Smart Meal
スマートミール

第18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。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



Menu
お野菜たっぷり弁当
（お肉）

豚すき風・鶏唐揚げみぞれ
ゆで卵・きのこマリネ・サラダ
ほうれん草炒め・キャロットラペ
¥1,296（税込）

スマートミールの基準［しっかり］を満たしています

エネルギー	729kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	24.1 g
飽和脂肪酸	6.2 g
炭水化物	94.0 g
食塩相当量	2.9 g
野菜等重量	186 g

株式会社アイドラッグ
はなももキッチン
静岡県

【店舗情報】
静岡県静岡市葵区沓谷 4-1-30
営業時間：10 時～ 15 時　定休日：土曜日・日曜日
キッチンカー：土・日・祝日 問わず、自治体イベント（お祭り）
子供スポーツ大会などに出店しています。
予約方法：電話でご予約ください。　☎ 054-295-6617
営業直通（時間外も対応します）（携帯)080-7224-6247



株式会社ケアホープ　営業部
榎本 仁 さん

「おいしい食事で地域の皆様を笑顔にしたい！」はなももキッチンは、すずらん薬局11店舗を擁するアイドラッググループの石川優子社長が、外出が困難な方々にもおいしい食事を楽しんでいただきたいという熱い想いから立ち上げました。

暮らしを支える「食」をたいせつに、宅配弁当から始まった事業は、現在、昼食弁当にも広がっています。「見て、食べて、感動するお弁当」を目指し、野菜たっぷりのスマートミール認証弁当を開発。おいしさや彩りにこだわる一方、価格と調理の手間との両立に苦労しながらも試行錯誤を重ねました。これからも健康とおいしさ、食べる喜びを一人でも多くの方々へ届けてまいります。

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めでおいしくくふうされたメニューです。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

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、日本栄養大学副学長）

栄養と料理ぷらす