

「健康な食事・食環境」推進事業の趣旨と概要

・平成27年9月に厚生労働省 健康局長通知として示された、右の目安をふまえ、健康的な食事パターンの先行研究も参考に、

・外食・中食・事業所給食で、**栄養バランスのとれた食事（健康な食事）**を、**継続的に、健康的な空間（受動喫煙防止等）**で提供している店舗や事業所の認証を行う。

・平成29年9月に事業開始を宣言し、平成30年9月の第1回認証に向けて、平成30年4月頃より申請受付開始。

・関連学協会との連携協力により、「健康な食事・食環境」**コンソーシアム**を設置（参加学協会：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、および日本栄養改善学会の7つで構成。

・来年度の厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト(SLP)と連動を厚労省に依頼（調整中）。

・一般社団法人Luvtelli, (株)ぐるなび等との連携による広報活動を展開

- ・「健康な食事」の通称を公募（10月20日〆切）
- ・「健康な食事・食環境」認証店舗マークを、通称決定後に作成
- ・事務局は、一般競争入札を実施し、9月に決定済

(別紙) 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について(目安)

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650kcal未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製品、果物の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品：100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物：100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体の目安	<p>[エネルギー]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満 ○単品の場合は、料理Ⅰ：300kcal未満、料理Ⅱ：250kcal未満、料理Ⅲ：150kcal未満 <p>[食塩]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満(当量3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) ○単品の場合は、食塩の使用を控えること(当量1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること ※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p>	<p>[エネルギー]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満 ○単品の場合は、料理Ⅰ：400kcal未満、料理Ⅱ：300kcal未満、料理Ⅲ：150kcal未満 <p>[食塩]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満(当量3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) ○単品の場合は、食塩の使用を控えること(当量1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること ※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかり食べる」ということについて情報提供すること</p>