

スマートミール® (Smart Meal)

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事の通称。一食で主食、主菜、副菜がそろい、野菜がたっぷり入っており、食塩をとりすぎないように配慮した食事としている。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）を基本とし、食事摂取基準や健康な食事に関する研究結果（エビデンス）を参考にして基準を設定している。外食・中食・事業所給食で、「スマートミール®（略称スマミル）」を継続的に、健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙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している。健康な食事・食環境コンソーシアム認証審査委員会により審査が実施している。認証を受けた施設は、「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューや POP 等で「スマートミール®（略称スマミル）」を提供している店舗であることをアピールすることが出来る。

スマートミールの基準は次のとおり。1) エネルギー量は、1 食当たり 450～650 kcal 未満（通称「ちゃんと」）と、650～850 kcal（通称「しっかり」、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）で栄養計算を行う場合、620～850kcal）の 2 段階。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 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。4) 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は、140g 以上。5) 食塩相当量は、「ちゃんと」3.0g 未満、「しっかり」3.5g 未満。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。

店舗や事業所の認証基準は次のとおり。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、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、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。さらに、オプションが 5 項目以上で★2 つ、10 項目以上で★3 つ獲得することが出来る。



図. スマートミールのロゴマーク。

(日田 安寿美)