

賢く食べて健康に！



# Smart Meal

## スマートミール

外食・中食・事業所給食で、「健康な食事（スマートミール）」を、  
継続的に健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する制度です。

スマートミールを  
健康的な環境で  
毎日継続的に提供することは  
お客さまの食生活改善の  
お手伝い。

健康寿命を伸ばすには  
一人ひとりが生活習慣を  
よくすることに加え、  
健康的な職場づくりや  
社会環境づくりが重要です。

「健康な食事・食環境」  
認証制度は  
企業が進める健康経営を  
食生活の面から  
応援する制度です。

# 「健康な食事・食環境」 認証制度ご存知ですか？

ちゃんど



しっかり



2018年3月14日のプレス発表で提供したスマートミール  
(女子栄養大学レストラン 松柏軒 調製)

13学会等からなる  
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが  
審査・認証を行います。

### コンソーシアム参加団体

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 日本栄養改善学会<br>(世話役) | 日本給食経営管理学会<br>(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          |                      |



コンソーシアムは、スマート・ライフ・プロジェクトの  
登録団体として、皆さまの健康づくりを応援します。



主食

ごはん、パン、めん類などで  
炭水化物を多く含み、  
エネルギーの  
もとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを  
使ったおかずの中心となる料理で  
たんぱく質や脂質を  
多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理で  
ビタミンやミネラル  
食物繊維などを  
多く含みます。

## 食事をおいしく、バランスよく

### 主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩

本事業は、厚生労働省 健康日本 21（第二次）の目標の1つであり、また、第3次食育推進基本計画の目標でもある  
「主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合を増やす」を応援するものです。

## 「健康な食事・食環境」認証制度とは？

外食・中食・事業所給食で、スマートミールを、継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する制度で、2018年度から開始しました。「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行います。スマートミールは、健康に資する要素を含む、栄養バランスのとれた食事です。つまり主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。

### 認証基準とは？

店舗や事業所の認証基準は以下のとおり。必須項目とオプション項目があります。必須項目を満たしていると★の店舗として認証されます。さらにオプション項目5項目以上で★★★オプション項目10項目以上で★★★★とランクアップします！

		外食	中食	給食	
必須項目	「スマートミール」の基準	1 スマートミール（基準※に合った食事）を提供している	○	○	○
		2 スマートミールの情報を提供している	○	○	○
	「スマートミール」のプロモーション	3 スマートミールに「おすすめ」と表示するなど、選択時にプロモーションされていることがわかる	○	○	○
		4 スマートミールの選択に必要な栄養情報等を、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時にわかるよう提供している	○	○	○
	「健康な食事・食環境」の運営体制	5 スマートミールを説明できる人が店内にいる（中食の場合、問合せ窓口がある）	○	○	○
		6 管理栄養士・栄養士がスマートミールの作成・確認に関与している	○	○	○
		7 店内禁煙である	○	—	○

※ スマートミールの基準は、右ページでご確認ください。

オプション項目	「スマートミール」の展開	8 スマートミールの主食が週3日以上、精製度の低い穀類を含む	○	○	○
		9 スマートミールの主食の選択肢として、精製度の低い穀類を提供していることがメニュー選択時にわかる	○	○	○
		10 スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる	○	○	○
		11 スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供している	○	○	○
		12 スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、大豆・大豆製品を提供している	○	○	○
		13 スマートミールに、栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）を示している	○	○	○
		14 スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している	○	○	○
		15 スマートミールが1日2種以上ある	○	○	○
		16 スマートミールを選択するためのインセンティブがある	○	○	○
		17 メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している	○	○	○
	「健康な食事・食環境」の推進	18 ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて提供している	○	○	—
		19 野菜70g以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）	○	○	○
		20 牛乳・乳製品を提供している	○	○	○
		21 果物を提供している（シロップづけを除く）	○	○	○
		22 減塩の調味料を提供している	○	○	○
23 卓上に調味料を置いていない		○	—	○	
24 食環境改善のための会議等を定期的に開催している		○	○	○	
25 従業員に対し、事業所（会社）から食費の補助がある		—	—	○	

※ 基準の詳細は、ホームページ（<http://smartmeal.jp/>）で応募要項、Q&Aをご確認ください。

対象基準項目 24 22 24

## 「スマートミール Smart Meal」の基準とは？

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。スマートミールの基準は、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」（平成 27 年 9 月）や食事摂取基準 2015 年版を基本とし、さらに給食会社 4 社の実際のヘルシーメニューの献立分析を行って決定した基準であり、料理・食品の構成は以下のとおりです。

- (1) エネルギー量は、1 食当たり **450 ～ 650 kcal 未満（通称「ちやんと」）** と、**650 ～ 850 kcal（通称「しっかり」）** の 2 段階とする。
- (2) 料理の組み合わせの目安は、①「**主食+主菜+副菜**」パターン、②「**主食+副食（主菜、副菜）**」パターンの 2 パターンを基本とする。
- (3) PFC バランスが、食事摂取基準 2015 年版に示された、18 歳以上のエネルギー産生栄養素バランス（**PFC%E; たんぱく質 13 ～ 20%E, 脂質 20 ～ 30%E, 炭水化物 50 ～ 65%E**）の範囲に入ることとする。
- (4) 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は、140g 以上とする。
- (5) 食塩相当量は、「ちやんと」**3.0 g 未満**、「しっかり」**3.5 g 未満**とする。
- (6) 牛乳・乳製品、果物は、基準を設定しないが、適宜取り入れることが望ましい。
- (7) 特定の保健の用途に資することを目的とした食品や素材を使用しないこと。

### 1 食当たりの提供エネルギー量（2 段階）による分類

①「 <b>主食+主菜+副菜</b> 」パターン		「ちやんと」 450 ～ 650kcal 未満	「しっかり」 650 ～ 850kcal
項目	食品等		
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150 ～ 180g（目安）	飯の場合 170 ～ 220g（目安）
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60 ～ 120g（目安）	90 ～ 150g（目安）
副菜 1 （付合せ等）	野菜、きのこ、いも、海藻	140g 以上	140g 以上
副菜 2 （小鉢・汁）			
食塩	食塩相当量	3.0g 未満	3.5g 未満

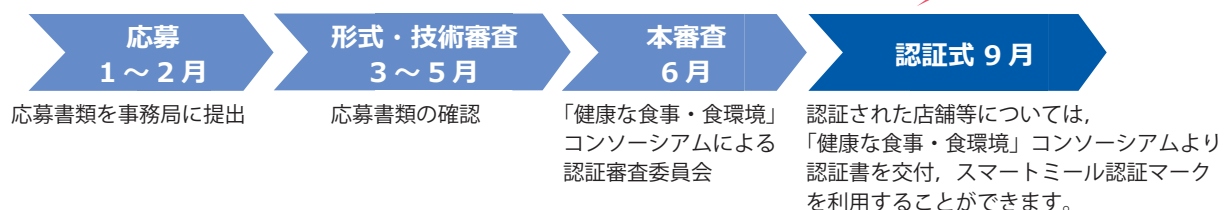
注）副菜は、副菜 1 を主菜の付合せ等とし副菜 2 を独立した小鉢とする方法、或いは副菜 1 と副菜 2 を合わせて 1 つの大きな副菜とする方法など、メニューにより自由に工夫をしても構いません。

②「 <b>主食+副食（主菜、副菜）</b> 」パターン		「ちやんと」 450 ～ 650kcal 未満	「しっかり」 650 ～ 850kcal
項目	食品等		
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150 ～ 180g（目安）	飯の場合 170 ～ 220g（目安）
副食 主菜・副菜（汁）	魚、肉、卵、大豆製品	70 ～ 130g（目安）	100 ～ 160g（目安）
	野菜、きのこ、いも、海藻	140g 以上	140g 以上
食塩	食塩相当量	3.0g 未満	3.5g 未満

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。

## 次回（第 4 回）認証の応募から認証までの流れ



スマートミール認証マーク及びガイドラインは、認証後、ホームページよりダウンロードが可能です。

詳細は HP にてご覧ください！

**認証事業者数 304** 第1回 68事業者 (2018.9.3 認証)

第2回 120事業者 (2019.2.22 認証)

第3回 116事業者 (2019.8.23 認証)

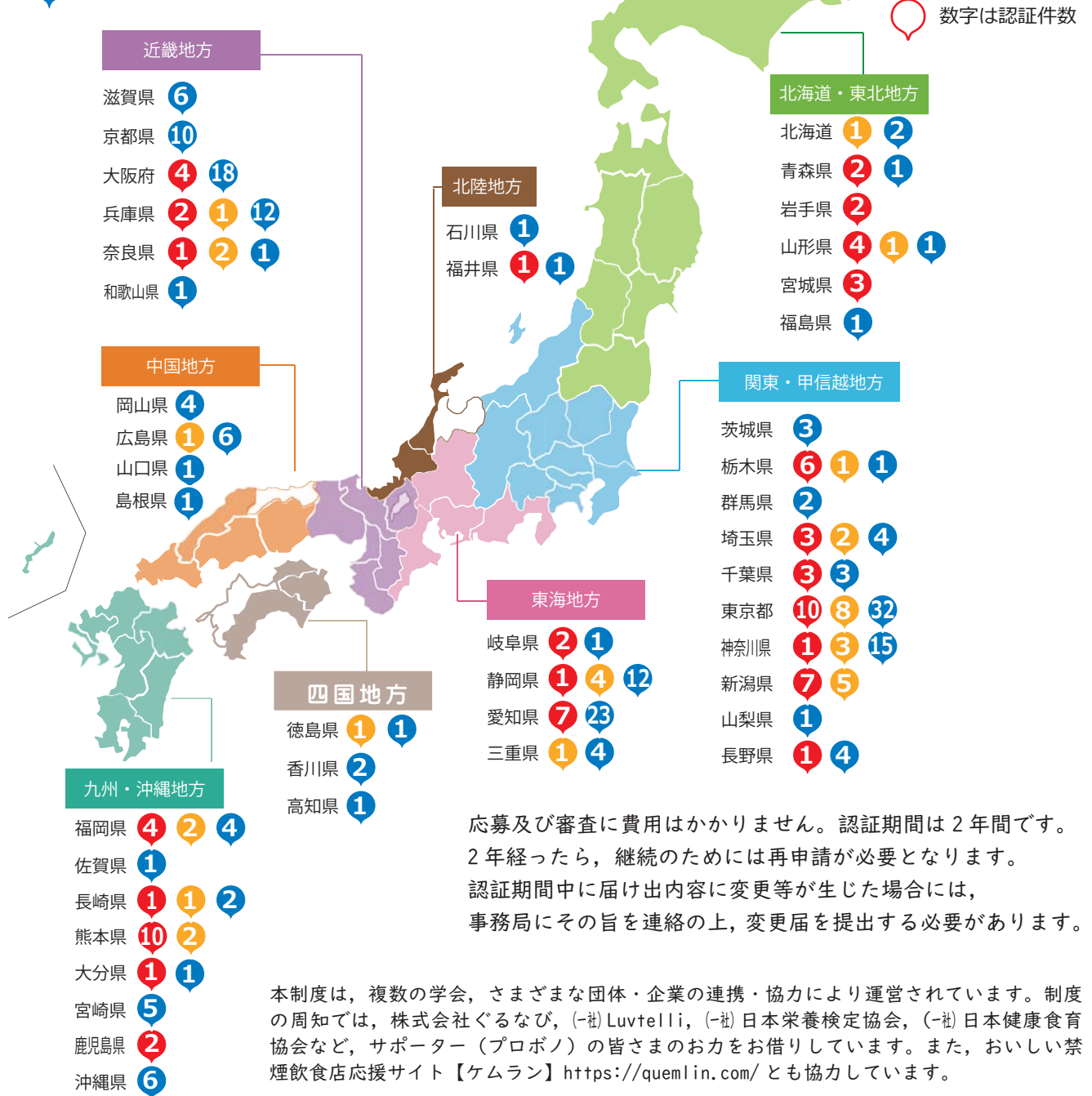
※ 複数部門で認証されている場合があります  
認証事業者数と認証件数の合計は一致しません。

## 認証件数

**● 外食** 78 (第1回 25, 第2回 31, 第3回 22)

**● 中食** 36 (第1回 11, 第2回 16, 第3回 9)

**● 給食** 195 (第1回 34, 第2回 73, 第3回 88)



応募及び審査に費用はかかりません。認証期間は2年間です。  
2年経ったら、継続のためには再申請が必要となります。  
認証期間中に届け出内容に変更等が生じた場合には、  
事務局にその旨を連絡の上、変更届を提出する必要があります。

本制度は、複数の学会、さまざまな団体・企業の連携・協力により運営されています。制度の周知では、株式会社ぐるなび、(-社)Luvtelli、(-社)日本栄養検定協会、(-社)日本健康食育協会など、サポーター(プロボノ)の皆さまのお力をお借りしています。また、おいしい禁煙飲食店応援サイト【ケムラン】<https://quemlin.com/>とも協力しています。

本制度の趣旨にご賛同くださり、サポーターに加わってくださる団体・企業さまがあれば大歓迎です。事務局までご一報ください。

お問い合わせはこちらへ

メール: [info@smartmeal.jp](mailto:info@smartmeal.jp)

「健康な食事・食環境」推進事業事務局

〒108-0073 東京都港区三田 3-4-18 二葉ビル 904 号室

特定非営利活動法人日本栄養改善学会事務局内 TEL 03-5446-9970 FAX 03-5446-9971

詳細は、HP をご覧ください。

「健康な食事・食環境」推進事業ホームページ

<http://smartmeal.jp/>

