

# 食育セミナー No,113 厚生労働省制定「健康な食事・食環境」

健康な食事とは、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厚生労働省が推奨しているものです。栄養バランスのとれた食事をいい、つまり「主食、主菜、副菜が揃っている食事」のことを指します。

「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おり、**食事を主食、主菜、副菜に分け、バランスよく食べる指標として定めています。**



## ● 「健康な食事」シンボルマーク

それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なるため、多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素をとることができます。このマークのように料理を組み合わせることで理想的な献立にすることができます。

- ・ 主食（黄）：ごはん、パン、麺類などで炭水化物を多く含み、エネルギーの元になる
- ・ 主菜（赤）：魚や肉、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理でたんぱく質や脂質を多く含む
- ・ 副菜（緑）：野菜などを使った料理でビタミンやミネラル・食物繊維などを多く含む

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。