

# しっかり食べて太りにくい スマート和食

「スマート和食」は花王(株)の登録商標です。

## こんなお悩み ありませんか？

- 減量と言ったら食べる量を減らさないといけないんでしょ…
- バランスのいい食事ってどんな食事？
- ヘルシーランチは満足できない…
- 本当に結果が出るのか不安…

## スマート和食なら…

「質」に着目することで、  
「量」を無理に減らさず  
内臓脂肪を減らせる

ボリューム  
たっぷりの  
メニュー!



栄養素の比で  
「良いバランス」が  
わかりやすい!

内臓脂肪測定で  
効果測定もできる



## スマート和食とは…

内臓脂肪に着目した、しっかり食べながら太りにくい食事法です。食事の「質」に着目することで、「しっかり食べて、太りにくい」「しっかり食べるから、続けられる」食事法を実現しました。

脂質を減らして、  
タンパク質を増やす

タンパク質  
脂質



食材や外食の  
選び方、  
おいしい調理法など  
実践のコツを  
まとめた冊子  
指導にも活用できます

「内臓脂肪をためない」  
食事は  
3つの「質」ポイントで  
決まる!

脂質をとるなら  
オメガ3

オメガ3  
脂質

食物繊維  
+  
糖質

糖質をとるなら  
食物繊維と一緒に

# 花王では、地域・職場での スマート和食を使った健康づくりを 支援します！

## 支援内容

- ・現状メニューのアセスメント
- ・スマート和食導入のサポート
- ・スマート和食を指導できる人材育成、等

※詳細はお問い合わせください。

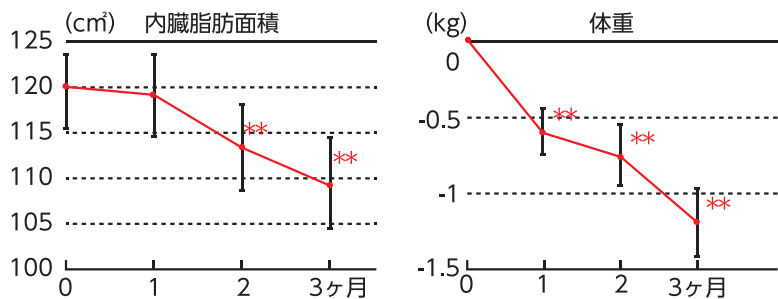


内臓脂肪と生活習慣の分析や  
運動継続サポートと合わせての  
ご利用も可能です。

## 1食をスマート和食に置き換えると・・・

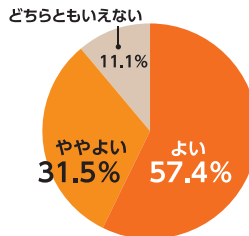
### ●社員食堂でスマート和食(ランチ)を導入した結果

内臓脂肪測定 (導入時、3か月) + スマート和食 セミナー + スマート和食 ランチの導入

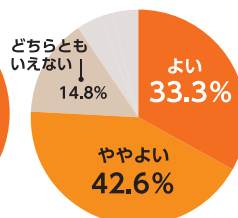


参加者57名 (2015年 日本産業衛生学会にて発表)

#### プログラム 全体の評価



#### スマート和食の満足度(量・内容)



### 参加者の声

どのようなメニューを選べばいいのか、おおよその感がつかめるようになった。休日に外食する時も、自然に見分けがつくようになったのは良かったと思う。(50代男性)

今までのダイエットの際は、ひたすら低カロリーの同じようなものばかり少量食べていました。反動で、ストレスがたまると脂っこいものや、高カロリーのドカ食いで自己嫌悪に陥っていました。量を取ながら、しかも種類も豊富であきのこない食事メニューだったので、続けられました。(40代男性)



お弁当でも可能です！

しっかり食べて太りにくい

**スマート和食** の普及に取り組んでいます。

<問い合わせ先> 花王株式会社 GENKIプロジェクト  
「スマート和食」係 (担当: 森本、渡辺) TEL03-3660-7266

KaO