

# 「健康な食事・食環境」認証に係る応募要項

## 第1 本認証の趣旨

「健康な食事・食環境」コンソーシアム（参考資料1）では、平成27年9月に厚生労働省から出された、日本人の長寿をささえる「健康な食事」の普及に関する通知及びその中で示された「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」（参考資料2）を踏まえ、適切な情報提供及び食環境整備を推進しています。

具体的には、健康寿命の延伸に向けて、外食や中食（持ち帰り弁当など）でも健康に資する食事の選択がしやすい環境を整え、同時に適切な食事を選択するための情報提供の体制整備として、栄養バランスの良い食事を、継続的かつ健康的な環境（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（以下、「店舗等」という）を審査・認証する制度を立ち上げました。

本要項は、この「健康な食事・食環境」の認証及びその運用について、取扱いを定めたものです。

## 第2 対象

認証基準に適合した食事（スマートミール：Smart Meal）を、継続的かつ健康的な環境（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）で提供している外食、中食（持ち帰り弁当）、給食部門の店舗が対象となります。

なお、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。

## 第3 認証基準の要件

外食及び給食部門においては、必須項目7項目及びオプション項目18項目を含む25項目、中食部門においては、必須項目6項目及びオプション項目16項目を含む23項目のうち、必須項目を満たす場合には、☆の店舗等として認証されます。

必須項目に加え、オプション項目の数により☆が増えます。オプション項目が5項目以上つく場合には☆☆の店舗等として、オプション項目が10項目以上つく場合には☆☆☆の店舗等として認証されます。具体的な認証基準は、添付資料1に示すとおりです。

## 第4 応募方法

### 1. 応募書類

- 1) 応募申込書（様式1）
- 2) 応募申請書
  - ・ 応募申請書（様式2及び様式3）
  - ・ 説明資料（様式自由）

## 2. 応募時期

2020年度：令和2（2020）年1月6日～2月29日

（応募は年に1回で、次回は2021年度の同時期になります）

## 3. 応募方法

応募は原則、WEBでの応募となります。ホームページ <http://smartmeal.jp/> にアクセスし、応募してください。

# 第5 応募書類（添付資料も含む）作成上の留意事項

## 1. 応募申込書（様式1）

応募事業者に関する基本情報について、様式1に必要な事項を記入してください。

なお、必須項目は原則、全て記入が必要となります。記入漏れ等がある場合には、審査対象外となる場合がありますのでご留意願います。

また、審査終了後認証前に、応募書類のうち応募申込書（様式1）については、押印のうえ、事務局に郵送していただくことになります。郵送先は、その際にお知らせします。

## 2. 応募申請書（添付資料も含む）（様式2、3）

該当する認証基準の項目にチェックをするとともに、下記に示す視点や様式を参考に、応募申請書を作成してください。項目によっては説明資料等の提出が必要となりますので、それぞれの項目内容をご確認ください。

なお、メニューやカタログなど既存資料を添付資料とする場合には、該当箇所に印をつけたり、資料や画像等に番号を振るなどして、応募申請書と添付資料の内容を照合できるようにご留意願います。

### 1) 必須項目認証基準（添付資料1）

#### （1）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）の提供（項目1）

スマートミールの基準（添付資料2）に合った健康な食事が提供されていることを確認する項目です。メニューが1種類でもあれば該当します。

該当するメニューの栄養成分等の情報をスマートミールの提供パターンを踏まえ様式3に記入の上、そのメニューの画像（写真）等を貼付するとともに、提示するメニューの栄養量の根拠となる資料（使用食材及び使用重量が示された栄養計算結果など：様式は不問）を添付して提出してください。

なお、主食・主菜・副菜といった単品を組み合わせるスマートミールを構成し、「おすすめメニュー」等として販売する場合も認証の対象となります。

### スマートミールの料理・食品構成

- (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。
- (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 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、「ちゃんと」3.0 g 未満、「しっかり」3.5 g 未満とする。
- (6) 牛乳・乳製品、果物は基準に設定しないが、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。

なお、上記 (6) について、スマートミールとして牛乳・乳製品、果物の基準量は設定していませんが、これらの食材をスマートミールの一部として用いた場合には、スマートミールの基準の総エネルギーやPFCバランス、食塩相当量に納める必要があります。なお、牛乳・乳製品、果物の提供に関するオプション項目 20 及び 21 は、スマートミール以外での提供に関する項目です。

### ② スマートミールの情報提供（項目 2）

スマートミールの基準に関する情報を店舗等で提供していることを確認する項目です。該当する商品と対応させて、スマートミールの基準の情報がどのように店舗等で常時提供されているのかを確認できる情報（資料や画像等）を提示してください。

なお、主食・主菜・副菜といった単品を組み合わせで「スマートミール」を構成して提供する場合には、その組み合わせの情報をどのように店舗で提供しているかを示していただくとともに、年に2回以上、その組み合わせがどのくらい選択されているかを確認していただく必要があります。その確認方法を具体的に提示してください。

#### スマートミールの基準に関する情報とは…

- ① 1食あたりのエネルギー量
- ② 主食、主菜、副菜がそろっていること
- ③ 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量が 140g 以上含まれていること
- ④ 食塩相当量が 3.0g 未満（あるいは 3.5g 未満）であること

上記情報とあわせて、該当商品が基準に合致していることの情報を提供すること。

① スマートミールに関する選択時のプロモーション（項目3）

スマートミールに“おすすめ”と表示するなど、顧客の選択時に、店舗等がスマートミールをプロモーションしていることを確認する項目です。

顧客に対するプロモーションの具体的な内容と、店舗等がこれらの情報を用いてどのようにプロモーションしているのかについて確認できる説明と資料（チラシ、カタログや写真等）を提示してください。

② スマートミールの選択に必要な栄養情報等の情報提供（項目4）

スマートミールの選択に際して必要な栄養情報等が、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時に顧客にわかるように提供されていることを確認する項目です。

栄養情報の具体的な内容に加え、顧客の選択時にこれらの情報をどのように提供しているのかについて確認できる説明と資料（チラシ、カタログや写真等）を提示してください。

**スマートミールの選択に必要な栄養情報とは…**

スマートミールをとるために必要な個人（性、年齢、身体活動レベル等）の栄養必要量に関する情報のことであり、コラーゲンなど特定の成分の機能を説明する情報ではありません。下記の例を参考に、顧客が自分にあったメニューを選択できるよう、情報提供をしてください。この際、以下の2点は必ず入れてください。

※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。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。

**例1: ちゃんと（450～650kcal 未満）**

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け

**しっかり（650～850kcal）**

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け

※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。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。

例 2 :

	性別	年齢	身体活動レベル
ちやんと (450-650kcal 未満)	男性	50-69 歳	身体活動レベルⅠ (低い)
		70 歳以上	身体活動レベルⅠ (低い)
	女性	18-29 歳	身体活動レベルⅠ (低い)
			身体活動レベルⅡ (ふつう)
			身体活動レベルⅢ (高い)
	30-49 歳	身体活動レベルⅠ (低い)	
		身体活動レベルⅡ (ふつう)	
	50-69 歳	身体活動レベルⅠ (低い)	
		身体活動レベルⅡ (ふつう)	
		身体活動レベルⅢ (高い)	
	70 歳以上	身体活動レベルⅠ (低い)	
		身体活動レベルⅡ (ふつう)	
身体活動レベルⅢ (高い)			
しつかり (650-850kcal)	男性	18-29 歳	身体活動レベルⅠ (低い)
			身体活動レベルⅡ (ふつう)
			身体活動レベルⅢ (高い)
	30-49 歳	身体活動レベルⅠ (低い)	
		身体活動レベルⅡ (ふつう)	
		身体活動レベルⅢ (高い)	
	50-69 歳	身体活動レベルⅡ (ふつう)	
		身体活動レベルⅢ (高い)	
			身体活動レベルⅢ (高い)
	70 歳以上	身体活動レベルⅡ (ふつう)	
身体活動レベルⅢ (高い)			
女性	30-49 歳	身体活動レベルⅢ (高い)	

身体活動レベルⅠ (低い) : 生活の大部分が座位で、静的な活動量が中心の場合

身体活動レベルⅡ (ふつう) :

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは、通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

身体活動レベルⅢ (高い) :

移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

※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目安です。自分のライフスタイルに合わせて 3 食の配分を考える参考にしてください。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。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。

(参考資料) 日本人の食事摂取基準 (2015 年版)

厚生労働省 (平成 27 年 9 月) 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普及に係る実施の手引

### (3) 「健康な食事・食環境」の運営体制

#### ① 店舗等におけるスマートミールの説明等対応（項目5）

顧客がスマートミールについて質問したい時に対応できる人が店舗等内にいる（中食の場合は問合せ窓口がある）ことを確認する項目です。

店舗等における対応の体制に加え、実際に問い合わせ等があった場合にどのような形で対応しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

##### 問い合わせ等があった場合の対応とは…

メニューに情報提供していることを説明するといった一方的な情報提供ではなく、スマートミールについて、顧客とコミュニケーションをとりながら説明をすることを指します。

#### ② 管理栄養士・栄養士のスマートミールへの関与（項目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ことを確認する項目です。

関与する管理栄養士・栄養士の氏名（複数いる場合にはその代表者）、所属先、登録・免許番号、連絡先（電話番号、FAX、E-mail）に加え、管理栄養士・栄養士がどのように関与しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

##### 管理栄養士・栄養士の関与が基準の項目に含まれる意図

本制度は、事業者の責任で届け出された応募内容について、基準を満たしているかを確認し認証する制度です。このため、スマートミールの質を担保するために、管理栄養士・栄養士の関与を基準の必須項目に含んでいます。

#### ③ 店舗等内の禁煙状況（項目7）※外食・給食のみ該当項目

店舗等内が禁煙であることを確認する項目です。

店舗等内の禁煙状況が確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

紙巻きたばこはもとより、加熱式たばこなど新型たばこも含めて禁煙が必要です。店内に喫煙室を設置し分煙を行っている場合は、禁煙とはみなしません。

また、建物全体が禁煙の場合、建物全体が禁煙であることや、禁煙がテナント入所の条件であるなどの説明文を作成し資料として提出してください。

仮に、建物内が禁煙であることを確認できる資料がない場合には、店舗等が入っている建物（管理会社）の名称及び所在地を明記してください。

## 2) オプション認証基準（添付資料1）

### (1) スマートミールの展開

#### ① スマートミールにかかる主食の種類と提供頻度（項目8）

週3日以上、精製度の低い穀類を含む主食をスマートミールの主食として、提供していることを確認する項目です。精製度の低い穀類とは、押し麦、玄米、五

穀米等を指し、見た目でこれらの穀類が入っていることがわかれば該当します。

精製度の低い穀類を含む主食の具体的な提供内容に加え、週3日以上提供していることが確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

#### ② 精製度の低い穀類提供に関するメニュー選択時の情報提供（項目9）

週3日以上、精製度の低い穀類を含む主食を提供していることがスマートミールのメニュー選択時にわかるように提供されていることを確認する項目です。

精製度の低い穀類を含む主食の具体的な内容に加え、精製度の低い穀類を含む主食を提供していることを、どのように顧客のメニュー選択時に情報提供しているのかについて、確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

なお、「メニュー選択時にわかる」というのは、顧客が尋ねなくても情報が何らか提供されていることを意味します。

#### ③ 主食量の選択または調整に関するメニュー選択時の情報提供（項目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ように提供されていることを確認する項目です。

なお、主食量については、スマートミールの基準（添付資料2）の範囲内での選択または調整とします。

主食量に関する具体的な選択または調整内容に加え、その調整後も栄養量がスマートミールの基準内に入っていることを示す根拠資料を必ず添付の上、主食を選択または調整できることを顧客のメニュー選択時にどのように情報提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

なお、「メニュー選択時にわかる」というのは、顧客が尋ねなくても情報が何らか提供されていることを意味します。

#### ④ スマートミールにかかる魚の提供頻度（項目11）

スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供していることを確認する項目です。

提供する魚料理の内容について、メニューの栄養成分（様式3）を提示するとともに、主菜の主材料として、週3回以上、魚を提供していることが確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

#### ⑤ スマートミールにかかる大豆・大豆製品の提供頻度（項目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ことを確認する項目です。

提供する大豆・大豆製品の料理の内容について、メニューの栄養成分（様式3）を提示するとともに、主菜の主材料として、週3回以上、大豆・大豆製品を提供しているが確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

#### ⑥ スマートミールの栄養成分表示（項目13）

スマートミールに該当する食事に栄養成分表示をしていることを確認する項目です。表示項目としては、食品表示法に基づく栄養成分表示の義務化5項目（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）が該当します。

なお、表示の順番は、エネルギー、たんぱく質、脂質（もし、飽和脂肪酸を示すなら、脂質の後）、炭水化物、食塩相当量（もし、野菜等重量を示す場合、食塩相当量の後）の順で示してください。

スマートミールの栄養成分表示の内容に加え、どのように表示しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

なお、栄養成分表示内に示す食塩の含有量は、塩分ではなく、「食塩相当量」の用語を用いて下さい。

#### ⑦ スマートミールの飽和脂肪酸の量に関する栄養成分表示（項目 14）

スマートミールに食品表示法に基づき義務化されている栄養成分 5 項目に加え、飽和脂肪酸の量に関する栄養成分表示を確認する項目です。示す際は、脂質の次に示してください。

スマートミールの飽和脂肪酸に関する栄養成分表示内容に加え、どのように表示しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

#### ⑧ スマートミールの複数提供（項目 15）

スマートミールが 1 日 2 種類以上あることを示すことを確認する項目です。

該当するスマートミールが 2 種類以上あることを様式 3 に記入するとともに、メニューに関する画像（写真）等を提示してください。

#### ⑨ スマートミールの選択に関するインセンティブ（項目 16）

スマートミールを選択するためのインセンティブを確認する項目です。

スマートミールを選択するインセンティブの具体的な内容に加え、どのように推進しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

##### インセンティブとは…

他のメニューより安い、または、ポイントサービスがあるなどのお得感を指します。

#### ⑩ スマートミールの減塩の推進（項目 26）

第 4 回応募から追加された項目です。「日本人の食事摂取基準 2020 年版」において、食塩相当量の 1 日当り目標量が、男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満と、2015 年版に比べ 0.5 g 低下したことに対応して、スマートミールのさらなる減塩をめざしていただくための項目です。「しっかり」の場合は食塩相当量 3.0 g 未満、「ちゃんと」の場合は食塩相当量 2.5 g 未満のスマートミールを提供する場合に該当します。根拠は、様式 3 で確認しますので、ここに根拠資料を付ける必要はありません。



## (2) 「健康な食事・食環境」の推進

### ① メニューに漬物や汁物をつけない選択ができることに関するメニュー選択時の情報提供（項目 17）

スマートミール以外のメニューに、漬物や汁物がつけられている場合に、漬物や汁物をつけない選択ができることが、メニュー選択時にわかるようになっていることを確認する項目です。

具体的なサービス内容に加え、そのサービス内容を顧客にどのように情報提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

なお、「メニュー選択時にわかる」というのは、顧客が尋ねなくても情報が何らか提供されていることを意味します。

### ② ソースやマヨネーズなどの調味料の別添えでの提供（項目 18）

#### ※外食・中食のみ該当項目

スマートミール以外のメニューに、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ことを確認する項目です。

別添えで提供している調味料の内容に加え、どのように別添えで提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

### ③ 野菜 70g 以上のメニューの提供（項目 19）

スマートミールとは別に、野菜の小鉢や野菜サラダなど、単品メニューとして野菜のメニューを販売していることを確認する項目です。なお、野菜は70g以上を目安とし、サラダバーとして提供する場合も含まれます。

単品メニューとして提供されている具体的な内容に加え、どのように提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

### ④ 牛乳・乳製品の提供（項目 20）

スマートミールとは別に、牛乳・乳製品の提供があることを確認する項目です。なお、容器入りで提供される場合の1回当たりの提供目安量は100～200gまたは100～200mlです。

提供されている具体的な内容に加え、どのように提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

### ⑤ 果物の提供（項目 21）

スマートミールとは別に、果物を提供していることを確認する項目です。

なお、シロップづけのものは除きます。また、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回当たりの提供目安量は100～200gです。

提供されている具体的な内容に加え、どのように提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

### ⑥ 減塩の調味料の提供（項目 22）

減塩の調味料を提供していることを確認する項目です。なお、減塩しやすい容器を用いた調味料の提供も該当します。

減塩調味料の具体的な内容に加え、どのように提供しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

⑦ **卓上での調味料の設置（項目 23）※外食・給食のみ該当項目**

卓上に調味料を置いていないことを確認する項目です。

設置する具体的な調味料の内容に加え、どのように設置しているのかについて確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。

⑧ **食環境改善のための会議等の定期的な開催（項目 24）**

食環境改善のために会議等を定期的に行っていることを確認する項目です。

過去の開催実績（日時、開催場所、参加者、検討事項等）について確認できる情報（資料や写真等）を提示してください。なお、定期的とは、年4回以上開催されていることを意味します。

**食環境改善のための会議とは…**

スマートミールの開発及び普及啓発するために、関係者が集まって話し合う会議のことを指します。

⑨ **従業員に対する事業所（会社）からの食費の補助（項目 25）**

**※給食のみ該当項目**

食費の補助とは、健康な食事・食環境の推進のために、利用者の負担を低減し、社員食堂の利用促進につながるように利用者の購入価格を下げる補助があることを指します。

**3) 認証基準以外の工夫**

基準項目以外に工夫点やアピール点があれば、応募書類に情報等を提示しても構いません（☆の数にはカウントされません）。

**第6 審査**

**1. 審査及び認証のプロセス**

- 1) 事務局において応募書類を受け付け、応募書類の確認を行った後、「健康な食事・食環境」コンソーシアムにおいて審査を行います。
- 2) 審査の結果、「健康な食事・食環境」コンソーシアムにおいて了承が得られたものについては、認証に必要な事務手続を行っていただきます。

**2. 審査スケジュール**

2020年度：令和2年（2020）年6月（予定）

※「健康な食事・食環境」コンソーシアムにおける認証審査委員会を開催します。

**3. 審査費用**

認証にかかる費用は無料です。ただし、応募に当たって必要な書類等にかかる費用は、応募者のご負担となります。

## 第7 認証

### 1. 認証方法

第6の1. 2)により、「健康な食事・食環境」として認証された事業者については、「健康な食事・食環境」コンソーシアムより認証書が交付されます。

また、認証事業者に当たっては、「健康な食事・食環境」の認証マークを利用することができます。なお、利用に際しては、使用規定（ガイドライン）をよくお読みいただき、公式ウェブサイトよりお申込みください。

### 2. 認証期間

認証の有効期限は認証を受けてから2年間とします。

### 3. 認証時期

2020年度：9月2日（木）

第67回日本栄養改善学会学術総会（於：札幌市）にて認証式を行います。

## 第8 認証後の取扱い

### 1. 失効の届出

認証した店舗等について、次に掲げる事項が生じた場合には、認証を失効するものとしますので、事務局にその旨を連絡の上、認証書を添えて、届出を提出してください。

- (1) 認証を受けた店舗等が解散等消失したとき
- (2) 認証を受けたスマートミールに合致した当該商品の製造・販売を中止したとき

### 2. 変更の届出

認証した店舗等について、次のような変更事項があった場合には、事務局にその旨を連絡の上、変更届及び該当事項の変更後の内容を様式や添付資料などとあわせて提出してください。

- (1) 認証を受けた店舗等（名称及び主たる事務所の所在地）の同一性が確保されている範囲内で変更された場合
- (2) 認証を受けた際に登録された管理栄養士が異動等により変更された場合
- (3) 認証を受けた内容に変更は生じない範囲で変更があった場合  
（例：スマートミールとして販売するメニューの追加など。ただし、☆の数の変更に関するメニューの追加は新規応募となります）

### 3. 報告が必要な事項の届出

本制度の運用に当たって必要な国内の各種法令に関する遵守違反等（例：食中毒事案（食品衛生法違反）、優良誤認表示事案（景品表示法違反）等）が認証を受けた店舗等において発覚した場合には、事務局にその旨を至急連絡してください。

### 4. スマートミールの販売及び啓発等にかかる広告等情報発信について

「健康な食事・食環境」の認証に当たって、表示及び広告をする際には、関連する国内の各種法令を遵守するとともに、その広告等情報が認証を受けた内容の範囲内にとどめるなど留意が必要です。特に、スマートミールに関する販売及び啓発に当たっては、誇大な表示等を行うことがないように充分ご留意ください。

【応募に関するお問い合わせ先】

「健康な食事・食環境」事務局

E-mail : [info@smartmeal.jp](mailto:info@smartmeal.jp)

「健康な食事・食環境」公式ウェブサイト <http://smartmeal.jp/>

## 「健康な食事・食環境」の認証基準

必須項目を満たす場合・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☆  
 必須項目に加え、オプション項目が 5 項目以上つく場合・・ ☆☆ のつく店舗等として認証  
 必須項目に加え、オプション項目が 10 項目以上つく場合・・ ☆☆☆

	カテゴリー名	項目 No と項目名	外食	中食	給食
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	○	-	○
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が週3日以上、精製度の低い穀類を含む	○	○	○
		9 スマートミールの主食の選択肢として、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 未満、「しっかり」は 3.0g 未満である	○	○	○	
	「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	○	○	-
		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	○	-	○
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		-	-	○	
	対象基準項目	25	23	25	

## スマートミールの基準

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ことを指します。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」（平成27年9月）や食事摂取基準2015年版を基本として決めています。なお、食事摂取基準2020年版への対応として、以下の食塩相当量の基準は、今後見直しを行い、数年かけて低下させていくこととなります。今回は、さらなる減塩を推進する目的で、オプション項目として、新項目26を追加しています。

- (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。
- (2) 料理の組み合わせの目安は、下記①と②の2パターンを基本とする。
  - ①「主食＋主菜＋副菜」パターン
  - ②「主食＋副食（主菜、副菜）」パターン
- (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。

## 【1食当たりの提供エネルギー量（2段階）による分類】

## ① 「主食＋主菜＋副菜」パターン

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

注）副菜は、副菜1を主菜の付合わせ等とし副菜2を独立した小鉢とする方法、あるいは副菜1と副菜2を合わせて1つの大きな副菜とする方法など、メニューにより自由に工夫をしても構いません。

## ② 「主食＋副食（主菜、副菜）」パターン

区分	食品等	「ちゃんと」 450～650 kcal 未満	「しっかり」 650～850 kcal
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150～180 g（目安）	飯の場合 170～220 g（目安）
副食 （主菜、副菜、（汁））	魚、肉、 卵、大豆製品	70～130 g（目安）	100～160 g（目安）
	野菜、きのこ、 いも、海藻	140 g 以上	140 g 以上
食塩	食塩相当量	3.0g 未満	3.5g 未満

これらの料理構成と食品の数値は、給食受託会社4社の1カ月間の“ヘルシーメニュー”提供献立を分析し、1食中及び料理（皿）ごとの食材の平均使用量、また各食品群における各食材の使用構成比率より求めた荷重平均成分値をもとに算出しています。

参考資料

(参考資料 1)

「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
- ・ 公益社団法人日本補綴歯科学会
- ・ 公益社団法人日本産業衛生学会
- ・ 一般社団法人日本がん予防学会

(2019年12月27日現在)

(参考資料 2)

(別紙)

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について(目安)

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650kcal未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製品、果物の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品:100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物:100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体の目安	<p>【エネルギー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満</li> <li>○単品の場合は、料理Ⅰ:300kcal未満、料理Ⅱ:250kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</li> </ul> <p>【食塩】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満(当量3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> <li>○単品の場合は、食塩の使用を控えること(当量1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> </ul> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること ※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p>	<p>【エネルギー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満</li> <li>○単品の場合は、料理Ⅰ:400kcal未満、料理Ⅱ:300kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</li> </ul> <p>【食塩】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満(当量3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> <li>○単品の場合は、食塩の使用を控えること(当量1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> </ul> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること ※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかりと食べる」ことについて情報提供すること</p>

(引用) 「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の普及について」別紙 (厚生労働省健康局長通知 平成27年0月0日)