

# 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。

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。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1食あたりの基準

	食品等	「ちゃんと」の基準 450～650kcal未満	「しっかり」の基準 650～850kcal
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150～180gが目安	飯の場合 170～220gが目安
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60～120gが目安	90～150gが目安
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

※日本栄養改善学会をはじめとした複数の学協会からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証をおこなっています。

### 【補足説明】

「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の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。

認証は「健康な食事・食環境」コンソーシアムが認証をします。

#### 「健康な食事・食環境」コンソーシアム構成団体

- ・ 特定非営利活動法人日本栄養改善学会
- ・ 日本給食経営管理学会
- ・ 特定非営利活動法人日本高血圧学会
- ・ 一般社団法人日本糖尿病学会
- ・ 一般社団法人日本肥満学会
- ・ 一般社団法人日本公衆衛生学会
- ・ 特定非営利活動法人健康経営研究会
- ・ 一般社団法人日本健康教育学会
- ・ 一般社団法人日本腎臓学会
- ・ 一般社団法人日本動脈硬化学会