



Smart Meal  
スマートミール

## 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。

Smart Meal スマートミール	ちゃんと 450～650kcal 未満	しっかり 650～850kcal 八訂の場合 620～850kcal
1食当たりの基準	☆ 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	☆ 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
<b>主食</b>	飯, パン, めん類(飯の場合) 150～180g (目安)	170～220g (目安)
<b>主菜</b>	魚, 肉, 卵, 大豆製品 60～120g (目安)	90～150g (目安)
<b>副菜</b>	野菜,きのこ, 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。

- ※ 日本人の食事摂取基準（2020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、生活習慣病を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認証審査委員会が行っています。

### 健康な食事・食環境コンソーシアム認証審査委員会

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・日本がん予防学会



ホームページ



Smart Meal の略称 **スマミル**®

詳しくはホームページでご確認ください



スマートミールとは