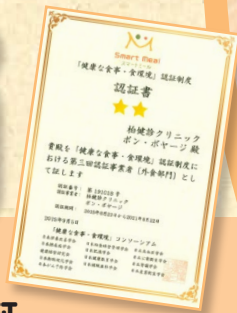




Smart Meal  
スマートミール

認証メニュー

# 松花堂 弁当



2019年度・第3回  
スマートミール「しっかり」認証

ボリュームと  
栄養バランス  
を両立

野菜  
140g以上

塩分相当量  
3.5g未満

restaurant  
Bon Voyage

761 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.2 g 飽和脂肪酸 5.45 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 3.1 g 野菜等重量 154.4g

豚汁

手作り豆腐  
かにあんかけ

鶏肉となすの  
利休煮



五穀ごはん  
(または ごはん)

カラスカレイの  
照り焼き

かぼちゃ  
サラダ

¥1,250(人間ドック受診者無料)

柏健診クリニック・受診者専用レストラン

# ボン・ボヤージュの 松花堂弁当が スマートミールに 認証されました!!



## 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。一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩の取りすぎにも配慮した健康的な食事です。13学会等からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが基準を定め、基準に合った食事を認証しています。

松花堂弁当は「しっかり」の基準に適合

スマートミール・1食当たりの提供エネルギー量による分類

項目	食品等	「ちゃんと」	「しっかり」
		450～650kcal未満	650～850kcal
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150～180g(目安)	飯の場合 170～220g(目安)
副食 主菜・副菜(汁)	魚、肉、卵、大豆製品 野菜、きのこ、いも、海藻	70～130g(目安) 140g以上	100～160g(目安) 140g以上
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

「しっかり」基準は栄養バランスをしっかり考えて食べたい男性や、身体活動量の高い女性におすすめです。人間ドックを受診後、朝食欠食した分をスマートミールでしっかり補うのも良いでしょう。ただし、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、禁酒を心がけるなど適正な生活習慣が重要です。

## ボン・ボヤージュでは松花堂弁当のほか パスタやカレーライスもご用意しております。

- ※パスタ、カレーライスはスマートミールではありません。
- ※人間ドックコースをご受診の方には無料でお食事を提供しています。
- ※対象コース外の方は1,250円(税10%込)でお召し上がりいただけます。



医療法人社団 天宣会  
柏健診クリニック



診療日:月～土(日・祝・年末年始を除く)  
千葉県柏市柏 4-5-22  
0120-15-4119  
<http://www.kashiwa-kenshin.com>

## 柏健診クリニックの取り組み

柏健診クリニックは人間ドック専門医療機関として1988年に開設しました。今では年間3万人以上、延べ50万人の方にご利用いただき、県内でも有数の健診施設になりました。これもひとえにご利用くださる皆様のおかげです。

クリニック最上階の受診者専用テラスレストラン「ボン・ボヤージュ」で提供されている松花堂弁当は、2019年8月にスマートミールの認証を受けました。柏健診クリニックは健診業務だけではなく、健康的な食事を提供することで、今後も地域の皆様の健康づくりに貢献してまいります。