

健康寿命延伸に向けた食環境整備としての 「健康な食事・食環境」認証制度の推進： その必要性と課題

- ✓ 日本人の食料支出の約75%が外食および持ち帰り弁当や惣菜を含む加工食品。今後も増加の予測。
- ✓ 外食や持ち帰り弁当の利用が多い人は、主食・主菜・副菜を組合わせた栄養バランスの良い食事の頻度が低い（平成27年国民健康・栄養調査結果）。
- ✓ 健康寿命の延伸には、必要な人、望む人が、栄養バランスの良い食事を選びやすい環境整備が必要。
- ✓ 野菜が多く、食塩が控えめで栄養バランスが良く、かつ美味しい食事を提供するには、提供する事業者（料理人や組織）に、それなりの努力が必要。コストもかかる。
- ✓ その努力を認め社会にアピールするために、スマートミールの認証制度を発足。
- ✓ スマートミールの取組みを拡げ、「売れる」仕組みにつなげるためにも、国の後押しが必要。

特定非営利活動法人日本栄養改善学会 理事長
女子栄養大学栄養学部 教授
武見ゆかり

どこでも、誰でも、栄養バランスの良い食事 が選べる社会をめざして 「健康な食事・食環境」 認証制度を2018年に開始



Smart Meal

スマートミール

- ▶ 外食・中食（持ち帰り弁当）・事業所給食で、スマートミールを、継続的に、健康的な環境で提供する飲食店や事業所を認証する新制度。
- ▶ 外食店では、受動喫煙対策も認証基準の1つ。
- ▶ 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。つまり健康日本21（第二次）の目標の1つである 主食・主菜・副菜のそろう食事のこと。
- ▶ 審査・認証は「健康な食事・食環境」コンソーシアムが担当。

健康な食事・食環境コンソーシアム 12学協会

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 (2019年2月より)	日本産業衛生学会 (2019年4月より)	

2019年4月現在

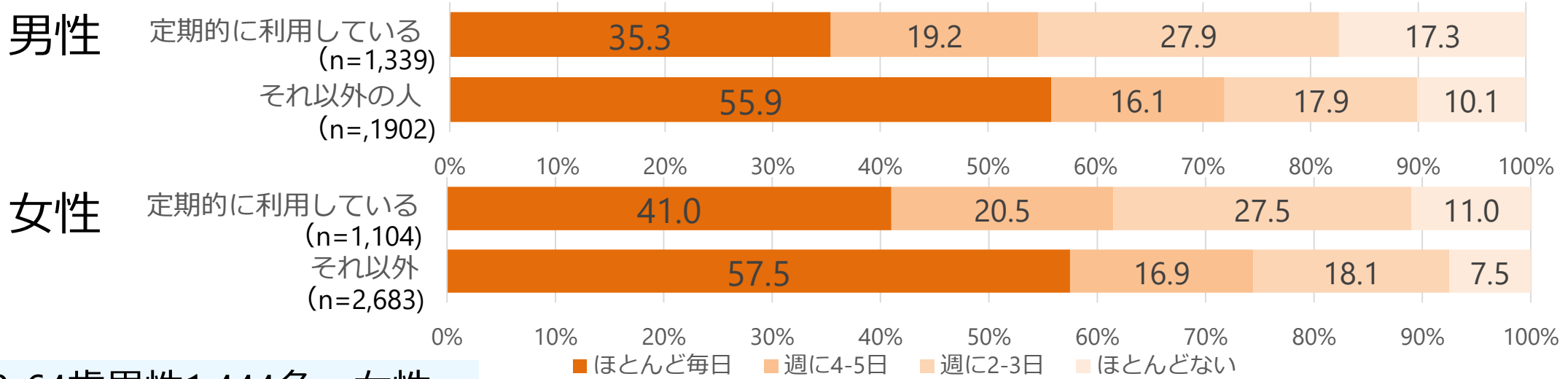
認証基準は厚生労働省の健康局長通知、食事摂取基準2015年版、先行研究をふまえ、科学的根拠に基づいて決定。

必須項目7項目で★、オプション項目24項目（中食は22項目）のうち5項目以上で★★、10項目以上で★★★の認証。

外食・中食いずれかを週2回以上、定期的に利用している人は、健康日本21（第二次）の目標である、「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上がほぼ毎日**」の割合が、それ以外の（利用が少ない）人に比べ少ない。

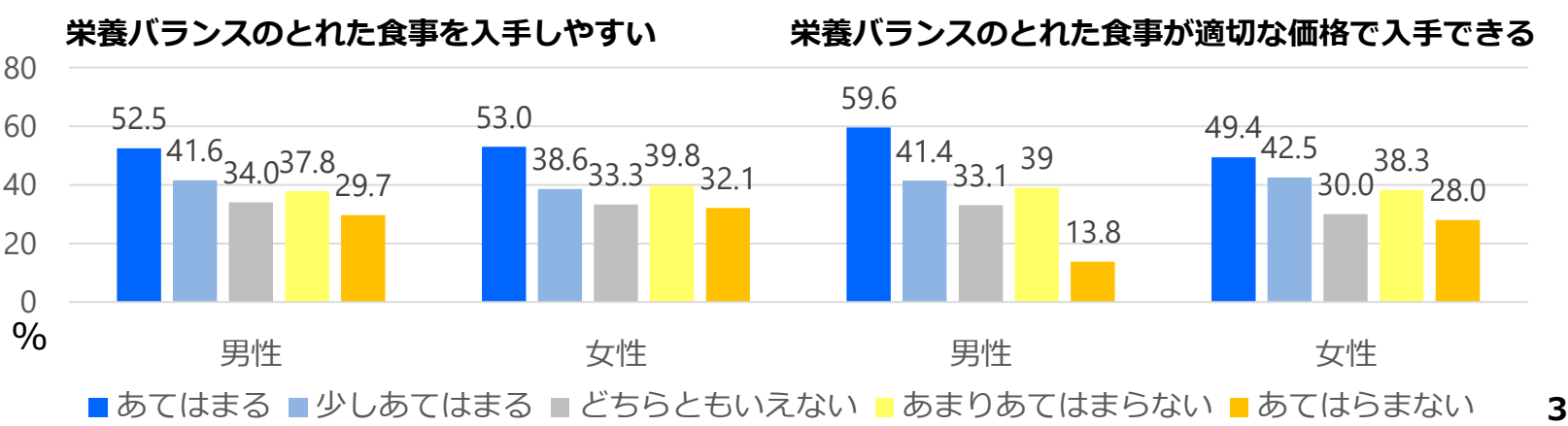
平成27年国民健康・栄養調査結果より

「定期的にご利用している」とは、外食または持ち帰り弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者。



全国の20-64歳男性1,444名，女性1,407名を対象としたWEB調査の結果，地域における健康的な食物アクセスの認知で，栄養バランスの良い食品が入手しにくい，適切な価格で入手しにくい，という人ほど「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上がほぼ毎日**」の割合が有意に低い。(武見ゆかり未発表資料)

地域の食環境の認知と「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上がほぼ毎日**」の割合



健康な食事・食環境（スマートミール）の認証事例と利用者の反応



- 2018年9月に第1回認証，2019年第2回認証を行い，現在全国で188事業者，約16,000店舗を認証。
- まだまだ認知されていない，という声の一方で，売り上げを伸ばし，評判上々の店舗も出現。

外食部門 ★★★★★

事例1 四川豆花飯荘（東京，丸ビル）

バランスランチセット（麻婆豆腐ランチ）



- 通常の麻婆豆腐より塩と油を控え、しょうが、にんにく、唐辛子を効かせておいしく減塩。料理長工夫の一品。
- ランチタイム注文数は安定して推移。
- 食べた人から「美味しい」「満足」との声。

708 kcal 食塩相当量3.3 g
野菜等重量 185 g
価格 1,890円(税込み)



外食部門 ★★★★★

事例3 香麦（埼玉，川越）

海老とお野菜たっぷりのあんかけごはん + 新鮮な野菜サラダ、点心3種、ドリンク（ビール又は中国茶）



- ランチの中のご飯メニューでは最も注文が多い。
- とくに中年男性からの注文が多く、「かなり評判いいです！」
- 「次は、ランチの麺類でも挑戦したい」と料理長。

713 kcal (ビールの場合) 食塩相当量3.4 g
野菜等重量258 g, 価格 1,296円(税込み)

中食部門(持ち帰り弁当) ★★★★★

事例3 ファミリーマート（北海道、沖縄を除く16,300店舗）

炙り焼 鮭幕の内弁当



- 1食当たり野菜142g、食塩相当量2.6gが特徴のお弁当。
- 予約弁当としては過去最高の販売数量になる見込み(2倍増)。
- 食べた人からの評価は上々。「おいしい」「減塩のお弁当と思えなかった」「この野菜の量は嬉しい」「また食べたい」との声。

672 kcal 食塩相当量2.6 g
野菜重量 142 g
価格 850円(税込み、お茶付き)



外食部門 ★★★★★

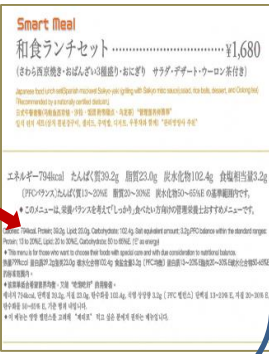
事例2 CAFÉ すいれん（東京，上野，国立西洋美術館内）

和食ランチセット



- 外国人観光客向けに、英語、中国語、韓国語でも栄養価などの情報を提供。
- 「毎日たくさん出ますよ」と店の人の声。

794 kcal 食塩相当量3.2 g
野菜重量 159 g
価格 1,680円(税込み)



外食部門 ★★★★★

事例4 シブレット（奈良県奈良市）

ワンプレートランチ



- 料理人の「おいしいものを作る情熱」と、医師や管理栄養士の「健康を支える視点」が融合。
- 栄養バランスだけでなく、味、食感、色彩、温度など、おいしさを大切に。
- 「全体の反応はまだまだ、だが、自分や家族の検査値が気になる方など、お客様との会話が増えた」
- 「スマートミール」のような価値観がもっと認知され広まって欲しいとシェフ。

649 kcal 食塩相当量2.6 g
野菜等重量 220 g
価格 1,360円(税込み)

給食部門 ★★★★★

事例4 キューピー(株)（受託給食会社 富士栄養）

kewpie スマート御膳



- 2014年から、健康増進プロジェクトを開始。
- その一環で、社員食堂で「スマート御膳」の提供開始。
- スマート御膳の内容は、元々、スマートミールの基準を包含。スマートミール認証後は、たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス(PFC比)を見直したり、魚の提供回数を増やしたりするなど、「健康な食事」へ更に改善中。

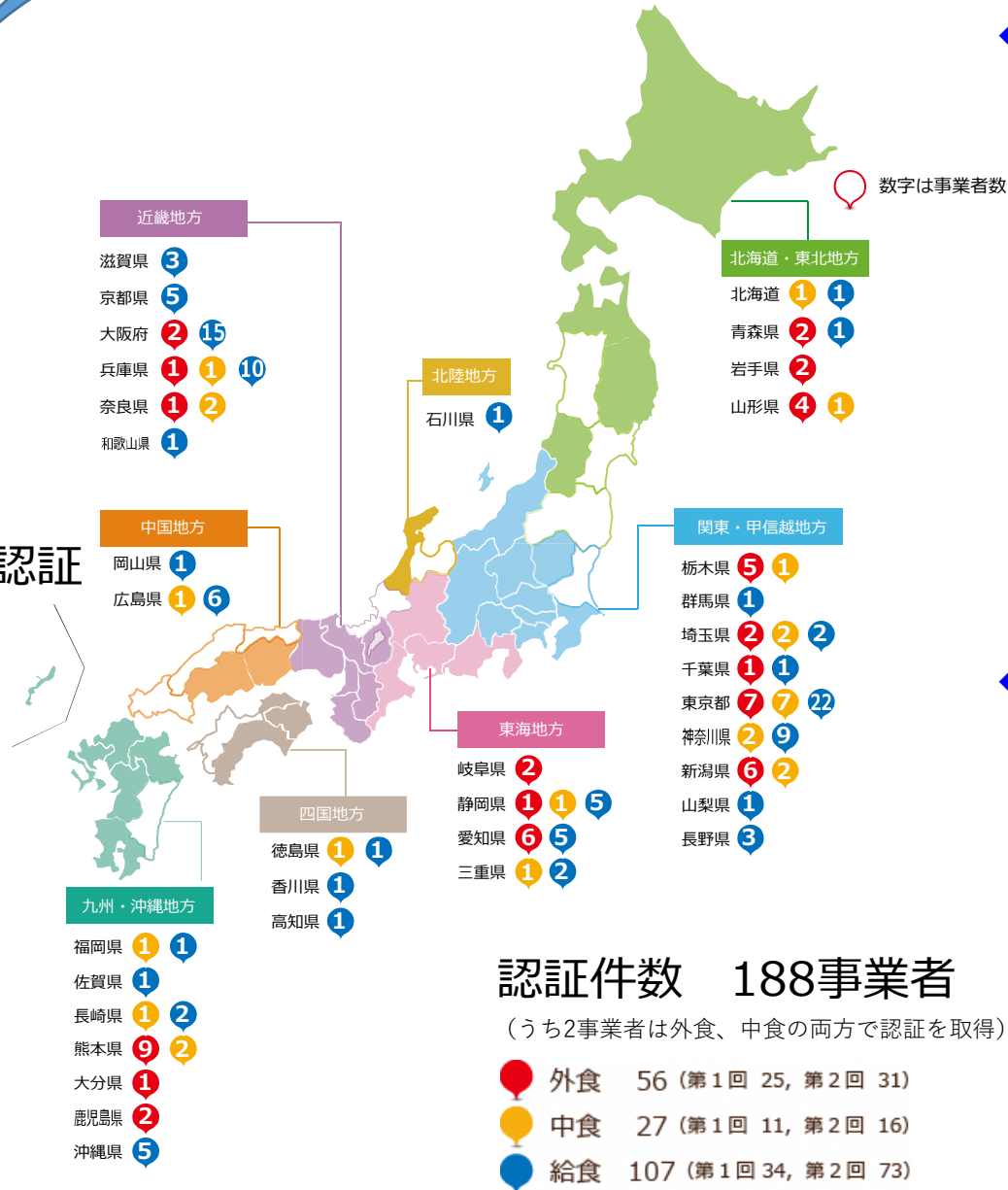
スマート御膳：エネルギー600 kcal未満、食塩相当量2.3 g未満、野菜量150 g以上の栄養バランスを整えたメニュー



日本のすべての県で、地域で、スマートミールの選択が可能になり、「健康な食事」が普及するには!?

2019年2月 第2回認証
120事業者

2018年9月 第1回認証
68事業者



認証件数 188事業者

(うち2事業者は外食、中食の両方で認証を取得)

◆ 行政による支援で 認証が拡大する可能性大!

第1回認証では、行政の支援により、新潟県三条市5事業者(外食3, 中食2), 鹿児島県いちき串木野市で外食2事業者が認証された。

第2回認証では、熊本県は県予算で地元栄養士会に業者の支援を委託し、10事業者(外食8, 中食2)の認証を取得。

いずれも元々自治体が有する“健康づくり店舗”登録制度を活かして、本制度の認証へと発展させた例。

◆ スマートミールは1つの“見本” 体験して、家庭の食事づくりの参考に! それには「美味しかった!」という満足が必須。

