

(別添) スマートミールの基準に沿った「栄養バランスの取れた食事の提供」の基準

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ことを指します。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」（平成27年9月）を基本としています。その他、食事摂取基準や健康な食事に関連する研究結果（エビデンス）を参考にしています。

- (1) エネルギー量は、1食あたり450～650 kcal 未満（通称「ちゃんと」）と650～850 kcal（通称「しっかり」）の2段階とする。
 ※ただし、日本食品標準成分表2020年版（八訂）で栄養計算を行う際の「しっかり」のエネルギー量の基準は620～850 kcal
- (2) 料理の組合せの目安は、①「主食+主菜+副菜」パターン、②「主食+副食（主菜、副菜）」パターンを基本とする。
- (3) エネルギー産生栄養素バランスが、日本人の食事摂取基準（2025年版）に示された18歳～49歳の目標量（たんぱく質13～20%エネルギー、脂質20～30%エネルギー、炭水化物50～65%エネルギー）の範囲に入ることとする。
- (4) 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は、140g以上とする。
- (5) 食塩相当量は、「ちゃんと」3.0g 未満、「しっかり」3.5g 未満とする。
- (6) 牛乳・乳製品、果物は基準に設定しないが、適宜取り入れることが望ましい。

【1 食あたりの提供エネルギー量（2段階）による分類】

① 「主食+主菜+副菜」パターン

区分	食品等	「ちゃんと」 450～650 kcal 未満	「しっかり」 650～850 kcal (八訂の場合、620～850 kcal)
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（付合せ等）	野菜、きのこ、いも、海藻	140g 以上	140g 以上
副菜2（小鉢・汁）			
食塩	食塩相当量	3.0g 未満	3.5g 未満

注）副菜は、副菜1を主菜の付合わせ等とし副菜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よい。

② 「主食+副食（主菜、副菜）」パターン

区分	食品等	「ちゃんと」 450～650 kcal 未満	「しっかり」 650～850 kcal (八訂の場合、620～850 kcal)
主食	飯、めん類、パン	飯の場合150～180g（目安）	飯の場合170～220g（目安）
副食 (主菜、副菜、(汁))	魚、肉、卵、大豆製品 野菜、きのこ、いも、海藻	70～130g（目安） 140g 以上	100～160g（目安） 140g 以上
食塩	食塩相当量	3.0g 未満	3.5g 未満