

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

スマートミールの基準 Smart Meal スマートミール	【ちゃんと】	【しっかり】
	450 ～ 650kcal 未満	650 ～ 850kcal 八訂の場合 620 ～ 850kcal
	☆ 栄養バランスを考えて「ちゃんと」 食べたい女性の方向け	☆ 栄養バランスを考えて「しっかり」 食べたい男性や女性の方向け
	(飯の場合)	(飯の場合)
主食 飯, パン, めん類	150 ～ 180 g(目安)	170 ～ 220 g(目安)
主菜 魚, 肉, 卵, 大豆製品	60 ～ 120 g(目安)	90～150 g (目安)
副菜 野菜, きのこと, 海藻, いも	140g 以上	140g 以上
食塩相当量	3.0 g 未満	3.5 g 未満

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」等に基づき基準を設定しています。

スマートミールの基準は、厚生労働省「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」
(2015年9月)を基準に、食事摂取基準、健康な食事
に関する研究結果(エビデンス)を参考にしています。
栄養や健康科学に関連する学会などで「健康な食・食環境
コンソーシアム」を形成し、審査と認証を行っています。

現在、大町市内では3店舗で認証を受けています。
スマートミールのメニューを参考に主食・主菜・副菜の揃い、
野菜たっぷり食塩のとり過ぎにも配慮した食事を意識して
日々の食事づくり、食生活に活かしてみましょう！

がんばりや食堂

2024年度
第8回
スマートミール認証



信州野菜たっぷり

バランスランチ

- 白馬村産紫米入り玄米
- アジのトマト煮込み
- 長野県産長芋としらすのネバネバサラダ

エネルギー	648kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	20.1g
炭水化物	98.3g
食塩相当量	2.9g
野菜等総重量	325g

※スマートミール基準「しっかり」を満たしています。

本格手打ちうどん 樂乃里

2024年度
第8回
スマートミール認証



薬膳野菜カレー

- ごろごろ野菜の薬膳カレー
- お豆と野菜のサラダ
- 杏仁豆腐

エネルギー	842kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	24.5g
炭水化物	105.4g
食塩相当量	1.9g
野菜等総重量	195g

※スマートミール基準「しっかり」を満たしています。

農園カフェ ラビット

2023年度
第7回
スマートミール認証



Cafe Rabbitの 気まぐれパワーサラダ

- 白馬村特産品古代米
「紫舞」入りごはん
- 気まぐれパワーサラダ
- スープ

エネルギー	656kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	18.3g
炭水化物	99.0g
食塩相当量	2.3g
野菜等総重量	425g

※スマートミール基準「しっかり」を満たしています。

レストランカフェ Hidamari

2022年度
第6回
スマートミール認証



信州福味鶏の 塩レモンマリネソテープレート

- 白馬の紫米入り雑穀ごはん
- 信州福味鶏の塩レモンマリネソテー
- 人参のラペ
- 野菜サラダ
- ブロッコリー
- ミニトマト
- ミネストローネ

エネルギー	687kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	21.2g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	3.4g
野菜等総重量	253g

※スマートミール基準「しっかり」を満たしています。

レストランカフェ Hidamari

2022年度
第6回
スマートミール認証



彩り野菜と信州福味鶏の 塩麴ソテー 丼

- 白馬の紫米入り雑穀ごはん
- 彩り野菜と信州福味鶏の塩麴ソテー
- 野菜サラダ
- 甘酢漬け
- ミネストローネ

エネルギー	687kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	16.4g
炭水化物	79.9g
食塩相当量	2.9g
野菜等総重量	175g

※スマートミール基準「ちゃんと」を満たしています。

仕出し・惣菜 はつ花

2022年度
第6回
スマートミール認証



たっぷり焼き野菜の 玄米黒酢酢豚弁当

- ごはん
- たっぷり焼き野菜の玄米黒酢酢豚
- 厚焼きたまご
- ほうれん草のごま和え
- 茹で野菜

エネルギー	768kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	19.2g
炭水化物	115.8g
食塩相当量	3.1g
野菜等総重量	231g

※スマートミール基準「ちゃんと」を満たしています。

仕出し・惣菜 はつ花

2022年度
第6回
スマートミール認証



焼き野菜ときのこのカレー弁当

- ごはん
- ゆで卵付きオリジナルカレー
- 焼き野菜ときのこ

エネルギー	735kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	22.0g
炭水化物	108.4g
食塩相当量	2.6g
野菜等総重量	253g

※スマートミール基準「ちゃんと」を満たしています。