

「元気なとり」減塩プロジェクト

スマートミール認証店に「花桃」が選ばれました

「健康な食事（通称スマートミール）」とは健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」などにに基づき基準が設定されています。日本栄養改善学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会などの13の学協会が審査・認証を行い、今回名取市内の事業者が1店舗認証されましたので紹介します。

<認証店名>★★

- ・まごころ料理とお酒 花桃（杜せきのした2丁目4-3 コスモシティ1階）
TEL：022-226-8562

<スマートミール認証のメニュー>

- ・サバ味噌弁当
トロっとしたサバが美味しいお弁当です。野菜も基準の140g以上入っており、魚不足の方にぴったりです。
- ・ベジタブルカレー弁当
野菜の甘味を十分に生かし、独自に配合した十数種類のスパイスとナッツの風味を生かしたオリジナルカレーです。

<メニューの提供時期>

8月上旬以降

※テイクアウトのみ。お電話にてご予約ください

（前日18時までの注文。5個以上で配達可。当日注文は要相談）



Smart Meal
スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。

一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷりで、**食塩**のとり過ぎにも配慮した健康的な食事のことです。

日本栄養改善学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会などの13学会で認証されました！

☆名取市管理栄養士監修☆



サバ味噌弁当

580 円(税込)

トロっとしたサバが美味しいお弁当です。

魚不足の方にぴったりです！

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	飽和脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜等量 (g)
717	29.7	21.8	5.39	110.2	2.6	154

スマートミールの基準

650~850kcal

【しっかり】

主食：飯、めん類、パン

170~220g (飯の場合の目安)

主菜：魚、肉、卵、大豆製品

90~150g (目安)

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻

140g以上

食塩相当量

3.5g 未満

まごころ料理とお酒 花桃が提供するこの食事はスマートミールの基準（しっかり）を満たしています

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣が予防できるわけではありません。

健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、

積極的に身体を動かし、禁煙、禁酒、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

【お問い合わせ先】 まごころ料理とお酒 花桃 022-226-8561 名取市保健センター 022-382-2456



Smart Meal
スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。

一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷりで、**食塩**のとり過ぎにも配慮した健康的な食事のことです。

日本栄養改善学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会などの13学会で認証されました！

☆名取市管理栄養士監修☆



ベジタブルカレー弁当

680円(税込)

野菜の甘味を十分に生かし、独自に配合した十数種類のスパイスとナッツの風味を生かしたオリジナルカレーです。
是非、ご賞味ください！

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	飽和脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜等量 (g)
619	21.4	20.9	5.37	93.1	1.4	216

スマートミールの基準

450～650kcal

【ちゃんと】

主食：飯、めん類、パン 150～180g (飯の場合の目安)

主菜：魚、肉、卵、大豆製品 60～120g (目安)

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻 140g以上

食塩相当量 3.0g未滿

まごころ料理とお酒 花桃が提供するこの食事はスマートミールの基準（ちゃんと）を満たしています。

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣が予防できるわけではありません。

健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、

積極的に身体を動かし、禁煙、禁酒、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

【お問い合わせ先】 まごころ料理とお酒 花桃 022-226-8561 名取市保健センター 022-382-2456