



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
主食	飯，パン，めん類（飯の場合）	150 ～ 180 g（目安）	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	野菜，きのこ，海藻，いも	140 g 以上	140 g 以上
食塩相当量		3.0 g 未満	3.5 g 未満

基準の詳細・科学的根拠はホームページ（<https://smartmeal.jp/>）でご確認ください。

★ 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