

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。栄養・生活習慣病に関連する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



スマートミールの
基準「ちゃんと」を
満たしています

エネルギー … 590kcal
たんぱく質 … 23.8 g
脂質 … 16.8 g
飽和脂肪酸 … 3.9 g
炭水化物 … 77.4 g
食塩相当量 … 2.9 g
野菜等重量 … 144 g

Menu

ヘルシーランチ

ハンバーグ ローストポーク
卵焼き きんぴら きなこカボチャ
キャロットラペ きつねピーマン
雑穀米

¥1,200(税込)

Café Agora
山口県光市

【店舗情報】

山口県光市島田4丁目13-15（光市民ホール内）
JR 山陽本線 光駅下車 広域生活交通バス「光市役所行き」
6分 光市民ホール西バス停下車 ☎ 0833-48-5022
【営業時間】09:00～16:00(L.O15:30) インスタグラムまたは
お電話にて予約 【定休日】月曜日



Instagram



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、炭水化物の割合も適切。野菜等をしっかりとれて食塩が控えめでおいし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



店主 二つちや 昭子さん
栄養にも配慮したおいしい料理を目指し、山口県立大学で栄養学を学ぶ学生の皆さんとともにお弁当を開発しました。
もともと当店では地元食材を生かした料理を提供してきましたが、地域に生活習慣病の課題があることを知り、「おいしさ」と「健康」の両立をより意識するようになりました。
今回のお弁当は、特に忙しい働き世代のかたがたに向けて、無理なく食塩相当量を控えて、野菜をしっかりとれる内容に仕上げられています。日々の食事の中で、自然と健康づくりにつながる一品として、気軽に手にとっていただけたらうれいです。