

# スマミル弁当はどうしてみませんか？

## スマミル弁当の一例



ファミリーマート  
(全国 16,082 店舗)  
要予約



コープデリ生活協同組合連合会  
(東京・埼玉・千葉・茨城・栃木・群馬・長野)



桃中軒  
(静岡県・楽天市場他)



グリーンハウス  
(東京)



吉野家  
(全国 392 店舗)



八百彦本店 (愛知県名古屋市)

## スマミル弁当は

**主食・主菜・副菜**が揃っていて  
**野菜**がたっぷり、**食塩**のとり過ぎにも  
配慮した**栄養バランス**のよいお弁当です。

中食認証店舗は、全国 85 店舗！全国展開の店舗もあります。  
中食部門のスマートミール（略称スマミル）の弁当の中には、  
デリバリーサービスをやっているところもあります。  
詳細は下記サイトでご確認ください。

【中食認証店舗】 <https://smartmeal.jp/cn4/pg2338.html>



このマークが  
ついています



会議の弁当を  
スマミル弁当にしてみる！

学会のランチョンセミナーの弁当を  
スマミル弁当にしてみる！

栄養に関する講義で  
スマミル弁当を活用する！

スマミル弁当を使って  
健康教室を開催する！



Smart Meal  
スマートミール

### 1 食当たりの基準

主食

飯, パン

めん類

主菜

魚, 肉

卵, 大豆製品

副菜

野菜, きのこと

海藻, いも

食塩相当量

### ちゃんと

450 ~ 650kcal 未満

★ 栄養バランスを考えて「ちゃんと」  
食べたい一般女性の方向け

(飯の場合) 150 ~ 180 g (目安)

60 ~ 120 g (目安)

140 g 以上

3.0 g 未満

### しっかり

650 ~ 850kcal\*

★ 栄養バランスを考えて「しっかり」  
食べたい男性や女性の方向け

(飯の場合) 170 ~ 220 g (目安)

90 ~ 150 g (目安)

140 g 以上

3.5 g 未満

\* 日本食品標準成分表 (八訂)  
の場合は 620~850kcal

★ 日本人の食事摂取基準 (2020 年版) に掲載された一日の推定エネルギー必要量の  
1/3 量を適正として考えた場合の例です。必要なエネルギー量は個人によって、また日々  
の活動量によって異なります。体重や体格の変化をみながら、食事の選択を調整しましょう。

栄養・健康科学に関連する 12 学会等の認証審査委員会で審査・認証を行います。

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・日本補綴歯科学会・日本がん予防学会

お問合せ：

一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム事務局

埼玉県坂戸市千代田 3-9-21 女子栄養大学食生態学研究室内

TEL:049-282-3721 Email: [contact@smartmeal.jp](mailto:contact@smartmeal.jp)