

## 別添 スマートミールの基準に基づく「栄養バランスメニュー」の基準

### 1 栄養バランスメニュー（基準に合った食事）の提供について

スマートミールの料理・食品構成に準じた食事を1メニュー以上提供するとともに、顧客の選択に資する情報提供がされていること。

#### <スマートミールの料理・食品構成>

- (1) エネルギー量は、1食あたり450～650kcal未満（通称「ちゃんと」）と650～850kcal（通称「しっかり」）の2段階とする。
- (2) 料理の組み合わせの目安は、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) PFCバランスが、食事摂取基準2015年版に示された、18歳以上のエネルギー産生バランス（PFC%E；たんぱく質13～20%E、脂質20～30%E、炭水化物50～60%E）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。
- (7) 特定の保健の用途に資することを目的とした食品や素材を使用しないこと。

\* 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

項目	「ちゃんと」450～650kcal 未満	「しっかり」650～850kcal
主食	・飯、めん類、パン (参考：飯の場合は1食あたり150～180gが目安)	・飯、めん類、パン (参考：飯の場合は1食あたり170～220gが目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品 (参考) 60～120g	魚、肉、卵、大豆製品 (参考) 90～150g
副菜1（付合せ等）	野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上	
副菜2（小鉢・汁）		
食塩	食塩相当量：3.0g 未満	食塩相当量：3.5g 未満

注) 副菜は、副菜1を主菜の付合せ等とし副菜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してよい。

#### ②「主食+副食（主菜、副菜）」パターン

項目	「ちゃんと」450～650kcal 未満	「しっかり」650～850kcal
主食	・飯、めん類、パン (参考：飯の場合は1食あたり150～180gが目安)	・飯、めん類、パン (参考：飯の場合は1食あたり170～220gが目安)
副食 (主菜、副菜(汁))	魚、肉、卵、大豆製品 (参考：70～130g) 野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上	魚、肉、卵、大豆製品 (参考：100～160g) 野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上
食塩	食塩相当量：3.0g 未満	食塩相当量：3.5g 未満

## 2 栄養バランスメニューの情報提供について

栄養バランスメニューの基準に関する次の情報を店舗等で提供すること。

### <栄養バランスメニューの基準に関する情報>

- (1) 1食あたりのエネルギー量
- (2) 主食、主菜、副菜がそろっていること
- (3) 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量が140g以上含まれていること
- (4) 食塩相当量が3.0g未満（あるいは3.5g未満）であること