



ご予約・お問い合わせはこちら

☎0172-72-1500

提供時間

11時～15時 (Lo. 14時30分)

17時～20時 (Lo. 19時30分)

スマートミールに関する問い合わせ
板柳町 健康推進課 健康推進係
TEL 0172-73-2111 (内線186)

健康定食
はじめました!

板柳町の管理栄養士監修/
1/2日分の野菜が摂れる
肉野菜炒め&マリネ

第10回スマートミール
認証申請中



肉野菜炒め、
ブロッコリー
とパプリカの
マリネ、ご飯、
味噌汁

800円
(税込)



マリネには、町
のりんごを使っ
たノンオイルド
レッシングを使
用しています。
りんごの甘みが
絶妙です!



日本高血圧学会
減塩・栄養委員
会が審査・認定
する減塩食品を
使用しています。



栄養成分 エネルギー536kcal、たんぱく質25.8g、脂質13.5g、
炭水化物75.6g、食塩相当量2.9g、野菜等の量200g (野菜の量
195g)、スマートミールの「ちゃんと」の基準に適合

スマートミールとは

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。一食の中で、**主食・主菜・副菜**がそろい、**野菜**たっぷり**食塩**のとりすぎにも配慮した食事のことです。日本栄養改善学会等12の学会等で構成する「健康な食事・食環境」コンソーシアム認証審査委員会が審査・認証を行っています。

詳しい基準等はホームページ
でご確認ください



スマートミールの基準		ちゃんと	しっかり
		栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい 女性の方向け	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
		450~650kcal未満	650~850kcal
主食	ごはん・パン・麺類	150~180g (目安) [飯の場合]	170~220g (目安) [飯の場合]
主菜	魚・肉・卵・大豆製品	60~120g (目安)	90~150g (目安)
副菜	野菜・きのこ・海藻・いも	140g以上	140g以上
食塩相当量		3.0g未満	3.5g未満

スマートミールは厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。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。また、現在治療を受けられておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。