

あなたのお店のメニューに

おいしい健康食を

健康な食事の認証制度

「スマートミール」募集！

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。
主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり。
食塩も少なめ。

お店のメリット
店舗、企業の
イメージ向上

健康志向のお客様にも
バランスのよさの根拠を示せる

市民のメリット
健康・安心な食事の
選択ができる

塩分気になる方に…
野菜をたくさんとりたい人に…

保健センターの管理栄養士が
サポートいたします



応募・認証までの流れ

- ◆認証基準要件を満たすこと
(栄養情報の提供や受動喫煙防止に取り組んでいる等)
- ◆スマートミールの提供(店内メニューでも弁当でも可)
- ◆応募方法：応募は年に1回、毎年1～2月にWeb申請
<認証スケジュール>



- * 来年1月申請分を受付中。
- * メニューの調整や準備が必要なため、早めの募集です。
申請希望の方はR7年中にご連絡ください。

お問い合わせ

飛騨市役所 保健センター 担当：谷・松原（管理栄養士）

TEL 0577-73-2948

スマートミールの
詳細はこちら⇒



スマートミールの基準



	【ちゃんと】 450～650kcal未満 栄養バランスを考えて「ちゃんと」 食べたい一般女性の方向け	【しっかり】 650～850kcal 栄養バランスを考えて「しっかり」 食べたい男性や女性向け
主食 飯・パン・麺類	ご飯の場合150～180g	ご飯の場合170～220g
主菜 魚・肉・卵・大豆製品	60～120g（目安）	90～150g（目安）
副菜 野菜・きのこ・海藻・芋	140g以上	140g以上
食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

スマートミールの審査・認証は、以下の学会等で構成される
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行っています

日本栄養改善学会 日本給食経営管理学会 日本高血圧学会 日本糖尿病学会
 日本肥満学会 日本公衆衛生学会 健康経営研究会 日本健康教育学会
 日本腎臓学会 日本動脈硬化学会 日本補綴歯科学会 日本がん予防学会

**全国規模の
認証制度です！**
現在548の事業者が認証

市内のスマートミール認証メニュー

（R7年4月現在）



茶屋丸（神岡）
「お魚のホイル焼き定食」



ゆうわ〜くハウス（河合）
「まぐろ朴葉焼き定食」

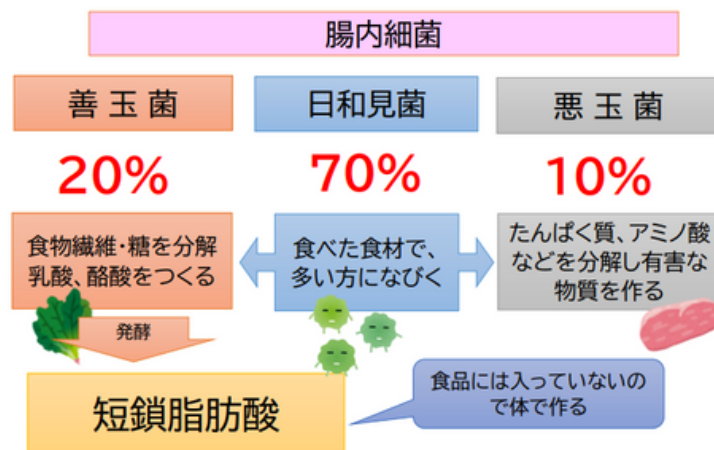


ひだ小僧（神岡）
「減塩天井」



前田本店（神岡）
「まめなかな弁当」
「ケイちゃん丼」

野菜の摂取量を増やすことは、腸内の
善玉菌のエサを増やし、体によい働きを
してくれる**短鎖脂肪酸を増やします！**



短鎖脂肪酸の役割

- ① 食欲の抑制
- ② 肥満の予防
- ③ 糖尿病の予防
- ④ バリア機能の強化

