

2024

1

# THE SONOKO

vol.358

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY



# 50<sup>th</sup>

## ANNIVERSARY CELEBRATION

50周年の本年もどうぞよろしく願いいたします

# あなたの健やかな美しさを願って これからもSONOKO式で応援いたします

HAPPYが続く50周年

5万円税別以上お買い上げの方に  
プレゼント

1月のHAPPY

トキノ会便り 編集長  
瀧本 発案!

鈴木その子  
アクリルスタンド  
ホワイト

使い方は▶14面へ



おかげさまで創業50周年

## Happy 50th Anniversary Year —SONOKOの原点

### アラビカ種100%の香り高い 深煎り珈琲が新登場!



鈴木その子の水へのこだわりを受け継ぎました

キッチン用浄水器

ザ・ソノコウォーター

## THE SONOKO WATER

SONOKOのこだわり

鈴木その子が好んで使った風味豊かな海苔



「必要なのは  
“美しく生きたい”という決心」

明日の自分を美しくつくり変えていくために

# Happy 50th Anniversary

幼い頃から料理好きだった鈴木その子は、愛息の摂食障害をきっかけに独自の食事理論を確立。多くの方の健康を助けました。その後も皆様の健やかな未来をつねに考え、化粧品やサプリメントも開発。美しく生きる知恵を伝え続けました。



若かりし日の  
鈴木その子

1974

栄養学の知識と料理の腕、類まれなるセンスを生かして、銀座にレストラン「トキノ」をオープン。この店こそが、SONOKOの原点です。



1980

最愛の息子を摂食障害で失ったのをきっかけに確立した食理論を記した著書がミリオンセラーに。健康に悩む方へのアドバイスに取り組み続けます。



1989

皆様の肌の悩みを目の当たりにするうちに、美容法や化粧品への問題意識が高まり、化粧品をつくっていた経験を生かして、「トキノコスメ」を開発しました。



1990

食生活が偏っている方や献立を実行する方の健康を助けてほしい願い、エネルギー源となるグリコーゲンが豊富なカキ肉エキスを配合したGGを誕生させました。



1999

食材と同様に水の品質にもこだわり続けて研究を重ね、カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合した水サプリメント「荘水」を完成させました。



SONOKO 代表  
宇田川裕昭

## 鈴木その子が生涯を捧げて築いたSONOKOを守り続けます

謹んで新年のお慶びを申し上げます。皆様の新しい年が健康で益々の幸福に恵まれますことを心よりお祈り申し上げます。2024年、SONOKOが創業し50年の節目を迎えます。無事にこの年を迎えられ、この瞬間に立ち会えることを心から嬉しく思います。2000年9月30日、創業者鈴木その子が最後の講演で申していた「皆様がお困りにならないように、私が亡くなっても永遠にSONOKO式の理論や製品が残るようにすることが私の責任」「皆様も頑張っしてほしい」という願いが今まさに現実のものになったと感じております。

さまざまな事象が流行っては消えてゆく時代の中で、鈴木その子の遺したSONOKOが大切に守られ引き継がれている理由は、SONOKO式の理論が普遍の真理であり、SONOKO製品が私たちの心身に正しい結果を導くものに他ならないからと考えております。それを日々証明していただき、いつも暖かく支え続けてくださる会員の皆様に改めて心より感謝申し上げます。

また、昨今急激な変化に見舞われている地球環境の中、鈴木その子はいち早く「水が大切。将来、水の質にはますます気をつけなければいけません」と申しておりました。一番身近で直接生命にかかわる「水」の問題は、今後さらに重要になると考えております。

SONOKOは、サプリメントの「荘水」、そしてその理論の延長線上に位置するものとして、水本来の働きをより高める2種類の「浄水器」をご用意しております。この先も、新しい技術を取り入れる柔軟さと、時代や環境の変化にも負けないしなやかさ、その「時」に正しく対応する知恵をもって、鈴木その子が生涯を捧げて築いたSONOKOを守り続けて参ります。

今後は100年企業をめざし、唯一無二のSONOKO製品と弊社ならではのサービスを通じて、会員様とご家族様、次世代の子どもたちが末永く健康で豊かな人生をお過ごしいただけるよう、全従業員一同全力を尽くして参ります。

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。

# Year — SONOKOの原点

## SONOKOの原点 1 美味しくしっかり食べてカラダを整える — SONOKO式献立

特定の食品だけを過剰に摂ったり極端に食事を抑えたりという食事法がいつの世もブームです。鈴木その子はそのような食事法を否定し、きちんと食べるこそが大切と説きました。私たちの食事は、生きるために不可欠なエネルギーを取り入れるのが目的。「もう一人の自分」により働き続けるカラダの工場のために、毎日の3食と間食、夜食を通してエネル

ギー源を届けなければならないのです。鈴木その子が考案した、ごはんを中心に海草や小魚をたっぷり食べる献立は、健康に悩む多くの方を救いました。現在のSONOKOでは、鈴木その子が推奨した食理論やバランスを受け継ぎ、生活やお好みに合わせてお選びいただけるさまざまな献立をご用意。皆様の健やかで美しい毎日のお手伝いをしています。



お申し込み受付期間 1/14(日)まで

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。

常 蔵 凍

送料 ¥0  
単独発送

数量限定

### 1月の4週間完全実行献立セット

飲み物のタイプをお選びいただけます 浅煎りコーヒータイプ または ほうじ茶タイプ

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)付き

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

創業50周年記念プレゼント



SONOKO GG 50粒入1袋  
米粉ロールケーキ キャラメル1箱  
その子珈琲アイスブレンドコーヒー 1本  
ホワイティ 1本

78,000円  
税込 84,240円

## 4週間献立と組み合わせながら続けるのもおすすめ!

数量限定

### SONOKO GG 50粒入り付き 1月の1週間グルメセットA

No.53987 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

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

各27,000円▼  
21,000円  
税込 22,680円

数量限定

### SONOKO GG 50粒入り付き 1月の1週間グルメセットB

No.53988 常 蔵 凍



＼A,Bどちらにも付いてくる！  
創業50周年記念プレゼント



国産豚ヒレ肉の  
もちり肉まん1個 北海道産小豆の  
もちりあんまん1個



創業50周年メモリアル

ロングセラーや  
人気メニューの後継品

### 50周年記念食品セット 常 蔵 凍

No.54109

- 国産牛の極旨牛すき丼 180g
- ノンオイル調理 黄色いピーフカレー 200g 辛さ★★★★
- 国産真いわしのしょうが煮 73g
- 節味菜 50g
- いんげん豆の煮豆 200g
- 板のり 10枚
- 帆立しぐれ煮 100g
- 万能だしの素 120g

6,080円▼  
5,000円 1,080円  
税込 5,400円

## SONOKOの原点 2 献立と一緒に摂ってさらに健やかに — SONOKOのサプリメント

SONOKOを代表するロングセラーのサプリメントGGは、鈴木その子の献立を実行する方のカラダをしっかりサポートすることで、もっと多くの方のお役に立ちたいという想いで開発されました。さらに、人間のカラダの約60%を占め、食材にも多く含まれる水分の重要性にも着目。カラダを健やかに整えるために、できるだけ良質な水を摂取してほしいという考えで、「荘水」を世に送り出したのです。

### TOKINO G.G & 荘水セット

- TOKINO G.G 180粒×2
- 荘水 35ml

No.53832 ※ポイント対象外

常 蔵 凍

8,000円  
お得意!  
48,000円  
税込 51,840円



さらに!

荘水 1本

### TOKINO G.G 3本

- 180粒×3

No.53834

常 蔵 凍

6,000円  
お得意!  
57,000円  
税込 61,560円



さらに!

SONOKO GG  
50粒入1袋

### 荘水 6本

- 35ml×6

No.53839

※ポイント対象外

常 蔵 凍

8,000円  
お得意!  
45,000円  
税込 48,600円



さらに!

荘水 1本

SONOKO GG & 荘水セット No.53833

SONOKO GG 3本 No.53836

荘水 3本 No.53838

詳しくは▶9面へ

※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

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。

# アラビカ種100%の香り高い「深煎り珈琲」が新登場!

SONOKOのコーヒーに新しい美味しさが加わりました。コーヒー通の方にこそぜひ味わっていただきたい一杯です。

かつてトキノ会では、ふた付きの白い紙コップに入れたコーヒーをご用意していました。鈴木その子が選んだ香り高いその1杯に魅せられ、「家でも飲みたい」と10杯お求めになった方もいらっしゃるほど。また、レストランでスタッフのために煎れたコーヒーも大人気だったことから、「コーヒー好きの人がこんなに多いなら」と鈴木その子が初めておつくりしたコーヒーが、ブルーマウンテンです。「私の料理を召し上がっている皆様への責任が私にはあるから、皆様が口にされるものの品質は徹底的に追求しなければ」という使命感があったからです。現在のSONOKOでも、味はもちろん品質にもこだわったコーヒーをお届けしています。

## アラビカ種100%の豊かな香り、ほどよいコクと苦味、クリアな後味

アラビカ種とカネフォラ種の2つに大きく分けられる豆の中でも、吟味したアラビカ種だけを使用。味の軸となるのは、コロンビアのアンティオキア県の標高1,800～2,350mの地帯だけで生産された豆。熱したシリンダーからの伝導熱とバーナーの熱風による半熱風式でじっくり焙煎し、それぞれの豆の長所を引き出しました。

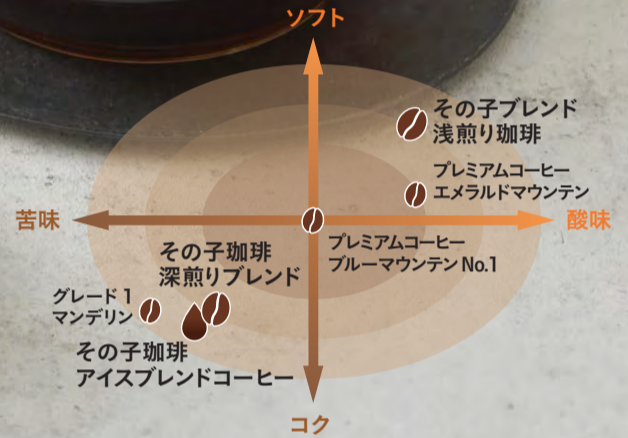
吟味した豆だけが奏でる  
上質な風味を味わってください

### NEW その子珈琲 深煎りブレンド 2袋

挽き豆200g×2 No.53959

常蔵凍

3%UP 3,600円  
税込 3,888円



### 創業50周年メモリアル

## ブルーマウンテン & エメラルドマウンテン入り!



数量限定

### その子珈琲 飲み比べセット

- NEW その子珈琲 深煎りブレンド 挽き豆200g
- その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆200g
- その子珈琲アイスブレンドコーヒー 1000ml
- プレミアムコーヒー ブルーマウンテンNO.1 100g
- プレミアムコーヒー エメラルドマウンテン 100g

No.53960

常蔵凍

8,000円  
税込 8,640円



アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル 2個  
カシューナッツクッキー 1袋

6種類の豆の美味しさを引き出すために  
それぞれを焙煎してからブレンド



### その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋

挽き豆200g×2 常蔵凍  
No.53956

3%UP 3,080円  
税込 3,326円

グレードのよい豆だけを使い  
独自の方法で焙煎

パッケージが  
新しくなりました

数量限定

グレード1 マンデリン  
ドリッパーバッグコーヒー  
2セット 常蔵凍

10g×10袋×2 No.54141

3%UP 3,300円  
税込 3,564円

アラビカ種100%の豆が織りなす  
濃厚なコクと香り、すっきりした喉ごし

その子珈琲アイスブレンドコーヒー 常蔵凍

6本  
1000ml×6 No.53958  
1本あたり 1,300円

5%UP 7,800円  
+390ポイント 税込 8,424円

2本  
1000ml×2 No.53957  
2%UP 3,000円  
税込 3,240円

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。

元気な水を  
キッチンでも!

取り付けるだけで  
湧き水のような  
美味しい水に!

鈴木その子の水へのこだわりを受け継ぎました

## キッチン用浄水器 THE SONOKO WATER

飲む、食べる、洗う、浸かる、浴びる…。いろんな水を元気に!

早くから水の成分や品質の重要性を追求していた鈴木その子。食材や料理には多くの水分が含まれることから、「ごはんを食べるといことは、水を飲むということ」とも記しています。SONOKOでは、かつて鈴木その子がこだわり抜いて開発した浄水器を令和の時代によりがえらせました。キッチン用と浴室用の2種類ともご愛用なさっている方もいらっしゃいます。飲む水、調理の水、洗う水、浸かる水、浴びる水…。さまざまな水を「元気な水」にしませんか。

SONOKOが考える「元気な水」の条件とは?

残留する化学物質が  
少ない

ミネラルを含む

マイナス電荷が多い

化学物質を  
除去

水道水に残留する塩素や  
農薬や重金属などの  
化学物質を  
高性能フィルター\*1で  
除去します

ミネラルを含んだ  
天然鉱石を通過

天然鉱石等で構成された  
独自ミネラルボックスを  
通過することで  
湧き水のような水へ

活水器で  
マイナス電荷を多く

特許技術\*2の  
活水器を通すことで  
酸化還元電位の  
低い水を  
生み出します

浄水器の取り付けも承ります

「うちの蛇口(水栓)に取り付け可能?」「シャワーヘッドにも取り付けられる?」「自分で取り付けられるか不安」などもお気軽にご相談ください。

\*1 メーカー独自開発を含む高性能吸着材の採用により、高い吸着性能を実現しました。\*2 特許第4851625号

ザ・ソノコウォーター

THE SONOKO WATER  
【キッチン用浄水器】 No.53990

常 蔵 凍

送料 ¥0  
単独発送



ホワイトティ 2本

サイズ 幅18.4cm 奥行6.9cm 高さ23.1cm、付属品  
切替コック 切替コック取付用アダプター 給水ホース2本  
ミネラルボックス ミネラルボックスカバー カートリッジ  
ITB 取扱説明書

180,000円  
税込 198,000円

\*ミネラルボックス ミネラルボックスカバー カートリッジ ITBは本体ユニット内にセットされています。

全身に浴びる水も、湯気までも、  
SONOKOクオリティに!

ザ・ソノコバスウォーター

THE SONOKO BATHWATER  
【浴室用浄水器】 No.53991

サイズ 幅23cm 奥行14cm 高さ38cm  
(ジョイントA付き)、付属品 シャワー  
ホース フィルターレンチ 浴槽用フレキ  
ホース(ジョイントB付き) パッキン予備  
(2個) 取扱説明書

常 蔵 凍

送料 ¥0  
単独発送



298,000円  
税込 327,800円

YUTAKAMI  
シャンプー  
400mL

## 私の逸品



ザ・ソノコウォーター

THE SONOKO  
WATER  
【キッチン用浄水器】

ザ・ソノコバスウォーター

THE SONOKO  
& BATHWATER  
【浴室用浄水器】

井沼 朱美子様 (60代)

“まるで山深い沢から流れ出る水のように”

キッチン用浄水器も浴室用浄水器も使っています。キッチン用浄水器の水を初めて飲んだときは、ずっと飲みやすく、「美味しい!!」と感じました。例えるなら山深い沢から流れ出る水のように。お風呂のお湯も肌あたりがやわらかくて肌なじみがよく、特別なやさしさを感じます。水道水の湯気とは全く違い、浴室の湯気の中で安心してゆっくりしています。洗った後の肌や髪の毛にも満足です。キッチンでも浴室でも安心して使えるお水で快適。使い続けるのが楽しみです。

※体験には個人差があります

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

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

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

# 「必要なのは“美しく生きたい”という決心」

明日の自分を美しくつくり変えていくために



華やかな美容家や実業家のイメージが強い鈴木その子ですが、「私は料理研究家です」と著書に自身の本分を記しています。事実、鈴木その子による独自の食事法は、多くの皆様に健康だけでなく、輝く美しさももたらしました。カラダの営みを見つめた食事を通して「もう一人の自分」が健やかに働けば、カラダは もちろん、気持ちも生活も整うからです。ところが、正しい食事法をしているのに、肌に合わない流行の美容法や間違っただけのお手入れのせいで、肌トラブルに悩む方がいることに気づきました。23歳の頃から化粧品に興味を持ち、自分の肌のためにクリームをつくっていた鈴木その子は、美容や化粧品選びも世の流れに流される人が多いと知り、「私がいなければならない責任」を感じました。そして、「自分を守るだけでなく、あなたも守りたい」との想いで化粧品を開発したのです。理想としたのは、「白く、薄く、輝く肌\*」。人間が本来持っている力を生かして、「明日の自分を美しくつくり変えていく」ことをめざし、肌をいじめないお手入れを提唱しました。「必要なのは“美しく生きたい”という決心」「もう年だから、とあきらめる人生にはならない」という鈴木その子の言葉は、時を経た今も私たちを美しい未来へと導いてくれるようです。



TOKINOコスメ

エッセンスステップ1

フレグランス

\*1 汚れや古い角質などのくすみがなく、柔らかくなめらかでキメの整ったハリ・うるおいがありツヤのある肌。

創業50周年メモリアル

## 選ばれ続けた美のコレクション

皆様にならぬ愛され続けるロングセラー化粧品に、鈴木その子のこだわりが詰まったエッセンスステップ1・ステップ2を継承した「ザ・ソノコ セラム」もお入れた特別なセットです。



### SONOKO 50th アニバーサリーコレクション

No.53857

スーパーモイスタークリームR 50g  
ザ・ソノコ セラム 30mL  
ホワイトストリーム 30mL  
パルファム 7mL

70,000円▼

63,000円

7,000円  
お得!

税込 69,300円

## 乾く前にスタート! 全身保湿で冬肌を麗しく

肌の乾燥が進み、くすみも現れやすい冬。そんな“冬枯れ肌”を防ぐ基本は保湿です。全身をうるおすだけでなく、気になる部分は念入りに!

## 気になる乾燥小じわ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でハリ感を



from STAFF

スキンケアの最後に、たっぷりとしたグランクリームを手のひらで温め、全顔を包み込むように入れ込む\*瞬間が至福のひとつ。気になる目元には重ねづけも欠かしません。

銀座店 店長 高橋



from STAFF

WBの頃からグランクリームを愛用しています。ザ・ソノコシリーズになってから、テクスチャーが柔らかくなりさらに気に入っています。朝晩必ず!使います。夜は時間をかけてゆっくりハンドプレス。朝の肌がしっとりもちもちです。

牧野麻実様



とても伸びがよくて、しっとり。香りもエレガントで大のお気に入りです。気になっている首の乾燥にも塗っています。母もとても気に入って、ずっと使いたいです。

銀座店 岩生

### ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.53856

3%UP 25,000円  
税込 27,500円



プレゼント

5,000円  
お得!

SQオイル  
28mL

全身保湿に大活躍!

今月だけ!

グランクリーム  
ご購入で  
SQオイルが  
もらえる!



温める&重ね塗り

大パール2粒分をとり、両手で温めてクリームが透明になったら手のひら全体で顔全体を包み込むようにやさしく押し当てます。首やデコルテにも伸ばし、目元や口元には重ね塗りを。

\*2 角質層まで

## 簡単! バスタイムで 全身丸ごと保湿

熱めのお湯に浸かって温まりたくなる季節ですが、肌のうるおいを守るためには一般的な適温より少し低めの38~40°Cのお湯がおすすです。ゆっくり芯から温めると、質のよい睡眠にもつながるので、美肌づくりにも◎!



「バスエッセンスブーケ」を入れた湯船でくつろぎながら「ホワイトマスク」をすれば手軽に全身を保湿できます!

キャップ1杯  
(8mL)

首・デコルテまでたっぷり

お風呂あがりにはすぐ化粧水を

今月だけ!

バスエッセンスブーケがもらえる!

### お風呂で マスクセット

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g  
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.53858

16,200円 税込 17,820円



プレゼント

バスエッセンスブーケ 120mL

2,800円  
お得!

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。

ここが  
ミン!

# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
海苔

## 海草類が苦手な方でも海苔なら食べやすい 鈴木その子が好んで使った風味豊かな海苔

### 海草類は毎日に不可欠な「海の野菜」

多くの皆様がお存じのとおり、鈴木その子は昔ながらの和食を推奨し、海苔やわかめ、ひじきなどの海草類を頻繁に使っていました。海草類はヨードや食物繊維が豊富なうえ、ほとんどカロリーがありません。中でも海苔は海草類が苦手な方でも食べやすく、「ごはんと海苔」の組み合わせこそが健やかな美しさへ導く組み合わせであると説いていました。

ですが、暗い色合いの海草類は品質の見分けがつきにくく「海苔であればカラダにいい」と思う人が多いことを鈴木その子は危惧していました。そこで、吟味を重ねて自らが納得した海苔だけを選び、製造工程も厳しく管理。そうしてお届けできるようになったのが、海草類独特のクセが少なく磯の香りあふれるトキノのりでした。当初は小袋タイプでしたが、あまりの美味しさから大人気となり、大袋タイプが登場したほどです。

続けて鈴木その子が手がけたのが、海苔を使った佃煮、おにぎりやお寿司に欠かせない板のりです。どれもごはんを美味しく食すのに欠かせないお供として皆様に愛された逸品。自身の食事、朝のおかずのメインは板のり、昼は海草類や小魚をおかずにしてきたことを著書に記しています。

### 噛めば噛むほど美味しい サクサク食感の「トキノのり」

SONOKOが現在お届けしている「トキノのり」も、以前と同じばらのりタイプ。四角く成形する前の状態の原料を乾燥させました。機械で粉碎していないため原草の破壊が少なく、旨み成分や栄養成分の流出が最小限に抑えられ、海苔本来の風味が生きています。袋を開けた瞬間から磯の香

りを感じられ、品質の高さを体現するような目にも美味しい濃色。井からパスタまで幅広い料理と相性がよく、料理にひとふり入れるだけで特別な風味に。噛みごたえがあるので、口さびしいときにつまむのもおすすめします。

海苔は異物が多くつきがちですが、ふるいや金属探知機に加えて人の手による選別で、異物除去を徹底しています。

### 素朴な素材の「トキノ海苔の佃煮」と色つやも風味も口どけもよい「板のり」

「トキノのり」でおつくりした「トキノ海苔の佃煮」は、粉碎せずに干しただけの海苔を使い、しょうゆや砂糖、寒天などのシンプルな素材で、海苔の味わいを生かしながらかやしい甘辛さを加えました。ごはんが進む佃煮として、長年にわたりご好評をいただいています。

有明海産の「板のり」は、色つや、風味、口どけの点でバランスのとれた海苔だけを選別。低温でじっくり乾燥させた後、出荷のたびに高温で焼き上げ、風味のよい品をお届けしています。検品基準も厳しく、厚みが均一で穴の少ない、寿司用として使われるほどのグレードです。

お寿司といえば、鈴木その子はお寿司をよくふるまっていたことから、親しい人「お寿司の君」と呼ばれていたという逸話が残されています。レストランのコースの最後にお出ししていた巻き寿司も評判を呼んでいました。

鈴木その子の海苔へのこだわりや数々の言葉を思い浮かべながら、毎日の食卓で風味豊かなSONOKOの海苔をご賞味ください。



### SONOKOの海苔を存分にご堪能ください

新春のりセット No.53933 常 蔵 凍

トキノのり 乾燥生のり 50g 5,410円▼  
板のり 10枚 5,000円 税込 5,400円  
トキノ海苔の佃煮 110g **410円** お得!

サクサクの歯ごたえも海苔の旨みもたまらない!

トキノのり 3袋 常 蔵 凍  
乾燥生のり 50g×3 No.53934  
**7%UP** ポイント +688ポイント  
9,840円 税込 10,627円

有明海産を厳しい基準で選別 寿司用として使われるグレード

板のり 2袋 常 蔵 凍  
10枚×2 No.53935  
**2%UP** ポイント  
2,560円 税込 2,764円

トキノのりを甘辛く仕上げたお子様にも大人気の味

トキノ海苔の佃煮 2個 常 蔵 凍  
110g×2 No.53977  
**2%UP** ポイント  
1,700円 税込 1,836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 ※体験には個人差があります

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

ご利用について詳しくは15面をご覧ください  
●ご注文品の性質上(冷凍・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

化粧品

皆様に選ばれ続ける逸品を50周年特別価格で

SONOKO 50th アニバーサリーコレクション

スーパーモイスタークリームR 50g
ザ・ソノコ セラム 30mL
ホワイトストリーム 30mL
パルファム 7mL

No.53857

7,000円 お得!

70,000円 ▶ 63,000円
税込 69,300円



SONOKO 最高峰のエイジングケア\*1美容クリーム



ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.53856

3%UP 25,000円
税込 27,500円



乾燥小じわがピーン!\*2クイーンオブホワイト®\*3をはじめ、美容成分を惜しみなく配合したエイジングケア\*1クリーム。

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL No.53854
3%UP 7,000円
税込 7,700円
とろみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g No.53855
3%UP 7,000円
税込 7,700円
とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂を落とします。

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g No.53847
3%UP 7,000円
税込 7,700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。

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.53848
3%UP 7,200円
税込 7,920円
高い保湿力の薬用美白\*4化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。

ザ・ソノコ リペアローション 120mL No.53849
3%UP 7,200円
税込 7,920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。

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.53850
3%UP 12,000円
税込 13,200円
明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*6を配合。美白\*4力と保湿力で、うるおい肌へ。

バスタイムに全身丸ごと
しっとりうるツヤ肌
お風呂で マスクセット
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
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.53858
16,200円
税込 17,820円
プレゼント: バスエッセンス ブーケ 120mL 2,800円 お得!

ザ・ソノコ リペアエッセンス 【薬用シワ改善美容液】30mL No.53851
3%UP 12,000円
税込 13,200円
2つの有効成分\*7が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL No.53852
3%UP 10,000円
税込 11,000円
3種類のセラミド配合\*8。豊かなうるおいで肌を包み込み、もっちりハリ肌へ。

ザ・ソノコ セラム 30mL No.53853
3%UP 22,000円
税込 24,200円
クイーンオブホワイト®\*9を贅沢に配合。美しい肌の土台づくりを。

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.53846
3%UP 9,000円
税込 9,900円
大人肌のにごり\*9までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。

アイトリートメント 15g No.53859
3%UP 7,000円
税込 7,700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。

ホワイトストリーム 30mL No.53860
3%UP 13,000円
税込 14,300円
肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。

3Dデザインセラム 30g No.53865
3%UP 9,000円
税込 9,900円
形状記憶ジェルで、ピンッと引き締まったハリ肌に整えます。

カバー力抜群のロングセラー
保湿成分や美容成分をたっぷり配合
SONOKO ファンデーション
しっとりタイプ 15g
ピンク No.53873 オークル No.53874
さっぱりタイプ 12g
ピンク No.53875 オークル No.53876
各 5,000円
税込 5,500円
※ファンデーションケースは別売です

うるうる リップセット
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
No.53877
1%UP 3,550円
税込 3,905円
乾燥しがちな唇をしっかり守る、成分にこだわったリップセットです。

SQオイル 28mL No.53861
3%UP 5,000円
税込 5,500円
サメ由来のスクワラン\*原料を99.95%配合。しっとりうるおす全身美容オイル。
\*純度99.7%以上/保湿成分

しっとりみずみずしい肌を育む
お子様にもおすすめのクリーム
ボディクリームR 2本 220g×2 No.53862
5%UP 7,000円
+350ポイント
税込 7,700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。

3Dデザイン フォーボディ 200mL No.53864
3%UP 7,000円
税込 7,700円
素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。

ハンド&ネイル トリートメント 50g No.53863
2%UP 3,200円
税込 3,520円
うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。

薬用ハンドウォッシュ 2本 200mL×2 No.53867
5%UP 2,000円
+100ポイント
税込 2,200円
しっかり殺菌・消毒しながら、手肌しっとり。

YUTAKAMI シャンプー 2本 400mL×2 No.53868
7%UP 7,800円
+546ポイント
税込 8,580円
髪と頭皮に刺激の少ない成分ですっきり洗浄。

YUTAKAMI ヘアパック 2本 180g×2 No.53869
7%UP 9,600円
+672ポイント
税込 10,560円
髪と頭皮の内部\*10に浸透してダメージを補修。

YUTAKAMI コンディショナー 2本 400mL×2 No.53870
7%UP 9,000円
+630ポイント
税込 9,900円
キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。

ヘアカラー トリートメント 2本
ダークブラウン 200g×2 No.53872
3%UP 6,000円
税込 6,600円
分け目や生え際に自然になじむ明るめのダークブラウン。

ヘアカラー トリートメント 2本
ブラック 200g×2 No.53871
3%UP 6,000円
税込 6,600円
白髪ケアしながら艶めく美しい黒髪へ。男性にも好評です。

バスエッセンス ブーケ 2本 120mL×2 No.53866
5%UP 5,600円
+280ポイント
税込 6,160円
華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。しっとり肌へ。

\*1年齢に応じたスキンケア \*2 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み) \*3 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*4 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*5 角質層まで \*6 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分)
\*7 ナイアシンアミド、グリチルリチン酸ジカリウム \*8 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 \*9 汚れや古い角質 \*10 頭皮は角質層まで



サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化

**6,000円お得!** **TOKINO G.G** **プレゼント**  
**3本** 常蔵凍 180粒×3 No.53834  
**57,000円** 税込 **61,560円**  
 鈴木その子が開発に携った初代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のレシピを飲みやすく再現。

カキ肉エキスと植物エキスではつらつと

**6,000円お得!** **SONOKO GG** **プレゼント**  
**3本** 常蔵凍 180粒×3 No.53836  
**57,000円** 税込 **61,560円**  
 グリコーゲンへのこだわりを大切に守り、瀬戸内海産に限定したカキの抽出エキスを採用。3種類の国産植物エキスも配合しました。

**8,000円お得!** **荘水** 常蔵凍  
**6本** ※ポイント対象外 35ml×6 No.53839  
**45,000円** 税込 **48,600円**  
**プレゼント** 荘水1本  
**3本** 35ml×3 No.53838  
**5%UP** **24,000円** +1,200ポイント 税込 **25,920円**

**8,000円お得!** **TOKINO G.G & 荘水セット** 常蔵凍  
 ※ポイント対象外  
 TOKINO G.G 180粒×2 荘水 35ml No.53832  
**48,000円** 税込 **51,840円**

**TOKINO G.G** 常蔵凍  
 180粒 No.53835  
**3%UP** **20,000円** 税込 **21,600円**

**8,000円お得!** **SONOKO GG & 荘水セット** 常蔵凍  
 ※ポイント対象外  
 SONOKO GG 180粒×2 荘水 35ml No.53833  
**48,000円** 税込 **51,840円**

**SONOKO GG** 常蔵凍  
 180粒 No.53837  
**3%UP** **20,000円** 税込 **21,600円**

ユタカミ **YUTAKAMI** 機能性表示食品 常蔵凍  
**4袋** **180日分** 135粒×4 No.53830 **48,000円** 税込 **52,800円**  
**2袋** **90日分** 135粒×2 No.53831 **24,000円** 税込 **26,400円**

**プレゼント** その子珈琲アイスブレンドコーヒー2本  
**SONOKO G.G** 常蔵凍  
**口ゼ 3本** 150粒×3 No.53840  
**40,000円** 税込 **43,200円**

**ソー エナジー** **SO ENERGIE** 常蔵凍  
**3箱30本** 50ml×30 No.53842  
**7%UP** **12,000円** +840ポイント 税込 **12,960円**  
**1箱10本** 50ml×10 No.53841  
**3%UP** **4,000円** 税込 **4,320円**  
 高麗人参配合。1日の元気のために毎日1本。カラダの土台へアプローチ。

**能活生活 2箱** 常蔵凍  
 30粒×2 No.53843  
**5%UP** **14,000円** +700ポイント 税込 **15,120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。

**ありがとう乳酸菌** 常蔵凍  
 10ml(液体タイプ)×15包 No.53844  
**5%UP** **5,800円** +290ポイント 税込 **6,264円**  
 「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌の住みづらい身体環境に整えます。

**がんばれ善玉菌** 常蔵凍  
 5.5g(粉末タイプ)×30包 No.53845  
**3%UP** **3,000円** 税込 **3,240円**  
 善玉菌のエサとなる栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。

食品

**数量限定** **1月のごちそう 詰め合わせセット**  
 海の幸マカロニグラタン 300g  
 牛肉と春雨のチャプコギ 180g  
 焼きフライ エビフライ 58g  
 米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)  
 常蔵凍 **6,000円** 税込 **6,480円**  
 No.53878

**数量限定** **1月のパンセット**  
 国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個  
 北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
 極みロマンパン 1個  
 極み厚切り山型パン 3枚切  
 トーストクリーム 30g×2  
 極みチョコチップパン 1個  
 極みココナッツパン 1個  
 常蔵凍 **3,800円** 税込 **4,104円**  
 No.53879

**数量限定** **肉の幸セット**  
 国産牛100%  
 プレミアムミートローフ 120g  
 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
 焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
 国産肉100%  
 直火焼きハンバーグ 120g  
 国産牛の極旨牛すき丼 180g  
 常蔵凍 **5,000円** 税込 **5,400円**  
 No.53880

**数量限定** **黒毛和牛 ローストビーフ**  
 200g No.53885  
**3%UP** **5,150円** 税込 **5,562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。

**数量限定** **バーガーセット**  
 焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
 国産肉100%  
 直火焼きハンバーグ 120g  
 国産豚肉100%  
 ミートオムレツ 100g  
 バーガーパンズ 3個  
 常蔵凍 **490円お得!**  
 No.53882 **3,490円** ▶ **3,000円** 税込 **3,240円**

**数量限定** **牛肉と春雨のチャプコギ 3袋**  
 180g×3 No.53892  
**5%UP** **3,840円** +192ポイント 税込 **4,147円**  
 国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。

**数量限定** **そのまま美味しい肉まるくん**  
 常蔵凍  
**3袋** 114g(12個)×3 No.53890  
**5%UP** **2,190円** +109ポイント 税込 **2,365円**  
**1袋** 114g(12個) No.53889 **730円** 税込 **788円**

**焼きフライ 極旨メンチカツ**  
**10個** 85g×10 No.53964 **1個あたり 598円**  
**5%UP** **5,980円** +299ポイント 税込 **6,458円**  
**6個** 85g×6 No.53963 **1個あたり 約664円**  
**3%UP** **3,980円** 税込 **4,298円**

**焼きフライ 照り焼きソースハンバーグ 2袋**  
 240g×2 No.53897 **3%UP** **2,160円** 税込 **2,332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。

**国産肉100% 直火焼きハンバーグ 2個**  
 120g×2 No.53896 **3%UP** **1,840円** 税込 **1,987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。

※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**



常蔵凍

**レモンサイダー 24本**  
200ml×24

7%UP **8,160円**  
+571ポイント 税込 8,812円

国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。



**有機フルーツ+野菜100**

30本  
190g×30 No.53952

7%UP **7,980円**  
+558ポイント 税込 8,618円

6本  
190g×6 No.53953

3%UP **1,680円**  
税込 1,814円

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



常蔵凍

**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.53962

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。



常蔵凍

**米麴と酒粕の あま酒 6袋**  
160g×6 No.53954

3%UP **2,100円**  
税込 2,268円

米麴の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。



セレクト

**国産有機みかんジュース 2本**  
610g×2 No.53955

1%UP **2,330円**  
税込 2,516円

苦みや酸味の少ない甘くて美味しい果汁を厳選したストレートジュースです。



常蔵凍

**その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋**  
挽き豆200g×2 No.53956

3%UP **3,080円**  
税込 3,326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。

**その子珈琲 飲み比べセット**  
その子ブレンド浅煎り珈琲 挽き豆200g  
その子珈琲アイスブレンドコーヒー 1000ml  
NEW その子珈琲 深煎りブレンド 挽き豆200g  
プレミアムコーヒー ブルーマウンテンNO.1 100g  
プレミアムコーヒー エメラルドマウンテン 100g

8,000円  
税込 8,640円

常蔵凍 No.53960



常蔵凍

**グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.54141

3%UP **3,300円**  
税込 3,564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。

数量限定



常蔵凍

**黒豆塩大福 2袋**  
220g(4個)×2 No.53983

3%UP **1,760円**  
税込 1,900円

黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。

数量限定



常蔵凍

**福豆 2袋** 100g×2 No.53985

2%UP **1,000円**  
税込 1,080円

1袋 100g No.53984 **500円**  
税込 540円

国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。

1年の無病息災を願って 皆で「鬼は外、福は内!」

**福豆**

2袋 100g×2 No.53985

2%UP **1,000円**  
税込 1,080円

1袋 100g No.53984 **500円**  
税込 540円

国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。

数量限定



常蔵凍

**桜葉薫る道明寺 3袋**  
200g(4個)×3 No.53980

5%UP **2,340円**  
+117ポイント 税込 2,527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。

NEW



常蔵凍

**その子珈琲 深煎りブレンド 2袋**  
挽き豆200g×2 No.53959

3%UP **3,600円**  
税込 3,888円

ほどよいコクと苦み、クリアな後味のSONOKOオリジナルブレンド。



常蔵凍

**その子珈琲アイスブレンドコーヒー**

6本 1000ml×6 No.53958

1本あたり **1,300円**  
5%UP **7,800円**  
+390ポイント 税込 8,424円


2本 1000ml×2 No.53957

2%UP **3,000円**  
税込 3,240円

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個  
カシューナッツクッキー1袋

**8,000円**  
税込 8,640円

この価格は今月まで!



常蔵凍

**XYZ(サイズダウン) 24本**  
1箱(500ml×24) No.53961

1%UP **5,712円**  
税込 6,168円

立山連峰で採水した水です。

カカオ飴



常蔵凍

**2袋** 50g×2 No.53949

2%UP **660円**  
税込 712円

ちゅらしお飴



常蔵凍

**2袋** 50g×2 No.53950

2%UP **660円**  
税込 712円



常蔵凍

**アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル 4個**  
No.53979

3%UP **1,600円**  
税込 1,728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!

セレクト



常蔵凍

**マヌカハニー MGO573/UMF16**  
250g No.53986

1%UP **10,000円**  
税込 10,800円

MGO\*を豊富に含んだ、なめらかなでくせのない味のマヌカハニー。  
※蜂蜜は製品の特性上、加熱殺菌をしておりますので、1歳未満の乳児には与えないでください。\*メチルグリシキサル

カラダを満たす水も、SONOKOクオリティに!



常蔵凍

**カラダがよるこぶ 「元気な水」をキッチンに**  
ザ・ソノコウォーター

**THE SONOKO WATER**  
【キッチン用浄水器】 No.53990

**180,000円** 税込 198,000円

サイズ 幅18.4cm 奥行6.9cm 高さ23.1cm、付属品 切替コック 切替コック取付用アダプター 給水ホース2本 ミネラルボックス ミネラルボックスカバー カートリッジTB 取扱説明書 ※ミネラルボックス ミネラルボックスカバー カートリッジ TB は本体ユニット内にセットされています。



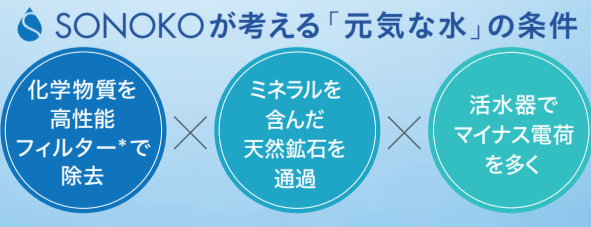
常蔵凍

**湯気を吸い込む浴室だからこそ 水の質を「元気」に!**  
ザ・ソノコバスウォーター

**THE SONOKO BATHWATER**  
【浴室用浄水器】 No.53991

**298,000円** 税込 327,800円

サイズ 幅23cm 奥行14cm 高さ38cm(ジョイントA付き)、付属品 シャワーホース フィルターレンチ 浴槽用フレキホース(ジョイントB付き) パッキン予備(2個) 取扱説明書



アイス 常蔵凍



常蔵凍

**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5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)	●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)	
1/10(水) もしくは 1/13(土)		1/11(木) もしくは 1/14(日)		1/4(木)まで
1/17(水) もしくは 1/20(土)		1/18(木) もしくは 1/21(日)		1/9(火)まで
1/24(水) もしくは 1/27(土)		1/25(木) もしくは 1/28(日)		1/16(火)まで
1/31(水) もしくは 2/3(土)		2/1(木) もしくは 2/4(日)		1/23(火)まで
2/7(水) もしくは 2/10(土)		2/8(木) もしくは 2/11(日)		1/30(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・ドライアイス代が含まれています



# 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」。  
 バリエーション豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

## 数量限定 1月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 × 7日分 × 4週間 = 計140食

浅煎りコーヒータイプ または ほろじ茶タイプ 送料¥0 単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	1/5(金)～1/19(金)	1/6(土)～
第2週	1/12(金)～1/26(金)	1/13(土)～
第3週	1/19(金)～2/2(金)	1/20(土)～
第4週	1/26(金)～2/9(金)	1/27(土)～

お申し込み受付期間  
1/14(日)まで

### 創業50周年記念プレゼント



※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。

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



## 早くも大人気の極みココナッツパン入り!

数量限定 SONOKO GG 50粒入付き 1月の1週間グルメセットA

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

No.53987 常蔵凍 6,000円お得! 27,000円 ▶ 21,000円 税込22,680円



【セット内容】SONOKO GG 50粒入、スパイシーチキン、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、揚げないむねとりから、北海の恵みごちそう丼、真だらの味噌漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル調理 キーマカレー、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根、和膳ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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×2、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、極みココナッツパン、フレンチトースト、バーガーパンズ、極みロールパン2個×2、トーストクリーム×2、らーめん風、桜葉薫る道明寺、その子のどら1個、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、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



## 極旨メンチカツや海の幸マカロニグラタンも!

数量限定 SONOKO GG 50粒入付き 1月の1週間グルメセットB

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

No.53988 常蔵凍 6,000円お得! 27,000円 ▶ 21,000円 税込22,680円



【セット内容】SONOKO GG 50粒入、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ 極旨メンチカツ、鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～、国産豚肉100%ミートオムレツ、スライスハム、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ エピフライ、秋鮭の塩麹漬け焼き、まぐろ煮みそ味、ウイズボンチキンカレー、白いカレー、国産たらこクリームパスタソース、釜揚げうどん、国産小松菜のみそ汁、真ダコとエビの黄身酢和え、鶏そぼろ入りうの花、和膳ひじきの煮物、和膳さざみごぼう、ごぼうの甘酢ゆず風味、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、うぐいす豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、茎わかめ煮、極みメロンパン、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、カシューナッツクッキー、その子のどら1個、プチゼリー葡萄  
 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



## 1月は新年会などで外食が多いという方におすすめです



## 数量限定 1月の朝昼間食セットプラス

No.53989 常蔵凍 14,500円 税込15,660円 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】スパイシーチキン、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロッケ、海の幸マカロニグラタン、秋鮭の塩麹漬け焼き、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理 マイルドチキンカレー、海老と香りバジルクリームパスタソース、小麦香る生パスタ、からだ想いの鶏スープ、国産豚ヒレ肉のもちり肉まん、極みメロンパン、極み角食パン、トーストクリーム×2、黒豆塩大福、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



※和風ノンオイルドレッシングや付け合わせ(わかめ/のり)、夜食、昆布水などはセットに含まれません。

※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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで

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 送料 ¥0 単独発送

3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

No.55062 150,000円 税込162,000円

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

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。

**プレゼント**  
TOKINO G.G 1本  
SONOKO G.G 1本

※お届け日は、地域や天候・道路・交通事情によりご希望に添えない場合がございます。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。\*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週間後の体構造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。

項目	START	8週間後
ウエスト	91.0cm	79.0cm
体脂肪率	37.1%	35.7%
体重	66.1kg	62.1kg
BMI	25.8	24.3
体脂肪	64.7kg	25.3

1日分の食事例  
写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプにもプラス

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.52781 19,800円 税込21,384円 常蔵凍

### 常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付き

氷温熟成\*そのこ米ごはん19食

単独発送 No.52782 22,800円 税込24,624円 常蔵凍

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、金華さばのスマーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、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、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ×2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、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、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、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)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタード×2、フルーツゼリー温州みかん、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×2、素ドリンク 月スティックタイプ 5包、ありがとう乳酸菌 7包

ご用意いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

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

### その子ちゃん献立セット

No.55063 16,230円 税込17,528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

【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬け焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパンズ×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根×2、ほうれん草としめじのおひたし、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、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

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.55062 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

【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、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、かつを煮、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、極みチョコチップパン、極み特大粒あんぱん、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、和膳切り干し大根×2、和膳ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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、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

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

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

### すっきりスター献立セット

No.53814 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

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~、国産牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、金華さばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン×2、極み特大粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、国産小松菜のみそ汁、和膳切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし×2、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、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/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献立

### スタンダード献立セット

No.50994 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

【セット内容】国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、だしが美味しいおでん、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、いんげん豆の煮豆、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

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

瀧本範子発案! 鈴木その子アクリルスタンド ホワイト

♡アクリルスタンドってなに?

好きな有名人などの姿がプリントされた薄くて軽いアクリル素材のスタンド、略して「アクスタ」が流行中! SONOKOでも50周年を記念してエレガントなドレスをまとった美しい鈴木その子の姿をアクリルスタンドによりみえさせました。

♡楽しいアクスタの使い方

- 飾る: おうち時間の彩りに
- 持ち歩く: バッグやポーチに入れて
- 集めてうれしい! 50周年記念として今後も登場する予定です。その日の気分に合わせてお楽しみください!

●玄関に置いて、「いきます」「ただいま」  
●サプリメントコーナーやドレッサーの上に置いて見守ってくれる存在に

●カフェやレストランでパシャリ! SNSにもアップ♪  
●旅行のお供にも

実寸 7.5cm

※画像は1日分の食事イメージです ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください

新定番商品

- 極み特大粒あんぱん
- 有機ジンジャーりんごすとすだち

名称・パッケージリニューアル

総合カタログが新しくなりました

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。商品をご注文の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がご覧いただけます。

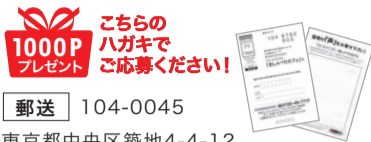
※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

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

**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。



**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。

**両親が「ホワイトティ」で美味しく水分補給しています**

大阪府 山科多津子様

日頃両親には水分をたくさん摂るようにと言っています。ですが、水やお茶ばかりだと味気ないだろうと思い、「ホワイトティ」をつくってあげました。すると第一声が二人とも「美味しい!」でした。それ以来、「ホワイトティ」の大ファンになり、毎日ゴクゴク飲んでいきます。安全で安心できるものを両親が喜んで飲んでくれている様子を見て、私はいつも幸せを感じています。

ご家族皆様の笑顔が伝わるような、素敵なお声をありがとうございます。日々摂り入れる水の質がおカラダの健やかさに深く関わると鈴木その子が折々話していたことを、改めて思い起こしております。「ホワイトティ」や珈琲、緑茶をはじめとする飲み物、そして「莊水」や「浄水器」もすべてその考えのもとにつくられています。今後も山科様やご家族様の生活にお役立ていただければ幸いです。



**「3Dセラム」でツヤもハリ感もいい感じです!**

宮城県 小笠原尚美様

いつもSONOKO製品で元気に過ごしています。ありがとうございます。リニューアルした「3Dセラム」を早速使ったところ、頬のラインが少しずつですがいい感じになってきたと思います。そして肌のツヤにも満足しています。他のスキンケアにプラスすると、さらにお肌にハリ感があり、お化粧のノリもよくなったと感動しています。これからも続けていきたいです。その子先生のようなお肌をめざします!

うれしいお便り、ありがとうございます。「3Dデザインセラム」は、形状記憶ジェルが多角的にアプローチし、引き締まった肌へ導きます。また、コメントをいただきました通り、ザ・ソノコンシリーズなどのスキンケア化粧品との併用で相乗効果も期待できますので、継続してお使いいただくことをおすすめします。今後ともSONOKOをご愛顧いただけますようお願いいたします。



これらの体験には個人差があります。SONOKOのご提供する食品、サプリメント、化粧品などは病気を治す目的のものではありません。ご病気になられた時は必ず医師の診療をお受けください。

**定期便のご案内**

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- 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。
- 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	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
	ポイント		1%		3%	定期ポイント	1~12回・10%
送料サービス		779円*1(税込)	月1回無料*2	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。そのご米の定期便のみ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。

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みご利用になれます(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	○	○	○	○	○ <sup>※1</sup>	○	○
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。  
 15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)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。  
 [1]全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町  
 [2]一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小谷地区・大堀地区・井出地区・小丸地区・未森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・昼曽根地区・双葉郡富岡町桜地区・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・大宮の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高地区金谷地区

音声ガイドの後、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。

**返品・交換方法**  
**返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。**  
 ※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。  
 ※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。  
 右記の場合は **返品・交換を** お受けできません。  
 ■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの  
 ■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品  
 ■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品  
 ■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など  
**ご返金について** ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。  
 ※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

**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、お待ちせず実行相談員が対応いたします。**  
 ※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしかねます。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。

※ 明けましておめでとうございます。本年もお電話注文をよろしくお願いいたします。昨年ご愛顧の感謝をこめて、お買い上げ金額毎に期間限定のプレゼントをいたします。

**お電話注文限定 お買い上げ金額毎にプレゼント!**

ご注文期間 1月4日(木)~1月10日(水) お届け期間 1月14日(日)まで

お買い上げ  
**1万円**  
(税別)



フルーツゼリー温州みかん 1個

お買い上げ  
**3万円**  
(税別)



板のり 1袋

お買い上げ  
**5万円**  
(税別)



ハンド&ネイルトリートメント 1本

※ご予約品・単独発送品・定期便・ギフト・浄水器関連品・入荷待ち品は対象外となります。詳しくはご注文時にお尋ねください。  
※お電話注文限定のプレゼントとなります。銀座店・オンラインショップでのご注文は対象外となります。

**イベントのお知らせ**

**1/13(土) 名古屋**

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  
地下鉄「東山線」「名城線」栄駅から徒歩約2分  
TEL:052-955-1001



**1/14(日) 大阪**

会場 ホテルグランヴィア大阪 20階 桐の間

大阪市北区 梅田3丁目1番1号  
JR大阪駅中央口を出て、右手すぐ  
TEL:0570-06-1235



開場・受付 11:45  
定例会 12:15~13:45  
販売会 13:45~15:30  
受付終了 15:15  
閉場 15:30  
※11:45~12:15もお買い物ができます

事前ご予約特典 **「うれしい!」ご来場プレゼント**

当日は会場限定のお買い得商品が満載!  
ご予約いただくと特典がございますが、ご予約いただかなくてもご入場いただけます。商品には限りがございますので、お早めにご来場ください。

**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。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。  
2F 11:00~19:00

1/1(月・祝)・2(火)休業 1/3(水)銀座店新春初売り 1/4(木)2F 終日CLOSE  
1/21(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

**2024 新春初売り** 2024年 1/3(水) 10:30~18:00  
受付 10:00~17:30 会員様限定貸切 ※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

**1 豪華来場プレゼント** 来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

**2 お正月特別メニュー**

ふるまい甘酒 お汁粉

新春プレートをご用意しています

**3 お年玉BOX**

Aセット 大好き食品BOX 冷蔵  
Bセット 安心食品BOX 常温  
Cセット お楽しみワクワクBOX 常温

**4 お買得品**

人気のサプリ 化粧品 食品

最大 **30% OFF** 最大 **20% OFF** 最大 **30% OFF**

**銀座店献立実行部 ~新春4週間献立実行キャンペーン~**

今なら4週間完全実行献立を銀座店にてご注文いただくと、**お得な特典**が付いてくる!

**特典1** 銀座店献立実行部4献立チャレンジ申し込みで割引または豪華プレゼントの特典付き!

**特典3** 週に1回(計4回)間食をCAFE特製スイーツにチェンジ!

**特典2** 実行中、CAFEご来店時、荘水入りドリンクとGG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

**特典4** 見事!実行達成したらCAFEお食事券(1回分)をプレゼント!

**新しい年のスタートと共に一緒に4献立チャレンジで開運スタート!**

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

■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

**SONOKO CAFE**

**menu**

**1日10食限定**

「エビフライ&コロッケのオーロラソースプレート」1,800円(税込)

限定プレート内容  
●ごはん ●みそ汁  
販売期間 1/4(木)~1/31(水)

※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

1/19(金)~21(日) お楽しみ付き販売  
1/21(日) 1月のキノ会定例会

国際医療福祉大学 医学部医学教育統括センター副センター長 教授 消化器内科  
初登壇 篠浦 丞氏

予定 2/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売  
2/18(日) 2月のキノ会定例会

美容スペシャリスト SAY★GO

2024 **THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 vol.79

令和6年元旦。明けましておめでとうございます。皆様お健やかに新しい年をお迎えることとお慶び申し上げます。

21世紀も早や、四半世紀が近づきました。今年SONOKOは、創業50周年という歴史的佳節を迎えました。これはひとえにトキノ会の皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

昭和48(1973)年、鈴木その子がトキノを創業。無名の一主婦が自ら究めた「真に健康をもたらす食養理論」を世に問うためでした。そこに至るまでにはさまざまな葛藤があった中、彼女は全人生をかけて自分が信じる真の食を伝えようと、世間に広がる食の間違いを正そうと、未開の道へ歩み出したのです。


日本人が昔から食べ続けてきた米食を中心とした食事、スッキリ健やかなカラダになるという鈴木式食理論。当初はその食事を出すレストランのオーナーの発言としてしか知られていなかった鈴木その子の名が徐々に知られるようになるのは、レストランキノで鈴木式料理を食べて健康になったという人々の結果が評判を呼んだからでした。

人々の証明がヒタヒタと世の中に伝わって行き、やがてある女性編集者が鈴木その子と出会い、その理論に感動するのです。彼女は初め半信半疑で食事法を実行し、鈴木その子が言っていた通りの好結果を得ました。そしてついに彼女は世間に大きなインパクトを残す鈴木その子の渾身の著書『やせたい人は食べなさい』を誕生させたのです。

その本は瞬く間にベストセラーに。マスコミはこぞってテレビや雑誌でとりあげ、鈴木その子は一躍時の人になります。レストランには健康に悩む人が押し寄せました。そして鈴木その子の示す食べ方を実行して結果を出す人が次々と現れます。

鈴木その子は、レストランの厨房で調理をし、フロアではお客様一人一人に食べ方を指導。そしてまた厨房で調理をするという日々。早朝から深夜まで動き詰めで、休日は講演や取材対応。ご自分の時間はなかったと、一会員である私にもわかりました。「深夜になると足が人魚姫になっていたわ」と、後年笑いながら当時の凄まじい日々を語っていたことを懐かしく思い出します。このような中でも次々に本を出版。トキノ会も発足しました。鈴木その子の多忙は頂点に達します。そしてついに1985年、レストランを閉じる決断を下すのです。(続く)

創業50周年の本欄は、改めてソノコの萌芽、鈴木その子の闘いの歴史を紐解き、その業績を顕彰して参ります。次の50年をめざすために。



**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。