

# 健康な食事（スマートミール）・食環境

「健康な食事・食環境」とは、**健康寿命（健康上の問題が無い状態で日常生活を送れる期間）を伸ばすために個人の食生活の改善と社会環境の整備を推進すること**を目的として日本栄養改善学会など複数の学協会からなる組織が認証を行っています。

「健康な食事」は通称「スマートミール」といい、「賢く食べて健康に」という意味が込められています。スマートミールには、1食あたりのエネルギー、主食の量、主菜の量、野菜の量、塩分の量など、栄養素や献立の基準が決められています。スマートミールを食べることで、必要な栄養素をしっかりとるだけでなく、栄養に興味をもち、個人で健康づくりを考えるきっかけにもなります。

【スマートミールの栄養基準】「主食+主菜+副菜」パターンの場合  
栄養基準は、性別や活動量から「ちゃんと」「しっかり」の2つに分けています。

- 「ちゃんと」 エネルギー450～650kcal未満、  
主食150～180g（目安）、主菜60～120g（参考）  
副菜140g以上、食塩3.0g未満
- 「しっかり」 エネルギー650～850kcal、  
主食170～220g（目安）、主菜90～150g（参考）  
副菜140g以上、食塩3.5g未満

Smart Meal  
スマートミール