

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 … 536kcal
たんぱく質 … 25.8 g
脂 質 … 13.5 g
炭 水 化 物 … 75.6 g
食塩相当量 … 2.9 g
野菜等重量 … 200 g

Menu
1/2 日分の野菜が摂れる
肉野菜炒め&マリネ

肉野菜炒め
ブロッコリーとパプリカのマリネ
味噌汁・ごはん
¥800(税込)

ふるさとセンター 青柳館内
レストラン Ringo Work
青森県

【店舗情報】

青森県北津軽郡板柳町大字福野田字本泉 34-6 ☎ 0172-72-1500
営業時間: 11時～15時 (Lo. 14時30分) 17時～20時 (Lo. 19時30分)
予約方法: 電話でのご予約が可能です。

町の憩いの場であるふるさとセンター内にあるレストランです。
定食を中心に多彩なメニューを用意しています。平日は日替わり
限定ランチやお子様メニューもあり家族連れで食事を楽しめます。



公式サイト



青森県板柳町役場 健康推進課

津島こはるさん

町の健康課題である高血圧や脳血管疾患予防のため、個人でできる減塩だけではなく、町全体での減塩への取り組みとしてレストラン「Ringo Work」にスマートミール申請を働きかけ、認証取得に向けた支援を行いました。

栄養バランスのとれた食事にするため試行錯誤を繰り返し、健康的でありながらおいしく、食べ応えのあるメニューができたと思います。副菜のマリネには町の特産品であるりんごの自家製ビネガードレッシングを使用し、さっぱりと召し上がることができます。

今後もスマートミールを普及することで、外食でも栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりにつながっていききたいと思います。

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ておいしくふさわしいメニューです。全国で500以上のお店や事業者が認証されています。(2026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

