

賢く食べて健康に！
Smart Meal
スマートミール

×

山原屋

明日から健康的な食事にしませんか！？

* Bランチ小盛セットがスマートミール対応商品になります。

スマートミールとは...

健康に資する要素を含む
栄養バランスのとれた食事の通称です。
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが
厳しい基準を審査・認証し、許可した店舗や
事業所でスマートミールとして商品を
提供することができます。

管理栄養士
おすすめ！

PFCバランスとは...
主要栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)の
摂取量、カロリーバランスのことをいいます。

スマートミールの基準

『ちゃんと』は、PFCバランスをもとに、
栄養バランスを考えて『ちゃんと』食べたい
女性や中高年男性の方向けです！PFCバランス以外にも
エネルギー量（450～650kcal未満）・
食塩相当量（3.0g未満）・野菜摂取量（140g以上）
等も定められております。

健康を気にするあなたにBランチ小盛セットを推奨します！

※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。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。