



「Smart Meal (スマートミール)」を、知っていますか？

○栄養バランスの良い食事をとることが健康維持には大切！こんな話をすると「そんなことはわかっているけれど、どんな食事をすれば
そうなるのかわからないよ」というお声が聞こえてきそうです。

そんな皆さまに朗報です！！

少し探せば「健康な食事 (Smart Meal)」を見つけることができる
かもしれませんよ?!



○そもそも「Smart Meal (スマートミール)」とはどんな食事なの？

「Smart Meal (スマートミール)」とは、健康日本 21 (第二次) の目標のひとつである「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日の割合を増やす」を応援するために始まった取り組みで、おいしく、バランスの良い食事のことをいいます。簡単に言うと、主食・主菜・副菜のそろった食事のことになりますね。

では、「Smart Meal (スマートミール)」と名のるためには、どうすればよいか？

そのためには、定められた7つの基準をクリアする必要があります。

例えば、「エネルギー量は1食あたり450~650Kcal未満(通称「ちゃんと」と、650~850Kcal(通称「しっかり」)の2種類とすること」や「料理の組み合わせは①「主食+主菜+副菜」パターン、②「主食+副食(主菜、副菜)」パターンの2パターンを基本とする」などが必須項目となっていて、他にも塩分量や野菜等の量などが細かく設定されています。

「Smart Meal (スマートミール)」と呼ばれるまでには、高いハードルをいくつも超えなくてはならないようです。

○「Smart Meal (スマートミール)」は、どこで食べられる？

実は「Smart Meal (スマートミール)」は、外食・中食(持ち帰り)・事業所給食で「健康的な食事(Smart Meal)」を継続的に健康的な環境(受動喫煙対策)で提供する店舗や事業所を認証する制度で、13学会^(※)からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行っています。



その認証基準は、前述した必須7項目とオプション18項目からなっており、必須項目を満たしていると★、さらにオプションを5項目以上満たしていると★★、10項目以上で★★★となるそうです。

認証制度は、2018年から始まっていて、2020年8月現在で認定

事業者数は419となっていました。中には、コンビニやファストフードのお店もあるようなので気になる方は「Smart Meal (スマートミール)」のホームページで確認してみてください。

○それでも、「Smart Meal (スマートミール)」を食べるだけで、健康になったり、生活習慣病の予防ができるわけではないようです。

「Smart Meal (スマートミール)」のホームページによると『「Smart Meal (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、積極的に体を動かし、禁煙、節酒を心掛けるなど、適正な生活習慣が重要です』と書かれていました。



その通りだとは思いますが、まずは、スマートミールを一度体験して、ご自身のいつもの食事とどこが違うのかチェックしてみるのも良いのではないのでしょうか。スマートミールを見本にさらに健康的な食生活を作り上げていけるといいですね。

※) 13 学会 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 日本産業衛生学会
日本がん予防学会

参考資料)「健康な食事・食環境」推進事業ホームページ
日本人の栄養摂取基準 2015 年版

SOWA 医療法人社団 相和会