数量限定

北海道産小豆のもっちりあんまん 3個
 No.49718

1,500円
 税込 1,620円

小麦が香るもっちり生地にこしあんがぎっしり。

極み粒あんぱん 3個
 No.49719

1%UP **1,380円**
 税込 1,490円

北海道産小豆を使用した食べごたえ満点のあんぱん。発酵の力と職人の技で焼き上げた生地に、ほのかに塩味がきいた粒あんが絶妙にマッチ。

いんげん豆の煮豆 2袋 200g×2 No.49218

2%UP **1,100円**
 税込 1,188円

ホクホクとした食感で、ねっとり甘く豆の豊かな風味が美味。

味見っ子 2袋
 100g×2 No.49177

2%UP **1,900円**
 税込 2,052円

まぐろ削り節そぼろ、胡麻、細切り昆布の甘口のふりかけ。

節味楽 2袋
 50g×2 No.49156

2%UP **1,020円**
 税込 1,101円

唐辛子をピリリと利かせたさば節と胡麻のふりかけ。

ひじき煮 3袋
 100g×3 No.49221

2%UP **1,890円**
 税込 2,041円

食欲をそそるひじき煮はほんのり甘いお袋の味。

茎わかめ煮 2袋
 100g×2 No.49175

3%UP **920円**
 税込 993円

コリコリとした食感と和風だしがしっかり染み、ごはんのお供に◎

調味料

追い麴仕立ての生味噌 2個 500g×2 No.49213

2%UP **1,900円**
 税込 2,052円

一度仕上がった味噌に米麴を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。

万能だしの素 6袋 120g×6 No.49212

3%UP **3,760円**
 税込 4,060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。

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
 50g×3 No.49169

2%UP **2,040円**
 税込 2,203円

スープとしても、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎

便利つゆ 3本 300ml×3 No.49215

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。

七色唐辛子 2個 25g×2 No.49722

3%UP **2,340円**
 税込 2,527円

すべて国産原料の希少な七味。旨みとコクが漂う奥深い辛さ。

天日干しの海の塩 2袋 100g×2 No.49723

3%UP **1,440円**
 税込 1,555円

ミネラルを含んだキリバス共和国の海水を3カ月間自然乾燥。

その子トマト 2本 400g×2 No.49217

2%UP **1,660円**
 税込 1,792円

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。

キムチちゃん 2個 155g×2 No.49216

3%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。

ドリンク

数量限定

豊かな香りと深いコクが楽しめます

グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 10g×10袋 No.49200

2%UP **1,650円**
 税込 1,782円

高品質のグレード1の豆を使い、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 2袋 挽き豆200g×2 No.49201

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。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

緑茶 3袋 5g×5個×3 No.49205

3%UP **3,000円**
 税込 3,240円

こだわり抜いた茶葉のまろやかで豊かな味わい。

ほうじ茶 3袋 2g×10個×3 No.49202

3%UP **2,550円**
 税込 2,754円

すっきりとした味わいと上品な香ばしさ。

国産茶葉 プール茶 3袋 常蔵凍 2.5g×10個×3 No.49204

3%UP **3,600円**
 税込 3,888円

国産茶葉 ウーロン茶 3袋 常蔵凍 2.5g×10個×3 No.49203

3%UP **3,600円**
 税込 3,888円

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.49206

7%UP **3,000円**
 +210ポイント 税込 3,240円

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。

数量限定

レモンサイダー 24本 200ml×24 No.49209

7%UP **7,680円**
 +537ポイント 税込 8,294円

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 190g×30 No.49208

送料 ¥0 単独発送

7%UP **7,980円**
 +558ポイント 税込 8,618円

6本 常蔵凍 190g×6 No.49207

3%UP **1,680円**
 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。

有機フルーツ+野菜100

その子美ワイン

赤 750ml No.49196
 白 750ml No.49197
 スパークリング白 750ml No.49198

3%UP 各 **4,100円**
 税込 4,510円

銀座でその子ビール 6本 330ml×6 No.49199

5%UP **3,900円**
 +195ポイント 税込 4,290円

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。

その子美ワイン

赤 750ml No.49196
 白 750ml No.49197
 スパークリング白 750ml No.49198

3%UP 各 **4,100円**
 税込 4,510円

その子美ワイン: ヴィ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 ※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ケースまでとさせていただきます ※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

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

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

菓子



数量限定

チョコが織りなすいろんな美味が大充実のお得なセット

チョコ尽くしセット

本格カステラ(チョコ) 1本(12切)
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
チョコゼリーケーキ 1個
ひとつぶチョコアソート 60g
ショコラリッチ 1個

丁寧に焼き上げたカステラ、チョコクリームがたまらないロールケーキなど、チョコスイーツをたっぷりご賞味いただける特別なセットです。

5,500円 税込 5,940円



プレゼント
ひとつぶチョコアソート 1袋



数量限定

ショコラノアール

1台 直径約15.5cm
No.49145
2,850円
税込 3,078円

クーベルチュール・チョコレート配合。大量生産ではできないリッチな配合が、生チョコのようなしっとりとした濃厚な味わいを生み出します。



北海道みるくジャム 2個
150g×2 No.49220

2%UP 1,800円
税込 1,944円

北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。



数量限定

本格カステラ(チョコ)

1本(12切)
No.49146
2,500円
税込 2,700円

鈴木その子のレシピで仕上げた、ココア風味のしっとりカステラ。手作業で生地を丁寧に整え、卵の力だけでふわふわに仕上げました。



北海道みるくジャム チョコ 2個
150g×2 No.49142

2%UP 2,000円
税込 2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。



ソフトクッキー チョコレート味 3袋

9枚×3
No.49147
3%UP 3,333円
税込 3,599円

まるやかな口溶けと濃厚なカカオのククが美味。



カカオ飴 3袋

50g×3
No.49157
3%UP 900円
税込 972円

カカオの風味が濃厚な大人も満足な手づくり飴。



カシューナッツクッキー 2袋

90g×2
No.49144
2%UP 1,500円
税込 1,620円

1袋 750円
90g No.49143 税込 810円



アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 6個

No.49148
5%UP +117ポイント 2,340円
税込 2,527円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感で香味が広がる!



フルーツゼリー 温州みかん 4個

85g×4
No.49224
2%UP 1,440円
税込 1,555円

愛媛県産温州みかんの上品な甘みと爽やかな酸味が堪能。



せんべい しょうゆ 2袋

6枚×2 No.49151
480円お得!
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。



数量限定

ひなまつり和菓子セット

あられ 110g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)×2
ミックスポン菓子 80g
その子のどら 2個
黒豆塩大福 220g(4個)

常蔵凍 No.49135

1,270円お得!
4,570円 ▶ 3,300円
税込 3,564円



数量限定

昔ながらの製法でさくさくと香ばしくあられ

110g
No.49141
600円
税込 648円

米粒をそのまま使った白いあられと砂糖衣をかけた煎り大豆が美味しい。国産大豆と国産うるち米を使用。



せんべい ざらめ 2袋

6枚×2 No.49150
480円お得!
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円

しょうゆダレが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。



リニューアル

米麴と酒粕のあま酒

12袋 160g×12
No.49228
7%UP +259ポイント 4,200円 ▶ 3,700円
税込 3,996円 500円お得!

6袋 160g×6
No.49227
2,100円 ▶ 1,850円
税込 1,998円 250円お得!

2袋 160g×2
No.48535
700円 税込 756円

手づくりの米麴の食感をそのままお楽しみいただけるよう、粒をあえてつぶしていないので、飲みごたえたっぷり。米麴の配合割合を見直し、米麴、米、酒粕で風味豊かに仕上げました。



数量限定

ほっと葛湯 2袋

6個×2
No.49155
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、カラダをほかほかに。



数量限定

桜葉薫る道明寺 2袋

200g(4個)×2 No.49152
3%UP 1,560円
税込 1,684円

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。



数量限定

ミックスポン菓子 2袋

80g×2
No.49154
2%UP 1,500円
税込 1,620円

1袋 750円
80g No.49153 税込 810円



数量限定

その子のどら 6個

No.49149
5%UP +117ポイント 2,340円
税込 2,527円

特製粒あんを、油脂無配合で焼いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。



数量限定

アイス 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 ※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、増粘安定剤不使用。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、お客様の都合による返品・交換は受けられません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

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

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く)	●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	
2/15(水) もしくは 2/18(土)	2/16(木) もしくは 2/19(日)	2/7(火) まで		
2/22(水) もしくは 2/25(土)	2/23(木) もしくは 2/26(日)	2/14(火) まで		
3/1(水) もしくは 3/4(土)	3/2(木) もしくは 3/5(日)	2/21(火) まで		
3/8(水) もしくは 3/11(土)	3/9(木) もしくは 3/12(日)	2/28(火) まで		

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

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 11:00~20:00 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。

今月のセットのお届けは▶ **3 / 9 (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

2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	2/2 (木) ~ 2/16 (木)	2/3 (金) ~
第2週	2/9 (木) ~ 2/23 (木・祝)	2/10 (金) ~
第3週	2/16 (木) ~ 3/2 (木)	2/17 (金) ~
第4週	2/23 (木・祝) ~ 3/9 (木)	2/24 (金) ~

プレゼント



ひとつぶチョコアソート 1袋



グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 1セット



お申し込み受付期間 **2/11 (土・祝) 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。

チョコスイーツたっぷりのセット

常蔵凍

数量限定 2月の1週間グルメセットA

No.49229 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)付き



【セット内容】ウィズボンチキンカレー、国産牛100%プレミアムミートロース、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、手ごねなんこつ入りつくね、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、焼きフライ エビフライ、国産牡蠣のまるごとグラタン、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、真だらの味噌漬焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根、4種のきのこの煮びたし、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、小麦香る生パスタ、極み厚切り山型パン、極みロールパン2個×2、トーストクリーム、ショコラリッチ、ショコラノアール、ひとつぶチョコアソート、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄

プレゼント



ひとつぶチョコアソート 1袋
米粉ロールケーキチョコ 1箱(3切)
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 1個

ひなまつりらしさを楽しめるセット

常蔵凍

数量限定 2月の1週間グルメセットB

No.49230 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)付き



【セット内容】スパイシーチキン、中華風鶏のうま煮、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャコギ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ 海老クリームコロケ、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、北海道産小豆のもっちりあんまん、ちらし寿司の素、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし、玉子焼き、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、そのこの御赤飯、釜揚げうどん、パーガーパンズ、フレンチトースト、極みロールパン2個、手造りもちりナン(1枚)、トーストクリーム、モーニングスイッチスムージー ベビー(オレンジ&ザクロ)、桜葉薫る道明寺、あられ、フルーツゼリー温州みかん

プレゼント



ひとつぶチョコアソート 1袋
黒豆塩大福 1袋
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 1個

朝、昼、間食で献立を手軽に実行できる人気のセットです



数量限定 2月の朝昼間食セットプラス

あさ ひる かん しょく

No.49231 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)付き

【セット内容】牛肉と春雨のチャコギ、ウィズボンチキンカレー、焼きフライ コロケ、豚豚、国産牡蠣のまるごとグラタン、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、ノンオイル調理 タイレッドカレー、からだ想いの鶏スープ、ちらし寿司の素、ほうれん草としめじのおひたし、帆立しぐれ煮(小分け)、らーめん風(特製スープ付き)、極み厚切り山型パン、極みメロンパン、極みチョコチップパン、手造りもちりナン(1枚)、トーストクリーム、桜葉薫る道明寺、ミックスポン菓子、ドリームプリン カスタード

プレゼント



中華風鶏のうま煮 1袋

※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)及び品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。

献立

エビデンスも取得!

2カ月全56日間の集中献立で、おいしく食べて本気やせダイエット!

8週間ダイエット献立セット 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食
召し上がり方の一例(メニュー表)付き

150,000円 税込 **162,000円**

送料 ¥0 単独発送

ご利用いただくもの: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。

S・Hさん (47歳)※当時

Before

After

ウエスト -12cm

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	33.9%
BMI	25.8	24.3
ウエスト	91.0cm	79.0cm
胸囲	86.0cm	80.0cm
腕囲	35.7%	35.7%
足囲	25.3	25.3

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブプリもプラス

●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)付き

常温グルメ献立セット
No.49232 **17,800円** 税込 **19,224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.49233 **19,800円** 税込 **21,384円** 常 蔵 凍

プレゼント
ひとつぶチョコアソート1袋

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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、味噌かつ、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

ご利用いただくもの: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ー豊かなメニュー。

パンや麺がお好きな方におすすめ 常 蔵 凍

その子ちゃん献立セット No.49235 **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)付き

プレゼント
ひとつぶチョコアソート1袋

【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、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 スパイス、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、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパンズ×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、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、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根×2、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

ご利用いただくもの: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.49234 **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)付き

プレゼント
ひとつぶチョコアソート1袋

【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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〜、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、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、ノンオイル中華 海老チリソース、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花×2、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真ダコとエビの黄身酢和え、2種のすり身の無リンかまぼこ、昆布水のもと、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、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)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月スティックタイプ×7包

ご利用いただくもの: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.49236 **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)付き

プレゼント
ひとつぶチョコアソート1袋

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みスイートレーズンパン×2、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、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし×2、ごぼうの甘酢ゆず風味、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)

ご利用いただくもの: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.49503 **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)付き

プレゼント
ひとつぶチョコアソート1袋

【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、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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)

ご利用いただくもの: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

※画像は1日分の食事イメージです

新商品情報



米麴の“つぶつぶ食感”が美味!
さらに味わい深くなりました

米麴と酒粕のあま酒 2袋

160g×2 No.48535 **700円** 税込 **756円**

手づくりの米麴の食感をそのままお楽しみいただけるよう、粒をあえてつぶしていないので、飲みごたえたっぷり。米麴の配合割合を見直し、米麴、米、酒粕で風味豊かに仕上げました。冷凍便でお届けしますが、ご家庭の冷蔵庫で保管していただけますので、冷凍庫がいっぱいになりがちな方にもご愛飲いただきやすくなりました。寒い時季は温めた一杯でぽかぽかに。生姜やレモン汁を入れるのもおすすめです。

新定番品

- YUTAKAMI ●セレクト ネイチャーズフォー オーガニックモイストリップ
- セレクト ローズラボ ローズリップ美容液

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。

- ライトアップBB プライトピンク

なくなり次第終了

- WB ホワイトニングローション
- WB グランクリーム
- GG エッセンスR
- WB ホワイトニングエッセンス
- GG クレンジングクリームR
- GG クリーム

販売終了

- リップトリートメントR

総合カタログをお持ちですか?

会報誌に掲載のないすべての定番商品をご購入いただける総合カタログをお届けします。商品をご注文される際に会報誌と一緒に活用ください。また、お手元に置いて保存ください。

ご請求はお電話またはオンラインショップへ

オンラインショップからPDFをご覧いただけます。

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注意ください。万一品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

SONOKO サロン

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。

お写真やエピソード大募集!

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!



郵送 104-0045

東京都中央区築地4-4-12
築地OSビル7F

(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。

お湯を注ぐだけで美味しいみそ汁に満足!

千葉県 原田清美様

「国産小松菜のみそ汁」はとても重宝しています。仕事上の食事のお供にお湯を注ぐだけで、美味しくいただけお腹も満足しています。



美味しく食していただき、ありがとうございます。私もとても重宝に使っています。このところ続けている献立を進めながら、みそ汁は献立にとってもいいものだと再発見しました。味のバランスがとても良いですね。かつお風味が効いて美味しく、後に残らない塩加減で安心して飲めました。どちらかと言うと、それまでは緊急時の食品としていたのですが、献立実行してからは毎日の必需品になりました。これからもおみそ汁を長く愛してくださいね。



トキノ会便り編集長 瀧本

ボリュームが減った髪にGGディープケア

埼玉県 竹下大輔様

今までいろいろなシャンプーを使用してきましたが、髪はごわごわで頭皮のかゆみもあり困っていました。「GG ディープケア シャンプー」と「GG ディープケア ヘアパック」を使うようになってから、まず髪がサラサラになり、気がついたら頭皮のかゆみも気にならなくなっていました。40歳を過ぎ、ボリューム感が減ったのにも困っていましたが、それも気にならなくなりました。



うれしいお声をいただきありがとうございます。「GG ディープケア シャンプー」は、マイルドな洗浄成分を使用しており、「GG ディープケア ヘアパック」は毛髪と頭皮のダメージを補修する美容成分を配合。男性にも女性にも自信をもっておすすめできるヘアケアです。これからもSONOKOをご愛顧いただけますと幸いです。



化粧品担当 北田

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。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

定期便のご案内

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- 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カ月分を請求させていただきます。)

- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

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%
送料サービス		779円*1(税込)	月1回無料*2

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

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

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、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。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。

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 104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F
(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 11:00~20:00
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%	店内でのご飲食・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	○	○	○	○	○*	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

※1: 1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2: 分割回数は3, 5, 6, 10, 12, 15, 18, 20, 24回より
※3: 3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

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

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)以上で送料無料でとなります。

*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。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセツのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。

[1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町 [2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小谷地区・大塚地区・井出地区・小丸地区・未森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・昼曽根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

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。

- 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。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前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

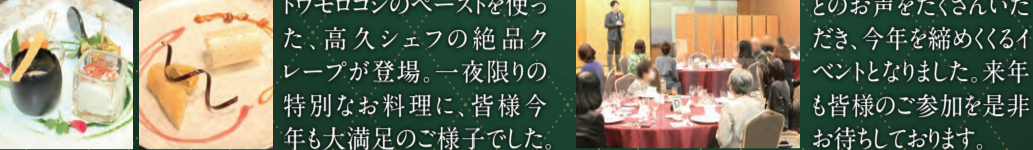
ご相談窓口
担当スタッフ 大石
※窓口担当の1人です。



クリスマスパーティーレポート

毎年恒例のSONOKOクリスマスパーティー。今年で4回目となるコートヤードマリオット東部銀座ホテルにて開催いたしました。一番は回を重ねるごとに好評で期待が膨らむ、フレンチのフルコース!今年も佐藤総料理長監修のもと、油井シェフによるSONOKO食材を巧みに使用した感動のメニューが続々登場。メインの国産牛フィレ肉はとっても柔らかく、口の中でお肉の美味しさが広がる逸品!そしてコースを締めるデザートは、柑橘の風味爽やかな紅マドンナと素材そのままの旨みと甘みを引き出すこだわりの製法で作ったトウモロコシのペーストを使った、高久シェフの絶品クレープが登場。一夜限りの特別なお料理に、皆様今年も大満足のご様子でした。

スペシャルゲストは、マジシャン・ノブハッセルアベ氏。「瞬間移動、予言」などのマジックは、お客様にも登壇いただいて一緒に盛り上がり、目の前で次々と繰り広げられるショーに皆様笑い拍手喝采でした。恒例のビンゴ大会では、期待を裏切らない豪華景品がずらりと並びました。お帰りのギフトはザ・ソノコ グランクリーム。来年も絶対に参加します!とのお声をたくさんいただき、今年を締めくくるイベントとなりました。来年も皆様のご参加を是非お待ちしております。



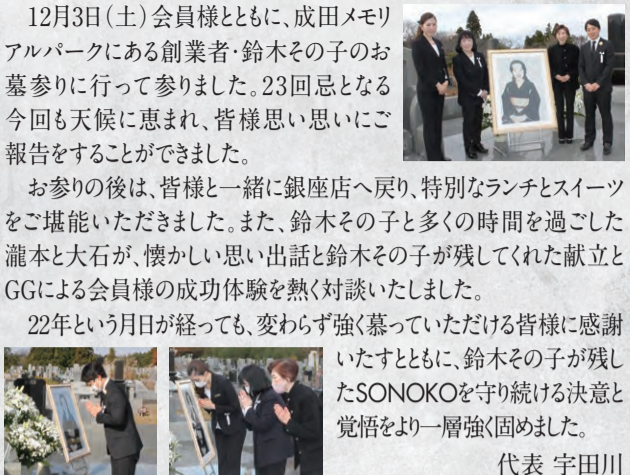
メモリアルツアーレポート

12月3日(土) 会員様とともに、成田メモリアルパークにある創業者・鈴木その子のお墓参りに行って参りました。23回忌となる今回も天候に恵まれ、皆様思い思いにご報告をすることができました。

お参りの後は、皆様と一緒に銀座店へ戻り、特別なランチとスイーツをご堪能いただきました。また、鈴木その子と多くの時間を過ごした瀧本と大石が、懐かしい思い出話と鈴木その子が残してくれた献立とGGによる会員様の成功体験を熱く対談いたしました。

22年という月日が経っても、変わらず強く慕っていただける皆様に感謝いたすとともに、鈴木その子が残したSONOKOを守り続ける決意と覚悟をより一層強く固めました。

代表 宇田川



※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。

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 ※営業時間は変更する場合がございます。
2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
2/19(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銀座店 春の感謝祭 3/4(土)・5(日)

受付 10:00~
販売会開始 10:30~18:00

- 1 **豪華来場プレゼント** ご来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる
- 2 **当日限定の CAFEオリジナルメニュー** をご用意
- 3 **スペシャルトークショー** SAY★GO
- 4 **銀座店限定春の感謝祭セット**
サブリセット コスメセット オリジナル献立セット
- 5 人気のサプリ**最大30%OFF**
化粧品**最大20%OFF**
人気の食品**最大30%OFF**

SONOKO CAFE

1日10食限定



特別プレート /
【彩りグリル野菜のビーフシチュードリア】
1,800円(税込)

限定プレート内容
●彩りグリル野菜のビーフシチュードリア
●サラダ ●スープ

販売期間 2/1(水)~28(火)

※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。

Happy Valentine's Day バレンタインフェア 2/10(金)~14(火)

その他人気の商品が**最大30%OFF**にてご用意いたします。

人気のアイテムをお得にご用意!



期間中、5,000円(税別)ごとに1回ガチャチャンス!



特別販売
極みメロンパン(冷凍)
極みチョコチップパン(冷凍)



※セール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、イラストはイメージです

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

2/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売
2/19(日) 2月のトキノ会定例会
テーマ「真珠のように、もともと輝いている自分を好きになる」
【初登場】ゲスト講師:谷興征氏
有限会社谷真珠 代表取締役
ミキモトコウキチ
ご先祖は真珠で有名な御木本幸吉氏!

予定 3/24(金)~26(日) お楽しみ付き販売
3/26(日) 3月のトキノ会定例会
ゲスト講師:スポーツ医科学アドバイザー 土屋未来氏

2023

2 THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」
VOL.68

片付けの最中、小さな古いモノクロ写真が出てきました。母と妹と写っている私は小学4年生くらい。まじまじと見ると、何十年経っても変わらない自分がいました。それはおかつぱの私。当時の女の子のほとんどはおかつぱで、ワカメちゃんやまる子ちゃんもおかつぱです。私も前髪はそのままで長さの変化はありませんが、現在のおかつぱに至ります。


近年久しぶりにお会いする方から「変わりませんね」と言われることが多いのですが、これは私のおかつぱという髪型の額縁効果かもしれないと気付きました。最近も学生時代の友人達と会った時、一瞬誰だかわからなかった人がいました。相手は、すぐ私だと気付きました。その原因は、体型以上に髪型だったと思います。長い髪をなびかせていたような人が、今はシニアによく見かけるおしゃれなシルバーショートスタイル。「将来介護を受けるようになった時も、考えればこれが一番いいのよ」と皆、口々に明るく説明してくれました。

髪型で思い出すのは、鈴木その子の姿。トキノに入社して間もない頃、鈴木その子に呼ばれました。「瀧本、前髪をあげてごらんさい」と。「先生それは絶対に駄目です。超デコなので私・・・」「いいから見せて!」と言われ、渋々前髪を上げて見せると、しっかり見られて「そうね。結構なデコッパチだね。あなたは前髪を下ろしていなさいね」とお墨付きをいただいたのです。以来30数年

未だに前髪は私のトレードマークです。

鈴木その子のご自身の髪型についていつも研究を重ね、工夫していたのが忘れられません。「80歳になったらどんな髪型にしようかしら」と真剣に悩んでいた光景を何度となく見たものです。懐かしい一コマです。美しさというものを考える時、髪の毛を人一倍重要に考えていた鈴木その子です。食事がその基本であることをスタートに、髪そのものを生み出す力を助けるGGや荘水。守るための整髪料、そして最終的な髪型の研究まで一貫して追求していたのです。

そして本年SONOKOは、ついに多くの皆様がお持ちの髪の悩みをも視野に入れた製品を完成させました。私が真っ先に喜んだものです。これからも維持するための心強い相棒として愛用していくつもりです。今年もSONOKOは、さまざまなお悩み解決に攻めていっ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。