



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1-



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

「健康は食にあり」を担当して以来、ずっと「食事のバランス」を軸として、いろいろな情報を紹介してきました。ある一つの食品や栄養素だけにこだわるのではなく、正しい食事の摂り方(食事のバランス)こそ、健康維持の鍵です。「栄養バランスが良い」はすべての栄養素が過不足なく適量摂取できることであり、「食事バランスが良い」は栄養バランス良く食べるために、主食(炭水化物)・主菜(タンパク質・脂質)・副菜(ビタミン・ミネラル・繊維)をそろえることです。この食事を続けて普通の体形を維持できていたら、生活習慣病になる危険はほとんどないでしょう。

さて、そんな「健康な食事」を認証する制度が2018年9月から始まったことをご存じでしょうか。愛称を「スマート・ミール」と言います。これは、2015年に厚生労働省から、日本人の長寿を支える健康な食事の普及に関する通知で「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」が示され、これを国民に広げるために、日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心となり、他にも生活習慣病に関連する医療系の大きな学会などと「健康な食事・食環境」コンソーシアムを立ち上げ、この認証制度事業が始められました。

スマート・ミールの基準は2段階(「ちゃんと」「しっかり」)で、それぞれ2パターンあります(図)。この基準にあった食事(1品でもよい)を良い食環境(受動喫煙がない)で提供している店舗を認証するものです。外食部門、中食部門、給食部門の3つに分けられています。注目は野菜類が1食140g以上(片手にわじぶかみ一杯)使用されていることが基準になっているところ。とても多い量なので、この量を満たすための1つの方法として、メインの献立の中にもたっぷり野菜を入れるのはいかがでしょうか?旬の食材を組み合わせさせてみてください!

1食当たりの提供エネルギー(2段階)による分類

①「主食+主菜+副菜」パターン		「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかり」 650~850kcal
項目	食品等		
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150~180g(目安)	飯の場合 170~220g(目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60~120g(目安)	90~150g(目安)
副菜1 (肉類以外)	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上	140g以上
副菜2 (肉類以外)			
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

注) 副菜1を主菜の代替品等とし副菜2を独立した小鉢とする方法、あるいは副菜1と副菜2を合わせて1つの大きな副菜とする方法など、メニューにより自由に工夫をしても構いません。

②「主食+副食(主菜、副菜)」パターン		「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかり」 650~850kcal
項目	食品等		
主食	飯、めん類、パン	150~180g(目安)	170~220g(目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	70~130g(目安)	100~160g(目安)
副食	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上	140g以上
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

だし香るアサリと豆腐の和風煮



作り方

- アサリは、3%の塩水に浸して砂抜きをする。殻と殻をこすり合わせてよく洗い、ザルにあげて水気を切る。
- 豆腐は、厚さ1cm程度の短冊切り、タケノコは薄切り、三つ葉は3cm幅に切る。
- 鍋にだし汁、調味料、おろし生姜を入れ、煮立ったら豆腐とタケノコを加える。
- アサリを入れて、口が開いたら三つ葉を散らす。
- お皿に盛り付けたら出来上がり。

私たちが
考えました!



材料(2人分)

アサリ殻つき	140g
木綿豆腐	120g
タケノコ水煮	60g
三つ葉	10g
だし汁	140g
濃口しょうゆ	5g
清酒	6g
おろし生姜	1g

栄養量(1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.7g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	1.2g

イカと春キャベツの梅あんかけ



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
炭電優太さん(左)、飯沼友季子さん(右)

作り方

- イカは、内側にタテ2~3mm幅に浅く切り目を入れる。切り目を横にして置き、包丁を寝かせてそぎ切り(花切り)にしてサッと茹でる。
- キャベツは、太めの千切りにして茹でる。
- 青ネギは、小口切りにする。
- 梅干しは、種を取り練る。
- お鍋に★の材料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- お皿にイカ、キャベツをのせて梅あんをかける。かつお節とネギを散らしたら出来上がり。

材料(2人分)

イカ	100g	【梅あん】
春キャベツ	80g	梅干し 15g
青ネギ	2g	おろし生姜 1g
かつお節	1g	だし汁 100g
(水溶き片栗粉)	★	砂糖 1g
片栗粉	3g	濃口しょうゆ 6g
水	6g	みりん 4g

栄養量(1人分)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	0.6g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	2.4g