

食環境整備検討会 委員名簿

(五十音順・敬称略)

	氏名	所属・補職名	健康横浜21 推進会議	食育推進 検討部会委員
1	赤松 利恵	お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授	臨時委員	—
2	影山 昌弘	株式会社セブン-イレブン・ジャパン 総務法務本部 総合渉外部 京浜ゾーン 兼 西神奈川ゾーン マネジャー	臨時委員	—
3	梶村 直之	株式会社ダイエー ICT戦略本部 マーケティング部 部長	臨時委員	—
4	金子 佳代子	横浜国立大学 名誉教授	臨時委員	○
5	君塚 義郎	株式会社 崎陽軒 常務取締役	臨時委員	○
6	吉田 章	日本チェーンストア協会 相鉄ローゼン株式会社 経営管理本部 人事部 マネージャー	委員	—

食育推進検討部会設置要綱

制定 令和 3 年 3 月 23 日 健保事第 4009 号（局長決裁）

（目的）

第 1 条 この要綱は、食育の推進に関して専門的見地から検討するため、健康横浜 2 1 推進会議運営要綱（以下「要綱」という。）第 7 条第 1 項に基づき設置する「食育推進検討部会」（以下「検討部会」という。）の運営に関し必要な事項について定めるものとする。

（検討事項）

第 2 条 検討部会は、次の事項について検討を行うものとする。

- （1）食育推進計画の策定に関する事項
- （2）食育の推進に関する事項
- （3）その他必要な事項

（構成）

第 3 条 検討部会は、要綱第 7 条第 2 項に基づき、健康横浜 2 1 推進会議（以下「推進会議」という。）の委員及び要綱第 4 条に基づき市長が任命した臨時委員のうちから推進会議の会長が指名する者をもって組織する。

（任期）

第 4 条 委員の任期は 2 年以内とする。ただし、委員に欠員が生じた時の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

- 2 委員は、再任されることができる。

（部会長等）

第 5 条 検討部会に部会長及び副部会長を置く。

- 2 部会長は、委員の互選によりこれを定める。副部会長は、委員の中から部会長が指名する。
- 3 部会長は、検討部会を代表し、会務を掌理する。
- 4 副部会長は、部会長が欠けたとき、その職務を代理する。

（会議）

第 6 条 検討部会の会議は、部会長が招集する。ただし、委員任命後、部会長選出前の検討部会の会議は、推進会議の会長が招集する。

- 2 部会長は、検討部会の会議の議長とする。
- 3 検討部会は、委員の過半数の出席により開催する。
- 4 検討部会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、検討部会の部会長の決するところによる。

5 検討部会を欠席する予定の委員は、第2条に関する意見を書面により事前に提出することができる。

(会議の公開)

第7条 横浜市の有する情報の公開に関する条例（平成12年2月横浜市条例第1号）

第31条の規定により、検討部会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

(意見の聴取等)

第8条 部会長は、検討部会の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(推進会議への報告)

第9条 検討部会は、会議内容を推進会議へ報告するものとする。

(守秘義務)

第10条 委員及び関係者は、検討部会の運営上知りえた秘密を厳守するとともに、これを他に利用してはならない。

(庶務)

第11条 検討部会の庶務は、健康福祉局保健事業課において処理する。

(委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、部会長が検討会の会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、令和3年3月23日から施行する。

食環境づくり 取組内容

企業の個別の取組を含む部分については、非公開としています。

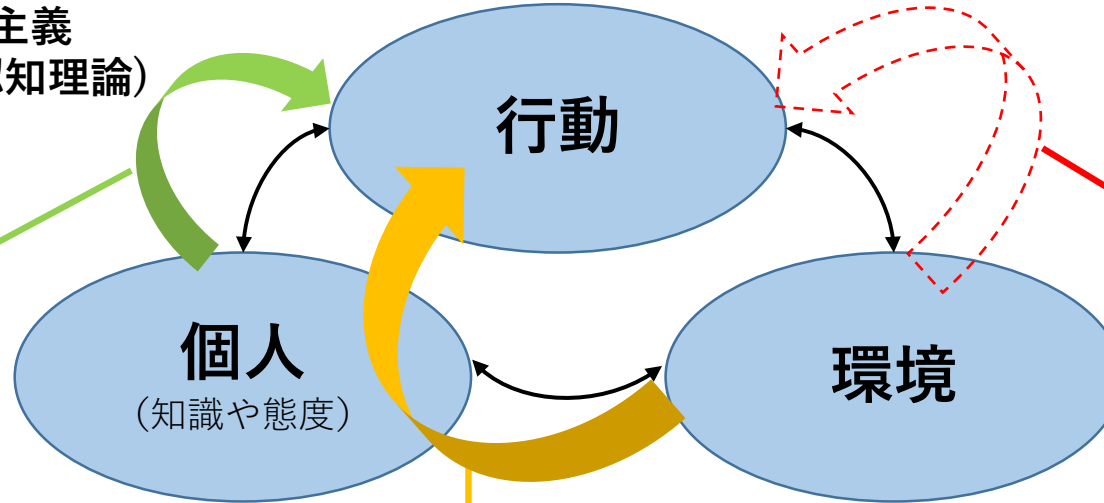
横浜市において今後必要となる取組

目標

誰もが（関心がある人も、関心がない人も）

○栄養バランスよく食べる ○野菜を食べる ○食塩を控える 行動をする

相互決定主義
(社会的認知理論)



Bandura(1978) American Psychologist, 33:344-358

これまでの取組は啓発・情報提供が多かった！
必要であるが、啓発だけでは健康格差が広がる！

ここが大切！
今まで行っていない取組！

<教育的アプローチ>

動機づけのための知識（重要性）

- ・ どうしてバランスよく食べないといけないか
- ・ どうして野菜を食べないといけないか
- ・ どうして減塩が必要か

具体的な実践に関する知識（自信）

- ・ こうすれば簡単にバランスがとれる
- ・ こうやると野菜摂取アップ
- ・ こうすると減塩が簡単

<環境的・教育的アプローチ>

具体的取組例：

- ・ 食堂に、卓上ポップを置いて栄養情報の提供
- ・ WEBサイトにレシピを掲載
- ・ 栄養のポスター掲示
- ・ 店舗等でレシピや健康情報を配布

<環境的アプローチ>

人の認知を経由しない
仕掛け

意識せずに食べても、誰もが、バランスがとれている、野菜摂取量が増える、減塩できる

取組強化が必要

誰もが（無関心層を含め）①～③を実行できる環境づくり

①栄養バランスよく食べる人を増やす

②食塩摂取量を減らす

③野菜摂取量を増やす

ポイント

行動に制限を加えず、
「意識しないでも、商品を選んだら、
栄養バランスがよかった！」

という環境づくり³

「意識しなくても商品を選んだら、栄養バランスがよく、食塩をとり過ぎず、野菜もしっかりとれた！」
という「環境づくり」

- 行政の声掛け、啓発
- 企業側の理解
期間限定で販売するものを考えるのではなく、通常の商品が、食塩量、野菜量、バランスを意識しているものになっている
- 購入側の意識改革
- 取組効果を確認(学)

<栄養バランスよく食べるための取組>

「意識しなくても、商品を選んだら、栄養バランスがよかった!」

日替わり弁当、お買い得弁当⇒バランス弁当

表示:ヘルシー、健康は謳わない

弁当のテーマ:例えば「学校給食コラボ弁当」など

1食あたりの基準:スマートミールの「ちゃんと」を基準とした場合

【1食あたり】450~650Kcal未満

主食 (飯、パン、めん類) : (飯の場合) 150g~180g

主菜 (魚、肉、卵、大豆製品) : 60~120g

副菜 (野菜、きのこ、海藻、いも) : 140g以上

食塩相当量 : 3.0g未満

1食あたりの基準:スマートミールの「しっかり」を基準とした場合

【1食あたり】650~850Kcal

主食 (飯、パン、めん類)	:(飯の場合) 170g~220g
主菜 (魚、肉、卵、大豆製品)	:90~150g
副菜 (野菜、きのこ、海藻、いも)	:140g以上
食塩相当量	:3.5g未満

効果検証の方法について

- 売上（個数） ← 付加価値をつけて売った弁当との比較
売れ筋弁当との比較
- 購入年代、性別
- 塩分使用量
- 購入者からの声 ← アンケート（電子申請・紙媒体）等
で確認？

食環境づくりの取組 スケジュール案

令和4年9
～10月

企 画

- ・企画のテーマ、概要を決定

令和4年11
～12月

詳細内容

- ・弁当の基準・表示の仕方・
献立内容等決定

令和5年5月

記者発表

- ・産官学で横浜市の食環境づくり
を検討&モデル事業について

令和5年6月

実 施

- ・食育月間に合わせて実施

[HOME](#)

[認証制度とは？](#)

[スマートミールとは](#)

NEW [認証事業者紹介](#)

[応募方法](#)

[コンソーシアム参加団体](#)

[セミナーのご案内](#)

[賛助会員名簿](#)

[各種届](#)

スマートミールとは

[HOME](#) | [スマートミールとは](#)



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通称です。

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）や食事摂取基準 2015年版を基本として決めています。なお、食事摂取基準 2020年版への対応として、以下の食塩相当量の基準は、今後見直しを行い、数年かけて低下させていくことになります。2020年より、さらなる減塩を推進する目的で、認証基準オプション項目として、新項目26を追加しています。▶ [認証基準はこちら](#)

スマートミールの基準		ちゃんと		しっかり	
		450～650kcal未満		650～850kcal	
		☆栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい 女性や中高年男性の方向け		☆栄養バランスを考えて「しっかり」食べ 男性や身体活動量の高い女性の方向け	
主食	飯、パン、めん類	(飯の場合) 150～180 g (目安)		(飯の場合) 170～220 g (目安)	
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60～120 g (目安)		90～150 g (目安)	
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140 g 以上		140 g 以上	
食塩相当量		3.0 g 未満		3.5 g 未満	

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」等に基づき基準を設定しています。

1	エネルギー量は、1食当たり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。
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）」パターンの2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	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」3.0 g未満, 「しっかり」3.5 g未満とする。
6	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。
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。

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、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、以下の学会等で構成される「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



[PDF印刷用PDFはこちら](#)

[QRコードデータはこちら](#)

スマートミールの説明にメニューなどでご使用ください。

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

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

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

通称スマートミール決定の経過



