

第10回



外食・中食を選ぶ新しい基準
「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…740kcal
たんぱく質…35g
脂質…25g
炭水化物…108g
食塩相当量…1.3g
野菜等総重量…140g以上

スマートミールの
基準「しっかり」を
満たしています

Menu
タイガー
チキン南蛮カレー
¥980(税込)

JAPAN カレー亭

宮城県延岡市

【店舗情報】

JAPAN カレー亭
宮城県延岡市出北2-18
JR日豊本線「延岡駅」より車で約15分
☎ 0982-32-6133 (営業時間11時30分～14時。水・木曜日定休)
★黄色と黒のルーをトラ模様にしたスパイスのきいたオリジナルカレー「タイガーカレー」が人気。客席はテーブル2席、カウンター6席で終日禁煙。スマートミールの認証メニューは、第9回認証審査(2025年)から追加した「持続可能な環境に配慮した取組等の基準」も満たしている。前日までに電話で要予約。



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540のお店や事業者が認証されています(2025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



宮崎県の目標である「野菜摂取量1日プラス100g」に協力する「宮崎県ベジ活応援店」に登録したり、郷土料理の一つである八杯汁(旧延岡藩主内藤家の御家中料理)の料理教室を行なうなど、当店は「食・健康・風土・人」を大事にしています。スマートミールは、宮崎県栄養士会の支援を受けて応募しました。

宮崎県ベジ活応援店登録店の
べおか八杯汁の会事務局長
甲斐忠男さん