

Part12 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』

『みなみあそ減塩応援プロジェクト』とは？

南阿蘇村では、高血圧や脳血管疾患が多いことから（詳細は右QRコードを参照）、妊娠中からライフステージごとの保健事業の中で減塩の普及啓発に力を入れて取り組んでいます。



村HP内資料



あそ望の郷にて絶賛販売 減塩お弁当はじめました！

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-SmartMeal-とは？

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で、13の学会などからなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが2018年から認証をおこなっています。

一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり！食塩の摂り過ぎにも配慮しています。『ちゃんと』と『しっかり』タイプがあり、あそ望の郷では『ちゃんと』タイプが2種類販売されています。

【ちゃんと】450～650kcal未満

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

現在
スマートミールに申請中

唐揚げと高菜炒飯お弁当 / 480円 【提供】ランチ&カフェ ふわら

スマートミールの基準「ちゃんと」を満たしています

南阿蘇産
青高菜
たっぷり！



唐揚げと高菜炒飯		「ちゃんと」の基準	
486kcal	エネルギー	450～650kcal	
○	主菜	60～120g	
○	野菜	140g以上	
1.6g	食塩	3.0g未満	

お知らせ！

3月17日(水)
減塩の日
午前11時から12時

- 役場庁舎
1Fホールにて
- ・ 減塩高菜試食会 (take out)
- ・ スマートミール
弁当販売会

唐揚げと鮭と青菜の炊き込みご飯お弁当 / 580円

やさしい
1/2日分
お腹満足！



唐揚げと鮭と青菜の炊き込みご飯		「ちゃんと」の基準	
578kcal	エネルギー	450～650kcal	
○	主菜	60～120g	
○	野菜	140g以上	
2.0g	食塩	3.0g未満	

通常の弁当とスマートミール弁当の違い

一般的な幕の内弁当
@460円



スマートミール弁当
@580円



スマートミール「ちゃんと」基準		通常	スマートミール
エネルギー (450～650kcal)		× (711kcal)	○ (578kcal)
栄養 バランス	たんぱく質 (PFC 13～20%)	○ (16%)	○ (18%)
	脂質 (PFC 20～30%)	× (34%)	○ (26%)
	炭水化物 (PFC 50～65%)	○ (54%)	○ (53%)
食塩相当量 (3.0g未満)		× (3.3g)	○ (2.0g)
野菜類の量 (140g以上)		× (約20g)	○ (160g)
たんぱく源量 (70～130g)		○ (約120g)	○ (100g)

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

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704