

# 人間ドックのお弁当「彩食健美膳」が スマートミール認証を取得

本会人間ドックで提供しているお弁当「彩食健美膳」は、受診者や本会スタッフに毎年実施しているアンケートを基に、本会管理栄養士と「懐石料理 塚越」が協議しながら献立を決めています。その「彩食健美膳」が、この度「健康な食事・食環境認証制度(通称：スマートミール)」の認証を取得しました。



## これまでの取り組み

「彩食健美膳」は9年前より以下のルールを決めて提供しています。

- ① 1食あたり野菜は120g以上使用、食塩量は3g台、食事バランスガイドで照らし合わせた時にバランスの取れている献立にする。
- ② 毎年健康や栄養に関するテーマを設け、それに沿った献立、情報提供で食育を実施する。

またこれまでのアンケート結果から、白米と雑穀米の両方、肉と魚の両方を提供することや、副菜の使用量を約200g台に増量するなど改善に取り組んできました。これらの取り組みは、スマートミール認証基準の必須項目や、オプション項目に含まれていました。

さらに、申請のための新たな取り組みとして献立に大豆製品を使用し、スマートミールに関する情報提供媒体(ポップメニュー、チラシ、スライド)を作成しました。

## スマートミールについて

日本人の食料消費は、外食や中食※の占める割合が7~8割と高くなっています。また2015年度の国民健康・栄養調査結果では、外食や中食の利用が多い人は栄養バランスのよい食事の摂取頻度が低い傾向が示されました。こうした背景から、栄養バランスのよい外食、中食を利用しやすい環境づくりとして、2018年にスマートミールの認証制度が立ち上げられました。

スマートミールは1食の中で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩の摂り過ぎにも配慮されています。基準(必須項目)は本誌P17をご覧ください。

スマートミールの審査・認証は日本栄養改善学会をはじめとした13学協会から構成される「『健康な食事・食環境』コンソーシアム」が行っています。

※中食：家庭以外で調理された食品を持ち帰り、食べること

- スマートミールについてはこちらもご覧ください。  
<https://smartmeal.jp>



## 健康経営に取り組まれている・取り組もうとされている企業様へ

近年「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つとして、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」が注目されています。

「健康経営銘柄」「健康経営優良法人制度」など健康経営に関するさまざまな評価・認証制度があり、これらの評価項目には、食生活改善に向けた取り組みも含まれています。

具体的な取り組みとして、社員食堂を活用した支援を実施しているケースもありますが、社食がない場合は食育セミナーを実施し、従業員の皆様にバランスの取れた外食・中食を選ぶ目を養っていただくのはいかがでしょうか。

本会ではスマートミール弁当を使ったセミナーを実施しています。参加者様からは「1食の量、バランスが実感できた」「よく噛んで食べる食材が多く、満足感があった」などご好評をいただいています。

問い合わせ・  
連絡先

お弁当、セミナーに関することなどは健康増進部までお気軽にお問い合わせください。  
☎03-3269-2171 / 平日10:00~16:00