

# 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向け

厚生労働省の支援する「健康な食事・食環境」認証制度に市内事業者が認証されました  
現在、県内外食事業者で3店舗



### おすすめ!

### Smart Meal スマートミール

このメニューは、スマートミールの基準【ちゃんと 450 ~ 650kcal 未満】を満たしています。

### チキンティッカプレート

# Chicken Tikka Plate

鶏胸肉を10種類のスパイスとヨーグルトでマリネし、塩分を抑えながらも  
しっかりした味わいを実現しました。  
人気デリとミニサラダ・ミニヨーグルトの満足プレート

1200円



エネルギー 643kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.8g 炭水化物 76.3g  
食塩相当量 2.9g 野菜等重量147g  
PFCバランス:たんぱく質 19% 脂質 29% 炭水化物 52%



Smart Meal  
スマートミール

スマートミールとは?

生活習慣病に役立つ栄養バランスのとれた食事

つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり 食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病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、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。