



第3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なっている。

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…695cal
たんぱく質…31g
脂質…22g
炭水化物…97g
食塩相当量…2.7g
野菜等総重量…173g以上

スマートミールの
基準「しっかり」を
満たしています



Menu

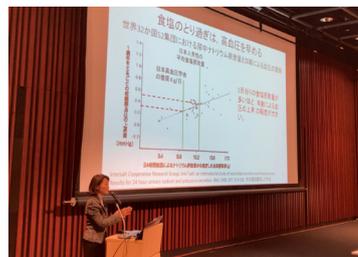
今回のスマミル弁当

- 白出汁地養鶏天婦羅（むね肉使用）
 - 豚肉野菜炒
 - 隠元と突き蒟蒻の胡麻和え
 - 牛ごぼう金平
 - 厚焼き玉子
 - 人参とツナのサラダ
 - 香の物
 - 自家製ブレンド雑穀米
（白米・押麦・黒もち米・コーングリツ）
- ¥600(税込)からご相談

おべんとう い和多

【会社情報】

株式会社 い和多
東京都中央区日本橋箱崎町 3-11
☎ 03-3667-9930（日本橋本店売店の営業時間
は月～金曜日の11時～12時30分）
URL <http://e-bento.co.jp/>
★契約企業に毎日届けるスマートミールの日が
わり弁当やイベント用の弁当を販売。福利厚生
としての利用など、1,000社以上の企業に採用
されている。リユース容器を利用しているため
オフィスにごみを残さないのもメリットの一
つ。配送の範囲は東京都内および神奈川県、埼
玉県、茨城県の一部。10食から配送可能。



研究会で講演される武見ゆかり教授の様子。

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



今回の「スマミル弁当」は、中小企業の医療保険者「協会けんぽ 東京支部」研究会で、健康づくりのための食事体験の教材として提供したものです。当日講師を務められた女子栄養大学の武見ゆかり教授のご推薦で実現しました。

料理は「しっかりと楽しんで食べていただく！」という基本方針から、人気の地養鶏天を中心に、野菜は1/2日分を満たし、食塩相当量は少なめの設定です。試食した皆さまから「おいしかった」とうれし
いお声かけを多数いただきました。
今後、契約企業の日がわり弁当はもちろん、イベント用も「スマミル弁当」におまかせいただけるようにと組んで参ります。

管理栄養士
齋藤亜妃子さん