



### ▼最近のわが国の食生活

日本の食料支出の約75%が外食および持ち帰り弁当や惣菜を含む加工食品になっており、今後も増加するとされています。国民健康・栄養調査の結果を見ても、外食や持ち帰り弁当の利用が多い人は、主食・主菜・副菜を合わせた栄養バランスの良い食事の頻度が低いです。食生活は、生活習慣予防や介護・フレイル予防にはとても重要な要素です。食生活を改善するには、栄養バランスの良い食事を選びやすい環境整備が必要だといえます。野菜が多く、食塩が控えめで栄養バランスが良く、美味しい食事を提供する事業者(料理人や組織)が増えることが重要です。その事業者をアピールし、少々値段が高くて、健康のためにそのような食事を選択してもらえるように、スマートミールの認証制度が2018年に発足しました。

### ▼スマートミールとは何か?

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開始された、「健康な食事・食環境」認証制度です。外食・中食(持ち帰り弁当)・事業所給食で、スマートミールを、継続的に、健康的な環境で提供する飲食店や事業所を認証する新制度です。外食店では、受動喫煙対策も認証基準の1つとなっています。健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事は、厚生労働省が推進する国民の健康づくり運動である健康日本21(第二次)の目標の1つである主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。この審査・認証は、栄養や健康に関係のある日本栄養改善学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会、等の12学会から構成される「健康な食事・食環境」コンソーシアムが担当しています。認証を受けると「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」を提供している店舗であることをアピールできます。

### ▼どのような項目が審査されるか?

審査項目は、スマートミールを勧める、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、スマートミールを説明できる人が店内にいる、管理栄養士・栄養士がスマートミールの作成・確認に関与、店内禁煙である等が必須です。その他、オプション(あればさらに良い)には、スマートミールの主食として、週3日以上、精製度の低い穀類の提供、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、主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供、主菜の主材料として、週3日以上、大豆・大豆製品を提供、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、飽和脂肪酸の量)、スマートミールが1日2種以上、ソースやマヨネーズなどの調味料

を別添えて提供、野菜70g以上のメニューを提供(サラダバーを含む)、牛乳・乳製品を提供、果物を提供、減塩の調味料を提供、卓上に調味料を置いていない等です。

### ▼提供される食事はどのようなものか?

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パターンを基本としています。それぞれの具体的な内容を以下に示します。「ちゃんと」は女性向け、「しっかりと」は、しっかり食べたい男女向けです。

#### ①「主食 + 主菜 + 副菜」パターン

項目	「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかりと」 650~850kcal未満
主食	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり150~180g(目安)	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり170~220g(目安)
主菜	・魚、肉、卵、大豆製品 :60~120g(目安)	・魚、肉、卵、大豆製品 :90~150g(目安)
副菜1 (付合せ等)	・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上	・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上
副菜2 (小鉢、汁)		
食塩	・食塩相当量:3.0g未満	・食塩相当量:3.5g未満

#### ②「主食 + 副食(主菜・副菜)」パターン

項目	「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかりと」650~850kcal (八訂の場合、620~850kcal)
主食	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり150~180g(目安)	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり170~220g(目安)
副食 (主菜、 副菜(汁))	・魚、肉、卵、大豆製品 :70~130g(目安) ・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上	・魚、肉、卵、大豆製品 :100~160g(目安) ・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上
食塩	・食塩相当量:3.0g未満	・食塩相当量:3.5g未満

まだまだ認知度は低いですが、徐々に認定事業者も増えています。2022年夏の時点では、鳥取県には1つも認定事業者がありません(中国四国地方で鳥取県のみ)。今後、認知度が高まり、認証を取得する事業者が増えて、県民が提供される食事を食べるようになることが期待されます。



鳥取大学医学部  
環境予防医学分野  
教授

尾崎 米厚  
(おさき よねあつ)