



すこやか弁当はスマートミールの
基準【しっかり】を
満たしています。



お弁当のテーマは
おいしく食べて
体の内側から健康に



栄養成分表示(1食分当たり) ※ご飯(150g)、味噌汁含む							
熱量	753 kcal	食塩相当量	3.2 g	炭水化物	104.3 g	カルシウム	178 mg
たんぱく質	36.5 g	鉄	2.7 mg	脂質	24.6 g	カリウム	1132 mg

スマートミール(Smart Meal)って何でしょう？

健康に役立つ栄養バランスのとれた食事の通称です。一食の中で主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり、塩分取り過ぎに配慮しています。スマートミールを取り入れることで、健康的な体や健康意識の向上に繋がります。

もちろん、スマートミールを食べているだけで、健康を維持できたり、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、睡眠をとり、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

「健康な食事・食環境」認証制度とは？

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店舗や事業所を認証する制度で2018年度から開始しました。

主食、主菜、副菜の揃った食事でも条件ではありますが、他にも栄養情報や受動喫煙防止など、環境への配慮も必要になってきます。12の学会等で構成される、健康な食事・食環境コンソーシアムが基準を定め、基準に合った食事を認証しています。

スマートミールの基準

スマートミールの基準には、栄養バランスを考えて食べたい女性や中高年の男性の方向けの【ちゃんと】と、栄養バランスを考えて食べたい男性や身体活動の高い女性の方向けの【しっかり】があります。

すこやか弁当のメニューは【しっかり】の基準を満たしています。1食当たり650~850kcal(日本食品標準成分表2020版の場合、620~850kcal)。主食(飯)170~220g(目安)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)90~150g(目安)、副菜(野菜・きのこ・海藻・芋)140g以上、食塩相当量3.5g未満です。

新潟県内でのスマートミール認証店舗は17店

まだまだ認知度は低いですが、徐々に認定事業者も増えています。2024年夏の時点で、全国で548事業者、新潟県内の認証店舗は、外食8店舗、中食7店舗、事業所給食2店舗です。

皆さんが何気なく召し上がっている食事にも「スマートミール」のロゴがついているかもしれません。

「えっ!! ことしのお弁当、野菜が多すぎない?」

とドック受診者を驚かせている人間ドックすこやか弁当ですが、使われている野菜はなんと!! 15種類以上あります。

