

Smart Meal

スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。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的な食事のことです。

「健康的な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。そのためには、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが重要です。しかし、若い世代を中心に栄養バランスのとれた食事がとられていない状況が見受けられるのが現状です。

株式会社若菜では、スマートミールで健康的な食事をご提供することで、皆様の健康維持のお役に立ちたいと願っております。

スマートミールの基準 450～650kcal 未満 【ちゃんと】

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

主食：飯、めん類、パン 150～180g（飯の場合の目安）

主菜：魚、肉、卵、大豆製品 60～120g（目安）

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻 140g以上

食塩相当量 3.0g 未満

PFC バランス（P=たんぱく質・F=脂質・C=炭水化物）

1食の総エネルギーに占める割合：

たんぱく質 13～20%・脂質 20～30%・炭水化物 50～65%

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。





「健康な食事・食環境」認証制度



認証制度とは？

認証基準

スマートミールとは

認証事業者紹介

NEW 応募方法

コンソーシアム参加団体

NEW 賛助会員のお願い

各種届

「健康な食事・食環境」認証制度とは？

[HOME](#) | 「健康な食事・食環境」認証制度とは？

「健康な食事・食環境」認証制度とは？

「健康な食事・食環境」認証制度とは、健康な食環境整備をめざした「健康な食事・食環境」推進事業の一環として行う制度です。

「健康な食事・食環境」認証制度の概要

外食・中食・事業所給食で、「スマートミール」を、継続的に、健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる環境）で、提供している店舗や事業所を認証する制度です。

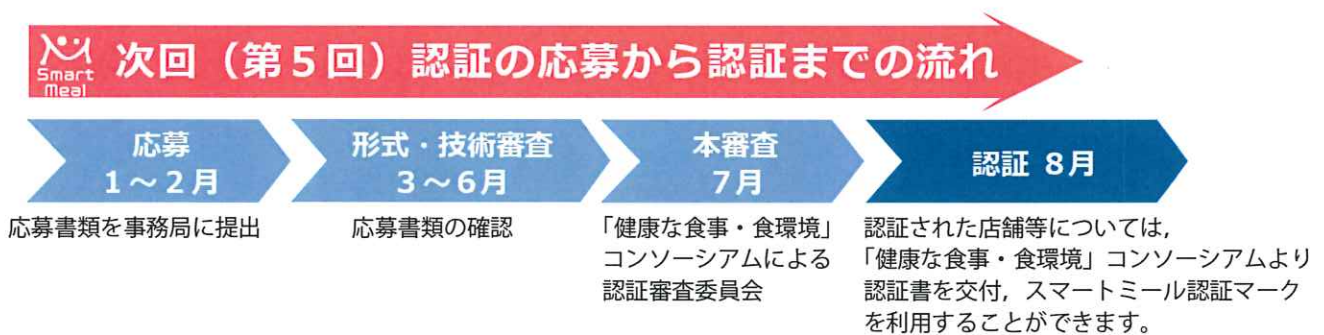
この事業でいう、健康な食事とは健康に資する可能性のある栄養バランスのとれた食事をいいます。つまり主食、主菜、副菜のそろった食事のことです。

複数の学協会からなる ▶ 「健康な食事・食環境」コンソーシアムが認証を行います。

認証を受けた施設は、「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューやPOP等で「スマートミール」を提供している店舗であることをアピールできます。

第5回認証スケジュール

第5回「健康な食事・食環境」認証の応募は、2021年1月～2月28日（日）です。



「健康な食事・食環境」推進事業とは？

本事業は、「健康寿命の延伸」を実現のため、外食や中食でも健康に資する食事の選択がしやすい環境を整え、同時に適切な食事を選択するための情報提供の体制整備を行うことを目的としています。医療費が40兆円をこえる現在、健康寿命の延伸は、保健医療の分野を超え、経済政策の面からも社会の喫緊の課題であり、現在、日本人の食料消費（最終飲食費）の約8割は加工品と外食です。このことから、外食や中食でも健康に資する食事選択ができる商品を増やし、適切な情報提供を積極的に整える必要があります。

本事業の背景には、平成27年9月に厚生労働省から、日本人の長寿をささえる「健康な食事」の普及に関する健康局長通知が示されたことがあります（厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について）。この通知では、生活習慣病予防や健康増進の観点から、栄養バランスのと

れた食事の普及がさまざまな食事の提供場面で一層の工夫や広がりをもって展開されることを目指し、「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」PDFが示されました。そして、地方自治体や関係団体には、それぞれの地域や対象特性に合わせて、この目安等を活用・展開し、「健康な食事・食環境」について国民や社会の理解を求める活動を展開してほしいと協力が求められました。

そこで、特定非営利活動法人日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心になり、栄養バランスのとれた食事がとりやすい食環境整備の推進を行うことをめざして本事業をスタートさせました。そして、本事業に賛同をいただいた生活習慣病関連学会や「健康経営」推進団体とともに、「健康な食事・食環境」コンソーシアムを立ち上げ、「健康な食事」認証制度を行うことになりました。



(別紙)

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について(目安)

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の 予防に取り組みたい人向け 650kcal未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製 品、果物 の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品:100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物:100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体 の目安	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ:300kcal未満、料理Ⅱ:250kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満 (当面3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p>	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ:400kcal未満、料理Ⅱ:300kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満 (当面3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかりと食べる」ことについて情報提供すること</p>