

どこでも、誰でも、栄養バランスの良い食事 が選べる社会をめざして



# Smart Meal

## スマートミール

### 「健康な食事・食環境」 認証制度

#### スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。  
つまり一食の中で、**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  
食事のことです。



外食部門



給食部門

#### 「健康な食事・食環境」 認証制度とは？

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年度から開始しました。

認証基準は、必須項目とオプション項目があります。栄養・健康科学に関連する  
12学会等でコンソーシアムを形成し、審査・認証を行います。

#### コンソーシアム構成団体 2022年9月現在

日本栄養改善学会（世話役）・日本給食経営管理学会（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  
日本がん予防学会



中食部門



コンソーシアムは、厚生労働省「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。

賢く食べて健康に！

2022.9.1 現在

# 「健康な食事・食環境」認証制度の基準

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！

## 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 （中食は対象外）

## 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として、週3日以上、精製度の低い穀類を提供している
- 9 スマートミールの主食として、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
- 26※ スマートミールの食塩相当量は、1食「ちゃん」とは2.5g未滿、「しっかり」は3.0g未滿である

### 「健康な食事・食環境」の推進

- 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
- 18 ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えで提供している（給食は対象外）
- 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（中食は対象外）
- 24 食環境改善のための会議等を定期的で開催している
- 25 従業員に対し、事業所（会社）から食費の補助がある（外食・中食は対象外）

※ 第4回応募から追加された項目です。

# 😊 スマートミール Smart Meal の基準

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」（2015年9月）を基本としています。その他、食事摂取基準や健康な食事に関連する研究結果（エビデンス）を参考にしています。

Smart Meal  
スマートミール

## 1食当たりの基準

ちゃんと

450～650kcal 未満

☆栄養バランスを考えて「ちゃんと」  
食べたい一般女性の方向け

しっかり

650～850kcal

八訂の場合 620～850kcal

☆栄養バランスを考えて「しっかり」  
食べたい男性や女性の方向け

主食	飯, パン, めん類 (飯の場合) 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, きのこと, 海藻, いも 140g 以上	140g 以上
食塩相当量	3.0g 未満	3.5g 未満

- (1) エネルギー量は、1食当たり450～650kcal 未満（通称「ちゃんと」）と、650～850kcal（通称「しっかり」）の2段階とする。※ただし、日本食品標準成分表2020年版（八訂）で、栄養計算を行う際の「しっかり」のエネルギー量の基準は、620～850kcal になります。
- (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）」パターンを基本とする。
- (3) PFCバランスが、食事摂取基準2020年版に示された、18歳～49歳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、「ちゃんと」3.0g 未満、「しっかり」3.5g 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。



基準の詳細・科学的根拠はホームページ（<https://smartmeal.jp/>）でご確認ください。スマートミールとは

※日本人の食事摂取基準（2020年版）に掲載された一日の推定エネルギー必要量の1/3量を適正として考えた場合の例です。必要なエネルギー量は個人によって、また日々の活動量によって異なります。体重や体格の変化をみながら、食事の選択を調整しましょう。

※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。



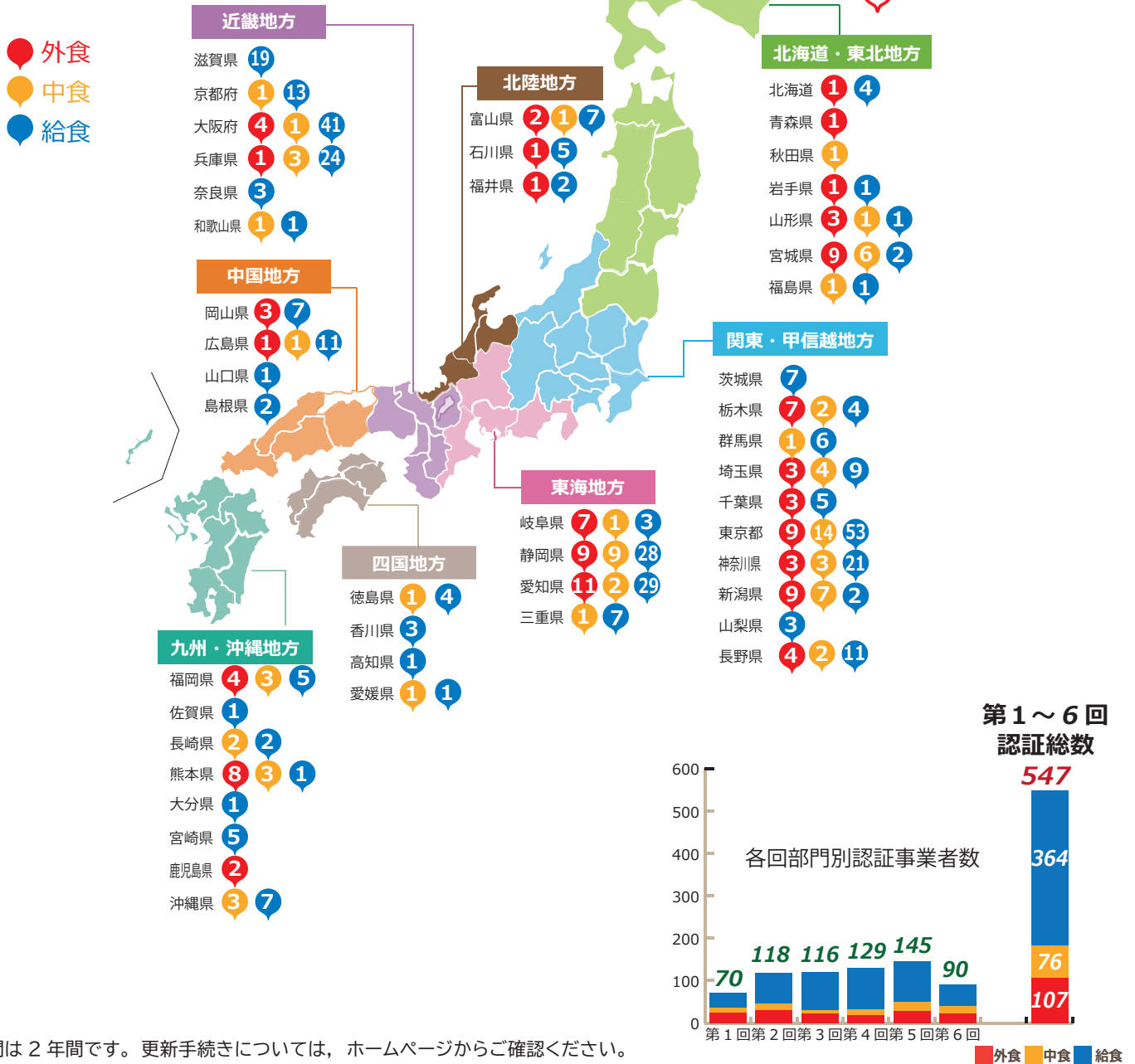
スマートミール認証マーク及びガイドラインは、認証後、ホームページよりダウンロードが可能です。

詳細は HP にてご覧ください！

# 「健康な食事・食環境」認証店舗等のご紹介

## 第 1 回～6 回認証事業者数 547 事業者

(2022 年 8 月 1 日現在)



- ・ 認証期間は 2 年間です。更新手続きについては、ホームページからご確認ください。
- ・ 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。

\* 認証後に失効，更新をしなかった等があるため，事業者総数は，第 1 回から第 6 回の認証事業者数の合計数にはなりません。

応募は毎年 1-2 月に受け付けます。

お問い合わせは  
こちらへ

「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 TEL / FAX 049-282-3721

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

詳細は，HP をご覧ください。

<https://smartmeal.jp/>

