

賢く食べて健康に・・・

Smart Meal

スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。一食の中で、**主食**・**主菜**・**副菜**が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した健康的な食事のことです。

おすすめ

料理写真

料理名

kcal

円 (税込) ※サービス料別

たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g 野菜量 g

スマートミールの基準

450 ~ 650kcal 未満

【ちゃんと】

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け

主食: 飯, めん類, パン (飯の場合) 150 ~ 180 g (参考)

主菜: 魚, 肉, 卵, 大豆製品 60 ~ 120 g (参考)

副菜: 野菜, きのこと, いも, 海藻 140g 以上

食塩相当量 3.0g 未満

〇〇〇〇が提供するこの食事はスマートミールの基準 (ちゃんと) を満たしています。

店名など

本店舗で提供されているスマートミールは、
10学協会からなるコンソーシアムで
審査・認証する制度の基準に合致した
メニューを提供しています。

「健康な食事・食環境」コンソーシアム

日本栄養改善学会	日本給食経営管理学会
日本高血圧学会	日本糖尿病学会
日本肥満学会	日本公衆衛生学会
健康経営研究会	日本健康教育学会
日本腎臓学会	日本動脈硬化学会

スマートミールの「ちゃんと（450～650kcal未満）」は、
栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や
中高年男性の方向けです。

自分のライフスタイルや身体活動量に合わせて3食の
エネルギー配分を考えましょう。

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。
健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、
積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

「健康な食事・食環境」認証制度ホームページ



賢く食べて健康に・・・

Smart Meal

スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。一食の中で、**主食**・**主菜**・**副菜**が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した健康的な食事のことです。

おすすめ

料理写真

料理名

kcal

円 (税込) ※サービス料別

たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g 野菜量 g

スマートミールの基準

650 ~ 850kcal

【しっかり】

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け

主食 ：飯，めん類，パン（飯の場合）	170 ~ 220 g（参考）
主菜 ：魚，肉，卵，大豆製品	90 ~ 150 g（参考）
副菜 ：野菜，きのこ，いも，海藻	140g 以上
食塩相当量	3.5g 未満

〇〇〇〇が提供するこの食事はスマートミールの基準（しっかり）を満たしています。

店名など

本店舗で提供されているスマートミールは、
10学協会からなるコンソーシアムで
審査・認証する制度の基準に合致した
メニューを提供しています。

「健康な食事・食環境」コンソーシアム

日本栄養改善学会	日本給食経営管理学会
日本高血圧学会	日本糖尿病学会
日本肥満学会	日本公衆衛生学会
健康経営研究会	日本健康教育学会
日本腎臓学会	日本動脈硬化学会

スマートミールの「ちゃんと（450～650kcal未満）」は、
栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や
中高年男性の方向けです。

自分のライフスタイルや身体活動量に合わせて3食の
エネルギー配分を考えましょう。

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。
健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、
積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

「健康な食事・食環境」認証制度ホームページ

