



第8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、禁煙等の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。12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)認証審査委員会が認証を行なっている。

スマートミール  
公式サイト

スマートミール  
公式Instagram



エネルギー…599kcal  
たんぱく質…22g  
脂質…19g  
炭水化物…78g  
食塩相当量…2.3g  
野菜等総重量…180g以上

スマートミールの  
基準「ちゃんと」を  
満たしています

Menu  
有栖川弁当

① 鶏のオレンジソース煮  
付け合わせ野菜  
焼き浸し  
カレー風味ポテトサラダ

② 炊き込みご飯  
大根漬け

③ あおさのだし巻き卵、  
鮭のしば漬けタルタル焼き

④ 和風スープ

⑤ きんぴらごぼう  
水菜の胡麻和え  
さきいかの酢の物  
柚子りんご羊羹  
ストロベリー羊羹

¥3,100(税込)

あなたの街にあるかも

全国各地に広がっています

スマートミールは、エネルギー量が適正、たんぱく質、脂質、糖質の割合も適切。野菜等をしっかりと、食塩が控えめでもおいしくふうされたメニューです。全国で約540のお店や事業者が認証されています(2025年8月現在)。

外食認証店は  
こちらをチェック



シーサイドホテル舞子ビラ神戸  
日本料理  
有栖川 兵庫県神戸市垂水区

【店舗情報】

日本料理有栖川  
兵庫県神戸市垂水区東舞子町 18-11 シーサイドホテル舞子ビラ神戸本館 1階  
JR 山陽本線「舞子駅」より徒歩約7分  
☎ 078-706-7779 (営業時間 11時30分～14時、17時～21時)  
URL <https://maikovilla.co.jp/>

★明石海峡大橋の美しいアーチと穏やかに広がる瀬戸内海を臨むリゾートホテル内の店舗で、個室も備えたおちついた雰囲気の和食処。兵庫の海や山の恵みをたいせつにした季節の料理を楽しめます。スマートミールの認証メニューは2日前までに予約。



神戸市垂水区が実施する高血圧対策「(仮称)たるみSI0(じお)」プロジェクト」の始動にあたり、区の保健福祉部から「日本高血圧学会減塩・栄養委員会」認証のJSH減塩食品を活用したメニュー開発の依頼を受けました。加えて、「スマートミールの認証店が区内に1か所もない。減塩メニューを開発するのであれば、スマートミールについても」と勧められました。認証されることでお客様にも安心していただけるとお考え、今回申請しました。

「これが減塩?」と思つていただけの10種類以上の料理を詰め合わせたお弁当です。健康づくりのお役に立てれば幸いです。

有栖川料理長  
豊田長治さん