

健康的で栄養バランスにも優れた食事を取るためには、家庭での食事だけでなく、外食や中食（持ち帰り弁当）でも健康に配慮した食事選択ができる商品を増やし、適切な情報提供がなされる環境を整備することが必要です。

このため、平成29（2017）年12月、特定非営利活動法人日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心となって、外食・中食・事業所給食における、健康的な食事に関する基準を設け、継続的に、健康的な環境（適切な情報提供や完全禁煙等に取り組んでいる環境）で提供する店舗や事業所を認証する「健康な食事・食環境」認証制度（通称：スマートミール）を創設するとともに、「健康な食事・食環境」コンソーシアム^{*1}を立ち上げました。

スマートミールとは、科学的根拠に基づき、主食・主菜・副菜が組み合わさっており、エネルギー量や食塩相当量、エネルギー産生栄養素バランス^{*2}にも配慮した食事です。このような食事を外食や中食で体験し、家庭での食事にもフィードバックすることで、国民の「健康寿命の延伸」の実現を目指しています。

平成30（2018）年9月に第1回認証を行い、68事業者が認証を受けました。その後も認証事業者は増加し、令和元（2019）年12月現在で、外食部門、中食部門、給食部門合計で304事業者、16,000店舗以上でスマートミールが提供されています。

- *1 令和元（2019）年12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、日本産業衛生学会、日本がん予防学会（計13学会）
- *2 エネルギー産生栄養素バランスは、「エネルギーを産生する栄養素（energy-providing nutrients、macronutrients）、すなわち、たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコールを含む）とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）」としてこれらの構成比率を示す指標（出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

スマートミールの基準



「スマートミール」の基準

1	エネルギー量は、1食当たり450～650 kcal未満（通称「ちゃんど」）と、650～850 kcal（通称「しっかり」）の2段階とする。
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2015年版に示された、18歳以上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、「ちゃんど」3.0 g未満、「しっかり」3.5 g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。

資料：「健康な食事・食環境」推進事業事務局「スマートミール Smart Meal」の基準

事例

公益社団法人日本給食サービス協会における取組

社員食堂等の事業所給食においては、従業員の健康維持・管理の観点から、ヘルシーメニューの提案や減塩の取組、野菜を多めに取り入れた食事の提供が増えています。

このため、事業所や学校、病院・介護施設での給食を行う事業者等から構成される公益社団法人日本給食サービス協会^{にほんきゅうしょく}では、スマートミールの考え方に賛同し、ユーザーのニーズに合った食事を提供できるよう、事業者を集めた講習会や取組を紹介する発表会を開催しています。

このような機会を得ることで、各事業者においても様々な取組がなされています。ある給食事業者は、魚中心の食事を提供していますが、客を飽きさせないため、煮魚やバター醤油焼き、ホイル焼き等と調理法を変えています。また、白身魚を使用すると脂質量が少なくなるため、から揚げにしたり、付け合わせでイモ類を使うなど、脂質量やエネルギー量をコントロールして適切なエネルギー産生栄養素バランスを保つよう工夫しています。

さらに、体に良い食事でも「見た目」、「味」、「腹持ち」が悪いと売れないことから、満腹感が得られやすいよう食材を大きく切ったり、歯ごたえのある食材を使用するなどの工夫をしています。減塩については、下味をつけず、薄味でもとろみがあるソースやあんをかけることで味を強く感じられるようにしたり、出汁を利かせることで、できる限り調味料を減らすよう工夫しています。

また、卓上の醤油差しをプッシュ式容器に変更したり、各テーブルの卓上調味料を一か所に集約するなど、客に塩分摂取量を気付かせるための工夫することで、減塩の取組を行っています。

このようなスマートミールの取組を行う事業者は増えており、「健康な食事・食環境」認証制度により給食部門で認証を受けた事業所数は令和元（2019）年12月現在で195事業所となっています。



2020 フードケータリングショー
におけるセミナーの様子



提供メニューの一例（煮魚）