



## スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。  
つまり一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり  
**食塩**のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

| スマートミールの基準                 | 【ちゃんと】<br>450～650kcal 未満                | 【しっかり】<br>650～850Kcal                            |
|----------------------------|---|--|
| Smart Meal<br>スマートミール      | ☆ 栄養バランスを考慮して「ちゃんと」<br>食べたい女性や中高年男性の方向け | ☆ 栄養バランスを考慮して「しっかり」<br>食べたい男性や身体活動量の高い<br>女性の方向け |
|                            | (飯の場合)                                  | (飯の場合)   |
| <b>主食</b> 飯, パン, めん類       | 150～180 g(目安)                           | 170～220 g(目安)                                    |
| <b>主菜</b> 魚, 肉, 卵, 大豆製品    | 60～120 g(目安)                            | 90～150 g (目安)                                    |
| <b>副菜</b> 野菜, きのこと, 海藻, いも | 140g 以上                                 | 140g 以上  |
| <b>食塩相当量</b>               | 3.0g 未満                                 | 3.5g 未満  |

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」等に基づき基準を設定しています。

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。  
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。

スマートミールの審査・認証は、以下の学会等で構成される  
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行っています。

### コンソーシアム参加団体

日本栄養改善学会 (世話役) 日本給食経営管理学会 (副世話役) 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