

賢く食べて健康に！



Smart Meal

スマートミールってなに？

健康づくりに役立つ，栄養バランスのとれた
おいしい食事のこと。

認証審査委員会で審査をしています。

※認証基準の詳細は裏面をごらんください。

種類は2つ

ちゃんと しっかり

(450~650kcal未満) (650~850kcal)

エネルギーのとりすぎや
不足に気を付けた食事



スマミルくん

一食の中で

主食・主菜・副菜がそろっていて
野菜やきのこなどは たっぷり



140g以上!

食塩も

少なめ



スマートミール



お近くのスマートミールを探してね

いつでもどこでも栄養バランスの良い食事が選べる地域社会をめざして

一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム

<https://smartmeal.jp/>



「健康な食事・食環境」認証制度

「健康な食事・食環境」認証制度は、スマートミールを外食・中食（持ち帰り弁当）事業所給食で、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年度に開始しました。健康や栄養に関する学術等団体から構成される認証審査委員会で審査をしています。

[認証審査委員会（2023年9月現在）]

- ・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

スマートミールの基準

スマートミールの基準は、厚生労働省「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」（2015年9月）を基本に、食事摂取基準、健康な食事に関する研究結果（エビデンス）を参考にしています。

【スマートミールの基準】

エネルギー量	450～650kcal未満（通称：ちゃんど） 650～850kcal（通称：しっかり） ※ただし、日本食品標準成分表2025年度版(八訂)で計算した場合は、620～850kcal
PFCバランス	たんぱく質13～20%E、脂質20～30%E 炭水化物50～65%E
野菜等重量	140g以上 ※野菜、きのこ、海藻、いち
食塩相当量	ちゃんど 3.0g未満 しっかり 3.5g未満

認証の基準

認証の基準は、スマートミールの基準を含む必須項目（7項目）の他に、オプション項目（19項目）があります。必須項目には、“スマートミールの選択に必要な栄養情報等を提供している”や“店内禁煙である”など、スマートミールを提供する環境に関する項目も含まれます。

オプション項目には、“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”や“果物を提供している”といった項目が含まれています。オプション項目の数で、★の数が決まります。

- 必須項目・・・・・・・・・・・・・ ★
- オプション項目5項目以上・・・・ ★★
- オプション項目10項目以上・・・・ ★★★

毎年8月1日認証に向け、毎年1-2月に応募を受付けています。店舗・事業所の認証期間は2年間で、2年ごとに更新の審査を行っています。

スマートミールを召し上がっている方から
こんなお声をいただいています！

塩分制限のため献立が限られるのうれしい

野菜たっぷりて美味しい

おなか一杯になったちょうどよい

認証店舗からはこのような声をお聞きしています！

基準があることでお客様に対し栄養に関する根拠を示すことができた

スタッフの健康的なメニューに対する意欲が向上した

健康を意識した店舗ということが認識してもらえた

第1回更新事業者様を対象とした調査結果より
(参考：栄養学雑誌(2021)79:37-45)

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。

一般社団法人 健康な食事・食環境コンソーシアム事務局
〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21
女子栄養大学食生態学研究室内 TEL/FAX 049-282-3721
E-mail: info@smartmeal.jp

詳しくは、web サイトをご覧ください。
<https://smartmeal.jp/>

