

## スマートミール「健康な食事・食環境」認証制度において認証取得

スマートミール「健康な食事・食環境」第1回認証制度において

一富士フードサービス株式会社 本社社員食堂と弊社受託先のワタキューセイモア株式会社様

「レストラン ウイステリア」が「健康な食事・食環境」コンソーシアムより認証されました。



「健康な食事・食環境」コンソーシアムより  
認証書授与



認証書



提供メニュー例：

とろろごはんのバランス定食



### ◆「スマートミール」とは？

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の通称です。

スマートミールの基準は、厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」や日本人の食事摂取基準等を基本とし、さらにヘルシーメニューの献立分析を行って決定した基準です。

#### ◆スマートミール基準

区分	食品等	「ちゃんと」 450~650Kcal未満	「しっかり」 650~850Kcal
主食	ご飯・麺類・パン	150~180g (目安)	170~220g (目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆	60~120g (目安)	90~150g (目安)
副菜 (付け合せ等)	野菜、きのこ、 いも、海藻	140g 以上	140g 以上
副菜 (小鉢・汁)			
食塩相当量		3.0未満	3.5g 未満

※スマートミール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ありません。健康づくりには、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、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が必要です。

### ◆「健康な食事・食環境」認証制度とは？

外食・中食・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新しい制度です。10の学術団体からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行います。スマートミールは健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事です。