

健康  
増進

はじめましてお弁当のい和多です♪

安全  
安心

昼食弁当で皆様の健康管理のお手伝いを致します。

## お弁当を食べて午後からの活力に

い和多のヘルシーおべんとうは、

1. 本当に美味しい産地指定の特A国産こしひかり100%使用。
2. 調理にはアルカリイオン水、炊飯には脱気水、洗浄には酸性水。
3. 魚は原料から仕入れるから、品物が確か。(北海道産の鮭・鱒など)
4. 出来るだけ、副菜(野菜・芋・海藻・豆)などに重点を置き、過食を防止して頂ける食生活にお役立て頂ける内容に努めております。
5. 毎日食べるおべんとうだから、「製造時無添加」で、安心・安全。
6. 旬の食材を豊富に使った17品目のおかずで、体の中からキレイになります。

◆野菜・芋・海草・魚などに重点を置き、過食を防止します



左写真は日替りスマートミール弁当

スマートミール  
先行実施第1号

Smart Meal  
スマートミール

東京都食品衛生自主管理認証制度第1号

東京都食品衛生自主管理認証制度に於いて、  
弁当製造・配達業で第1号の認証をいただきました。  
衛生面も、安心してお任せ下さい。



株式会社 い和多

〒103-0015

東京都中央区日本橋箱崎町3-11

TEL 03-3667-9930

FAX 03-3662-4937

<http://www.e-bento.co.jp>

おかげ様で総業55年  
安心安全な製品を



ECO



エコ製品を選んで買おう

チーム・マイナズ6%



## 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。

スマートミールの基準	【ちゃんと】 450～650kcal 未満 ☆ 栄養バランスを考えて「ちゃんと」 食べたい女性や中高年男性の方向け	【しっかり】 650～850kcal ☆ 栄養バランスを考えて「しっかり」 食べたい男性や身体活動量の高い 女性の方向け
Smart Meal スマートミール		
	(飯の場合)	(飯の場合)
<b>主食</b> 飯, パン, めん類	150～180 g(目安)	170～220 g(目安)
<b>主菜</b> 魚, 肉, 卵, 大豆製品	60～120 g(目安)	90～150 g(目安)
<b>副菜</b> 野菜, きのこと, 海藻, いも	140g 以上	140g 以上
<b>食塩相当量</b>	3.0g 未満	3.5g 未満
厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。		

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。

スマートミールの審査・認証は、以下の学会等で構成される  
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行っています。

### コンソーシアム参加団体

日本栄養改善学会 (世話役) 日本給食経営管理学会 (副世話役) 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 日本産業衛生学会  
日本がん予防学会



# 期間限定！試食キャンペーンご注文書

ご利用日：令和 年 月 日（ ）

- 会社名： \_\_\_\_\_ ●ご連絡先： \_\_\_\_\_
- お届け先住所： \_\_\_\_\_
- ご担当様名： \_\_\_\_\_ ●部署名： \_\_\_\_\_

通常5000円のスマートミール弁当が **(試食価格) 3000円!**

食注文します！

試食だけでもOK！  
是非一度お気軽に、い和多の  
スマートミール弁当を、ご試食  
下さい。

試食のお申し込みは、**前日の午後5時まで**にお願い致します。

ご利用期間は、1日（1回限り）の設定とさせていただきます。

お問い合わせ先： **い和多 本社** TEL03-3667-9930

担当 **小野寺** FAX03-3662-4937

コシヒカリ100%。安心・安全をお届けして55年



**お弁当のい和多**  
ホームページも是非  
ご参考くださいませ！

