おいしく減塩 健康弁当

検査後の食事にふさわしく、五味五色を
味わえるからだにやさしいお弁当です

賢く食べて健康に
Smart meal
スマートミール

野菜の煮物　ゆず風味　里芋、ごぼう、人参、椎茸、インゲン
ほうれん草としめじの胡麻和え　いちごと蜂蜜のヨーグルト
彩り野菜の鶏南蛮漬け　海老と野菜の天ぷら　抹茶塩添え　海老、なす、れんこん、おくら
ごはん

日本高血圧学会　減塩食品リスト掲載
の減塩調味料を使用しています

ごはん150ｇの場合
エネルギー612kcal　たんぱく質24.1ｇ　脂質15.6ｇ
炭水化物100.5ｇ　食塩相当量2.4ｇ　野菜等重量155ｇ

★腎機能が気になる方へ
抹茶塩を使わない場合、食塩相当量1.72g　カリウム835mg

スマートミールとは？

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。
つまり一食の中で，主食・主菜・副菜が揃い，野菜がたっぷりで
食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

この健康弁当はスマートミール基準（ちゃんと 450～650kcal未満）を満たしています
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

※　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。

※　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。

レストラン　bien mall ビアンモール