

# 「健康な食事・食環境」推進事業の概要

外食・中食・事業所給食で、「健康な食事」（主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事）を、継続的に、健康的な環境（栄養情報の提供、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制度。

- ・日本栄養改善学会が呼びかけ、日本給食経路管理学会と合同でWGを設置。
- ・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下記の「生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事についての目安」や、食事摂取基準2015年版、健康的な食事パターンの先行研究等を参考とし、さらに給食会社4社の実際の“ヘルシーメニュー”の献立分析を行って、認証基準（添付資料1,2）を策定。
- ・「健康な食事・食環境」コンソーシアムを設置。コンソーシアムが審査、認証を行う。  
（コンソーシアム参加学協会：日本栄養改善学会、日本給食経路管理学会、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、健康経営研究会の7つで構成）
- ・平成29年9月に事業開始を宣言。平成30年9月の第1回認証に向けて、平成30年4月より申請受付開始。
- ・厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト(SLP)の登録団体として、コンソーシアムを申請予定。SLPの活動目標（野菜プラス1皿、減塩、主食・主菜・副菜のそろった食事の推進）に寄与することをめざしている。
- ・(一社)Luvtelli(まるのうち保健室の実施など)、(株)ぐるなび等との連携による、一般国民への広報活動を展開。
- ・「健康な食事」の通称公募に542件の応募あり。12/21に決定。その後、「健康な食事・食環境」認証マークを作成。
- ・平成30年1-3月に先行実施：東京丸の内周辺飲食店と、複数の事業所給食、中食企業で試行的に実施予定先行好事例として、コンソーシアムや各学会HP、ぐるなび通信等のメディアで発信、4月からの申請につなげる。

(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
<b>主食 (料理Ⅰ) の目安</b>	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
<b>主菜 (料理Ⅱ) の目安</b>	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
<b>副菜 (料理Ⅲ) の目安</b>	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
<b>牛乳・乳製品、果物の目安</b>	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。	
	〔エネルギー〕 ○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 〔食塩〕 ○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	〔エネルギー〕 ○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 〔食塩〕 ○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

第3次食育推進基本計画の重点課題「健康寿命延伸につながる食育の推進」において、目標項目7「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」(目標⑨、⑩)、目標項目8「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた生活を実践する国民を増やす」(目標⑪、⑫)の目標値達成に寄与することをめざす。

「健康な食事・食環境」の認証基準

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・・ ☆☆ のつく店舗として認証  
 必須項目に加え、オプション項目が 10 項目以上つく場合・・ ☆☆☆

	カテゴリーNo カテゴリー名	項目 No と項目名	外食 給食	中食
必 須	I 「健康な食事」の 基準	1 「健康な食事」(基準に合った食事)を毎日提供している	○	○
		2 「健康な食事」の情報を提供している	○	○
	II 「健康な食事」の プロモーション	3 「健康な食事」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 「健康な食事」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	○	○
	III 「健康な食事・食環境」 の運営体制	5 「健康な食事」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「健康な食事」の作成・確認に関与 している	○	○
		7 店内禁煙である	○	-
選 択	IV 「健康な食事」の 展開	8 「健康な食事」の主食が週3日以上、精製度の低い穀類 である	○	○
		9 「健康な食事」の主食の選択肢として、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 「健康な食事」の主食量を調整することができることがメ ニュー選択時にわかる	○	○
		11 「健康な食事」の主菜の主材料として、週3日以上、魚を 提供している	○	○
		12 「健康な食事」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 「健康な食事」の野菜が無料または割引価格でおかわり できることがメニュー選択時にわかる	○	○
		14 「健康な食事」に漬物や汁物をつけないという選択ができ ることがメニュー選択時にわかる	○	○
		15 「健康な食事」では、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	○	○
	V 「健康な食事」の 推進	16 「健康な食事」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	○	○
		17 「健康な食事」の栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を 示している	○	○
		18 「健康な食事」が 1 日2種以上ある	○	○
		19 「健康な食事」を推進するためのインセンティブがある	○	○
	VI 「健康な食事・食環境」 の推進	20 野菜 70g 以上のメニューを提供している (サラダバー 含む)	○	○
		21 牛乳・乳製品を提供している	○	○
		22 果物を提供している(シロップづけを除く)	○	○
23 減塩の調味料を提供している		○	○	
24 卓上に調味料を置いていない		○	-	
25 食環境改善のための会議等を定期的開催している		○	○	
対象基準項目			25	23

## 「健康な食事」の基準

「健康な食事」とは、健康に資する可能性のある食事のことを指します。  
また、「健康な食事」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)を基本とした基準であり、料理・食品の構成は以下のとおりです。

- (1) エネルギー量は、1 食あたり 450～650kcal 未満と 650～850kcal の 2 段階とする。
- (2) 料理の組み合わせの目安は、下記①と②の 2 パターンを基本とする。
  - ①「主食＋主菜＋副菜」パターン
  - ②「主食＋副食（主菜、副菜）」パターン
- (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栄養素バランス (PFC%E; たんぱく質 13～20%E, 脂質 20～30%E, 炭水化物 50～65%E) の範囲に入ることとする。
- (4) 牛乳・乳製品、果物は、基準を設定しないが、適宜取り入れることが望ましい。
- (5) 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。

### 【一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、(汁)」パターン

区分	食品等	450～650 kcal 未満	650～850 kcal
主食	飯、めん類、パン	(参考)飯の場合 1 食あたり 150～180 g が目安	(参考)飯の場合 1 食あたり 170～220 g が目安
主菜	魚、肉、 卵、大豆製品	60～120 g	90～150 g
副菜 1 (付合せ等)	野菜、きのこ、 いも、海藻	70g 以上	70g 以上
副菜 2 (小鉢)		70g 以上	70g 以上
(汁)		15～25 g	15～25 g
食塩	食塩相当量	3 g 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、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も構いません。

#### ② 「主食＋副食（主菜、副菜、(汁)）」パターン

区分	食品等	450～650 kcal 未満	650～850 kcal
主食	飯、めん類、パン	(参考)飯の場合 1 食あたり 150～180 g が目安	(参考)飯の場合 1 食あたり 170～220 g が目安
副食 (主菜、副菜、(汁))	魚、肉、 卵、大豆製品	70～130 g	100～160 g
	野菜、きのこ、 いも、海藻	140 g 以上	140 g 以上
食塩	食塩相当量	3 g 未満	3.5g 未満

※ これらの料理構成と食品の数値は、給食受託会社 4 社の 1 カ月間の“ヘルシーメニュー”提供献立を分析し、1 食中及び料理（皿）ごとの食材の平均使用量、また各食品群における各食材の使用構成比率より求めた荷重平均成分値をもとに算出しています。

詳しくは  
ホームページで！

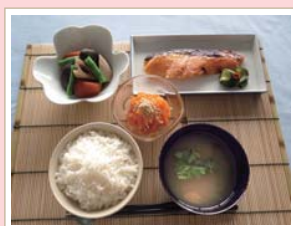
2018年  
4月

認証制度の  
応募開始

「健康な食事」を、健康的な環境で毎日継続的に提供していくことは、利用者さまの食生活改善のお手伝い、ともいえます。

いま、健康寿命を伸ばすためには、一人ひとりが生活習慣をよくすることに加え、健康的な職場づくりや社会環境づくりが重要とされているからです。

「健康な食事・食環境」認証制度は、企業が進める健康経営を、食生活の面から応援する制度です。



# 「健康な食事・食環境」 認証制度はじまります！

「健康な食事・食環境」  
認証制度とは？

外食・中食・事業所給食で、「健康な食事」を、継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する新しい制度です。

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。

7つの学術団体からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行います。

「健康な食事・食環境」  
コンソーシアム参加団体

- ・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
- ・日本公衆衛生学会
- ・日本糖尿病学会
- ・日本肥満学会
- ・健康経営研究会

本事業は、厚生労働省 健康日本 21（第二次）の目標の1つ、「主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合を80%に」を応援するものです。



主食

ごはん、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理でたんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル食物繊維などを多く含みます。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩



## 「健康な食事・食環境」推進事業とは？

健康寿命の延伸の実現のため、外食や中食でも健康に資する食事の選択がしやすい環境を整え、同時に適切な食事を選択するための情報提供と、外食では受動喫煙防止の整備を推進することを目的としています。

「健康な食事」の基準は、平成 27 年 9 月に厚生労働省健康局長通知の中で示された「生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」基本に、他の先行研究と、給食会社の実際の“ヘルシーメニュー”の献立分析を行って決定しました。



## 認証基準って？

- 認証基準の項目は、必須項目とオプション項目があります。以下の「必須項目」を満たしていると、★の店舗として、認証されます。

必須項目	「健康な食事」の提供	1	「健康な食事」（基準に合った食事）を毎日提供している
		2	「健康な食事」の情報を提供している
	「健康な食事・食環境」の運営体制	3	「健康な食事」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	「健康な食事」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」のプロモーション	5	「健康な食事」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「健康な食事」の作成・確認に関与している
		7	店内禁煙である※

※ 中食の場合は、該当不要となります



さらに、オプション項目 5 項目以上で ★★、オプション項目 10 項目以上で ★★★とランクアップします！

外食・給食：全 23 項目（必須 7 項目、オプション 16 項目）、中食：全 21 項目（必須 6 項目、オプション 15 項目）  
詳しくは、ホームページでご確認ください。

- 「健康な食事」の基準は、厚生労働省の「生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」を基本に、他の先行研究、給食会社の実際の“ヘルシーメニュー”の献立分析を行って決定しました。
- 認証期間は 2 年間です。申請の費用はかかりません。2 年経ったら、継続のためには再申請が必要となります。

### 「健康な食事」認証制度スケジュール

2018 年 4 月初旬	応募開始
2018 年 5 月末	応募締切
2018 年 6 月～7 月	審査
2018 年 8 月初旬	認証店舗決定
2018 年 9 月 3 日	第 1 回認証発表

お問合せ先  
「健康な食事・食環境」推進事業事務局  
株式会社 食 STORY 内 担当：米倉れい子  
〒135-0063  
東京都千代田区九段南 3 丁目 3-14  
フラット九段南 801 号  
TEL：03-6261-0418 FAX：03-6261-0417  
メール：info\_healthymeal\_eco@jsnd.jp  
URL：http://shokucons.p2.weblife.me/index.html

詳細は、HP をご覧ください。  
「健康な食事・食環境」推進事業ホームページ  
http://shokucons.p2.weblife.me/

