

Part23 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



みなみあそ減塩プロジェクトの一環として、スマートミール認証のお弁当を「あそ望の郷 物産館」にて販売中ですが、このたび3月9日発売の月刊誌「栄養と料理 4月号」(女子栄養大学出版)に掲載されました。このお弁当は「道の駅あそ望の郷くぎの」でも数量限定で好評販売中です。

「朝ごはん」で太りにくい体を作る!

- 栄養充実! 目覚まし朝ごはん
- 残業の日は「夕方の軽食+帰宅後のおかず」
- 早起きするための快眠アドバイス

第40回
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」とは、惣菜等の健康的な食事で提供される栄養バランスのとれた食事メニュー。13の学会等からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアム(共同事業体)が2018年から認証を行っている。
URL: <https://smartmeal.jp/>

炭水化物...79g
食塩相当量...2.0g
野菜等総重量...188g

スマートミールの基準「ちゃんと」を満たしています

Menu
「唐揚げと鮭と青野菜の炊き込みご飯弁当」

- ① 鮭と青野菜の炊き込みご飯
- ② 鶏肉の唐揚げ
- ③ 南瓜の煮物
- ④ 卵焼き
- ⑤ 大根とツナの煮びたし
- ⑥ カリフラワーとりんごのカレーマリネ

¥550(税込)

ランチ&カフェ ふわら
熊本県阿蘇郡南阿蘇村

【店舗情報】
熊本県阿蘇郡南阿蘇村阿蘇13-1
南阿蘇鉄道南阿蘇駅(中6線)より車で約10分
TEL0967-67-3270 営業時間(11時30分~14時) 火曜日定休
ランチ&カフェ ふわらインスタグラム: @fuwara2013

通常は道の駅「あそ望の郷くぎの(阿蘇あじわい館)」で数量限定で販売。予約は前日午前中まで(ふわら)で受け。熊本県阿蘇郡南阿蘇村久良岐507-20067-67-3010
★店主の食材を生かしたランチやケーキのメニュー、手作り軽食も販売。スマートミール16のメニューは、「唐揚げと青野菜の炊き込みご飯」490円(税込)、「タンツリ-鶏と青野菜の小りかけ玄米ご飯弁当」560円(税込)もある。

2021年度 第5回
スマートミール認証

オーナー 早川 愛さん

南阿蘇村がとり組んでいる村民の健康を考えた「みなみあそ減塩応援プロジェクト」の中で、スマートミールの認証制度を知り、応募しました。

減塩しても味が落ちないように「減塩白だし粉末」を使用するなど、くふうをしています。お客さまからは「ボリュームがあつて味つけもしっかり、野菜のおいしさがわかる」(20歳代男性)と好評です。

今後は、南阿蘇村の特産品「あか牛」を使用した減塩漬け込み肉を盛り込んだメニューも予定しています。

項目	食品等	基準量
主食	めし、めん類、パン	めしの場合 150~180g (目安)
副食 主菜・副菜 (計)	魚、肉、卵、大豆製品	70~130g (目安)
	野菜、きのこ、芋、海藻	140g以上
食塩	食塩相当量	3.0g未満

【ちゃんと】-栄養バランスを考えた「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性向け

129 監修/武見ゆかり (「健康な食事・食環境」コンソーシアム世話役である日本栄養改善学会理事、女子栄養大学・大学院教授)