



第7回

「スマートミール」を
活用しましょう!

「スマートミール」とは、禁煙等の健康的な食環境で提供される栄養バランスのとれた食事メニュー。12の学会等からなる健康な食事・食環境コンソーシアム（共同事業体）認証審査委員会が認証を行なっている。

スマートミール
公式サイト



スマートミール
公式Instagram



エネルギー…584kcal
たんぱく質…28g
脂質…19g
炭水化物…79g
食塩相当量…2.2g
野菜等総重量…146g以上

スマートミールの
基準「ちゃんと」を
満たしています

Menu

からだ喜ぶなんかいいな、弁当
鶏肉の照り焼き弁当

- ① 鶏の照り焼き
- ② ひじきと根菜のイタリアンサラダ
- ③ 切干大根と水菜の胡麻ナムル
- ④ 発芽玄米ごはん

¥730(税込)

★店舗での販売価格

シーバンス ア・モール ランチステーション

東京都港区

【店舗情報】

(株)グリーンハウス
東京都港区芝浦 1-2-2 シーバンス ア・モール1階
JR 山手線・京浜東北線「浜松町駅」南口より徒歩約8分
☎ 03-5419-0028 (営業時間平日 11時~13時30分、
土日祝日および施設休館日は休み)
🌐 <http://seavans-amall.jp/shop/lunchstation/>
★お昼休みをもっと楽しく! 《ランチステーション》には、おいしい手作りのお弁当が勢ぞろい! 選んで食べて楽しいランチタイムを提案。スマートミールの認証メニューは予約不要で店頭販売。



講座に参加したフィジー共和国の政府関係者の皆さんとの集合写真。

あなたの街にもあるかも

全国各地に広がっています

スマートミールは、エネルギー量が適正、たんぱく質、脂質、糖質の割合も適切。野菜等をしっかりとれて、食塩が控えめでもおいしくくふうされたメニューです。全国で約550のお店や事業者が認証されています(2024年8月現在)。

外食認証店は
こちらをチェック



中食認証店は
こちらをチェック



今後、異文化との交流をたいせつに、食を通じて健康の重要性を伝えてまいります。

ん好評でした。

通じるほどなじんでおり、たいへん好評でした。

「からだ喜ぶなんかいいな、弁当」を提供し、照り焼き味は「TERIYAKI」で

座を行いました。

社に招いて、生活習慣病対策の講座を行いました。

フィジー共和国の政府関係者を当社に招いて、生活習慣病対策の講座を行いました。

2」の一環で、2025年5月に

習慣病対策プロジェクトフェーズ

*JICAが実施している「生活

女子栄養大学の武見ゆかり教授

によるスマートミールについて

のご講演のほか、体成分分析装置「InBody(商品名)」の体験会なども開催。昼食には「からだ喜ぶなんかいいな、弁当」を提供し、

(株)グリーンハウス

大津美穂さん

※独立行政法人国際協力機構

監修/武見ゆかり (一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム代表理事、女子栄養大学・大学院教授)