Smart Meal
スマートミール

食の街「釧路」でめざすのは、
栄養とおいしさの両取り

大切な日こそ、味わってほしい
心を込めて仕上げた、とっておきのお弁当です。

美味しいのは当たり前!

えいようラボラトリ × くしろ駒形家

タッグを組んで、本当に美味しい健康訴求型弁当が完成!

日々の健康をサポートする えいよう弁当

えいようラボラトリ
管理栄養士
佐々木 可奈恵

くしろ駒形家
取締役部長
江崎 雄司

釧路の皆さまに、いつまでも健康でおいしいものを楽しんでもらいたい。
そんな想いから、えいようラボラトリさんと共に開発しました。何を引き、何を足すか。
意見を出し合い、試作を重ねて完成しました。栄養とおいしさの両取りは、
完食によって達成されます。ご自身に合ったお弁当をお選びください。

管理栄養士のコメント

食塩相当量との闘いになるのでは、という当初の予想は早々に覆されました。駒形家さんの味付けはすでに、スマートミール®の適正範囲にあったからです。「えいよう弁当」は、適塩のコツや適正量を知ることができるおいしい教科書。本品は、釧路の持続可能性を高めます。

えいようラボラトリ

企業スローガンは「めざすのは、栄養とおいしさの両取り」。専門が異なる管理栄養士2人が2022年に設立。法人や自治体が抱える栄養課題の解決に向け、栄養科学に基づくコンサルティングを行っています。

HPはこちら!

実際にお弁当を食べた人の感想

釧路市在住／70代男性
豊富な品数で体も心も満たされるお弁当です。
食べて健康になれる幸せを感じます。

釧路市在住／40代男性
忙しい日も手軽に栄養補給ができて嬉しい!
健康を気にする世代には、ぜひおすすめしたいです。

釧路市在住／20代女性
しっかりとした食感・味付けで、
毎日でも食べたいと思えるお弁当です。

Smart Meal
スマートミール

スマートミール®(略称 スマミル)とは?

※スマートミールとは、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、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。
※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。

スマートミールの
詳しい情報はこちらから

HPはこちら

スマートミールとは

スマートミール®認証！「えいよう弁当」全3種類、堂々完成！！

ご自身に見合ったお弁当をお選びください。

えいよう弁当 二段 健爽（けんそう）［しっかり］

栄養バランスを考えて
「しっかり」食べたい男性や女性の方向け

エネルギー 800kcal

一段目

二段目

一人前 ¥4,200 税込 ¥4,536

たんぱく質	脂　質	飽和脂肪酸	炭水化物	食塩相当量	野菜等重量
34.1g	21.5g	5.74g	116.2g	3.2g	208g

●主食量 180g

えいよう弁当 一段 和倖（わこう）［ちゃんと］

お品書き
- ■十穀米ごはん
- ■玉子焼き
- ■筍かつお
- ■さつま芋のレモン煮
- ■煮物　■紅葉麸
- ■鮭の幽庵焼き
- ■天ぷら　■ごま豆腐
- ■牛しゃぶしゃぶ

エネルギー 587kcal

たんぱく質	26.2g
脂　質	14.1g
飽和脂肪酸	3.65g
炭水化物	88.1g
食塩相当量	2.3g
野菜等重量	174g

●主食量 150g

栄養バランスを考えて
「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け

一人前 ¥2,400 税込 ¥2,592

えいよう弁当 一段 和倖（わこう）［しっかり］

お品書き
- ■十穀米ごはん
- ■玉子焼き
- ■筍かつお
- ■さつま芋のレモン煮
- ■煮物　■紅葉麸
- ■ぶりの照り焼き
- ■天ぷら　■ごま豆腐
- ■ささみと胡瓜の梅和え
- ■牛しゃぶしゃぶ

エネルギー 693kcal

たんぱく質	29.4g
脂　質	17.7g
飽和脂肪酸	5.05g
炭水化物	102.6g
食塩相当量	2.6g
野菜等重量	184g

●主食量 180g

栄養バランスを考えて
「しっかり」食べたい男性や女性の方向け

一人前 ¥2,400 税込 ¥2,592

選べるお肉！ 「牛しゃぶしゃぶ」または「阿寒ポークのしゃぶしゃぶ」が選べます！

「阿寒ポークのしゃぶしゃぶ」の栄養価等はHPに掲載しております。

◎ご注文は商品受取の“前日”までにお願いいたします。※市場の状況により料理内容が変更になる場合がございます。

スマホからご注文の方はこちら！

ご注文はお電話またはWEBからお気軽に！

くしろ 駒形家
釧路市栄町6丁目2番地（栄町平和公園横）
株式会社 くし炉 あぶり家

TEL 0154-24-4658 受付時間 11:00～18:00

WEB https://www.komagataya.com/
［24時間受付］ご注文完了後は「ご注文確認メール」をお送りします。
※メールが届かない場合はお手数ですが、上記電話までご連絡ください。

「阿寒ポークのしゃぶしゃぶ」をお選びになった場合の栄養価

和倖（ちゃんと）
豚しゃぶしゃぶ

エネルギー	587kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	14.5g
飽和脂肪酸	3.88g
炭水化物	87.8g
食塩相当量	2.3g
野菜等重量	174g

主食量 150g

和倖（しっかり）
豚しゃぶしゃぶ

エネルギー	693kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	18.3g
飽和脂肪酸	5.32g
炭水化物	102.2g
食塩相当量	2.6g
野菜等重量	184g

主食量 180g

健爽（しっかり）
豚しゃぶしゃぶ

エネルギー	800kcal
たんぱく質	33.3g
脂質	22.0g
飽和脂肪酸	6.01g
炭水化物	115.9g
食塩相当量	3.2g
野菜等重量	208g

主食量 180g

えいようラボラトリ合同会社　管理栄養士：佐々木可奈恵

えいよう弁当

お品書き

健爽 ―けんそう―

しっかり 二段

エネルギー 800kcal

栄養バランスを考えて「しっかり」
食べたい男性や女性の方向け

■十穀米ごはん
■茶碗蒸し
■天ぷら
■ごま豆腐
■ささみと胡瓜の梅和え
■牛又は阿寒ポークのしゃぶしゃぶ

■はも新丈
■さつま芋のレモン煮
■筍かつお
■玉子焼き
■ぶりの照り焼き
■煮物
■紅葉麩

牛しゃぶしゃぶ	
たんぱく質	34.1g
脂質	21.5g
飽和脂肪酸	5.74g
炭水化物	116.2g
食塩相当量	3.2g
野菜等重量	208g

●主食量 180g

阿寒ポークのしゃぶしゃぶ	
たんぱく質	33.3g
脂質	22.0g
飽和脂肪酸	6.01g
炭水化物	115.9g
食塩相当量	3.2g
野菜等重量	208g

●主食量 180g

和倖 ―わこう―

ちゃんと 一段

栄養バランスを考えて
「ちゃんと」食べたい
一般女性の方向け

エネルギー 587kcal

■十穀米ごはん
■玉子焼き
■筍かつお
■さつま芋のレモン煮
■煮物 ■紅葉麩

■鮭の幽庵焼き
■天ぷら
■ごま豆腐
■牛又は阿寒ポークのしゃぶしゃぶ

牛しゃぶしゃぶ	
たんぱく質	26.2g
脂質	14.1g
飽和脂肪酸	3.65g
炭水化物	88.1g
食塩相当量	2.3g
野菜等重量	174g

●主食量 150g

阿寒ポークのしゃぶしゃぶ	
たんぱく質	25.5g
脂質	14.5g
飽和脂肪酸	3.88g
炭水化物	87.8g
食塩相当量	2.3g
野菜等重量	174g

●主食量 150g

和倖 ―わこう―

しっかり 一段

栄養バランスを考えて
「しっかり」食べたい
男性や女性の方向け

エネルギー 693kcal

■十穀米ごはん
■玉子焼き
■筍かつお
■さつま芋のレモン煮
■煮物 ■紅葉麩

■ぶりの照り焼き
■天ぷら ■ごま豆腐
■ささみと胡瓜の梅和え
■牛又は阿寒ポークのしゃぶしゃぶ

牛しゃぶしゃぶ	
たんぱく質	29.4g
脂質	17.7g
飽和脂肪酸	5.05g
炭水化物	102.6g
食塩相当量	2.6g
野菜等重量	184g

●主食量 180g

阿寒ポークのしゃぶしゃぶ	
たんぱく質	28.5g
脂質	18.3g
飽和脂肪酸	5.32g
炭水化物	102.2g
食塩相当量	2.6g
野菜等重量	184g

●主食量 180g

※市場の状況により料理内容が変更になる場合がございます。

くしろ 駒形家

釧路市栄町6丁目2番地(栄町平和公園横)

TEL.0154-24-4658

●営業時間 昼 11:00～14:30 [L.O 13:30]
夜 17:00～21:30 [L.O 20:30]

● 定休日 毎週月曜日

ご購入はこちらから

Smart Meal
スマートミール

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。
つまり一食の中で，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のことです。

Smart Meal スマートミール
1食当たりの基準

ちゃんと **450 ～ 650kcal 未満**
★ 栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け

しっかり **650 ～ 850kcal**
八訂の場合 **620 ～ 850kcal**
★ 栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け

		ちゃんと	しっかり
主食	飯，パン，めん類（飯の場合）	150 ～ 180 g（目安）	170 ～ 220 g（目安）
主菜	魚，肉，卵，大豆製品	60 ～ 120 g（目安）	90 ～ 150 g（目安）
副菜	野菜，きのこ，海藻，いも	140 g 以上	140 g 以上
食塩相当量		3.0 g未満	3.5 g 未満

基準の詳細・科学的根拠はホームページ（https://smartmeal.jp/）でご確認ください。

★ 日本人の食事摂取基準（2025 年版）に掲載された一日の推定エネルギー必要量の 1/3 量を適正として考えた場合の例です。
必要なエネルギー量は個人によって，また日々の活動量によって異なります。体重や体格の変化をみながら，食事の選択を調整しましょう。

※ スマートミールだけで，健康になったり，生活習慣病を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。

スマートミールの審査・認証は，以下の学会等で構成される認証審査委員会が行っています。

健康な食事・食環境コンソーシアム認証審査委員会

日本栄養改善学会・日本給食経営管理学会・日本高血圧学会・日本糖尿病学会
日本肥満学会・日本公衆衛生学会・健康経営研究会・日本健康教育学会
日本腎臓学会・日本動脈硬化学会・日本補綴歯科学会・日本がん予防学会

ホームページ

スマミル

Smart Meal の略称 スマミル®

詳しくはホームページでご確認ください

スマートミールとは