

## 第 10 回（2026 年）「健康な食事・食環境」認証に係る応募要項

### 目次

第 1 本認証の趣旨	1
第 2 対象	1
第 3 認証基準の要件	2
第 4 応募・更新方法	2
第 5 応募申請上の留意事項	3
1. 応募申込書	3
2. 応募申請書	4
1) 必須項目	4
2) オプション項目	9
3) 認証基準以外の工夫	15
第 6 審査	15
1. 審査及び認証のプロセス	15
2. 審査スケジュール	15
3. 審査費用	15
4. 納付方法と納付期限	16
5. 減免申請	16
第 7 認証	16
1. 認証方法	16
2. 認証時期と認証期間	16
第 8 認証後の取扱い	16
1. 失効の届出	16
2. 一時停止	16
3. 変更の届出	17
4. 報告が必要な事項の届出	17
5. スマートミールの販売及び啓発等に係る広告等情報発信	17
6. 更新	17
第 9 「持続可能な環境に配慮した取組等の基準」【新規】	18
1. 持続可能な環境に配慮した取組	18
2. 持続可能な環境に配慮した取組の基準	18
3. 農林水産省「私たちの地球の未来につながる食生活 4 つのポイント」の構成と解説要領について	18
4. 「持続可能な環境に配慮した取組等」の申請	19
5. 認証マークの付与	20
別紙 1 「スマートミールの選択に必要な栄養情報」の例	21
添付資料 1 「健康な食事・食環境」の認証基準	22
添付資料 2 スマートミールの基準	23
参考資料 1 一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム 認証審査委員会名簿	24
参考資料 2 厚生労働省「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）」	24

★よくあるご質問（FAQ）への回答を項目ごと波線枠にまとめておりますので、適宜確認してください★

※今回の修正箇所を赤字表示

## 第1 本認証の趣旨

一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム（以下、「コンソーシアム」という）（参考資料 1）では、2015 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（持ち帰り弁当等）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・事業所」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、健康な食事（スマートミール：Smart Meal）の基準、及びそれらの運用の取扱いを定めたものです。

### 1-1.スマートミールの基準設定には食事バランスガイドも考慮されているか。

→スマートミールの基準の基本となる厚生労働省の「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」では、主食、主菜、副菜とともに牛乳・乳製品と果物の目安も示されており、食事バランスガイドと整合性がとれた推奨内容になっています。以上より、スマートミールも間接的に食事バランスガイドとの整合性が考慮されていることになります。

### 1-2.スマートミールとは、に書かれている「野菜がたっぷり」のたっぷりとはどれぐらいか。

→スマートミールの野菜等重量のうち野菜のみの重量を指しており、第 5 回認証審査（2021 年）までの外食・中食の認証メニューを解析した結果、中央値 159 g（25、75 パーセンタイル値 133 g，202 g）でした（650 kcal で調整）。

### 1-3.この事業で認証する「健康な食環境」とは何か。

→スマートミールを提供するだけでなく、喫食者の健康増進に資する環境を提供する施設を意味します。以上より、認証基準項目にはスマートミールを説明できる人が店内にいることや店内禁煙という項目も含まれています。

## 第2 対象

スマートミールを、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・事業所が対象となります。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（主食・主菜・副菜のそろった食事）の通称です。継続的な提供とは、期間を定めた提供ではなく、営業時間には常に提供されていることを示します。

外食・中食部門では、これまで予約販売を含め営業日に毎日提供されていることが必要（昼のみや平日のみの提供でも対象）でしたが、第 10 回認証審査（2026 年）から月 4 回以上提供する店舗も「準認証」として認証対象になります。本認証 1：営業日に毎日提供（昼のみや平日のみの提供でも対象）、本認証 2：予約販売での提供、準認証：月 4 回以上提供（毎週 1 回以上など提供日は自由に設定可、ただし事前の顧客への周知が必要）の 3 区分に提供形態を整理し、異なる色のマークで認証書を交付します。

給食部門では、第 10 回認証審査（2026 年）から継続的に同一の対象者が 1 日 2 食以上を喫食している給食施設（社員寮等）も営業日の全提供回数のうちスマートミールを 1/2 以上提供していれば認証の対象になります。

### 2-1.あるイベントでスマートミールの基準を用いた弁当を提供したい。認証を受けていないが、基準を使うことは可能か。

→イベント等で「スマートミールの基準にそった食事」として提供いただくことは問題ありません。ただし、活用方法を把握したいため、事務局へ連絡してください。

### 2-2.外食部門に応募した店舗でお弁当等テイクアウトできる商品も販売している場合、中食部門での応募も必要か。

→提供されるスマートミールの内容が同一であれば、中食での再応募は必要ありません。異なるメニューをお弁当として提供している場合、お手数ですが、中食部門でも応募してください。

### 2-3.給食事業で有料老人施設やサービス付高齢者住宅等も認証の対象になるか。

→病院や高齢者施設は個別の栄養管理を必要とするため該当しません。該当施設は事業所・大学・寄宿舍・寮とします。ただ

し、病院や高齢者施設等の職員食堂は該当します。

#### 2-4.人間ドック受診者への幕の内スタイル弁当の提供も認証の対象になるか、その場合は中食部門での応募か。

→一般の方が健診に参加できる場合に限り、認証の対象となります。ただし、弁当の形で提供しても、その場で喫食する場合（持ち帰りではない場合）、中食部門ではなく外食部門になります。社員のみを対象とした人間ドックや健診の場合、一般の方は利用できないため外食部門では応募できず、継続的に提供されないため給食部門でも応募できません。

#### 2-5.ビュッフェ方式のレストランや社員食堂は認証の対象となるか。

→ビュッフェ方式では料理の選択・分量を各利用者が自由に設定でき、スマートミールの基準に合っているか判断が難しいため、現段階では認証の対象外とします。スマートミールの副菜をサラダバーにする場合もスマートミールの基準に合っているかの判断が難しいため、対象外になります。

#### 2-6.カフェテリア方式の社員食堂等は認証の対象となるか。

→スマートミールの基準に合う組合せのサンプルを毎日掲示することに加え、その組合せでの提供が確認できる仕組みであれば認証の対象となります。また、その組合せがどの程度選択されているかもモニタリング（3日以上、年に2回以上）いただき、結果を提出いただくことが前提となります。モニタリング方法は、精算レジシステムを活用した集計、会計チェック時の観察、利用者アンケート等があります。なお、アンケートで「週に何回スマートミールを選択していますか」等とたずねて選択肢（週〇回、週×回等）で回答してもらう場合、顧客がスマートミールの基準を「正しく理解」して回答しているかわかりませんので、実際のスマートミールの組合せも例示して選択頻度を確認してください。事務局より問合せする場合がありますので、即答できる記録を保有しておいてください。応募メニューが販売前で販売実績がない場合、今後予定している確認方法を記入してください。

#### 2-7.ご飯がセルフサービスとなっているが、応募できるか。

→応募いただき問題ありません。ただし、スマートミールの基準に合う適正量を盛っていただくよう、環境（例：ご飯を盛る場所にスケールを置き、スマートミール基準の重数を示す）を整えるとともに、適正量を盛っているかのモニタリング方法（3日以上、年2回以上）を応募書類の中に記入し、その結果を提出していただくことが必要です。逸脱していた場合には応募時に対策方法も言及してください。応募時には、利用者がスマートミール基準の重量を盛れる環境が整っている根拠（写真）を提出してください。

#### 2-8.中食部門では主食無しのメニューで応募できるか。

→顧客がスマートミールの基準の主食量を準備しているかの確認が難しいため、現段階では対象外になります。なお、「主食を適正量そろえるとスマートミールの基準に合った食事となる」等と示して提供していただくことは問題ありません。

#### 2-9.ネット通販のメニューは応募の対象となるか。

→中食部門で応募可能です。

#### 2-10.配食サービスは対象となるか。

→中食の基準に該当していれば対象となります。ただし、治療食は対象外になります。

### 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17項目を含む23項目のうち、必須項目を満たす場合には、☆（1つ星）の店舗・事業所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、☆☆（2つ星）の店舗・事業所として、オプション項目が10項目以上つく場合には、☆☆☆（3つ星）の店舗・事業所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・更新方法

#### 1. 応募・更新時期

2026年度：2026年1月1日～2月28日（応募は年に1回、毎年1月～2月になります）。更新時期も同様です。

## 2. 応募・更新方法

応募は原則、ウェブ応募となります。ウェブサイト <https://smartmeal.jp/> にアクセスし、応募してください。更新は 12 月中旬にメールで更新フォームの個別 URL をお知らせします。更新の詳細は「第 8 認証後の取扱い 6.更新」を確認してください。

### 第 5 応募申請（添付資料も含む）上の留意事項

#### 1. 応募申込書（応募フォーム内の様式 1）

応募店舗・事業所に関する基本情報を様式 1 に必要事項を入力してください。必須項目は原則、全て入力が必要となります。入力漏れ等がある場合、審査対象外となる場合がありますので十分に注意してください。なお、今後は「応募店舗・事業所名」に記入していただいた名称で、本制度ウェブサイトへの紹介や認証書の記名を行わせていただきます。

給食部門で複数の店舗・事業所を申請する場合、通常の「個別申請」と、本社等が複数の店舗・事業所をまとめて申請できる「一括申請」があります。一括申請は、給食受託会社と同じであり、申請するオプション項目が同一の場合に限ります。

- ・個別申請：応募フォームの「応募店舗・事業所名」には給食受託会社に給食業務を委託している事業所名を、「協力・連携事業者・団体名」には給食受託会社名を記入してください。
- ・一括申請：応募フォームの「応募店舗・事業所名」には本社等の名称を、「提供店舗・事業所」には“別紙参照”と記入の上、リスト（「給食部門一括申請用リスト」）を作成し、一緒に提出してください。「協力・連携事業者・団体名」には給食受託会社名を記入してください。提供店舗・事業所が 100 を超えるような場合や、担当者の変更がよくある場合等により、食品衛生責任者をとりまとめることが難しい場合には、応募店舗・事業所内で各店舗・事業所の食品衛生状況等を統括管理できる代表責任者名を記入してください。

#### 3-1.スマートミールの提供開始日は、どの時点を記入すればよいか。

→応募するスマートミールに該当するメニューがすでに提供されている場合、提供を開始した日時を記入してください。3 年以上前から提供している場合は、年だけで結構です。これから提供（販売）される場合、その提供開始予定日を記入してください。予定日が確定できない場合、日付は上旬・中旬・下旬等の目途を記入してください。提供開始日は、認証日の 8 月 1 日には提供されているよう準備してください。何らかの理由で間に合わない場合でも、認証から 3 ヶ月以内（11 月 1 日まで）に提供を開始してください。

#### 3-2.様式 1 の「営業日・営業時間」はスマートミールを提供している日や時間か、食堂を営業している日や時間か。

→様式 1 では、食堂の営業日・営業時間を記入してください。スマートミールの提供日時は、様式 3 に記入してください。

#### 3-3.「署名欄」は担当責任者名の署名でよいか？

→認証登録の内容への説明等を求めた場合に施設として対応していただく等、責任を取ることができる方の署名（パソコンによる入力）をお願いします。したがって、担当責任者は応募店舗・事業所の担当部署の責任者をお願いします。例えば、工場総務室が担当部署の場合は工場総務室室長、本社総務部総務課の場合は総務課長等が担当責任者に相当します。なお、担当責任者が食堂に常駐している必要はありません。

#### 3-4.「給食業務担当者」は、事業所担当者（現場で献立・調理を担当する管理栄養士）と委託会社との調整担当者がいる場合、どちらが適当か。

→店舗・事業所の認証になること、認証を受けた内容を具体的に把握、検討している人である必要があるため、基本的に事業所担当者を優先してください。

#### 3-5.給食部門の応募申込書では食堂情報として「情報公開の可否」が尋ねられているが、何を意味しているか。

→給食部門で公開「可」となっている場合、応募事業所とともに給食会社も認定証に連名で記名させていただき、認定に関わる公表や受賞式等の公開の場で給食会社名も公表させていただき予定です。公開「不可」となっている場合、給食会社名等は公表いたしません。以上より、応募事業所の事情を踏まえ、公開の可否を事前に記入してください。

## 2. 応募申請書（添付資料も含む）（応募フォーム内の様式2，様式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確認してください。メニューやカタログ等の既存資料を添付資料とする場合、資料番号を必ず記入し、アップロードしてください。

### 1) 必須項目

#### (1) スマートミールの基準

##### 項目1：スマートミール（基準に合った食事）を提供している

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。外食・中食部門では、メニューが1種類であれば該当します。給食部門では、日替り、週替り等、継続して異なるメニューを提供している必要があります。「1つの定番メニュー」での応募はできません。部門に関わらず、日替りの場合は5メニュー、週替り、月替り、**季節毎**の場合は4メニューを提出してください。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に入力の上、そのメニューの画像（写真）等及び、提出するメニューの栄養素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等：様式は不問）をアップロードしてください。栄養計算には、喫食する栄養量を全て含みます。例えば、別添えの調味料も、喫食したとして計算に含みます。乾物は戻した重量で計算してください。

##### 項目1 提出資料

- ① 様式3
- ② 様式3に示したメニューの栄養量の根拠（使用材料及び使用重量が示された栄養計算結果）
- ③ メニューの画像（写真）

#### スマートミールの料理・食品構成

- (1) エネルギー量は、1食あたり450～650 kcal未満（通称「ちゃんと」）と650～850 kcal（通称「しっかり」）の2段階とする。  
※ただし、日本食品標準成分表2020年版（八訂）で栄養計算を行う際の「しっかり」のエネルギー量の基準は620～850 kcal
- (2) 料理の組合せの目安は、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) エネルギー産生栄養素バランスが、日本人の食事摂取基準（2025年版）に示された18歳～49歳の目標量（たんぱく質13～20%エネルギー，脂質20～30%エネルギー，炭水化物50～65%エネルギー）の範囲に入ることとする。\*1
- (4) 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は、140 g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。\*2
- (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。\*3

\*1 審査では、小数第1位を四捨五入して各値がそれぞれの範囲に入っているかを確認しています。上限の場合、未満でなく以下（脂質であれば30を含む）を基準内とします。また、炭水化物の%エネルギーは、以下の計算を用いてください。  
 $100\% - (\text{たんぱく質} + (\text{またはアミノ酸組成によるたんぱく質}) \text{エネルギー比率} + (\text{脂質} + (\text{または脂肪酸のトリアシルグリセロール当量}) \text{エネルギー比率}))$

\*2 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、スマートミールの基準の総エネルギーやエネルギー産生栄養素バランス，食塩相当量に納める必要があります。オプション項目20及び21の牛乳・乳製品と果物の提供に関する項目は、スマートミール以外での提供に関する項目です。詳細は、「2-2) オプション項目」で確認してください。

\*3 3次機能・生理機能を調整する働きを有する食品や素材を使用しないことや、それを強調して謳わないことを意味しています。減塩醤油や減塩味噌は使用していただいて構いません。

4-1.日本食品標準成分表2020年版（八訂）が発表されたが、栄養計算は新しい成分表を使わないといけないが。



→様式 3 の指定箇所に記入していただければ、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）、同 2015 年版（七訂）どちらの使用でも構いません。ただし、七訂より前のものは使えません。現在は八訂への移行期間ととらえて七訂の利用を認めています。が、今後は八訂のみとする可能性もあります。また、八訂を用いた場合、「ちゃんと」は 450～650 kcal、「しっかり」は 620～850 kcal とします。新しい算出方法による値が大部分を占めるまでは「ちゃんと」のエネルギー量の上限は 650 kcal に据え置きますが、七訂より低下することが予想されます。したがって、八訂で栄養計算する場合、2 年毎の更新を視野におくと、620 kcal を上限として献立を考案されることをお勧めします。なお、計算値ではなく分析値を用いる場合、食品表示基準の分析方法に合わせ、七訂の基準（「しっかり」650～850 kcal）を用いてください。詳細は、スマートミールの公式ウェブサイトを確認してください。<https://smartmeal.jp/pg350.html>

#### **4-2.既製品（例：卵焼き、から揚げ、ポテトサラダ）を使用している場合はどのように栄養計算すればよいか。**

→既製品に表示されている栄養成分表示を引用してください。メニューの一部に既製品を使用する場合（例：卵焼きは既製品、めしやサラダは調理）、既製品の栄養成分表示からの引用と個別食材を栄養計算した結果のいずれかがわかるよう示してください。また、既製品のうち野菜等重量をどう算出したかがわかるよう示してください。審査段階で事務局から既製品に関する情報を求める場合がありますので、既製品の商品名や栄養成分表示の写真等を提出できるよう準備をお願いします。

#### **4-3.刺身の醤油や味噌煮のたれ等はどのように考えて扱えばよいか。**

→認証を得ようとするスマートミールは基本的に店舗・事業所が提供する全てを含め基準内に収まっているという理解で捉えます。以上より、提供されたものを顧客が全て喫食するという前提で基準を満たす構成にしてください。

#### **4-4.ソース等の調味料は食堂の一か所にまとめて設置しており、喫食者が自由に使用することができる。提供する時点では使用していないので、栄養計算には含めなくてよいか。**

→含めます。一般的に調味料をかけて食べるメニュー（例：サラダ）では、標準的な調味料の量で栄養計算に含めてください。

#### **4-5.スマートミールの副菜として汁物を含めることは必須条件か。**

→汁物は必須ではありません。

#### **4-6.スマートミールの基準のエネルギー産生栄養素バランスの目標量は 18 歳から 49 歳までの基準だが、50 歳以上の人に提供しても大丈夫か。**

→18～49 歳、50～64 歳、65 歳以上では、たんぱく質の範囲が異なります（各々 13～20、14～20、15～20%エネルギー）。第 5 回認証審査（2021 年）までの外食・中食の認証メニュー 509 食を解析した結果、たんぱく質の中央値（25、75 パーセントタイル値）は、16.3（14.6、18.3）%エネルギーであり、ほぼ全世代の範囲に収まっていました。このことから、50 歳以上の方に召し上がっていただいても問題がある可能性は低いと考えられます。また、エネルギー産生栄養素バランスの指標は目標量です。絶対的な値ではありませんので、状況に応じて活用することが求められます。

#### **4-7.主食の部分に含まれる魚、肉、大豆製品と野菜等の重量はどの範囲まで計上してよいか。例えば、巻き寿司の具材、いなり寿司の具材、ちらし寿司のトッピング具材は計上してよいか。**

→各料理別重量の主菜の重量は「主食+主菜+副菜」パターンの場合は主菜の主材料、「主食+副食」パターンの場合は副食の主材料の重量を計上してください。なお、主菜または副食での重量は目安になり、基準はエネルギー産生栄養素バランスで確認します。ただし、野菜等の量は全ての料理で使用された重量を計上してください。たんぱく質量を含む全ての栄養素量は、該当するスマートミールの 1 食分の値を計上してください。

#### **4-8.主菜の食品群別重量の考え方がわからない。どのように整理して重量を振り分ければよいか。**

→「主食+主菜+副菜」パターンは、主食・主菜・副菜の組合せた食事を知ってもらう食育的な意味合いを含んでいます。よって、主食・主菜・副菜が明確にわかる献立（例：焼き魚定食、ハンバーグ定食）の時、主菜の主材料（例：魚、肉）の重量を記入してください。魚・肉・卵・大豆製品の材料 60～120g は目安量です。栄養素量やエネルギー産生栄養素バランスに記入する値は献立全体の値になるため、ここに記入した食品の重量から算出される値より高くなります。

#### **4-9.主菜の魚・肉・卵・大豆製品は生の状態での重量を記入か、野菜等も同様か。**

→主菜の魚・肉・卵・大豆製品は加熱前の重量、野菜等も調理前の重量を記入してください。乾物を使用した場合、野菜等重量は戻した後の重量で計算してください。栄養計算では原則、乾物の戻し汁も顧客に提供する場合は乾物時の食品番号、戻し汁を提供しない（廃棄する）場合は戻し時の食品番号を使用してください。また、乾物重量と戻し・調理後の重量をどう

換算したか、欄外に記入または追加の根拠資料を提出してください。

#### 4-10.スマートミールは営業日に毎日提供していなければ対象にはならないか。週に1度や月に1度の提供では対象外か。

→月に1度の提供では対象になりません。本制度は、スマートミールを継続的かつ健康的な環境で提供している店舗・事業所を認証しています。したがって、営業日に毎日スマートミールが提供されていることが必要です。外食・中食部門では、平日のみの提供（平日はサラリーマンを対象としておりスマートミールを提供しやすい一方で週末は客層が違う等の場合）、予約販売での提供、準認証として月4回（週に1度等）の提供でも対象です。提出書類の中でそのことがわかるように記入してください。給食部門では、日替り、週替り等、継続して異なるメニューを提供している必要がありますが、継続的に同一の対象者が1日2食以上を喫食している給食施設（社員寮等）の場合、営業日の全提供回数のうちスマートミールを1/2以上提供していれば対象になります。

#### 4-11.外食・中食店舗でスマートミールの基準に合う食事をランチで出しているが、夜も含めて常時出していないと認証対象にならないか。

→そういうことはありません。本認証制度では終日（日中常時）スマートミールが提供されていることを必須としているわけではなく、顧客に伝えられたスマートミールが決まった時間帯で確実に提供されることが重要だと考えています。以上より、ランチ等の限られた時間の提供であっても、スマートミールが常時（習慣的に）顧客に提供されているようであれば対象となります。ただし、食数を限定した提供や営業時間の早い段階で売切れとなってしまう設定の場合、顧客に対してスマートミールが常時提供されている環境とは言い難く、認証されない場合もあります。様式3に、提供食数や時間等の現状を記入してください。

#### 4-12.日替りは連続する5メニュー、週替りや月替りの場合は連続する4メニューの提出が必須か。

→日替りは連続5日分、週替りはある期間の1サイクルに該当する連続4週間分、月替りは連続4か月分、季節毎は連続4季節分のメニューを提出してください。外食・中食部門では、応募時に必要数のメニューを提出いただければ、認証以降のメニューの変更届は不要です。季節毎等で応募時に連続する4メニューの提出が難しい場合、変更届でメニューを提出してください。給食部門では、継続的に同一の対象者が1日2食以上を喫食している給食施設（社員寮等）が日替りで提供する場合、1週間あたりに提供する回数分の連続したメニュー例を提出してください。

### 項目2：スマートミールの情報を提供している

スマートミールとは何かを顧客に知っていただくために、スマートミールの基準に関する情報を店舗・事業所で提供していることを確認する項目です。スマートミールの基準の情報がどのように店舗・事業所で常時提供されているか確認できる情報（スマートミールとは何か、スマートミールが常時提供されていることを紹介しているメニュー表や献立表、サンプルケース、カタログ等）を提出してください。カフェテリア形式で、主食・主菜・副菜といった単品を組合せてスマートミールを構成して提供する場合、その組合せの情報をどのように店舗で提供しているか示していただくとともに、年に2回以上、その組合せがどのくらい選択されているか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出してください。アンケートを実施する場合、スマートミールの組合せを示し、スマートミールの基準にあった選択をしたか確認してください。

#### 項目2 提出資料

- ① 店舗・事業所で、スマートミールの基準等の情報提供をしていることがわかる写真等

#### スマートミールの基準に関する情報

該当商品の栄養情報ではなく、以下のようなスマートミールの情報になります。

##### ①1食あたりのエネルギー量

「ちゃんと」1食あたり450～650 kcal 未満、「しっかり」650～850 kcal（八訂の場合、620～850 kcal）

##### 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140 g 以上含まれていること

- ④食塩相当量が 3.0 g 未満（あるいは 3.5 g 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を示すこと。

**5-1.給食のサンプルケースで食品ロス削減の観点から、毎日提供される飯や味噌汁等は生サンプルではなくフードサンプルに変更しようとしているが、問題ないか。**

→問題ありません。ただし、応募時の資料（様式 3 記入のメニューの写真）には、提供通りの写真が必要になります。

**(2) スマートミールのプロモーション**

**項目 3 : スマートミールに「おすすめ」と表示するなど、選択時にプロモーションされていることがわかる**

該当するスマートミールの商品に“おすすめ”と表示する等、顧客の選択時にスマートミール該当商品がわかるよう、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。顧客にどのようにして該当するメニューがスマートミールであることをプロモーションしているかが確認できる資料（チラシ、カタログや写真等）を提出してください。

**項目 3 提出資料**

- ① 顧客に該当メニューがスマートミールであることをプロモーションしているチラシ、ポスター、メニュー表等

**6-1.プロモーションは「おすすめ」以外の表現でも構わないか。**

→スマートミールの販売を促進していることが分れば、「管理栄養士監修」と強調する、メニュー表で一番上に表示する、フォントサイズを一番大きくする等、他の表現でも構いません。

**項目 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**

顧客が自分に適したスマートミールを選択できるよう、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わかるように提供されていることを確認する項目です。スマートミールの選択に必要な栄養情報とは、スマートミールを選択す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、コラーゲン等の特定の成分の機能を説明する情報ではありません。また、消費者庁「健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について」で“健康の保持増進の効果”として掲げられている表現はスマートミールのような食事での効果の実証が難しいため、表示しないでください（例；「高血圧の人に」、「生活習慣病予防」、「便秘改善」、「疲労回復」、「新陳代謝を促進」、「アンチエイジング」、「免疫機能の向上」、「集中力を高める」、「脂肪燃焼を促進」、「細胞の活性化」など）。

**項目 4 提出資料**

- ① 顧客が自分に適したスマートミールを選択できるよう、必要な栄養情報を提供しているチラシ、ポスター、メニュー表等

「スマートミールの選択に必要な栄養情報」の例は、別紙で確認してください。いずれも以下の内容は必ず記載してください。  
※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。

**7-1.「メニュー選択時にわかる」ことが確認できる資料とは、どんなものを想定しているか。**

→「メニュー選択時にわかる」とは、顧客が尋ねなくても情報が何らか提供されることを指します。例えば、顧客が商品購入時に販売レジの横に置かれた卓上資料で内容を確認することができたり、メニュー表と一緒に内容が示されたポップが挿入



され情報提供されている等、内容と方法の情報を提出してください。

### (3)「健康な食事・食環境」の運営体制

#### 項目 5：スマートミールを説明できる人が店舗にいる（中食の場合、問合せ窓口がある）

顧客がスマートミールのことを質問したい時に対応できる人が店舗・事業所内にいる（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。問合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、スマートミールのことを顧客とコミュニケーションをとりながら説明することを指します。店舗・事業所での対応の体制に加え、実際に問合せ等があった場合にどのように対応しているか確認できる資料（メニュー表、チラシ、ポスター、ウェブサイト等）があれば提出してください。

##### 8-1.「スマートミール」を説明できる人とはどんな人を想定しているか。

→「スマートミール」の基準やその日に提供しているメニュー名を説明できる人を指します。一方的な情報提供ではなく、質問に応じ、店舗・事業所の「スマートミール」を取り扱う考えや基準、コンセプト等も顧客とコミュニケーションをとりながら情報提供できる人のことです。なお、スマートミールを理解し、顧客等に説明できれば、管理栄養士や栄養士等の資格を有していなくても問題ありません。店舗内で顧客に対して説明等をする際、どのように対応をしているかは応募書類に体制や対応方法を記入していただく必要があります。また、顧客・喫食者から問合せがあった際に対応できる状況になっていれば、説明する人はその場にいない構いません。その場合、説明者がいない時の対応方法やその場で利用している説明資料等も提出してください。

#### 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

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。本制度は、店舗・事業所の責任で届け出された応募内容が基準を満たしているかを確認して認証する制度です。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。スマートミールの質の管理は、認証された後も必要です。よって、担当する管理栄養士・栄養士が変更となる場合や異動する場合、変更届が必要になります。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、E-mail）を明記してください。

##### 9-1.管理栄養士・栄養士がスマートミールにどのように関与していれば作成・確認に関与していると言えるか。

→メニュー企画の際の助言、メニュー作成や栄養計算、付帯する栄養健康情報の企画作成等を想定しています。ただし、管理栄養士・栄養士は献立や提供するスマートミールの栄養素量等を確認し、栄養面で監修している必要があります。その役割は次の通りです：提出書類の主に栄養に関する内容を確認する、栄養に関する内容と他の書類（例：メニュー表の写真）の一致を確認する、申請したスマートミールの品質を定期的にモニタリングする。なお、出書類に必要な内容（氏名や連絡先、登録番号等）を記入できる方であれば、委託した管理栄養士や栄養士で問題ありません。

##### 9-2.管理栄養士・栄養士の異動時は変更届を出すとのことだが、外注している場合はその管理栄養士等の異動の状況を申請者が把握する必要があるか。

→必要あります。提供しているスマートミールの献立作成に関わった管理栄養士・栄養士の担当が変更となった場合は連絡をもらうよう、委託した際に確認をお願いします。

#### 項目 7：店舗禁煙である ※外食・給食のみ該当項目

店舗・事業所内が禁煙であることを確認する項目です。店舗・事業所内の禁煙状況が確認できる資料（写真等）を提出してください。紙巻きたばこはもとより、加熱式たばこ等の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

である等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・事業所が入っている建物（管理会社）の名称及び所在地を明記してください。

#### 項目 7 提出資料

- ① 店舗・事業所内の禁煙状況が確認できる資料（禁煙を示す店舗内写真等）

##### 10-1.かなり徹底して分煙（階ごとに仕切る等）を行っているが、全面禁煙でないこの項目は該当しないか。

→店舗内全面禁煙が認証の基準となります。空間や時間を区切り、分煙を徹底して実施していたとしても全面禁煙でなければ本項目には該当しません。ただし、フードコートで同一フロアの離れた場所に喫煙専用室が設置されている場合、店内禁煙として認めます。確認のため、食堂または喫食場所のあるフロアの平面図を提出してください。

##### 10-2.社員食堂への入口と喫煙室への入り口が別であれば、店内禁煙に該当するか。

→食堂に付随した喫煙室であれば、入口が別であっても該当しません。食堂に付随した喫煙室でなく、距離の離れた場所にある場合は、該当する可能性もあります。その場合、図面を提出いただき、こちらで確認いたします。また、社員食堂の入口から通った先に部屋として仕切られた喫煙室がある場合も該当しません。食堂脇または食堂内にある喫煙室を閉鎖していたく必要があります。社内のその他の場所にある喫煙室は不問です。

## 2) オプション項目

### (1) スマートミールの展開

スマートミールの展開の項目は、スマートミールやスマートミールの提供状況をレベルアップする項目です。

#### 項目 8 : スマートミールの主食として、週 3 日以上、精製度の低い穀類を提供している

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。提供する日が限られている場合、週 3 日以上であれば、チェックできます。また、あらかじめ、精製度の低い穀類が主食としてセットされている以外に、選択肢として、精製度の低い穀類が設定されている場合も該当します。精製度の低い穀類とは、押し麦、玄米、五穀米等を指し、2 割程度配合されていることが必要です。主食の選択肢として提供する場合、主菜や副菜が同じであっても、様式 3 及び根拠資料で、白飯、精製度の低い穀類の両方の栄養量を示し、両方ともスマートミールの基準を満たす必要があります。精製度の低い穀類を含む主食が確認できる資料（レシピ、献立表等）を提出してください。

#### 項目 8 提出資料

- ① 精製度の低い穀類を含む主食が確認レシピ、献立表等

##### 11-1.雑穀米や玄米等の米類、全粒粉のパン・麺や蕎麦粉率の高い蕎麦等は該当するか。

→全粒粉のパンや麺、十割蕎麦や二八蕎麦といった蕎麦粉が多い蕎麦も含みます。

#### 項目 9 : スマートミールの主食として、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

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か確認できる資料（チラシ、メニュー表等）を提出してください。「メニュー選択時にわかる」というのは、顧客がたず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。

#### 項目 9 提出資料

① 顧客が精製度の低い穀類を含む主食が提供していることがわかる資料（チラシ、メニュー表等）

### 12-1.選択肢でなく、最初から精製度の低い穀類を提供していても、メニュー選択時にわかるよう情報提供する意味は何か。

→この項目は顧客に精製度の低い穀類を知ってもらうことを目的としています。よって、メニューに「スマートミールには玄米を使用しています」と表示する等、精製度の低い穀類の提供を顧客に案内していることがわかる根拠資料があれば、この項目に該当します。

### 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

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。主食量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か確認できる資料（写真等）を提出してください。

#### 項目 10 提出資料

① 顧客が主食量を選択または調整ができることがわかる資料（チラシ、メニュー、写真等）

### 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

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。提供する魚料理を含むメニューの栄養成分（様式 3）を提出するとともに、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（写真等）を提出してください。

#### 項目 11 提出資料

① 週 3 日以上、スマートミールに魚を提供していることがわかる資料（メニュー表等）

### 13-1.魚または大豆・大豆製品の週 3 日以上での提供で、主菜（魚及び大豆・大豆製品）として必要な重量は決まっているか。

→顧客自身が魚や大豆・大豆製品の提供を認識して選択できることが大切ですので、主菜の目安量（「ちゃんと」60～120 g、「しっかり」90～150 g）にこだわらず、顧客の視点で魚や大豆・大豆製品が週に 3 日以上提供されていることを判別できる状況で提供されていれば、本項目を選択していただいて構いません。

### 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

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・大豆製品の料理を含むメニューの栄養成分（様式 3）を提出するとともに、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ことが確認できる情報（写真等）を提出してください。

#### 項目 12 提出資料

① 週 3 日以上、スマートミールに大豆・大豆製品を提供していることがわかる資料（メニュー表等）

### 項目 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

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。表示の順番は、エネルギー、た

んぱく質、脂質（飽和脂肪酸を示す場合、脂質の後）、炭水化物、食塩相当量（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。スマートミールに該当する食事の栄養成分表示の内容に加え、どのように表示しているか確認できる資料（写真等）を提出してください。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」の用語を用いてください。

#### 項目 13 提出資料

- ① スマートミールの栄養成分表示の状況がわかる写真、メニュー表等

##### 14-1.これまで栄養成分表示は顧客の理解しやすさを考えて「塩分」と表記してきたが、「食塩相当量」にしないといけないか。

献立表以外にも「塩分控えめ」「塩分少なめ」と訴求しているが、これらも修正しなくては行けないか。

→栄養成分表示のうち、重量（g）表記が伴うものは「塩分」ではなく「食塩相当量」と表記してください。販促ポスターやテーブルメモ等、食塩相当量が少ないことや控えめであることを顧客等に伝えることを目的としたもので重量（g）表記を伴わない場合は、「塩分控えめ」「塩分少なめ」等の表記を用いることは問題ありません。

##### 14-2.カフェテリア方式で「単品ごと」の栄養成分表示は食堂利用者に対し行っているが、それらをスマートミールとして組合せた際の栄養成分「合計値」も記載することが必要か。

→「合計値」を示すことが必要です。カフェテリアでは、スマートミールの基準に合致した組合せを掲示する必要がありますので、オプション 13、14 をチェックする場合は、合計した値を記載してください。

#### 項目 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

スマートミールに該当する食事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。スマートミールに該当する食事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か確認できる情報（資料や写真等）を提出してください。

#### 項目 14 提出資料

- ① スマートミールの栄養成分表示に飽和脂肪酸が示されている状況がわかる写真、メニュー表等

#### 項目 15 : スマートミールが 1 日 2 種以上ある

スマートミールが 1 日 2 種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 種以上あることを様式 3 に入力し、メニューに関する資料（写真等）を提出してください。2 種以上というのは、主菜が異なる場合を指します。主食量が異なる、主食が白米と雑穀米で選べる、副菜やデザートが選べるメニューであっても、主菜が同じ場合、1 種です。

#### 項目 15 提出資料

- ① スマートミールが 2 種類以上提供されていることがわかるチラシ、メニュー表等

##### 15-1.スマートミールが日替りで 1 週間に 5 種ある場合、この項目に該当するか。

→該当しません。本項目はあくまでも 1 日に複数種類あるかで判断します。

#### 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がある

スマートミールの選択を促進するためのインセンティブを確認する項目です。インセンティブとは、他のメニューより安い、ポイントサービスがある等のお得感を指します。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か確認できる資料（写真等）を提出してください。

## 項目 16 提出資料

- ① スマートミールの選択を促進するインセンティブがわかる資料（ポイントカード等）

### 16-1.スマートミールを選択するためのインセンティブに TABLE FOR TWO 等の支援寄付活動も該当するか。

→該当しません。支援寄付活動はあくまでも寄付が目的であり、本認証が目指すスマートミールを選択しやすくするインセンティブとは異なります。

## 項目 26：スマートミールの食塩相当量は、1食「ちゃんと」は 2.5 g 未満、「しっかり」は 3.0 g 未満である

第 4 回認証審査（2020 年）から追加された項目です。「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」で、食塩相当量の目標量が男性 7.5 g/日未満、女性 6.5 g/日未満と同 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。なお、八訂で計算して申請した「しっかり」620～650 kcal 未満の範囲にある献立で項目 26 をチェックする場合、今後のさらなる減塩を見据え、食塩相当量は 2.5 g 未満とします。

## (2)「健康な食事・食環境」の推進

「健康な食事・食環境」の推進の項目は、スマートミール以外で、さらに「健康な食事・食環境」の推進に関わる項目です。

## 項目 17：メニューに漬物や汁物をつけない選択ができることができ、メニュー選択時にわかるように表示している

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、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ない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か確認できる資料（写真等）を提出してください。「メニュー選択時にわかる」というのは、顧客がたず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。

## 項目 17 提出資料

- ① 顧客が漬物や汁物がつけられているメニューで、漬物や汁物をつけない選択ができることがわかるメニュー表等

### 17-1.食堂等で調味料の近くに漬物も設置して自由にとれる、カフェテリア形式で汁物は自由にとれる等の場合、顧客がたずねなくてもメニューに漬物や汁物をつけないことができるため、本項目に該当するか。

→それらの状況では該当しません。すでに漬物や汁物がセットになっているメニューでつけない選択ができることを意味しています。この項目は食塩摂取量を減らすことが可能な環境であるかを意味しており、自由に選択できる環境を確認するものではありません。

## 項目 18：ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて提供している ※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、ドレッシング、ソースやマヨネーズ等の調味料を別添えて提供していることを確認する項目です。別添えて提供している調味料の内容に加え、どのように別添えて提供しているか確認できる情報（調味料が別添えて提供されている食事の写真等）を提出してください。

## 項目 18 提出資料

- ① ドレッシング、ソースやマヨネーズ等の調味料がつくメニューで、それらの調味料が別添えて提供されていることがわかるメニューの写真等



## 項目 19 : 野菜 70 g 以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）

スマートミールとは別に、野菜の小鉢や野菜サラダ等の野菜（きのこ、海藻、いもを含む）のメニューを販売していることを確認する項目です。ただし、いも類等の炭水化物に偏ったメニュー（例：フライドポテト、ポテトサラダ、パンプキンサラダ）のみの場合、対象外になります。単品メニューとして提供されている場合、提供する野菜の重量等を示す資料とどのように提供しているか確認できる資料（写真やメニュー表等）を提出してください。サラダバーとして提供する場合も含みますが、項目 19 をチェックする場合、顧客が野菜 70 g 以上を選択できるよう情報提供も行ってください。申請では、サラダバーで通常どのような野菜を提供しているかの資料とあわせ、顧客に 70 g 以上選択する情報提供を行っていることがわかる資料（店舗内の写真等）を提出してください。

### 項目 19 提出資料

- ① 単品メニューの場合、含まれている野菜の種類と重量がわかる資料
- ② 単品メニューの場合、提供方法がわかるチラシやメニュー表
- ③ サラダバーの場合、通常提供されている野菜の種類がわかる資料
- ④ サラダバーの場合、顧客が 70 g 以上を選択できる情報提供がわかる店舗内の写真等

#### 18-1.野菜 70 g 以上のメニューとして、野菜をたっぷり加えたラーメン等は該当するか。

→該当しません。この項目の目的は、あるメニューに追加して野菜を摂取できる環境にあるかということを意味しています。よって、野菜の小鉢やサラダ等の単品メニューを対象としています。

#### 18-2.野菜や牛乳・乳製品、果物は毎日提供していないと該当しないか。提供回数の基準はあるか。

→基本的には毎日提供している環境を指しますが、平日と週末で客層が異なる店舗では、平日のみでも構いません。そういう店舗であることがわかる資料を提出してください。

## 項目 20 : 牛乳・乳製品を提供している

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。容器入りで提供される場合の 1 回あたりの提供目安量は 100～200 g または 100～200 mL で、1 メニュー（1 商品）でカルシウム 70 mg 含むものとしています。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か確認できる資料（材料と重量を示す資料、写真、メニュー表等）を提出してください。

### 項目 20 提出資料

- ① 牛乳・乳製品が 1 メニュー・商品 100～200 g または 100～200 ml 提供されている状況がわかる資料（材料と重量を示す資料、写真、メニュー表等）

#### 19-1.牛乳・乳製品の提供目安量とカルシウム量の根拠は何か。

→食事バランスガイドで 1 サービング（SV）が原則、主材料の量的基準の 2/3 以上となっていること、牛乳・乳製品に由来するカルシウム約 100 mg である 1SV の 2/3 は 66.7 mg であることから、丸めて 70 mg としました。

#### 19-2.食堂に牛乳の販売機を設置している場合、牛乳や果物を食堂に隣接する別会社の売店等で販売している場合、該当するか。

→該当します。この項目では、顧客が健康を意識した食物を常時入手できる環境にあるかを指しているためです。販売が別会社の場合、様式 1 の「協力・連携している事業者・団体名」に会社名を記入してください。認証期間の途中で該当品の販売がなくならないよう、応募前に売店等に認証制度や応募状況を伝え理解いただいてから本項目をチェックしてください。

## 項目 21：果物を提供している

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。シロップづけやパフェ等に添える果物は除きます。容器入りや丸ごと提供される場合の 1 回あたり提供目安量は 100～200 g（可食部で 65 g 以上）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か確認できる資料（材料と重量を示す資料、写真、メニュー表等）を提出してください。

### 項目 21 提出資料

- ① 果物が 1 メニュー・商品 100～200 g（可食部で 65 g 以上）提供されている状況がわかる資料（写真やメニュー表等）

### 20-1.果物の提供目安量の根拠は何か。

→食事バランスガイドの果物 1SV の量的基準は主材料 100 g であること、1SV の算出は 1SV の 2/3 以上 1.5 未満となっていることから、可食部 65 g 以上の提供を目安としました。

## 項目 22：減塩の調味料を提供している

この項目はスマートミール以外のメニューでも減塩を推進することを目的とした項目です。したがって、スマートミールのみで減塩調味料を使用した場合はカウントできません。スマートミール以外のメニューで用いる調味料に減塩の調味料を提供している、減塩醤油が調味料置き場にある、減塩しやすい容器を用いた調味料を提供している等が該当します。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か確認できる資料（栄養量を示す資料や減塩調味料が提供されている写真等）を提出してください。

### 項目 22 提出資料

- ① 具体的な減塩調味料とどのように提供しているか確認できる資料（栄養量を示す資料や減塩調味料が提供されている写真等）

## 項目 23：卓上に調味料を置いていない ※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か確認できる情報（調味料を卓上に設置していない写真等）を提出してください。

### 項目 23 提出資料

- ① 卓上に調味料が置いていないことがわかる写真等

## 項目 24：食環境改善のための会議等を定期的に開催している

食環境改善のために会議等を定期的に開催していることを確認する項目です。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。過去の開催実績（日時、開催場所、参加者、検討事項等）が確認できる資料を提出、または応募フォームに「会議の名称、参加者、開催日時、場所、検討事項（内容）」を記入してください。また、今後も定期的に開催することを説明してください。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。

### 項目 24 提出資料

- ① 定期的に会議が開催されていることがわかる資料（例：給食委員会の年間スケジュール等）。  
（過去の開催実績は、応募フォームへの「会議の名称、参加者、開催日時、場所、検討事項（内容）」の記入を以て、資料の提出に代えることができる）

### 21-1.ここで言う食環境改善のための会議等とはどのような会議が該当するか。

→外食・中食部門では、商品開発会議等の中で「健康な食事・食環境」に関する討議が該当し、3ヶ月に1回以上の実施が目安です。給食部門では、給食会議、食堂会議等の給食会社と定期的の実施されている会議が該当し、月1回程度の実施を推奨、最低3か月に1回以上の実施が目安です。

### 21-2.食環境改善のための会議等の資料には何を提出すればよいか。

→過去の開催実績（日時、開催場所、参加者、検討事項等）が確認できる資料を提出、または応募フォームに「会議の名称、参加者、開催日時、場所、検討事項（内容）」を記入してください。氏名や内部的な情報等の外部に出せない資料（会議録等）の提出は不要です。

## 項目 25：従業員に対し、事業所（会社）から食費の補助がある ※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利用者の購入価格を下げる補助があることを指します。食費の補助がわかる資料を提出ください。

### 項目 25 提出資料

- ① 食費の補助がわかる資料（従業員に対する案内等）

### 22-1.事業所（会社）から食費の補助があることを示す資料とは、どういったものを想定しているか。

→例えば、給食受託会社に毎月管理費が支払われており、その分従業員に安く食事を提供できる環境となっている場合、毎月の管理費の請求書等の根拠資料をつけていただくか、補助されていることがわかる内容を記した説明資料を作成の上、提出してください。その際、具体的な金額等の開示までは必要ありません。差し支えない範囲で結構です。

## 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出しても構いません（☆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

- ・事務局で応募書類を受け付けた後、技術審査委員会で形式・技術審査を行います。
- ・形式・技術審査の後、コンソーシアムで認証店舗決定のための本審査を行います。

### 23-1.現地審査は行われるか。

→認証にあたり現地審査は行いません。ただし、関与している管理栄養士・栄養士には、応募時のメニューが提供されているか確認をお願いします。また、提出された書類へ問合せする可能性、認証後に内容が実施されているか確認する可能性があります。

### 2. 審査スケジュール

形式・技術審査 3月～5月、本審査 6月（予定）

### 3. 審査費用

審査料は以下のとおりです。一括申請の場合、審査料は応募1件あたりの費用になります（認証書の交付も1枚になります）。また、応募にかかる費用は、応募者のご負担となります。

中小企業及び小規模企業者 応募1件あたり 5,000円（税込）

大企業 応募 1 件あたり 10,000 円 (税込)

※中小企業基本法の中小企業の定義と小規模企業の定義はこちらで確認してください。

<https://www.chusho.meti.go.jp/soshiki/teigi.html> (中小企業庁ウェブサイト)

※認証期間中の変更届は、☆数の変更を含め、従来通り審査料はかかりません。

#### 4. 納付方法と納付期限

下記口座に応募した年の 1 月～4 月末日までにお振込みください。

※入金を確認できない場合、コンソーシアム審査（本審査）を受けることができません。

銀行名：埼玉りそな銀行（0017） 支店名：坂戸支店（398） 預金種類：普通 口座番号：5636509

口座名義：シャ）ケンコウナシヨクジ シヨクカンキョウ コンソーシアム

#### 5. 減免申請

以下の場合、審査料の減免が可能です。希望される店舗・事業所は応募様式に理由とともに申請してください。申請理由が技術審査委員会により適正と認められれば、審査料は減免されます。

- ・災害で被災した等の正当な理由で店舗・事業所が減免を申請した場合
- ・小規模企業者が、適切な理由を示して減免を申請した場合
- ・その他、技術審査委員会で認められた場合

##### 24-1 減免申請には根拠資料が必要か、どんな理由が適切な理由に相当するか。

→減免申請は自己申告であり、根拠資料を提出いただく必要ありません。例えば、「家族経営であり、売上げは月〇万円程であり、自分たちの生活費程度しかない。免除を希望する」というような理由が考えられます。

### 第 7 認証

#### 1. 認証方法

「健康な食事・食環境」として認証された店舗・事業所には、コンソーシアムの認証審査委員会を構成する団体名が明記された認証書が交付されます。また、「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。利用に際しては、使用規定（ガイドライン）をよくお読みください。

#### 2. 認証時期と認証期間

認証時期は毎年 8 月です。認証の有効期限は認証を受けてから 2 年間とします。

### 第 8 認証後の取扱い

#### 1. 失効の届出

認証した店舗・事業所で次に掲げる事項が生じた場合、認証を失効するものとしますので、公式ウェブサイトの専用フォームより届出ください。

- 1) 認証を受けた店舗・事業所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. 一時停止

諸事情によりスマートミールを提供できない場合、一時停止届を提出してください。一時停止期間も認証店舗・事業所であることに変わりありませんので、スマートミール認証店舗・事業所としての広報や情報発信をお続けいただいても構いません。再開する場合、再開届を提出してください。一時停止期間中も更新時期（2 年ごと）には更新の案内をいたします。更新される場合、

更新の手続きをお願いします。更新にも審査料が必要ですが、減免申請を利用していただけます。一時停止期間中の更新は1回までです。一時停止中、2回目の更新時期の時点で再開できない場合、一度失効届を提出していただき、再開の目途が経ちましたら、再度応募してください。

### 3. 変更の届出

認証店舗・事業所で次のような変更事項があった場合、公式ウェブサイトの専用フォームより、変更届及び該当事項の変更後の内容を様式や添付資料等とあわせて提出してください。

- ・認証を受けた店舗・事業所（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
- ・関与している管理栄養士・栄養士が部署を異動された場合
- ・異動等により関与している管理栄養士・栄養士を変更された場合
- ・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、オプション項目の増減、栄養情報の修正等。ただし、☆の数が増える場合のメニューやオプション項目の追加はコンソーシアムの審査が必要となるため、認証応募時期と同様、年1回となります。☆の数を変更する変更届は3月までに提出いただければ、審査後の8月に新しい認証書が交付されます。星の数が減る場合、その都度、変更を受け付けます。変更届は☆数の変更を含め、従来通り審査料はかかりません。

### 4. 報告が必要な事項の届出

本制度の運用にあ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・事業所で発覚した場合、事務局にその旨を至急連絡してください。

### 5. スマートミールの販売及び啓発等に係る広告等情報発信

「健康な食事・食環境」の認証にあたり表示及び広告する際には、関連する国内の各種法令を遵守するとともに、その広告等情報は認証を受けた内容の範囲内にとどめる等の留意が必要です。特に、スマートミールに関する販売及び啓発にあたっては、誇大な表示等を行うことがないように十分に注意してください。

### 6. 更新

認証後2年後に更新対象となります。更新対象の店舗・事業所にはお知らせしますので、手続きをお願いいたします。また、☆の数が増える変更では、認証店舗・事業所と同様、コンソーシアムでの審査を行います。更新の認証時期も新規応募の認証と同じ、毎年8月になります。更新も審査料が必要になります。審査料は以下のとおりです。ただし、減免制度も設けています。減免申請をされる場合、申請書に理由を記入してください。

中小企業及び小規模企業者 更新1件当たり 5,000 円

それ以上の規模の企業者（大企業） 更新1件当たり 10,000 円

※中小企業基本法の中小企業の定義と小規模企業の定義はこちらで確認してください。

<https://www.chusho.meti.go.jp/soshiki/teigi.html>（中小企業庁ウェブサイト）

下記の口座に更新する年の1月～4月末日までに、お振込みください。

※入金が確認できない場合は、コンソーシアム審査（本審査）を受けることができません。

銀行名：埼玉りそな銀行（0017） 支店名：坂戸支店（398） 預金種類：普通 口座番号：5636509

口座名義：シャ）ケンコウナシヨクジ シヨクカンキョウ コンソーシアム

以下の場合、審査料の減免が可能です。希望される店舗・事業所は更新フォームに理由とともに申請してください。申請理由が技術審査委員会により適正と認められれば、審査料は減免されます。

- ・災害で被災した等の正当な理由で店舗・事業所が減免を申請した場合
- ・小規模企業者が、適切な理由を示して減免を申請した場合



- ・その他、技術審査委員会で認められた場合

## 第9 「持続可能な環境に配慮した取組等の基準」

### 1. 持続可能な環境に配慮した取組

第9回認証審査（2025年）より、「持続可能な環境に配慮した取組等の基準」を追加いたします。これは、環境（持続可能な食）の観点から最低限意識してほしい食生活の視点として農林水産省が2024年に発表した「私たちと地球の未来につながる食生活 4つのポイント」を受けて実施するものです。基準を満たした場合、「環境マーク」が付与されます。

### 2. 持続可能な環境に配慮した取組の基準

【外食・中食部門】	【給食部門】
以下の①～②、③～④のそれぞれ1つ以上当てはまった場合、環境マークを付与します。	以下の①～③、④～⑤のそれぞれ1つ以上当てはまった場合、環境マークを付与します。
①スマートミールとして提供するメニューで地元の食材を用い、それを表示している（★）	①事業所（食堂）で提供する食事に、地元の食材を使っている（★）
②スマートミールとして提供するメニューで持続可能な方法により生産・収穫された食材を用い、それを表示している（★）	②事業所（食堂）で提供する食事に、旬の食材を使っている（★）
	③事業所（食堂）で持続可能な方法により生産・収穫された食材を使用し、そのことがわかるように表示している（★）
③店舗で食品ロス削減に取り組んでいる	④事業所（食堂）で食品ロス削減に取り組んでいる
④店舗で省エネ・省資源に取り組んでいる	⑤事業所（食堂）で省エネ・省資源に取り組んでいる
	留意事項：給食部門では、事業所給食で持続可能な環境に配慮した取組等を推進するため、スマートミールに限定せず提供している全ての食事を対象とする。

★印のついた項目の情報提供は必須となっています。各項目の具体例及び基準の詳細は登録フォームを確認してください。

この基準は、認証を受けたスマートミールや、スマートミールを販売する事業所の取組を申請者自身が確認するものであり、当コンソーシアムが申請者の環境に配慮した取組等の審査は行いません。そのため、個別審査は行わず、申請者の申告に基づく登録制となります。外食・中食部門、給食部門でそれぞれ基準がありますので、詳しくは登録フォームを確認してください。

### 3. 農林水産省「私たちと地球の未来につながる食生活 4つのポイント」の構成と解説要領について

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kankyo-33.pdf>

（以下、抜粋）

- 「私たちと地球の未来につながる食生活 4つのポイント」は、日頃から国民一人ひとりに、環境（持続可能な食）の観点から最低限意識してほしい食生活の視点を示すものです。「食事バランスガイド」に付記するなどして、同ガイドとあわせて活用していただくことを念頭に置いています。
- 消費者が店頭で実際に環境によい食品を選択し、持続可能な食を支えるには、今後さらに社会全体で消費者が選択しやすい環境を整えていく必要もあり、すぐに実践できる面と社会全体の取組にあわせて行動していく必要がある面があります。この状況を踏まえ、「私たちと地球の未来につながる食生活 4つのポイント」は個別具体的で詳細な行動や選択の基準を提供するものではなく、今後の行動選択のための基本的な視点、リテラシーを獲得していただき、社会全体の取組にあわせて実践できるように後押しすることを狙いとしています。

## 「私たちと地球の未来につながる食生活 4つのポイント」

### 【基本となる心がまえ】

日頃の食品の選択や消費の仕方が、私たちの健康と地球環境の双方に深く関わっています。適量でバランスのよい食生活は、あなたや家族の健康にとって良いだけでなく、持続可能な地球環境にとっても大切です。

農林水産物・食品が食卓にとどくまでに、多くの水、エネルギーを使用し、土地や生態系等の環境に負荷をかけていることを食生活で意識しましょう。

### 【ポイント】

1. 温室効果ガスの排出削減や生態系・生物多様性に配慮している食品への意識を高め、日々の選択に活かしていきましょう。
2. 食卓にとどくまでのエネルギーが少なくなる地元産（地産地消）や、旬のもの（旬産旬消）を取り入れましょう。地域の生産者や、特色ある食品、郷土食に関心を持ち、その自然や風土とともに未来に引き継いでいきましょう。
3. 食品の買い物や調理においても、省エネや省資源を心がけましょう。
4. 食べきれよう適量の購入、注文、調理を心がけ食品ロスを減らしましょう。食べきれないときも、廃棄にならない方法を心がけましょう。

## 4. 「持続可能な環境に配慮した取組等」の申請

### 1) 対象と項目

外食・中食部門は認証を受けたスマートミール、給食部門はスマートミールを販売する事業所の取組が申告の対象となります。個別審査は行わず、店舗・事業所の自己評価による申請です。申請時に証拠書類等の提出は不要ですが、問合せの可能性があり

#### (1) 外食・中食部門

- ・①～②の取組内容を顧客に分かりやすく情報提供している
- ・①～②はスマートミールに適用する。スマートミールが複数ある場合、認証審査の対象となる全てのメニューで該当した場合に適用となる
- ・③～④はスマートミール以外も含めた食事提供に関する取組を対象とする（食事提供の場以外の取組は適用外）
- ・①～②、③～④のそれぞれ1つ以上当てはまった場合、環境マークを付与する

#### 項目（外食・中食部門）

- ① スマートミールとして提供するメニューで地元の食材を用い、それを表示している
- ② スマートミールとして提供するメニューで持続可能な方法により生産・収穫された食材を用い、それを表示している
- ③ 店舗で食品ロス削減に取り組んでいる
- ④ 店舗で省エネ・省資源に取り組んでいる

#### (2) 給食部門

- ・①～②の取組内容を顧客に分かりやすく情報提供している
- ・①～②、③～④のそれぞれ1つ以上当てはまった場合、環境マークを付与する

#### 項目（給食部門）

- ① 事業所（食堂）で提供する食事に、地元の食材を使っている
- ② 事業所（食堂）で提供する食事に、旬の食材を使っている
- ③ 事業所（食堂）で持続可能な方法により生産・収穫された食材を使用し、そのことがわかるように表示している
- ④ 事業所（食堂）で食品ロス削減に取り組んでいる

## 5. 認証マークの付与

環境マークの付与は「健康な食事・食環境」の応募・更新時の登録フォームで申請できます。外食・中食部門、給食部門それぞれの基準で「持続可能な環境に配慮した取組等」に申請した店舗・事業所は付与される環境マークを利用することができます。利用時は使用規定（ガイドライン）をよくお読みください。環境マークの有効期限は付与後 2 年間とします。「健康な食事・食環境」の認証が失効（第 8 認証後の取扱い 1.失効の届出）した場合、同時に環境マークも失効となります。「持続可能な環境に配慮した取組等」の申請内容に変更が生じた場合、変更届（第 8 認証後の取扱い 3.変更の届出）を提出してください。

### 【応募に関する問合せ先】

一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム事務局

E-mail: [contact@smartmeal.jp](mailto:contact@smartmeal.jp) ウェブサイト <https://smartmeal.jp/>

## 「スマートミールの選択に必要な栄養情報」の例

## 例 1

## ちゃんと（450～650 kcal 未満）

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け

## しっかり（650～850 kcal）（八訂の場合、620～850 kcal）

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け

※日本人の食事摂取基準（2025 年版）に掲載された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例です。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。

## 例 2

	性別	年齢	身体活動レベル
ちゃんと (450-650 kcal 未満)	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）
		30-49 歳	身体活動レベルⅠ（低い）
		50-74 歳	身体活動レベルⅠ（低い）
しっかり (650-850 kcal) ※八訂の場合、 620-850 kcal	男性	18-74 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）
	女性	18-29 歳	身体活動レベルⅢ（高い）
		30-49 歳	身体活動レベルⅡ（ふつう）
			身体活動レベルⅢ（高い）
		50-74 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（2025 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

## 「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・事業所として認証

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として、週 3 日以上、精製度の低い穀類を提供している	○	○	○	
		9	スマートミールの主食として、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 2.5 g 未満、「しっかり」は 3.0 g 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て提供している	○	○	-	
		19	野菜 70 g 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に開催している	○	○	○	
		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）を基本としています。その他、食事摂取基準や健康な食事に関連する研究結果（エビデンス）を参考にしています。

(1) エネルギー量は、1 食あたり 450～650 kcal 未満（通称「ちゃんと」）と 650～850 kcal（通称「しっかり」）の 2 段階とする。

※ただし、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）で栄養計算を行う際の「しっかり」のエネルギー量の基準は 620～850 kcal

(2) 料理の組合せの目安は、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) エネルギー産生栄養素バランスが、日本人の食事摂取基準（2025 年版）に示された 18 歳～49 歳の目標量（たんぱく質 13～20%エネルギー、脂質 20～30%エネルギー、炭水化物 50～65%エネルギー）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、140 g 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。

### 【1 食あ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 (八訂の場合、620～850 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（付け合せ等）	野菜、きのこ、いも、海藻	140 g 以上	140 g 以上
副菜 2（小鉢・汁）			
食塩	食塩相当量	3.0 g 未満	3.5 g 未満

注）副菜は、副菜 1 を主菜の付け合せ等とし副菜 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 (八訂の場合、620～850 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 野菜、きのこ、いも、海藻	70～130 g(目安) 140 g 以上	100～160 g（目安） 140 g 以上
食塩	食塩相当量	3.0 g 未満	3.5 g 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。

一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム 認証審査委員会名簿

(50 音順 2024 年 12 月現在)

- ・ 特定非営利活動法人日本栄養改善学会
- ・ 一般社団法人日本がん予防学会
- ・ 一般社団法人日本給食経営管理学会
- ・ 一般社団法人日本健康教育学会
- ・ 特定非営利活動法人健康経営研究会
- ・ 特定非営利活動法人日本高血圧学会
- ・ 一般社団法人日本公衆衛生学会
- ・ 一般社団法人日本腎臓学会
- ・ 一般社団法人日本糖尿病学会
- ・ 一般社団法人日本動脈硬化学会
- ・ 一般社団法人日本肥満学会
- ・ 公益社団法人日本補綴歯科学会

(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	〔エネルギー〕 ○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 ○単品の場合は、料理Ⅰ:300kcal未満、料理 Ⅱ:250kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満 〔食塩〕 ○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) ○単品の場合は、食塩の使用を控えるにす 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)  ※1 エネルギー、食塩相当量について、見えや すいところにより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	〔エネルギー〕 ○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 ○単品の場合は、料理Ⅰ:400kcal未満、料理 Ⅱ:300kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満 〔食塩〕 ○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) ○単品の場合は、食塩の使用を控えるにす 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)  ※1 エネルギー、食塩相当量について、見え やすいところにより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

(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9月9日)