

本店舗で提供されているスマートミールは、
10学協会からなるコンソーシアムで
審査・認証する制度の基準に合致した
メニューを提供しています。

「健康な食事・食環境」コンソーシアム

日本栄養改善学会 日本給食経営管理学会
日本高血圧学会 日本糖尿病学会
日本肥満学会 日本公衆衛生学会
健康経営研究会 日本健康教育学会
日本腎臓学会 日本動脈硬化学会

スマートミールの「しっかり (560~850kcal)」は、
男性や身体活動の高い女性向けのエネルギー量ですが
身体活動が普通・低い型でも、他の食事が十分でないときは、
1食を「しっかり」の食事で補うのもよいでしょう。
体重や体格の変化を見ながら、食事の選択を調整しましょう。

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、
積極駅に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

「健康な食事・食環境」認証制度ホームページ

