



今月のテーマ

スマートミール Smart Mealって、 ご存じですか? -その2-



にっしんテレビ
でも放送中!



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

先月は、「健康な食事」(愛称スマートミール)を認証する制度が2018年9月から始まったことをご紹介しました。栄養素をバランスよく摂取するために考えられた献立を提供していると、スマートミールに認証されます。食事バランスのルールは先月紹介しました。この認証は、飲食店などの「外食部門」、お弁当やお惣菜などの「中食部門」、企業の食堂などの「給食部門」の三つに分けられています。また、そのレベルも分けられます。必須項目(図)を満たすだけでなく★、必須項目にオプション項目が5項目以上つくとき★★、必須項目にオプション項目が10項目以上つくとき★★★が与えられます。そのオプション項目は、①主食が週3日以上、精製度の低い穀類を含む、②主食の選択肢として、精製度の低い穀類を提供していることがメニュー選択時にわかる、③主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる、④主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供している、⑤主菜の主材料として、週3日以上、大豆・大豆製品を提供している、⑥栄養成分表示を示している、⑦栄養成分表示に飽和脂肪酸の量を示している、⑧スマートミールが1日2種以上ある、⑨スマートミールを選択するためのインセンティブがある、⑩メニューに漬物や汁物をつけない

ことができ、メニュー選択時にわかるように表示している、⑪ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えで提供している、⑫野菜70g以上のメニューを提供している、⑬牛乳・乳製品を提供している、⑭果物を提供している、⑮減塩の調味料を提供している、⑯卓上に調味料を置いていない、⑰食環境改善のための会議等を定期的開催している、⑱従業員に対し、事業所(会社)から食費の補助がある、です。

まだ、愛知県では数個しか認証されていませんが、今から増えていくことを願っています。今後、スマートミールを見つけたら、その「健康食」をお試しください。

カテゴリ名	No	項目	外食	中食	給食
スマートミールの基準	1	スマートミール(基準に合った食事)を提供している	○	○	○
	2	スマートミールの情報を提供している	○	○	○
スマートミールのプロモーション	3	スマートミールに「おすすめ」と表示するなど、選択時にプロモーションされていることがわかる	○	○	○
	4	スマートミールの選択に必要な栄養情報等を、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時にわかるよう提供している	○	○	○
「健康な食事・食環境」の運営体制	5	スマートミールを説明できる人が店内にいる(中食の場合、問合せ窓口がある)	○	○	○
	6	管理栄養士・栄養士がスマートミールの作成・確認に関与している	○	○	○
	7	店内禁煙である	○	-	○

(図) スマートミール認証基準(必須項目)

タケノコと菜の花のバター醤油クリーム



作り方

- ① タケノコの根元部分は、いちよう切りにし、穂先部分は5cm程度のくし切りにする。
- ② 菜の花は、根元を除いて3~4cm幅に切る。エビは殻をむき、背わたを取ってぶつ切りにする。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、タケノコ・菜の花・エビを炒める。
- ④ クリームソースの材料を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後に輪切り唐辛子を飾ったら出来上がり。

私たちが
考えました!



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
大園梨奈さん(左)、前田珠玖さん(右)

材料(2人分)

タケノコ(水煮)	80g
菜の花	60g
冷凍エビ(殻つき)	60g
有塩バター	20g
輪切り唐辛子	0.1g

【クリームソース】

生クリーム	60g
濃口しょうゆ 小さじ1と2/3(10g)	
おろしニンニク	2g

栄養量(1人分)

エネルギー	245kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	20.2g
炭水化物	5.9g
食塩相当量	1.3g

春野菜と甘夏のサラダ



作り方

- ① 新タマネギは、繊維に沿った薄切りにする。塩もみして水にさらし、水気を切る。
- ② キャベツは千切り、レタスは一口サイズに手でちぎる。セロリは、筋を除き薄切りにする。
- ③ 甘夏は皮をむき、一口サイズに切る。ハムは粗めの千切りにする。
- ④ 甘夏は絞り(果汁)、塩・こしょうを混ぜ溶かす。オリーブオイルを少しずつ加え乳化させる。
- ⑤ ④のドレッシングにすべての食材を加え、ざっくりと混ぜたら出来上がり。

材料(2人分)

新タマネギ	40g	【ドレッシング】
キャベツ	20g	オリーブオイル 大さじ2
レタス	20g	(24g)
セロリ	20g	甘夏(果汁) 大さじ1と
ロースハム	20g	2/3(25g)
甘夏	60g	塩 2g
(皮をむいたもの)		粗挽きこしょう 少々

栄養量(1人分)

エネルギー	155kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	13.4g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	1.3g