

食育 メール

三 条 市

毎月 19 日は
食育の日

新潟県では三条市の5店舗だけ！

「健康な食事・食環境」認証店

食欲の秋！お店に行ってみよう！

みなさんは“スマートミール”をご存知ですか？スマートミールとは厚生労働省の「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」や「日本人の食事摂取基準」等を基本とした栄養バランスのとれた食事のことです。そのスマートミールを提供するお店が三条市に誕生しました！スマートミールの提供だけでなく、店内を禁煙にするなど食環境の基準もクリアした「健康な食事・食環境」認証店をご紹介します。

どうしてスマートミールが始まったの？

平成 29 年度に農林水産省が行った「食育に関する意識調査」では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合は 58.1%であり、2年前に比べて 0.4 ポイントの増加に留まっています。特に若い世代(20~39 歳)では、39.1%と低い状況です。

三条市でも、健診時に行ったアンケート調査では、主食・主菜・副菜をそろえて食事している者の割合は減少傾向です。

そういった現状を踏まえ、生活習慣病の予防に向けてバランスの良い食事をとりやすい環境を整備するために、スマートミールの認証制度が始まりました！

主食・主菜・副菜をそろえて食事している者の割合



平成 25 年度 **82.8%**

平成 29 年度 **78.2%**

この5店舗が認証されました！

そば処 山河

旬菜天ざる 温玉付き
781kcal/塩分 3.1g ¥1,500



こだわりの手打ちそばに、旬の野菜を使った天ぷら、温泉玉子も嬉しいですね！

三条市大谷地 94-1
(木)定休/11:00~
そばがなくなり次第終了

Vege Table

旬菜バランス栄養お弁当
約 580kcal/塩分約 2.7g(※) ¥500



※惣菜によって栄養価が変わります。

どれもとっても
おいしそう！



こくわ屋藤兵衛

やわらか仕上げ 下田豚カレー(ハーフ)
710kcal/塩分 3.3g ¥1,200



主食は玄米、白米、半々から選べます。野菜の甘みが溶け込んだカレーは絶品です！
三条市笹岡 2235
(水)(木)定休/11:00~16:00

旬の地元野菜を使ったお惣菜6品が入ったお弁当。お惣菜は 10 日に一回変わるので毎回楽しみ♪

三条市本町 1-3-17
(木)(日)(祝)定休

配達も可能です。TEL 33-6549

お食事処 はくちょう

三条ポークステーキ御膳
843kcal/塩分 3.4g ¥1,274



ひじき煮、ごま和えなどの人気の定番惣菜を塩分控えめに、心を込めて作りました！
マルセン興野店・荒町店で毎日販売中
まとめでの注文も承ります。

☆価格はすべて税込です。

三条産の豚肉をジューシーなステーキにしました。おろしソース、にんにく味噌、岩塩の3種の味をお楽しみいただけます！

三条市南五百川 16-1
(いい湯らてい内)
第三(水)定休
10:30~21:30

このマークが目印

賢く食べて健康に！

Smart Meal

スマートミール

次のページで
スマートミール
について
説明します！

スマートミールって？

賢く食べて健康に！

“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、7つの学術団体からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが基準を定めています。

Smart Meal
スマートミール

1食あたりの提供エネルギー量によるスマートミールの分類

項目	食品等	「ちゃんと」 450～650kcal未満	「しっかり」 650～850kcal
主食	ごはん、パン、麺等	150～180g(目安)	170～220g(目安)
主菜	魚・肉・卵・大豆製品	60～120g(目安)	90～150g(目安)
副菜	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
主な対象者		一般女性や 中高年男性向け	一般男性や身体活動量 の高い女性向け

私は「ちゃんと」！ベジテールさんのお弁当、配達してもらってご近所さんと食べるのもいいなあ。



私は部活動でたくさん運動するから「しっかり」食べたいな。こくわ屋さんのカレー、食べてみたい！



パパは、はくちょうさんのステーキ御膳だな！働き盛りはバランスよく「しっかり」食べなきゃね。

旬の食材紹介

9月は“梨”



県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られています。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。梨はお尻のあたりと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くは酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとる方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

認証式の様子

9月3日(月)に新潟市の朱鷺メッセで行われた第65回日本栄養改善学会学術総会の中で、認証式が行われました。認証式には三条市で認証を受けた5店舗を代表して、そば処山河さんとマルセンさんが出席されました。

認証式ご来場の事業者さま

外食部門	所在地	
株式会社 モスフードサービス TAIKEIDO NEO Garden Café 手打ちそば そば処 山河	関東 14店舗 埼玉 新潟	
中食部門	所在地	
株式会社 ファミリーマート 株式会社 マルセン	全国 16,319店舗 新潟	
給食部門	所在地	給食委託事業者
日本生命保険相互会社東京本部 一富士フードサービス株式会社 キユーピー株式会社 日本電気株式会社本社ビル食卓 西川栄養学園 女子栄養大学 株式会社 東日本銀行	東京 大阪 東京 東京 埼玉 東京	西Tフード・インスグループ(株) (直営) 富士栄食(株) (株)JECライベックス (直営) (株)馬淵商事



そばの健康効果をみなさんに知ってもらいたい。

認証を受けるそば処山河の店主中山さん

当店では三条市とコラボした「こっそり減塩作戦」をすでにしている。だしを工夫することで、おいしく減塩することに成功し、お客様からも好評を得ている。そのことがスマートミール応募のきっかけとなった。

応募したヘルシー和食弁当は、もともと販売していたものだが、鮭の切り身の量を減らしたり、野菜のおかずを増やしたり、ここでもだしを工夫するなどの改善をした結果、スマートミールの2つ星を獲得できた。

日頃から、「安心・安全」をキーワードとしているが、これからは、「安心・安全」プラス「お客様の健康」をテーマに食品開発をしていこうと思う。

(社長挨拶より☆全文はHPに掲載)



中食部門を代表して挨拶するマルセンの太田社長

一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

旬の食材で紹介した梨、私も大好きでよく食べます。いつもはそのまま皮をむいて食べていましたが、調べてみるとサラダのおすすめレシピがいくつも紹介されていました。薄いちょう切りにして塩昆布であえるだけという簡単なものからチャレンジしてみたいと思います！



まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 **8g** 未満
女性 **7g** 未満
血圧の高い方や治療中の方 **6g** 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp