

テクニカル食堂は
日本栄養改善学会など複数の学協会から
なる「健康な食事・食環境」
コンソーシアムから認証を受けたの
で、栄養バランスのとれた
「スマートミール」を提供しております。



「健康な食事・食環境」認証制度

認証書



JAL生活協同組合殿

貴殿を「健康な食事・食環境」認証制度に
おける第五回認証事業者【給食部門】とし
て証します

認証番号：第 213072 号

認証事業者： JAL生活協同組合

給食受託事業者： JAL生活協同組合

認証期間：2021年8月1日から2023年7月31日

2021年8月1日

「健康な食事・食環境」コンソーシアム

日本栄養改善学会

日本給食経営管理学会

日本高血圧学会

日本糖尿病学会

日本肥満学会

日本公衆衛生学会

健康経営研究会

日本健康教育学会

日本腎臓学会

日本動脈硬化学会

日本補綴歯科学会

日本産業衛生学会

日本がん予防学会



「健康な食事・食環境」認証制度とは？

「健康な食事・食環境」認証制度とは、健康な食環境整備をめざした「健康な食事・食環境」推進事業の一環として行う制度です。

「健康な食事・食環境」認証制度の概要

外食・中食・事業所給食で、「スマートミール」を、継続的に、健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる環境）で、提供している店舗や事業所を認証する制度です。

この事業でいう、健康な食事とは健康に資する可能性のある栄養バランスのとれた食事をいいます。

つまり主食、主菜、副菜のそろった食事のことです。

複数の学協会からなる ▶ 「健康な食事・食環境」コンソーシアムが認証を行います。

認証を受けた施設は、「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューやPOP等で「スマートミール」を提供している店舗であることをアピールできます。



スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。
つまり一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり
食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

スマートミールの基準 Smart Meal スマートミール	【ちゃんど】 450～650kcal未満 <small>＊栄養バランスを考慮して「ちゃんど」 食べた。女性や中年男性の方向け</small>	【しっかり】 550～850kcal <small>＊栄養バランスを考慮して「しっかり」 食べた。男性や身体活動量の多い 女性の方向け</small>
	(1食の目安)	(1食の目安)
主食 飯、パン、めん類	170～190 g (乾重)	170～210 g (乾重)
主菜 魚、肉、卵、大豆製品	60～120 g (乾重)	90～150 g (乾重)
副菜 野菜、さのこ、海藻、いも	140g以上	140g以上
食塩 食塩	3.0g未満	3.5g未満

※学生向けは「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供される食事の目安」等に基づき基準を設定しています。

スマートミールだけで、健康になっただけ、生活習慣病が予防できるわけではありません。
健康づくりに、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を定期的に食べ、
積極的に身体を動かす、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。
また、県自治体を受けておられる方は、主治区にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

スマートミールの審査・認証は、以下の学会等で行われる
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行っています。

コンソーシアム参加団体

日本栄養学協会 日本結核病学会 日本高山医学会 日本臨床医学会
日本栄養学協会 (JNPA) 日本栄養学協会 (JNPA) 日本栄養学協会 (JNPA) 日本栄養学協会 (JNPA)
日本栄養学協会 日本栄養学協会 日本栄養学協会 日本栄養学協会
日本栄養学協会 日本栄養学協会 日本栄養学協会 日本栄養学協会

- 店舗や事業所の認証基準は以下のとおりです。
- 必須項目を満たす場合 ★
- 必須項目に加え、オプション項目が5項目以上つく場合 ★★
- 必須項目に加え、オプション項目が10項目以上つく場合 ★★★のつく店舗として認証します。

	カテゴリー名	No	項目	外食	中食	給食
必須項目	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	○	-	○

オプション項目	スマートミールの展開	★ 8	スマートミールの主食として、週3日以上、精製度の低い穀類を提供している	○	○	○	
		9	スマートミールの主食として、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	○	○	○	
		10	スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる	○	○	○	
		11	スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供している	○	○	○	
		12	スマートミールの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	○	○	○	
		★ 13	スマートミールに、栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）を示している	○	○	○	
		★ 14	スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している	○	○	○	
		15	スマートミールが1日2種以上ある	○	○	○	
		★ 16	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	○	○	○	
		★ 26※	スマートミールの食塩相当量は、1食「ちゃんと」は2.5g未満、「しっかり」は3.0g未満である	○	○	○	
		「健康な食事・食環境」の推進	★ 17	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	○	○	○
			18	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	○	○	-
			★ 19	野菜70g以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）	○	○	○
			★ 20	牛乳・乳製品を提供している	○	○	○
			★ 21	果物を提供している（シロップづけを除く）	○	○	○
	★ 22		減塩の調味料を提供している	○	○	○	
	★ 23		卓上に調味料を置いていない	○	-	○	
	24		食環境改善のための会議等を定期的で開催している	○	○	○	
	25		従業員に対し、事業所（会社）から食費の補助がある	-	-	○	
				対象基準項目	25	23	25

テクニカル食堂は必須項目に加え★のオプション項目で認証を受けています。

あなたのランチの目安は？

身体活動 レベル	デスクワーク中心		立ち仕事中心		力仕事中心	
	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合		座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合		移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合	
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29歳	690～920	510～680	790～1,060	600～800	915～1,220	690～920
30～49歳	690～920	525～700	810～1,080	615～820	915～1,220	705～940
50～64歳	660～880	495～660	780～1,040	585～780	885～1,180	675～900
65～74歳	615～820	465～620	720～960	555～740	825～1,100	630～840

※食塩相当量目安 男性2.2g～3.0g未満 女性1.9g～2.6g未満 (単位kcal)

※日本人の食事摂取基準2020年版をもとに一日の推定エネルギー必要量の30%～40%を適正として考えた場合の目安の数値です。
朝食や夕食(必要に応じて間食)との配分を考える参考にしてください。
必要なエネルギー量は個人によって、また日々の活動量によって異なります。

あなたに必要な1日当たりのカロリー

厚生労働省や日本医師会は18歳以上の成人が1日に必要とする推定カロリーを「基礎代謝量」×「身体活動レベル」で求めています。

※基礎代謝量とは
何もせずじっとしているときに消費される、呼吸や心拍、体温の維持など生命を保つために必要最小限のカロリーのことで

【基礎代謝量の推定式(18~79歳)】

男性 $(0.0481 \times W + 0.0234 \times H - 0.0138 \times A - 0.4235) \times 1,000 / 4.186$

女性 $(0.0481 \times W + 0.0234 \times H - 0.0138 \times A - 0.9708) \times 1,000 / 4.186$

W: 体重(kg)、H: 身長(cm)、A: 年齢(歳)

この基礎代謝量に、以下の年齢別の身体活動レベルを掛け合わせることで1日の推定必要カロリーが求められます。

身体活動レベルは日常的に体をどれくらい動かしているかによって3段階に分けられます。

【身体活動レベルの基準】

レベル定義

レベルⅠ(低い) 生活の大部分を座って過ごし、あまり体を動かすことがない場合

レベルⅡ(普通) 座っていることが多いが、職場内での移動や立つての作業、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを行う場合

レベルⅢ(高い) 移動や立つての作業が多い仕事に従事している、または頻繁に運動を行う習慣がある場合

【年齢階級別に見た身体活動レベルの群分け(男女共通)】

身体活動レベル	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1~2 (歳)	—	1.35	—
3~5 (歳)	—	1.45	—
6~7 (歳)	1.35	1.55	1.75
8~9 (歳)	1.40	1.60	1.80
10~11 (歳)	1.45	1.65	1.85
12~14 (歳)	1.50	1.70	1.90
15~17 (歳)	1.55	1.75	1.95
18~29 (歳)	1.50	1.75	2.00
30~49 (歳)	1.50	1.75	2.00
50~64 (歳)	1.50	1.75	2.00
65~74 (歳)	1.45	1.70	1.95
75以上 (歳)	1.40	1.65	—

この式で求められるのはあくまで現在の体格で必要となる推定カロリーで体重は維持されるものと考えられます。

健康的な体重を目指すためのカロリー

健康的な体重を目指したい、という方はご自分の身長に対する「標準体重」に必要なカロリーを摂取カロリーの目安にするのが良いと考えられるでしょう。

標準体重とは「BMI」が22となる場合の体重のことで、統計上最も病気になりにくいとされています。

自分の身長に対する標準体重 = [身長(m)の二乗] × 22

【体重1kg当たりの推定エネルギー必要量(kcal)】

性別	男性			女性		
	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
18~29 (歳)	35.5	41.5	47.4	33.2	38.7	44.2
30~49 (歳)	33.7	39.3	44.9	32.9	38.4	43.9
50~64 (歳)	32.7	38.2	43.6	31.1	36.2	41.4
65~74 (歳)	31.3	36.7	42.1	30.0	35.2	40.4
75以上 (歳)	30.1	35.5	—	29.0	34.2	—

自分が肥満の状態にあるかどうかは、BMIを基準に判断してみましょう。

BMI (体格指数)

||

体重(kg) ÷ {身長(m)}²



BMIが25以上の場合は食事や生活習慣を見直しましょう。

現在はテクニカル食堂に加え、全ての食堂でスマートミールの基準(しっかり)を満たした食事を提供しております。ぜひお試しください。
(食堂により提供方法が異なります。各食堂でご確認をお願いいたします。)

なお、スマートミールだけで健康になったり、生活習慣病が予防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重要です。
また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、ご利用ください。