

2024

3

THE SONOKO

vol.360

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



美しさを内側からも咲かせて
輝きのオーラあふれる未来へ



New!

UVスキンプロテクター

ついに完成! 医薬部外品の
全身用日焼け止め乳液

塗り心地うっとり、紫外線防御はしっかり。
SONOKOのUVケアで、
顔もカラダも「白く、薄く、輝く肌*」へ

カラダにうれしいものだけを選びすぐり、
“麗しい私”を慈しみましょう



春のSONOKOデー
ポイント交換で断然お得

SONOKOのこだわり

髪にシルクのような美しいツヤを育む **ヘアケア**



New!

天然鯛入り餡かけしんじょう

だし香る餡がとろ〜り
天然鯛の上品な旨みのつみれ

HAPPYが続く50周年
3月のHAPPY

超お得!
定番品も限定品もたっぷり
謝恩BOX



謝恩BOXのご購入で
なんと!
その子珈琲深煎りブレンド
プレゼント!



* 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

塗り心地うっとり、紫外線防御はしっかり。SONOKO UVスキンプロテクター誕生

守る

痛いほどの日差しでも
紫外線を強力カット

国内最高値 **SPF50+/PA++++**

ノンケミカル設計

ぴたっ!と密着

乾燥や肌荒れなど多くの肌トラブルの原因になる紫外線。徹底的に防御して肌を守り抜くために開発したのが、SONOKOの「UVスキンプロテクター」です。ご家族でお使いいただきたいノンケミカル設計ながら、国内最高値*3のUVカット力を実現。さらりとした乳液のようなテクチャーが全身の肌のすみずみにまでさっとのび、ぴたっと密着して紫外線からしっかり守ります。

ついに完成! 医薬部外品の全身用日焼け止め乳液
「守る+いたわる」でボディもエイジングケア*2

Debut

いたわる

肌荒れを防ぎながら
健やかにうるおす

肌荒れ防止成分*4

保湿成分でしっとり

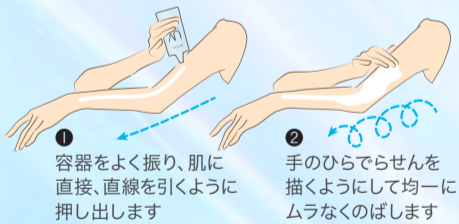
ボディシャンプーでオフ

「UVスキンプロテクター」は、単に紫外線から守るだけではありません。紫外線を浴びると起きやすい炎症を防ぐ有効成分*4に加え、NMF(天然保湿因子)、ヒアルロン酸、スクワラン、紅茶エキスといった保湿成分を惜しみなく配合。肌荒れや乾燥を防いで整え、健やかにうるおします。また、ボディシャンプーで簡単に落とせるので、洗浄時の摩擦も抑えられます。

す〜っ

なめらかに
す〜っとのびて
心地よく守ります

ノンケミカル設計の「UVスキンプロテクター」に採用した紫外線散乱剤は、きしみや白浮きの原因になりやすい成分。SONOKOでは独自の配合技術で紫外線散乱剤を均一に分散。毎日お使いいただきたいから、塗りやすくなめらかに仕上げました。



腕の内側の
UVカットも
忘れずに!

日焼け止めは薄くのびすぎずにムラなく塗るのがポイント。特に日の当たる部分は念入りに、2〜3時間ごとに塗り直しましょう。首筋、耳の後ろ、手の甲、腕の内側、足の甲や指、ふくらはぎなどの塗り忘れにも注意。

するっ!

ごしごし不要!
ボディシャンプーで
簡単に落とせます

全身に使う日焼け止めは、落としやすさも重要。「UVスキンプロテクター」はお手持ちの洗顔料やボディシャンプーで簡単に落ちるので、摩擦による肌の負担や手間が少なく、手軽に続けられます。

毎日ご使用いただくものだから、使いやすさを徹底的に追求しました。す〜っとのびて、べたつかないのにしっとりうるおう後感、それでいて簡単に洗い流せる欲ばりな仕様です。スキンケア感覚の軽い塗り心地で白くならないので、男性にもおすすめです。



SONOKO
化粧品担当 登

UVスキンプロテクター発売記念

NEW 紫外線からしっかり守り
肌荒れ予防もうるおいも

UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++

1本 45mL No.52183

4,000円 税込 4,400円



2本 45mL x 2 No.54888

ポイント
3%UP 8,000円
税込 8,800円



美肌の必需品! SONOKOのUV3姉妹で全身エイジングケア*2
全身UVケアセット



ピンクタイプ No.54889

NEW UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mL
UVホワイトヴェール【薬用美白下地】
SPF40/PA+++ 30g
ライトアップBB ブライトピンク
SPF35/PA+++ 30g

オークルタイプ No.54890

NEW UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++ 45mL
UVホワイトヴェール【薬用美白下地】
SPF40/PA+++ 30g
ライトアップBB ナチュラルオークル
SPF35/PA+++ 30g

uv89%
カット



UVケア アームカバー
素材 ポリエステル ポリプロピレン混

ポイント
7%UP
+938ポイント

各13,400円 税込 14,740円

*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 *2 年齢に応じたスキンケア *3 SPF50+/PA++++ *4 グリチルリチン酸ジカルウム(抗炎症有効成分) *5 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *6 美白有効成分

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

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878

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。

のUVケアで、顔もカラダも「白く、薄く、輝く肌」へ

毎日朝晩のスキンケアで未来の肌も美しく!

簡単4ステップで美白^{*5}&ブライツケア

STEP 1 みずみずしくうるおす 化粧水で美白^{*5}!

トラネキサム酸^{*6}

肌荒れ防止有効成分^{*4}

ブースター機能

紫外線が強くなる季節に向けて、ぜひお手入れに加えていただきたいのが、「ホワイトニングローション」です。独自配合成分クイーンオブホワイト[®]*7に、美白^{*5}有効成分トラネキサム酸と肌荒れを防ぐ抗炎症有効成分^{*4}などもプラス。みずみずしくうるおしながら、輝くような美しさを引き出します。次に使うエッセンスやクリームが浸透^{*8}しやすい肌に整えるブースター機能も。

STEP 3 SONOKO 最高峰の クリームで輝く!

乾燥小じわ^{*10}

リンゴ幹細胞エキス^{*11}

フラレン^{*12}

クリームは秋冬に使うものと思いませんか。紫外線は肌を乾燥させやすく、水分が少ない肌は刺激や紫外線の影響を受けやすくなってしまいます。暖かい季節も深く^{*8}うるおすお手入れを続けましょう。くすみ^{*13}、ハリ・ツヤ不足、乾燥小じわ^{*10}など、年齢とともに悩みが増えた肌こそ届けたいエイジングケア^{*2}高機能クリームなら、心まで明るく輝かせます。

STEP 2 とろけてしみこむ^{*8} 美容液でも美白^{*5}!

ビタミンC誘導体^{*9}

べたつかずに保湿

ツヤ・輝き・明るさ

白さ^{*5}と輝きのための成分をスキンケアの各ステップで肌に届け続けるのが、美白^{*5}ケアのコツです。「ホワイトニングエッセンス」は、「ホワイトニングローション」とは異なる美白有効成分ビタミンC誘導体^{*9}を配合。乳白色のトロみのある美容液が肌になめらかななじみ、大人の肌をみずみずしく保湿します。その後は乳液やセラム、クリームでお手入れの仕上げを。

STEP 4 美白^{*5}もできる 下地で発光美肌

SPF40/PA+++

ビタミンC誘導体^{*9}

肌色補正効果

朝のスキンケアの最後は、「UVホワイトヴェール」が欠かせません。ノンケミカル設計で紫外線から守るだけでなく、数々の保湿成分でうるおしながら、ビタミンC誘導体^{*9}で美白^{*5}。さらに、小じわや毛穴をカバーするソフトフォーカス効果で肌を美しく見せる欲ばり下地です。ファンデーションの前に使うのはもちろん、部屋で過ごす日も窓からの紫外線を防いでください。

よく振った後、顔全体にムラなくのばします。小じわや毛穴が気になる部分は念入りに塗ってカバー。髪の毛の生え際、顎下やデコルテも忘れずに。

発光仕上げのポイント

UVケア効果 高

NEW

UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++

全身用

UVホワイトヴェール
【薬用美白下地】
SPF40/PA+++

美白^{*5} 化粧下地 色補正

ライトアップBB
SPF35/PA+++

メイクアップ効果

化粧下地 美容成分

メイクアップ効果 高

お出かけ先や時間に合わせて
使い分けて365日UVカットを

SONOKO 渾身の美白^{*5}&ブライツケアで
明るい輝きを放つ美しさへ

ザ・ソノコ ホワイトニングセット

No.54912

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 グランクリーム 45g

44,200円

税込 48,620円

クレンジングが
付いてくる!

うるおしながら落とすケアで
艶めく美肌を育みましょう

ザ・ソノコ
クレンジング
クリーム 120g

7,000円
お得!

*7 混合植物エキス/保湿・整肌成分 *8 角質層まで *9 L-アスコルビン酸2-グルコシド(美白有効成分) *10 乾燥による小じわを目立たなくする効果を効能評価試験にて検証済み *11 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) *12 整肌成分 *13 乾燥による(くすみ)

※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。

カラダにうれしいものだけを選びすぐり、“麗

「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を思い出し、正しい食を



自分の“よい森”を育てるために

植物の恵みの“美養液”

計61種類の
原材料による
植物発酵物
天然の美容成分
アルブチンを含む
リンゴンベリー抽出物入り

計61種類の
原材料による
植物発酵物

忙しい毎日に役立つ
ETAS®(アスパラガス抽出物)や
GABA入り

16種類の乳酸菌がつくり出す
乳酸菌生成エキスで整える

ありがとう乳酸菌 常蔵凍

10ml(液体タイプ)×15包
No.54931

5%UP 5,800円
+290ポイント 税込 6,264円



水溶性食物繊維やオリゴ糖で
内側からスッキリ美しく

がんばれ善玉菌 2箱 常蔵凍

5.5g(粉末タイプ)×30包×2
No.54932

5%UP 6,000円
+300ポイント 税込 6,480円



若々しく輝く
クリアな美しさへ

素ドリンク透 常蔵凍

500ml No.55542

7%UP 5,800円
+406ポイント 税込 6,264円



ゆったりした時間や
心地よい朝をサポート

素ドリンク月 常蔵凍

500ml No.55543

7%UP 5,800円
+406ポイント 税込 6,264円



SONOKO式の食事に欠かせない
発酵食品・大豆・海藻

SONOKOの生味噌を
生かして風味豊かに

国産真さばの味噌煮

2袋 常蔵凍

83g×2 No.54995

2%UP 960円
税込 1,036円



本当の美しさは
正しい食から

SONOKOの
献立セット



美しさの根底には健やかなカラダがあります。独自の視点と徹底研究から生まれたSONOKOの献立セットによる1日3食+間食・夜食で、毎日少しずつ美しくなりましょう。

▶詳しくは13面へ

食べやすいから
お子様にも人気

まぐろ煮みそ味

2袋 常蔵凍

100g×2

No.54979

2%UP 1,100円
税込 1,188円



お湯を注げばすぐできて
小松菜の食感も楽しめる

国産小松菜の

みそ汁15袋 常蔵凍

4.5g(フリーズドライ)×15

No.54993

3%UP 2,250円
税込 2,430円



国産大豆の豊かな甘みと
なめらかな舌ざわり

国産大豆の絹豆腐 4個

150g×4 No.54996 常蔵凍

3%UP 860円
税込 928円



国産豚肉の挽き肉と玉葱を
2種類の味噌で“コク甘”に

ノンオイル中華

万能肉味噌 2袋 常蔵凍

110g×2 No.54973

2%UP 1,360円
税込 1,468円

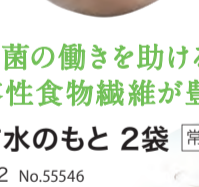


品のよい甘みと旨みの
北海道産すずまる大豆

すずまる納豆 2セット 常蔵凍

40g×3/パック×2 No.54953

3%UP 760円 税込 820円



善玉菌の働きを助ける
水溶性食物繊維が豊富

昆布水のもと 2袋 常蔵凍

30g×2 No.55546

2%UP 1,560円
税込 1,684円



手づくりの米麴の
つぶつぶ食感がたまらない

米麴と酒粕の

あま酒 6袋 常蔵凍

160g×6 No.55029

3%UP 2,100円
税込 2,268円



りんごやトマトも溶け込んだ
辛いだけじゃない調味料

キムチちゃん 2個 常蔵凍

155g×2 No.55547

3%UP 1,800円 税込 1,944円



簡単アレンジ



混ぜてかけるだけ! 麻婆豆腐

さいの目切りしたとうふ(150g)を深めの耐熱皿に入れ、キムチちゃん(大さじ1)、万能肉味噌(1袋)、水(大さじ1)を混ぜたタレをかけ、ラップをして電子レンジにかける(500Wで3分)。

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

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

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。

“いい私”を慈しみましょう

基本に、健やかな美しさを育みましょう。



“なりたい私”のために

今すぐ摂りたい植物由来成分を配合
美しさも気持ちも上向きに!

ソー エナジー

SO ENERGIE 常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.54924

7%UP ポイント
+840ポイント 12,000円
税込 12,960円



1箱10本 50ml×10 No.54923

3%UP ポイント
+300ポイント 4,000円 税込 4,320円



手指が冷えやすい
季節の変わり目もいきいきと

ユタカミ

YUTAKAMI 2袋 常蔵凍

機能性表示食品 90日分

135粒×2 No.54930

5%UP ポイント
+1,200ポイント 24,000円
税込 25,920円



【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。

ジュースや調味料として
しょうがの恵みを手軽に



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.55038

7%UP ポイント
+210ポイント 3,000円
税込 3,240円



簡単アレンジ

ほんのり甘い♪ しょうがごはん

研いだ米(1合)、有機ジンジャーりんごとすだち(大さじ2)、便利つゆ(小さじ1)、塩(小さじ1/3)、万能だしの素(小さじ2)を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を足して炊く。すだち、千切りしょうが、ねぎをお好みで。



ささっとできるしょうが焼き

豚肉スライス(3枚)に、塩(小さじ1/2)、ブラックペッパー(適量)を振り、熱したフライパンで肉の色が変わる程度に焼く。有機ジンジャーりんごとすだち(大さじ3)と醤油(大さじ1/2)を加えて煮絡めたらできあがり!



まだまだ冷える日に食べたい
カラダよろこぶぽかぽか総菜

国産の真いわしの
栄養を骨ごと摂れる!

国産真いわしの
しょうが煮 3袋 常蔵凍

73g×3 No.54994

2%UP ポイント
1,200円 税込 1,296円



島根県雲南市産のオロチの爪®をはじめ
柚子や陳皮などすべてが国産

七色唐辛子 2個

常蔵凍

25g×2
No.55017

3%UP ポイント
2,340円
税込 2,527円



私の逸品

有機ジンジャー
りんごとすだち

落合ゆかり様

“炭酸水や「銀座でその子ビール」で割って毎日愛飲”

炭酸水で割って飲むのが一番のお気に入り。毎日、夕食時にいただいています。冷たくして味わうお風呂上りの一杯も爽快です!「銀座でその子ビール」で割ってジンジャービアにしても、とっても美味しいです。しょうがだけでなく原材料すべてが有機原料というのも、安心感がありますね。

※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。

天然真鯛が入った上品な旨みのつみれに だし香る餡をとろ〜り絡めて

白身魚のすり身にだし汁などを加えた“しんじょう”は、江戸時代の献立集にも登場する伝統的な和食。懐石料理の椀盛としてしばしば登場します。SONOKOでは、手間のかかるしんじょうをご家庭で楽しめる総菜にしました。リン酸塩不使用のすり身に天然真鯛のほぐし身や国産の筍、椎茸、にんじんを入れ、食べごたえのあるつみれに。やさしい風味の餡は、さば節、うるめいわし節、むろあじ節、かつお節、昆布から丁寧にとっただしがベースです。食卓の主役に、カットして麺類の具に、魚が苦手なお子様にもどうぞ。

真鯛や筍、椎茸、にんじんの食感が楽しいやわらかなつみれを、さば節やかつお節の風味が広がる上品な味付けの餡で召し上がっていただけます。SONOKOの「素麺」をゆで、水でしめてから熱いお湯にくぐらせ、「天然鯛入り餡かけしんじょう」を乗せ、柚子皮などを添えると美味しいです。

食品担当 宮路



盛り付け例

3月の
4週間献立で
味わえます

NEW

懐石料理の華である椀盛の味を
ご家庭で楽しめる贅沢を

天然鯛入り餡かけしんじょう 常蔵凍

2袋 120g×2 No.54943

2%ポイントUP
2,160円
税込 2,332円

1袋 120g No.55550

1,080円
税込 1,166円

SONOKOデー

3/1(金)~3/31(日)

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

ポイント
交換で
お得！

● SONOKOデーのポイント交換について

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

● ポイントが付くタイミングについて

銀座店でのお買物の場合

その場でポイント付与

お買物の直後から
ご利用いただけます

お電話注文やオンラインショップでの
お買物の場合

商品が届いた時点で
ポイント付与

商品がお手元に届き次第
ご利用いただけます

*プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もごさいませ。詳しくはお尋ねください。

● オンラインショップではご利用いただけません

ポイント交換アイテム 数量限定

送料¥0
※すべてポイント対象外

170,000 ポイント

ザ・ソノコウォーター
THE SONOKO WATER

【キッチン用浄水器】

No.55048

常蔵凍

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

単独発送

※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。

10,000円
相当お得！

27,000 ポイント

ザ・ソノコ セラム &
ホワイトマスクセット

● ザ・ソノコ セラム 30mL
● ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
No.55049

常蔵凍

4,000円
相当お得！

21,600 ポイント

ユタカミ
YUTAKAMI 2袋

機能性表示食品 90日分

135粒×2 No.55047

常蔵凍

2,400円
相当お得！

21,300 ポイント

スーパー
モイスター
クリームR

50g No.55050

常蔵凍

3,700円
相当お得！

17,800 ポイント

常温グルメ献立セット

詳しくは14面へ
No.55051

常蔵凍

2,000円
相当お得！

11,500 ポイント

SONOKO
G.G口ゼ

150粒 No.55053

常蔵凍

2,500円
相当お得！



10,000 ポイント

ホワイトストリーム

30mL No.55059

常蔵凍

3,000円
相当お得！



7,000 ポイント

パルファム

7mL No.55054

常蔵凍

3,000円
相当お得！



6,600 ポイント

3Dデザインセラム

30g No.55055

常蔵凍

2,400円
相当お得！



5,000 ポイント

オードワレSOU

50mL No.55056

常蔵凍

2,000円
相当お得！



創業50周年メモリアル

5,000 ポイント

SONOKO GG
50粒入

50粒 No.55052

常蔵凍

1,000円
相当お得！



1,750 ポイント

からだ想いの
鶏スープ 3袋

200g×3
No.55057

常蔵凍

530円
相当お得！



1,300 ポイント

有機フルーツ+
野菜100 6本

190g×6
No.55058

常蔵凍

380円
相当お得！



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!
ヘアケア



しなやかで素晴らしいツヤを生み シルクのような美しい髪を育むヘアケア

艶めく美髪を理想とした鈴木その子

かつて鈴木その子が頻繁にテレビ出演していた頃、世のメイクの流行はマットなテクスチャーでした。トキノ会便り 編集長の瀧本は、楽屋でメイクアップアーティストにマットメイクに仕上げられるのを鈴木その子は敬遠していたと振り返ります。なぜなら、ツヤやうるおいこそが美しいと考えていたからです。

それは髪に対しても同じ。洗浄する成分を髪や頭皮に残さないことを基本に、「しなやかで素晴らしいツヤ」「シルクのような髪」を育むために保水や栄養の必要性を説いていました。

また、人間のカラダの一番上にある髪の毛は紫外線をたっぷり浴びるため、パサつきやゴワつきといったダメージのおそれも繰り返し伝えました。

鈴木その子が開発したヘアシャボンには、必要な皮脂は取りすぎずに汚れはしっかり落とす設計。髪をきちんと保湿するヘアエッセンスは、髪の毛1本1本にもヴェールをかぶせて守るという想いが詰まっています。そして、髪の毛をじっくり包み込んで水分だけでなく栄養も届けるヘアパック。ふっくら艶やかな髪へと導くこの3品を、懐かしく思い出す方も多いことでしょう。

汚れも洗浄成分も残さないために

SONOKOの「YUTAKAMI」ヘアケアは、鈴木その子の髪と頭皮への考えを受け継いだGG ディープケアシリーズの成分に加え、サプリメント「YUTAKAMI」に採用した植物の恵みに由来する成分も配合したエイジングヘアケア*1です。



「YUTAKAMI シャンプー」は、鈴木その子が常々語っていた“洗い”への考えと今一度真摯に向き合った末に完成しました。アミノ酸系の洗浄成分は、髪や頭皮への安心感で知られていますが、泡立ちに物足りない方が多いのも事実です。それゆえ、必要以上の量を使ったりすすぎを怠ったりすることで、洗浄成分が頭皮に残ることもあります。SONOKOでは、泡立ちのよさを追求するだけでなく、髪の毛1本1本の間に入り込んで汚れを包み込む泡のきめ細かさや弾力、そしてすっきり洗い落とせる泡切れにもこだわりました。さらに、海藻由来のフコイダン*2が髪をうるおいのヴェールで包み、至福の洗い上がりへと誘います。

ツヤもうるおひも輝きも

「YUTAKAMI ヘアパック」は、SONOKO最高峰のエイジングヘアケア*1の軸となるアイテム。徹底的に検証して選り抜いた成分で構成した「SAISEI ブラック*3」を、このヘアパックだけに採用しました。パック剤が黒みを帯びているのは、古い角質や汚れを吸着してミネラル分を与える成分が含まれているためです。その他にも、ツバキ種子エキスをはじめとする数々の保湿成分、傷んだ髪を内部から補修するアミノ酸などを惜しみなく配合。さらに、シアバター*4とスクワラン*5がリッチな輝きをもたらします。頭皮を健やかにうるおして髪を内部から補修した後は、キューティクルをコーティング補修しましょう。働き異なる2種類の加水分解ケラチン*6や植物由来成分などのヘアケア成分をふんだんに配合した「YUTAKAMI コンディショナー」が、なめらかな指通りのツヤ美髪に整えます。豊かなうるおひと輝きをたたえた髪に触れるたび、鏡で見るたびに、思わず幸せな笑みがこぼれることでしょう。

ヘアカラートリートメントの取り入れ方

お手入れの最後に
お使いください



ヘアカラートリートメントは3日に1回を目安に、コンディショナーの代わりにお使いください。

STEP 1 髪と頭皮の汚れを落とす

豊かな泡ですっきり洗浄

YUTAKAMI シャンプー
2本
400mL x 2 No.54893

ポイント3%UP **7,800円**
税込 **8,580円**

STEP 2 毛髪の内部を補修

髪と頭皮を包み込んでケア

YUTAKAMI ヘアパック
2本
180g x 2 No.54894

ポイント3%UP **9,600円**
税込 **10,560円**

STEP 3 毛髪の外部を補修

傷んだ髪をコーティング

YUTAKAMI コンディショナー
2本
400mL x 2 No.54892

ポイント3%UP **9,000円**
税込 **9,900円**

*1 年齢に応じたヘアケア *2 クラドシホンノバエカレドニアエキス(天然モズク抽出の保湿成分) *3 洗浄・保湿・整髪混合成分 *4 シア脂(保湿成分) *5 保湿成分 *6 加水分解ケラチン(コンディショニング成分)

※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

化粧品

化粧品

ザ・ソノコ ホワイトニングセット

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 グランクリーム 45g

No.54912
44,200円
税込 48,620円

7,000円
お得!

ザ・ソノコ リペアセット

ザ・ソノコ リペアローション 120mL
ザ・ソノコ リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】30mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g

No.54913
44,200円
税込 48,620円

7,000円
お得!

ザ・ソノコ クレンジングウォーター

145mL No.54904
7,000円
税込 7,700円

3%UP

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 ウォッシングフォーム

100g No.54902
7,000円
税込 7,700円

3%UP

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。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.54908
7,200円
税込 7,920円

3%UP

高い保湿力の薬用美白¹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.54911
7,200円
税込 7,920円

3%UP

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²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.54907
12,000円
税込 13,200円

3%UP

明るい肌へ導くビタミンC誘導体³を配合。美白¹力と保湿力で、うるおい肌へ。

ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL No.54910
12,000円
税込 13,200円

3%UP

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。

ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.54903
25,000円
税込 27,500円

プレゼント ザ・ソノコ セラム 4.5mL

乾燥小じわを目立たなくする⁴エイジングケア⁵クリームで艶めハリ肌を。

ザ・ソノコ セラム

30mL No.54905
22,000円
税込 24,200円

プレゼント ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

クイーンオブホワイト⁶を贅沢に配合。美しい肌の土台づくりを。

ザ・ソノコ バランシングミルク

80mL No.54906
10,000円
税込 11,000円

3%UP

3種類のセラミド配合⁷。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 ホワイトマスク

90g No.54909
9,000円
税込 9,900円

プレゼント ザ・ソノコ ホワイトニングローション 10mL

大人肌のにごり⁸までやさしくオフする多機能フェイスルマスク。

ホワイト ストリーム

30mL No.54918
13,000円
税込 14,300円

3%UP

アイトリートメント 2本
15g×2 No.54895
14,000円
税込 15,400円

5%UP +700ポイント

SQオイル

28mL No.54886
5,000円
税込 5,500円

2%UP

サメ由来のスクワラン⁹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/保湿成分

NEW す〜っとのびて心地よく守る 全身用日焼け止め乳液が誕生

UVスキンプロテクター

2本 【薬用日焼け止め乳液】 SPF50+/PA++++ 45mL×2 No.54888
8,000円
税込 8,800円

3%UP

1本 【薬用日焼け止め乳液】 SPF50+/PA++++ 45mL No.52183
4,000円
税込 4,400円

紫外線を浴びると起きやすい炎症を防ぐ有効成分⁹に加え、数々の保湿成分を配合。ノンケミカル設計ながら、国内最高値¹⁰のUVカット力を実現しました。さらりとしたテクスチャーが全身の肌のすみずみにまでさっとのび、ぴたっと密着して紫外線からしっかり守ります。

美肌の必需品! SONOKOのUV3姉妹で 全身エイジングケア⁵

NEW UVケア アームカバー 素材 ポリエステル ポリプロピレン混 親指を出せる 全長 約45cm UV89%カット

全身UVケアセット

ピンクタイプ No.54889

NEW UVスキンプロテクター 【薬用日焼け止め乳液】 SPF50+/PA++++ 45mL UVホワイトヴェール 【薬用美白下地】 SPF40/PA+++ 30g ライトアップBB プライツピンク SPF35/PA+++ 30g

オークルタイプ No.54890

NEW UVスキンプロテクター 【薬用日焼け止め乳液】 SPF50+/PA++++ 45mL UVホワイトヴェール 【薬用美白下地】 SPF40/PA+++ 30g ライトアップBB ナチュラルオークル SPF35/PA+++ 30g

7%UP 各 13,400円 +938ポイント 税込 14,740円

*写真はピンクタイプです

UVホワイトヴェール2本

【薬用美白下地】SPF40/PA+++ 30g×2 No.54891
9,800円
税込 10,780円

3%UP

美白¹、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。

ACNローション 2本

60mL×2 No.54881
5,000円
税込 5,500円

3%UP

3Dデザインフォーボディ

200mL No.54880
7,000円
税込 7,700円

3%UP

SONOKO ファンデーション

さっぱりタイプ 12g
ピンク No.54883 オークル No.54882

しっとりタイプ 15g
ピンク No.54885 オークル No.54884

3%UP 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

ローズラボ ローズリップ美容液

7g No.54920 常蔵凍
2,500円
税込 2,750円

1%UP

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.54921 常蔵凍
1,050円
税込 1,155円

1%UP

YUTAKAMI シャンプー 2本

400mL×2 No.54893
7,800円
税込 8,580円

3%UP

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.54894
9,600円
税込 10,560円

3%UP

髪と頭皮の内部¹¹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.54892
9,000円
税込 9,900円

3%UP

キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。

ボディ クリームR

220g No.54916
3,500円
税込 3,850円

2%UP

ボディジェル 2本

150g×2 No.54917
5,600円
税込 6,160円

3%UP

薬用ハンド ウォッシュ 2本

200mL×2 No.54922
2,000円
税込 2,200円

3%UP

せっけん 3個

80g×3 No.54914
1,650円
税込 1,815円

2%UP

バスエッセンス ブーケ

120mL No.54915
2,800円
税込 3,080円

3%UP

マウス ウォッシュ

300mL No.54919
1,800円
税込 1,980円

2%UP

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2角質層まで *3レスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) *4乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み) *5年齢に応じたスキンケア *6混合植物エキス(保湿・整肌成分)
*7セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 *8汚れや古い角質 *9グリチルリチン酸ジカルシウム(抗炎症有効成分) *10SPF50+/PA++++ *11頭皮は角質層まで

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

TOKINO G.G 常蔵凍

6本 **1本あたり 約16,286円** **プレゼント**
 180粒×6 No.54928
114,000円
 税込 123,120円
 TOKINO G.G 1本

3本 **プレゼント**
 180粒×3 No.54929
57,000円
 税込 61,560円
 SONOKO GG 50粒入 1袋

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を用い、初代GGのレシピを再現。

SONOKO GG 常蔵凍

6本 **1本あたり 約16,286円** **プレゼント**
 180粒×6 No.54925
114,000円
 税込 123,120円
 SONOKO GG 1本

3本 **プレゼント**
 180粒×3 No.54926
57,000円
 税込 61,560円
 SONOKO GG 50粒入 1袋

カキ肉エキスに、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。

SONOKO GG 口ゼ 3本 常蔵凍
 150粒×3 No.54927
40,000円
 税込 43,200円

プレゼント
 SO ENERGIE 1箱10本

荘水 常蔵凍

6本 **1本あたり 約6,429円** **プレゼント**
 35ml×6 No.54935
45,000円
 税込 48,600円
 荘水 1本

3本 **5%UP** **24,000円**
 No.54933 **+1,200ポイント** 税込 25,920円

1本 35ml **3%UP** **8,000円**
 No.54934 税込 8,640円

カラダの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。

YUTAKAMI 常蔵凍

2袋 **90日分** **5%UP** **24,000円**
 135粒×2 No.54930 **+1,200ポイント** 税込 25,920円

ユタカミ

SO ENERGIE 常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.54924 **7%UP** **12,000円**
+840ポイント 税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.54923 **3%UP** **4,000円**
 税込 4,320円

ソー エナジー

能活生活 2箱 常蔵凍
 30粒×2 No.54936
7%UP **14,000円**
+980ポイント 税込 15,120円

記憶する力「脳内物質」に着目。芽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.54931 **5%UP** **5,800円**
+290ポイント 税込 6,264円

「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌のすみづらい身体環境を整えます。

がんばれ善玉菌 2箱 常蔵凍

5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.54932 **5%UP** **6,000円**
+300ポイント 税込 6,480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。

素ドリンク 透 常蔵凍

500ml No.55542 **7%UP** **5,800円**
+406ポイント 税込 6,264円

スティックタイプ 常蔵凍
 8g×30包 No.55544 **7%UP** **5,800円**
+406ポイント 税込 6,264円

素ドリンク 月 常蔵凍

500ml No.55543 **7%UP** **5,800円**
+406ポイント 税込 6,264円

スティックタイプ 常蔵凍
 8g×30包 No.55545 **7%UP** **5,800円**
+406ポイント 税込 6,264円

食品

数量限定

3月のごちそう 詰め合わせセット

スパイシーチキン 150g
 海の幸マカロニグラタン 300g
 国産牡蠣のまるごとグラタン 1袋(2個)
 焼きフライ コロケ 110g(2個)
 パーガーパンズ 1個
 トーストクリーム 30g

常蔵凍 **5,800円**
 No.54938 税込 6,264円

数量限定

3月のパンセット

極みメロンパン 1個
 極みチョコチップパン 1個
 極みココナッツパン 1個
 極み厚切り山型パン 3枚切
 トーストクリーム 30g×4

常蔵凍 **3,300円**
 No.54939 税込 3,564円

牛肉と春雨のチャプコギ 2袋

180g×2 No.54988 **3%UP** **2,560円**
 税込 2,764円

国産の牛もも肉や玉葱、にんじん、春雨、にらを、「キムチちゃん」を用いたタレでコクと深みのある味わいに仕上げました。

数量限定

そのまま美味しい肉まるくん

3袋 114g(12個)×3 No.55019 **5%UP** **2,190円**
+109ポイント 税込 2,365円

1袋 114g(12個) **730円**
 No.55018 税込 788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◎

焼きフライ 極旨メンチカツ

10個 85g×10 No.55014 **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.55015 **1個あたり 約664円**
3%UP **3,980円**
 税込 4,298円

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋

240g×3 **3%UP** **3,240円**
 No.54998 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。

国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個

120g×3 **3%UP** **2,760円**
 No.55000 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。

越後もちぶたのハンバーグ ～トマト煮込み～ 2袋

200g×2 **3%UP** **1,800円**
 No.54984 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。

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋

250g×2 **3%UP** **1,800円**
 No.54980 税込 1,944円

国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。

豚どんセット 2袋

豚肩ローススライス160g、タレ50g(2食分)×2 No.55025 **5%UP** **1,800円**
+90ポイント 税込 1,944円

しょうゆベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

焼豚 2袋

120g×2 No.55016 **2%UP** **3,000円**
 税込 3,240円

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。

※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。

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします!

数量限定
お1人様につき各1点限り

謝恩BOX

おなじみの人気製品はもちろん、普段は買えない限定品まで詰まった今月だけの大変お得なBOXです!

送料¥0 単独発送 常蔵凍 ※ポイント対象外 ※商品は一例です

SONOKO GG

国産牛100%プレミアム ミートローフ

そのままで美味しい 肉まるくん

TOKINO G.G

ノンオイル調理 黄色いビーフカレー

国産牛とゴロゴロ野菜の ビーフシチュー

米粉ロールケーキ キャラメル

3月のHAPPY
さらにもらえる!

その子珈琲 深煎りブレンド 2袋

SONOKO GG 50粒

北海道ごぼうポタージュ

そのままで美味しい 肉まるくん

TOKINO G.G

焼きフライ コロッケ

国産牛100%プレミアム ミートローフ

6万円相当!

3万円 謝恩BOX
税込 32,400円
No.54878

3月のHAPPY
さらにもらえる!

黒豆塩大福

米粉ロールケーキ キャラメル

その子珈琲 深煎りブレンド 1袋

数量限定

お1人様につき各1点限り

11万円相当!

5万円 謝恩BOX
税込 54,000円
No.54879

年間人気の謝恩BOX。皆様へ感謝の気持ちを込めて人気の商品をたっぷりお入れしました。普段なかなか手に入らないお惣菜やスイーツ、常備しておきたいアイテムや欠かせないサブイマで入って5万円BOXは倍額以上! 毎年売り切れ必至ですのでぜひお早目に!

銀座店 高橋

揚げないとりから
2袋 150g(6個)×2 No.55040

3%UP **2,600円**
税込 2,808円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。

揚げないむねとりから
2袋 150g(6個)×2 No.55041

3%UP **2,600円**
税込 2,808円

塩麹で中はしっとりやわらかく。外はサクサク食感に仕上げました。

手ごねなんこつ入りつくね 3袋

120g×3 **2%UP** **1,800円**
No.55010 税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づくり。みっちりとした食感が魅力。

だし薫るかき玉風親子丼 3袋

200g×3 **3%UP** **2,250円**
No.54963 税込 2,430円

ふんわりとろとろかきたま風。鶏肉とたまごのやさしい味わい。

無塩せきポークウィンナー 2袋

160g(4本)×2 No.55035 **300円お得!**
2,500円 ▶ 2,200円
税込 2,376円

スパイシー 2袋

100g(4本)×2 No.55036 **200円お得!**
1,600円 ▶ 1,400円
税込 1,512円

ハーブ 2袋

100g(4本)×2 No.55037 **200円お得!**
1,600円 ▶ 1,400円
税込 1,512円

NEW **だし香る餡がとろ〜り 真鯛入りの上品な旨みのつみれ**

常蔵凍 盛り付け例

お魚大好きセット

金華さばのスモーク風味 85g
国産真さばの味噌煮 83g×2
国産真いわしのしょうが煮 73g×2
真だらの味噌漬け焼き 70g
秋鮭の塩麹漬け焼き 70g
まぐろ煮みそ味 100g

常蔵凍 No.54940 **420円お得!**

4,120円 ▶ 3,700円
税込 3,996円

数量限定 **北海の恵みごちそう丼** 2袋

186g(93g×2食分)×2 No.55031

2%UP **4,400円**
税込 4,752円

ほたて、たこ、いくら、いかを、かつおや昆布のきいただし入りしょうゆで味付けしました。

天然鯛入り餡かけしんじょう

2袋 120g×2 No.54943 **2%UP** **2,160円**
税込 2,332円

1袋 120g No.55550 **1,080円**
税込 1,166円

天然真鯛のほぐし身、国産の筍、椎茸、にんじんを、食べごたえのあるつみれにしました。やさしい風味の餡は、さば節、うるめいわし節、むろあじ節、かつお節、昆布から丁寧にとっただしがベースです。食卓の主役に、カットして麺類の具に、魚が苦手なお子様にもどうぞ。

秋鮭の塩麹漬け焼き3切

210g(3切) No.55011 **3%UP** **1,500円**
税込 1,620円

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。

真だらの味噌漬け焼き3切

210g(3切) No.55020 **3%UP** **1,500円**
税込 1,620円

北海道で獲れた真だらを生味噌とみりんで調味。甘辛さが絶妙。

金華さばのスモーク風味 2袋

85g×2 No.54990 **2%UP** **1,300円**
税込 1,404円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。

国産真さばの味噌煮 2袋

83g×2 No.54995 **2%UP** **960円**
税込 1,036円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

国産真いわしのしょうが煮 3袋

73g×3 No.54994 **2%UP** **1,200円**
税込 1,296円

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。

まぐろ煮みそ味 2袋

100g×2 No.54979 **2%UP** **1,100円**
税込 1,188円

かつを煮 2袋

100g×2 No.54948 **2%UP** **1,800円**
税込 1,944円

数量限定 **北海道かぼちゃのデザートポタージュ** 3袋

160g×3 No.55032 **3%UP** **1,440円**
税込 1,555円

ほっくり肉厚の北海道産かぼちゃを丁寧に裏ごしたなめらかな口あたり。

数量限定 **北海道ごぼうポタージュ** 3袋

160g×3 No.55033 **3%UP** **1,440円**
税込 1,555円

バターは使わず、味噌を隠し味に、ごぼう本来の素朴な味わいに。

からだ想いの鶏スープ 3袋

200g×3 No.54949 **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。

国産小松菜のみそ汁 15袋

4.5g(フリーズドライ)×15 No.54993 **3%UP** **2,250円**
税込 2,430円

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

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



常蔵凍

ノンオイル調理 キーマカレー 5袋
 辛さ★★☆☆☆ **7%UP 3,500円**
 120g×5 No.54974 +245ポイント 税込 3,780円

国産の豚肉や玉葱などのべ30種類以上の食材による奥深い味。



この価格は今月まで

常蔵凍

ノンオイル調理 タイレッドカレー 5袋
 辛さ★★★★☆ **7%UP 3,750円**
 200g×5 No.54975 +262ポイント 税込 4,050円

7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。



常蔵凍

ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 5袋
 辛さ★★★★☆ 200g×5 No.54977 **7%UP 3,900円**
 +237ポイント 税込 4,212円

牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



この価格は今月まで

常蔵凍

ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 5袋
 辛さ☆☆☆☆☆ 200g×5 No.54976 **7%UP 3,400円**
 +238ポイント 税込 3,672円

甘いだけじゃない! フルーツのコクと酸味も複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。



常蔵凍

クリームカレー 2袋
 辛さ★★★★☆ 200g×2 No.54950 **3%UP 1,800円**
 税込 1,944円

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。



常蔵凍

白いカレー 2袋
 辛さ★★★★☆ 200g×2 No.55026 **3%UP 1,800円**
 税込 1,944円

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。



この価格は今月まで

常蔵凍

チキンカレー 5袋
 辛さ☆☆☆☆☆ 200g×5 No.54964 **7%UP 3,400円**
 +238ポイント 税込 3,672円



常蔵凍

極みカレーパン 2個
 No.54989 **2%UP 1,100円**
 税込 1,188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。



常蔵凍

海老と香りバジルクリームパスタソース 3袋
 92g×3 No.54985 **5%UP 2,640円**
 +132ポイント 税込 2,851円

香りのよいバジルと海老とまるやかなソースの美味しいハーモニー。



常蔵凍

国産たらこクリームパスタソース 3袋
 110g×3 No.54992 **5%UP 2,310円**
 +115ポイント 税込 2,494円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぶちぶち食感がたまらない!



数量限定

常蔵凍

肉まん あんまんセット
 No.54941 **3,000円**
 税込 3,240円

国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 3個
 北海道産小豆のもっちりあんまん 3個



この価格は今月まで

常蔵凍

ノンオイル中華 肉焼売 2袋
 192g(24g×8個)×2 No.54973 **2%UP 1,800円**
 税込 1,944円



常蔵凍

釜揚げうどん 3袋
 250g×3 No.54986 **2%UP 800円**
 税込 864円



常蔵凍

思い出のやさしいミートソース 3袋
 140g×3 No.55007 **5%UP 2,130円**
 +106ポイント 税込 2,300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 3袋
 100g×3 No.55013 **3%UP 1,080円**
 税込 1,166円



この価格は今月まで

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.54970 **2%UP 1,800円**
 税込 1,944円

具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



常蔵凍

ノンオイル中華 中華丼 2袋
 180g×2 No.54969 **2%UP 1,560円**
 税込 1,684円

濃厚なあん、贅沢に用いた6種の国産具材の食感・旨みを堪能。



常蔵凍

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
 110g×2 No.54973 **2%UP 1,360円**
 税込 1,468円

八丁味噌とやさしい麴味噌をブレンドし、深みのある味わいに。



常蔵凍

だしが美味しいおでん 3袋
 400g×3 No.54962 **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。



常蔵凍

思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)
 No.55008 **2%UP 1,550円**
 税込 1,674円

国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。



常蔵凍

国産豚肉100% ミートオムレツ 3個
 100g×3 No.54997 **2%UP 2,000円**
 税込 2,160円

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。



常蔵凍

3月お徳な佃煮セット
 No.54937 **3,550円 ▶ 3,200円**
 税込 3,456円

トキノ海苔の佃煮 110g
 味見っ子 100g
 椎茸昆布 100g
 節味菜 50g
 ごはんを食べ菜彩 30g

350円お得!



常蔵凍

やわらか紀州梅干し 3パック
 100g×3 No.54981 **3%UP 2,700円**
 税込 2,916円

まるやかな酸味と、とろける美味しさがやみつきに。



常蔵凍

豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋
 200g×2 No.55024 **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。



常蔵凍

すずまる納豆 2セット
 40g×3パック×2 No.54953 **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。



常蔵凍

国産大豆の絹豆腐 4個
 150g×4 No.54996 **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。



常蔵凍

ごはんを食べ菜彩 2袋
 30g×2 No.54951 **3%UP 960円**
 税込 1,036円

国産の素材をふんだんに使った、味わいも彩りも豊かなふりかけ。



常蔵凍

しらす煮 2袋
 50g×2 No.54952 **2%UP 1,300円**
 税込 1,404円



常蔵凍

椎茸昆布 2袋
 100g×2 No.55022 **2%UP 1,520円**
 税込 1,641円



数量限定

常蔵凍

ちらし寿司の素 3セット
 具材50g、寿司酢20ml(1食分)×3 No.54967 **3%UP 1,800円**
 税込 1,944円

1セット 具材50g、寿司酢20ml(1食分) No.54966 **600円**
 税込 648円



さらにもう1袋/プレゼント

常蔵凍

そのこの御赤飯 9パック
 150g×9 No.54955 **4,050円**
 税込 4,374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)を使用。



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.55028 **7%UP 10,800円**
 +756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。

※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。



昆布水のもと 2袋
30g×2 No.55546
ポイント2%UP **1,560円**
税込 1,684円

細切りカットの北海道産の真昆布。昆布水やお料理のだしに便利。



生わかめ 2袋 常蔵凍
200g×2 No.55021
ポイント2%UP **1,486円**
税込 1,604円

乾わかめ 2袋 常蔵凍
30g×2 No.54987
ポイント2%UP **1,486円**
税込 1,604円

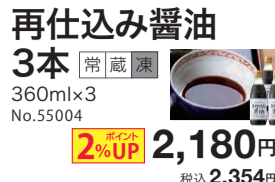


再仕込み醤油 3本 常蔵凍
360ml×3 No.55004
ポイント2%UP **2,180円**
税込 2,354円

便利つゆ 3本 常蔵凍
300ml×3 No.55030
ポイント2%UP **2,180円**
税込 2,354円

追いつけ仕立ての生味噌 2個 500g×2 No.55023
ポイント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。



この価格は今月まで!
純米酢 3本 常蔵凍
500ml×3 No.55012
ポイント3%UP **2,300円**
税込 2,484円

その子トマト 2本 常蔵凍
400g×2 No.54956
ポイント2%UP **1,660円**
税込 1,792円



キムチちゃん 2個 常蔵凍
155g×2 No.55547
ポイント3%UP **1,800円**
税込 1,944円

七色唐辛子 2個 常蔵凍
25g×2 No.55017
ポイント3%UP **2,340円**
税込 2,527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.55038
ポイント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。



その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋
挽き豆200g×2 No.54957
ポイント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 深煎りブレンド 2袋
挽き豆200g×2 No.54961
ポイント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。



その子珈琲アイスブレンドコーヒー 6本
1000ml×6 No.54960
1本あたり **1,300円**
ポイント5%UP **7,800円**
+390ポイント 税込 8,424円

2本 1000ml×2 No.54959
ポイント2%UP **3,000円**
税込 3,240円



有機フルーツ+野菜100 1箱30本
190g×30 No.55039
送料¥0 単独発送
ポイント7%UP **7,980円**
+558ポイント 税込 8,618円

果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



国産有機みかん ジュース 2本
610g×2 No.55001
ポイント2%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。



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.55038
ポイント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 常蔵凍 送料¥0 単独発送
200ml×24 No.54983
ポイント7%UP **8,160円**
+571ポイント 税込 8,812円

6本 200ml×6 No.54982
ポイント2%UP **2,040円**
税込 2,203円



米麴と酒粕の あま酒 6袋
160g×6 No.55029
ポイント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。



その子酒 2本
720ml×2 清酒 アルコール分17度
No.54958
ポイント3%UP **8,760円**
税込 9,636円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麴の濃厚な純米原酒。



本格麦焼酎カシ 2本
720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度
No.55034
ポイント3%UP **5,800円**
税込 6,380円

国産の二条大麦と麦麴、地下深層水を使用。キレの良い味わい。



数量限定
桜葉薫る道明寺 3袋 200g(4個)×3 No.55006
ポイント5%UP **2,340円**
+117ポイント 税込 2,527円

1袋 200g(4個) No.55005
ポイント3%UP **780円**
税込 842円



黒蜜風味ようかん 2袋 240g(20g×12本)×2
No.55003
ポイント2%UP **1,600円**
税込 1,728円

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。



栗まん 6袋
1袋(2個)×6 No.54991
ポイント3%UP **1,980円**
税込 2,138円

しっとりした生地とやさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。



黒豆塩大福 2袋
220g(4個)×2 No.55002
ポイント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
カシューナッツクッキー 2袋 90g×2 No.54947
ポイント2%UP **1,500円**
税込 1,620円

カシューナッツを贅沢に使用したサクサククッキー。
※カシューナッツ4%以上配合



ドリームプリン カスタード 6個
78g×6 No.54968
ポイント3%UP **2,400円**
税込 2,592円

フルーツゼリー 温州みかん 6個
85g×6 No.54978
ポイント3%UP **2,160円**
税込 2,332円



アーモンドと蜂蜜の リージェュ風ワッフル 4個
No.54944
ポイント3%UP **1,600円**
税込 1,728円

リージェュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感で香りが広がる!



カカオ飴 3袋
50g×3 No.54945
ポイント3%UP **990円**
税込 1,069円

ちゅらしお飴 3袋
50g×3 No.54946
ポイント3%UP **990円**
税込 1,069円

ホーム／雑貨

数量限定 シルク100%でデコルテを彩る 安心の日本製 横浜シルクスカーフ 常蔵凍

セレクト KINUWA ループストール フルルパリ アイボリー No.55576 **4,990円** 税込 5,489円

光沢感のあるサテンとシルクシフオンのストライプでつくられた、高級感のあるループストールです。

セレクト KINUWA リングスカーフ フレームフラワー ピンク オレンジ No.55568 No.55569 **各6,350円** 税込 6,985円

上質なシルクシフオンを100%使用した、優しい風合いのリングスカーフです。

▶詳しくはチラシをご覧ください

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す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。詳しくは裏面のご利用方法(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)	●北海道・青森県・秋田県・岩手県	3/13(水) もしくは 3/16(土)
●四国・九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●長崎県(一部地域を除く)・鹿児島県(一部地域を除く)	3/14(木) もしくは 3/17(日)
		3/20(水・祝) もしくは 3/23(土)
		3/21(木) もしくは 3/24(日)
		3/27(水) もしくは 3/30(土)
		3/28(木) もしくは 3/31(日)
		3/19(火) まで
		4/3(水) もしくは 4/6(土)
		4/4(木) もしくは 4/7(日)
		3/26(火) まで

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

あらいぐまシリーズ 身体と環境に配慮しながらスッキリ清潔 常蔵凍

洗濯用石けん 2本 600ml×2 No.54901
ポイント2%UP **2,400円**
税込 2,640円

食器用石けん 300ml No.54899
ポイント2%UP **1,200円**
税込 1,320円

バスクリナー 300ml No.54898
ポイント2%UP **1,200円**
税込 1,320円

洗濯用仕上げ剤 600ml No.54900
ポイント2%UP **1,200円**
税込 1,320円

キッチンクリーナー 300ml No.54896
ポイント2%UP **1,200円**
税込 1,320円

トイレクリーナー 300ml No.54897
ポイント2%UP **1,200円**
税込 1,320円

●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ダースまでとさせていただきます

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



美味しく、しっかり食べて、スッカリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。
 そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。
 バ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 3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 x 7日分 x 4週間 = 計140食

浅煎りコーヒータイプ または ウーロン茶タイプ 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	3/1(金)~3/15(金)	3/2(土)~
第2週	3/8(金)~3/22(金)	3/9(土)~
第3週	3/15(金)~3/29(金)	3/16(土)~
第4週	3/22(金)~4/5(金)	3/23(土)~

お申し込み受付期間
3/11(月)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。

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



お肉好きさんにおすすめ!お肉のごちそうが大充実です

数量限定 3月の1週間グルメセットA No.55043 21,000円 税込22,680円 常蔵凍

3食+間食 x 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、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ ハーブ豚とかつ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき井、スライスハム、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ エビフライ、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真さばの味噌煮、クリームカレー、思い出のやさしいミートソース、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、和膳切り干し大根、和膳さんびらごぼう、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)x2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、極みココナッツパン、極み角食パン、トーストクリームx2、釜揚げうどん、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

新登場の天然鯛入り餡かけしんじょうもご賞味ください

数量限定 3月の1週間グルメセットB No.55044 21,000円 税込22,680円 常蔵凍

3食+間食 x 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100%プレミアムミートローフ、焼きフライ 極旨メンチカツ、焼きフライ コロッケ、無塩せきポークウインナー スパイシー、蒸し鶏のガーリック風味、NEW天然鯛入り餡かけしんじょう、北海の恵みごちそう丼、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、ウィズボンチキンカレー、国産たらこ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、ノンオイル中華 万能肉味噌、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、真ダコとエビの黄身酢和え、和膳ひじきの煮物、和膳さざみ昆布の土佐煮、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし、帆立しぐれ煮(小分け)、北海道産小豆のもっちりあんまん、極みメロンパン、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、みたらし団子、せんべい ざらめ、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

今月は同時購入が断然お得!

数量限定 **グルメセットA・B & SONOKO GG 50粒入セット**

3月の1週間グルメセットA + 3月の1週間グルメセットB + SONOKO GG 50粒入 1袋

6,000円お得!

常蔵凍 No.55045 48,000円 ▶ **42,000円** 税込45,360円

お付き合いでの外食が増える季節も食生活を整えたい方に人気です



数量限定 3月の朝昼間食セットプラス

No.55046 14,500円 税込15,660円 常蔵凍

2食+間食 x 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】国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ コロッケ、蒸し鶏のガーリック風味、NEW天然鯛入り餡かけしんじょう、北海の恵みごちそう丼、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、白いカレー、ごぼうの甘酢ゆず風味、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、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x2、らーめん風、カシューナッツクッキー、その子のどら 1個、みたらし団子

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、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

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

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

献立

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**

召し上がり方の一例(メニュー表)付き **150,000円** 税込 **162,000円**

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

ウエスト -12cm

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

Before After

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプリもプラス

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

常蔵凍 No.52781 **19,800円** 税込 **21,384円**

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

単独発送 常蔵凍 No.52782 **22,800円** 税込 **24,624円**

水溫熟成*そのこ米ごはん19食

【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 7包、ありがとう乳酸菌 7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.55063 **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

【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、パーガーパンズ×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.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種のきのこの煮ひたし、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.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・リニューアル情報

NEW UVスキンプロテクター

【薬用日焼け止め乳液】 SPF50+/PA++++ 45mL

常蔵凍 No.52183

4,000円 税込 **4,400円**

塗り心地うっとり、紫外線防御はしっかり。炎症を防ぐ有効成分*や、数々の保湿成分を配合。
*グリチルリチン酸ジカリウム(抗炎症有効成分)

NEW 天然鯛入り餡かけしんじょう

120g No.55550

常蔵凍

1,080円 税込 **1,166円**

上品な旨みの天然真鯛、筍、椎茸、にんじんを入れたつみれに、やさしい風味の餡を絡めました。

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がご覧いただけます。



新定番商品

- 極み特大粒あんぱん
- その子珈琲深煎りブレンド

名称・パッケージリニューアル

- 有機ジンジャーりんごすだち

価格変更

- **セレクト** にしん甘露煮(2023/12/1より) 626円 → 680円(税込734円)
- **セレクト** XYZ 単品価格(2024/2/1より) 238円 → 260円(税込286円)
- **セレクト** XYZ ケース価格(2024/2/1より) 5,712円 → 6,240円(税込6,864円)

価格変更(4/1より)

- ノンオイル中華 肉焼売 900円 → 950円(税込1,045円)
- ノンオイル中華 肉餃子 900円 → 950円(税込1,045円)
- ノンオイル中華 肉ワンタン 900円 → 920円(税込1,012円)
- チキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
- ポークカレー 680円 → 700円(税込756円)
- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
- ノンオイル調理 タイレッドカレー 750円 → 780円(税込842円)
- 純米酢 820円 → 880円(税込950円)
- 純米酢 3本セット 2,300円 → 2,480円(税込2,678円)

なくなり次第終了

- サンプロテクト ボディ&フェイス

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利用いただいておりますが、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

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。

1000P プレゼント
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。



冬を元気に過ごせてGGやSONOKOの食品のよさを体感

北海道 佐藤いね様

今年の冬は健康維持が特に気になり、元気に過ごしたいと思っていました。そこでGGを多めに飲んで生活していましたら、とても元気に過ごせました。「いざ!」というときに、GGやSONOKOの食品のよさを体感いたしますね!日々の小さな積み重ねと継続は「力」なりですね。これからも自分の健康を守るためにSONOKOを続けていきたいと思っております。ありがとうございます。

心強いお声をいただき、ありがとうございます。SONOKO食品の品質とGG一粒一粒に秘める力がしっかりカラダを守ってくれているんですね。「カラダの中からのケアを中心に置く」の考えからGGも食品もつくられております。そして何より、佐藤様の日々、坦々と実行する努力が、いくつになっても健康で幸せな毎日につながっている結果です。これからも末永くお役に立てていただけますと幸いです。



コールセンター
大石

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。

SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業致します。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けますようお願い申し上げます。

●出荷停止期間:4/1(月)~4/2(火)

●銀座店休業:4/1(月)

お届けについて

お電話注文・銀座店 3/29(金) 営業終了まで → 3/30(土)
オンラインショップ 3/29(金) 23:59まで → 出荷、翌日/翌々日お届け

お電話注文・銀座店 3/30(土)以降 → 4/3(水)
オンラインショップ 3/30(土) 0:00以降 → 出荷、翌日/翌々日お届け

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%
送料サービス		25回~・20%	いつでも無料

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

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、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

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%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

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

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。
※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

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

*銀座店でのご購入時のご利用になります(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。
※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいますようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。
割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。
販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○※一括のみ リボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

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

お支払い方法

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・字小出谷地区・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・屋簷根地区・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・南相馬市小高地区金谷地区

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
■ 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
ご返品について
※返品品が当社に到着・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。



自分にとっての「森」って何？

腸内環境-腸内フローラ (腸内細菌叢)

今回は、皆さん一人一人がお持ちの腸内の「森」-腸内フローラといわれる腸内細菌叢- についてのお話をいたします。

腸には多くの細菌がいることはご存じかと思えます。ヒト一人の腸内細菌数は100~1,000兆、種類でいうと約1,000種類ですが、その大半は代表的な30~40種が占めているといわれます。

「腸脳相関」という言葉をお聞きになったことのある方も多いかと思えます。腸と脳は互いに密接に関係し、双方向ネットワークを確立しています。

腸内フローラを構成する腸内細菌は、生命活動の維持に不可欠な消化吸収のほか、神経伝達物質やビタミンの合成、血管新生や免疫能の向上に不可欠な存在であるということがわかってきました。

思考回路や性格形成にも腸と腸内フローラが重要な役割を果たしているともいわれています。

その腸内フローラですが、ヒトはそれぞれ特有の腸内細菌分布を有しています。言い換えればその人その人の個性は、腸内環境と腸内細菌の表れともいえるのです。

悪い腸内環境と疾患

腸内フローラはヒトの思考や性格決定に重要な役割を果たしているのみならず、特定の疾患発症・増悪にも関係があるということが近年医学研究で明らかになってきています。たとえば、難治性消化管疾患の一つである潰瘍性大腸炎の患者さんに、健康な方の腸内細菌叢を移植する糞便移植により改善が得られるという報告がありますし、さらには認知症やうつ病などにも腸内フローラが関係していることを示唆する報告が相次いでいます。

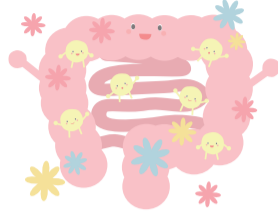
自分にとっての「良い森」を育てる

ご紹介してきましたように、近年自分自身の「良い森」-腸内フローラ-を育てることの重要性が



国際医療福祉大学 消化器内科
教授
しのら すずむ
篠浦 丞氏

明らかになってきました。腸内フローラの全貌や、腸内フローラがどの疾患とどのような関連があるのかなど、未だ不明な点も多くあります。現段階で確実に勧められるのは、乳酸菌などの「善玉菌」(プロバイオティクス)やその増殖や発育にとって有効な食品(プレバイオティクス)を継続的に摂取すること、覚えやすくいえば「医者欠くまきこ発光(いしゃかくまきこはっこう)」な食生活を送ること、つまり「いも、種実、野菜、海藻、果物、豆、きのこ、穀物、発酵食品」中心のバランスの取れた食生活です。食生活に留意し、自分にとっての「良い森」つまり良い腸内フローラを育てることの重要性が医学研究で裏付けられてきたということなのです。



イベントのお知らせ

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

4/6(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



4/7(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



事前ご予約特典

特典1 購入数の制限なく極みメロンパンのご予約ができる
特典2 うれしいご来場プレゼント
締切 3月15日(金)まで

当日は会場限定のお買い得商品が満載! ※ご予約なしのご来場でも定例会参加やお買いものはお楽しみいただけます。なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方はお早目にご来場ください。

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
3/1(金)、4(月) 2F 終日CLOSE
3/2(土)、3(日) 会員様貸切営業 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
3/17(日) 2F 終日会員様貸切営業
4/1(月) 棚卸のため終日休業 4/2(火)~7(日) 空調工事のため1F CAFE休業 2Fフロアは物販のみ営業いたします。

SONOKO CAFE menu

1日10食限定
特別プレート/
【春野菜とスモークサーモンの彩り花ちらし】
限定プレート内容 1,800円(税込)
●竹の子とわかめのお吸い物 ●春菊のお浸し
販売期間 3/1(金)~31(日)
※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。

3/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売

3/17(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

予定 4/12(金)~14(日) お楽しみ付き販売

4/14(日) 4月のトキノ会定例会

新製品のご紹介: 美容スペシャリスト SAY★GO

SONOKO銀座店 春の感謝祭 3/2(土)・3(日) 受付 10:00~ 販売会開始 10:30~18:00

- 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
- 春の感謝祭特別メニュー
- 特別ゲストによるトークショー
- 銀座店限定春の感謝祭セット Aセット Bセット Cセット
- 人気のサブリ最大30%OFF 化粧品最大20%OFF 人気の食品最大30%OFF

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

※お詫びと訂正のご案内

SONOKOプラチナクラブメンバーズカード裏面に記載されている電話番号は現在お使いいただけません。お問い合わせは ☎0120-07-7878 までご連絡ください。

■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

2024

3

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.81

春が到来する3月。いくつになっても清々しく心新たな気持ちになるのが、春のもつ不思議な力だと実感します。春夏秋冬の四季が春から始まるのも、大自然の理を古人(いにしえびと)が暮らしのリズムとして守り続けてくれた賜物であると思えます。

そんな自然の時の流れの中で定められた節句という季節の行事には一つ一つに意味があります。3月3日の雛祭り(桃の節句)は、女の子の健やかな成長を祝う純粋な祈りの日です。鈴木その子は、先祖が大事に守り続け残してきた節句の行事をとて大切にしていました。命の重みと素晴らしさを讃える日でもありました。

1998年夏、トキノ本社ビルが浜松町に完成。鈴木その子のすべての夢を込め、理想を実現した壮大かつ華麗な建物でした。この地に決定するまで、鈴木その子は都心の一等地を数えきれないほど訪れ、自身の思い描く建物にふさわしい場所か否かを入念に吟味していました。多忙さが日に日に増していた当時、ゆっくり視察できる時間は少なく、昼間の仕事の合間を縫って、夜は仕事を終えた後、何十もの土地を自らの目と足で選び、ついに浜松町に決定したのです。

視察した中で、鈴木その子が気が進まなかった土地がいくつもありました。同行した私が「えっこんな凄いとこなのにと驚くような、どれも有名な土地でした。しかしそれらは鈴木その子が必要とする条件を満たさなかったのです。その後のニュースなどで、それらの土地に有名ブランドの建物や外国の大企業が入ったことを知りました。浜松町本社ビルの建設も、皆様を招き入れるにふさわしいインテリアを随所に施

し、家具調度品すべてがまさに宮殿のようでした。特に圧巻だったのは6階につくられた大ホール。講演をはじめパーティーやさまざまなイベントを開催するために、数百人規模の客席を擁し、正面には大舞台もつくられました。この舞台上で、2000年9月の最後の講演が行われたのです。

「ひな祭りの会」も皆様を喜ばせたいとの一心で鈴木その子の陣頭指揮のもとスタッフ総出で準備。お祝い膳のメニューも鈴木その子が決め、舞台上には京都の人間国宝級の職人の手による五段飾りが設置され、皆様と楽しい一夜を過ごしました。

後年、浜松町に決定した理由を聞かれた鈴木その子は「駅から近いこと。皆様にお越しいただく大事な条件です」と。考えてみると、品川駅前のウイング時代も、現在の銀座店も「SONOKOは駅近」。一人でも多くの方にお会いしたかったからこそ、皆様がご越しになりやすいことが鈴木その子が物件を決める際の譲れない条件だったのです。



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。