

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 野菜等量 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」食べたい女性や中年男性の方向け

主食	： 飯, めん類, パン (飯の場合)	150～180g (参考)
主菜	： 魚, 肉, 卵, 大豆製品	60～120g (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」  
コンソーシアム参加団体

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

