



第1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。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



エネルギー…699cal  
たんぱく質…28g  
脂質…22g  
炭水化物…101g  
食塩相当量…2.6g

スマートミールの  
基準「しっかり」を  
満たしています

### Menu

#### 味わい御膳

茶飯（人参／油揚げ／いんげん）

白飯（黒ごま）

銀鮭の炙り焼

若鶏の炙り焼

鱧入りしんじょ

厚焼き玉子

天ぷら（野菜かき揚げ／さつまいも）

煮物（大根／人参／かぼちゃ／  
椎茸／里芋）

金平炒め（蒟蒻／ごぼう／人参）

蓮根梅肉和え

ほうれん草ごま和え

黒豆

¥1,080(税込)

★2025年1月現在

# ファミリーマート

### 【会社情報】

株式会社ファミリーマート  
本社：東京都港区芝浦 3-1-21  
お客様相談室 ☎0120-079-188（営業時間は月～金曜日の9時～16時30分。土日祝日・年末年始は休み）  
URL <https://www.family.co.jp/>  
★全国展開するコンビニエンスストア。スマートミール弁当は全国約16,200店舗で予約販売。受け取り希望日の3日前の9時までに店頭にて予約すれば1個から購入可能。代金は予約した店舗で商品と引き換えで支払う。



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、糖質の割合も適切。野菜等をしっかりとれて、食塩が控えめでもおいしくとくふうされたメニューです。全国で約550のお店や事業者が認証されています（2024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



商品本部デリカ食品部  
栗原 栄員さん  
社会的に高まっている健康ニーズにこたえるため、会社全体で健康づくりのとり組みを行なっています。その一環として、2018年に、一部ご予約弁当でスマートミール認証を取得しました。  
「味わい御膳」では10品目の野菜を使用したり、炙り焼きにして香ばしく仕上げた銀鮭や白だしを使って食材のうま味を引き出した煮物を組み合わせたり、満足感を維持しつつ、野菜量や食塩量などにも配慮することに苦労しました。  
予約販売という特性上、特別な食事として購入される機会も多いと考えられるので、その特別な時間をおいしく、健康的にサポートできればうれしく思います。