



Smart Meal
スマートミール

八千代 寿し鐵

おすすめ

八千代寿し鐵ヘルシー御膳



価格は店内メニュー表をご覧ください
(時期により寿司ネタが変更となる場合があります)

このメニューはスマートミールの基準（しっかり）を満たしています。

◆栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい方向け◆

エネルギー：713kcal たんぱく質：25.9g 脂質：18.0g 飽和脂肪酸：5.0g
炭水化物：107.9g 食塩相当量：3.4g 野菜等重量：141g

スマートミールとは？

“健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事”のこと。
一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり、
食塩のとり過ぎにも配慮した食事です。

スマートミールに関する情報はこちら！



※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。
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』応援プロジェクト
静清信用金庫が推進するスマートミール認証支援
事業。食を通じて地域の健康づくりに貢献する
ため静岡県立大学も学術分野で協力しています。