

岡山淳風会 タニタ食堂

-タニタ食堂監修 スマートミール提供店-

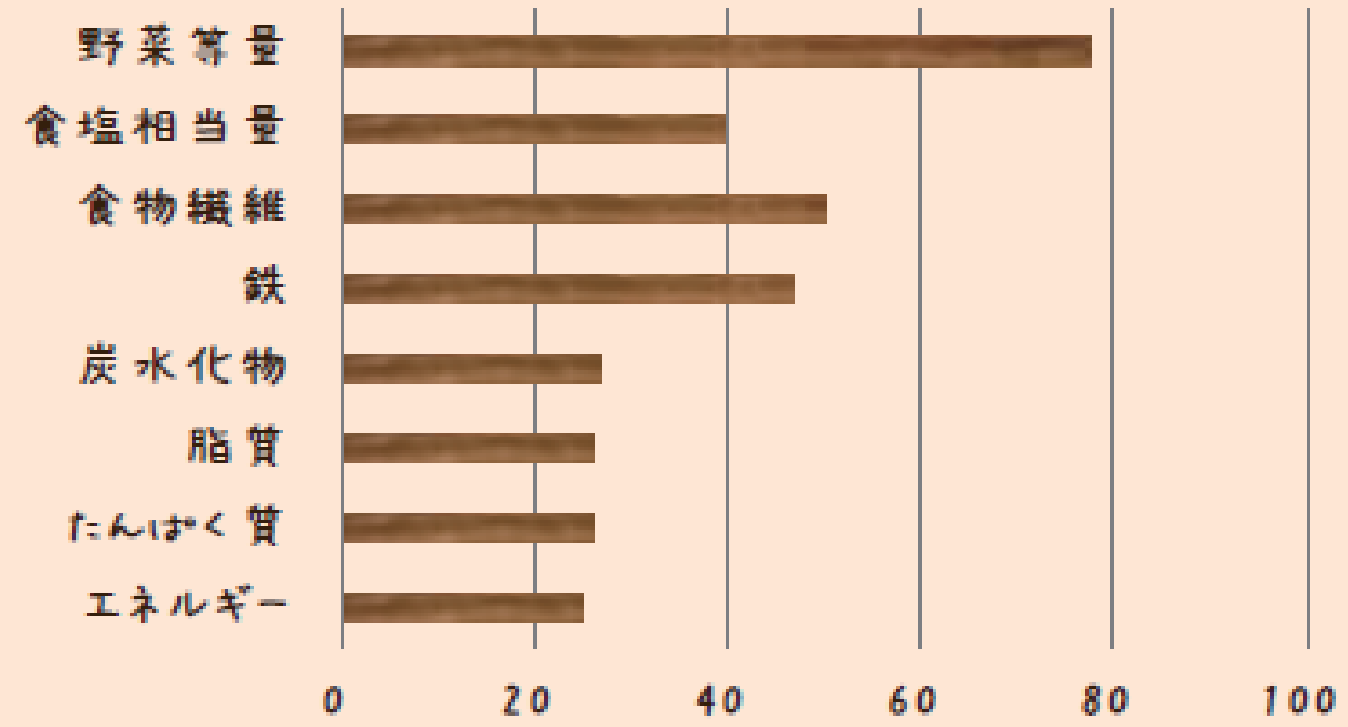
現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上スマートミールをご利用ください。

スマートミール

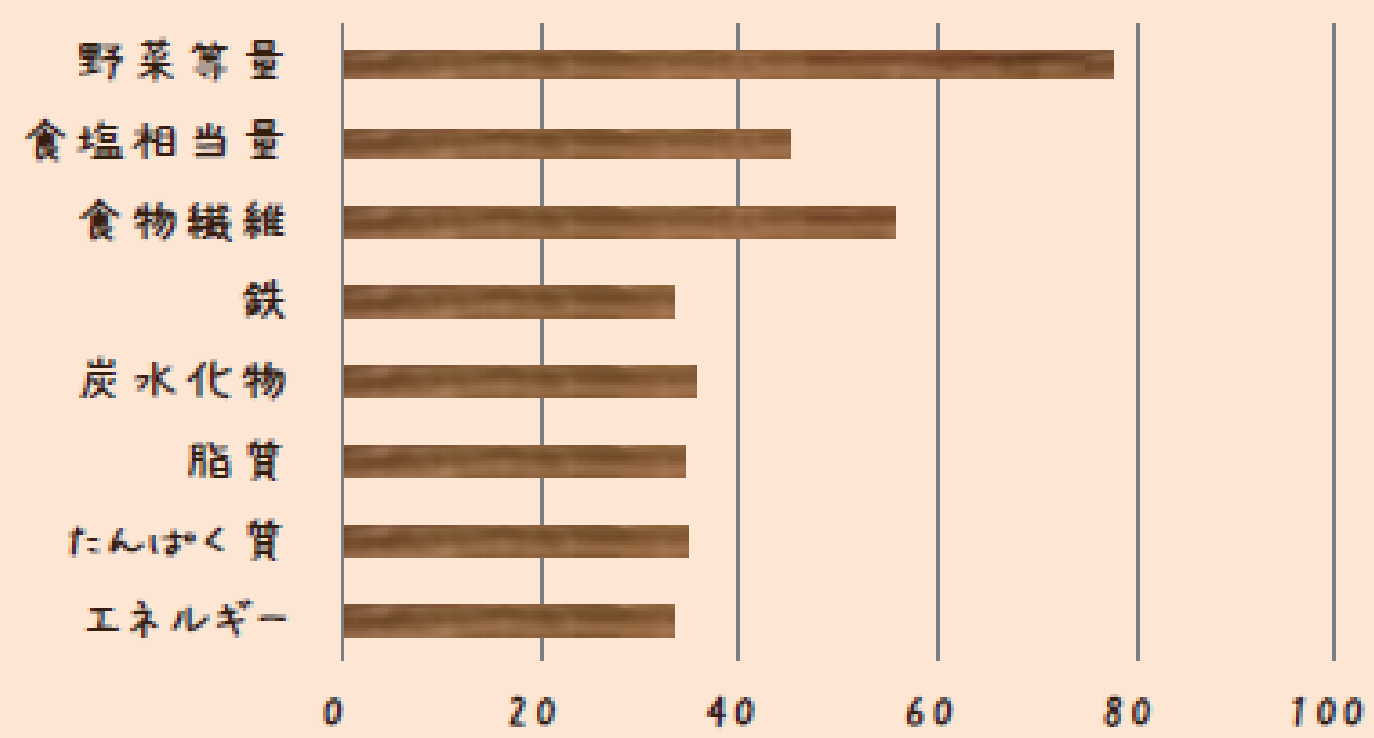
シャキシャキキャベツ入り手ごねメンチカツ



男性:栄養等充足率(%表記)



女性:栄養等充足率(%表記)



エネルギー 666 kcal 食塩相当量 3.2 g
野菜等量 272 g 総重量 810 g

たんぱく質 28.7 g 鉄 3.5 mg
脂質 19.1 g 食物繊維 10 g
炭水化物 102.3 g 糖質 92.3 g

主菜) シャキシャキキャベツ入り手ごねメンチカツ 339 kcal
副菜) 豆腐ステーキ バルサミコソース 43 kcal
副菜) サラダ 31 kcal
汁物) コンソメスープ 15 kcal
ご飯) 金芽米ご飯(170g) ※160~220g推奨 238 kcal

※栄養等充足率:身体活動レベルII(30~49歳)における1日の推奨量等を基準としています

■スマートミールとは?■

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。スマートミールの基準は、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」(平成27年9月)を基本としています。その他、食事摂取基準や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。

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方におすすめ!



スマートミールの基準「しっかり」とは?

エネルギー	野菜・きのこ・海藻類・いも	食塩相当量
620~850kcal ※ハ訂の場合	140g以上	3.5g未満

◎スマートミール「しっかり」の基準範囲◎

男性:栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい方
女性:移動や立位での作業がある、または運動習慣がある
身体活動量の多い身体活動レベルII・IIIの方向け
(※下記参照)

◎身体活動量の基準

身体活動レベルI(少ない)	生活の大部分が座位で、静的な活動量が中心。
身体活動レベルII(ふつう)	職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。
身体活動レベルIII(多い)	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣がある場合。

※ご自身のライフスタイルに合わせて3食の配分を考える参考にしてください。
※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、積極的にからだを動かし、禁煙・節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が必要です。