

各種学会のお墨付きバランス食

ご存知ですか？スマートミール

カフェ&デリ・マルク

庄司 梓（福祉協議会）

スマートミールとは

障害者就労継続支援A型事業所の飲食店「カフェ&デリ・マルク」は、今年8月、「健康な食事・食環境」コンソーシアムによる第5回スマートミール認証事業者（中食部門）に認証されました。スマートミールとは、一言で言うと「バランスのとれた食事」のことで、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です。

スマートミールとの出会い

私は昨年までスマートミールの存在を知りませんでした。知るきっかけとなったのは、会津大学短期大学部時代の恩師であり、本会会長の鈴木秀子先生にご紹介いただいたことでした。

摂るべき栄養素や適正量が本能的に分かっている野生の動物と違い、人間は美味しいものを食べたいという欲求がある分、欲望のままでは食べ過ぎや栄養バランスの偏りなどが起こってしまいがちです。しかし、いろいろ考えたとしても、それが本当に自分に合った食事なのか、曖昧な人も多いと思います。そんな中、たくさんのデータやコホート研究の結果などから、一番病気になるにくい数字を導き出して基準量が決められている食事摂取基準などは、貴重な目安になります。スマートミールはそれらの科学的根拠に基づいて基準量が決められています。スマートミールを知れば知るほど、ぜひ挑戦してみたいと思うようになりました。

栄養価など詳しくはこちら⇒



しっかりアラカルト弁当



ちゃんとアラカルト弁当



認証までの道のり

カフェ&デリ・マルクはもともと健康に配慮したお店で、野菜多め、食塩や脂質を控えめにした料理を提供し、栄養成分を表示していました。そのため、スマートミールの申請は難なくできるだろう、と簡単に考えていましたが、そうは問屋が卸しません。申請をするには、当然のことながらエネルギーをはじめ、たんぱく質、脂質、炭水化物の割合、主食、主菜の目安量、野菜の下限量や食塩相当量の上限量が決まっています。その数字を基に、料理を数字の方に合わせていくと、数字のバランスは取れているのに、料理としてのバランスはイマイチ、というものになってしまいました。こうして、数字と料理の均衡を保つことに時間を費やしました。またコロ

ナ禍の影響でテイクアウトの利用が増えていたので、テイクアウト可能なお弁当形式のものを前提に考えていきました。ようやく申請できたものが、「しっかりアラカルト弁当」「ちゃんとアラカルト弁当」「ちゃんとマルクカレー」の3種類です。性別や身体活動レベルに合わせて分かりやすいように具体例なども載せたチラシも配布しています。スマートミール認証の商品を提供することで、健康志向のお客様に、より質の高いサービスができるようになったのではないかと思います。認証決定から約2か月経ちましたが、地元の新聞やラジオで紹介していただいたこともあり、少しずつスマートミールの認知が広がっていると感じています。

今後の展望

地元飲食店の中には、スマートミールに強い関心を示しているところもあります。しかし管理栄養士・栄養士がいないなど、条件が合わず申請を断念せざるを得ないという話も聞きます。そういった部分を行政や地域が上手く連携し、またオンラインなども活用して補えるシステムなどがあればいいと考えます。まずはスマートミールをもっとお客様に知ってもらい、食を通して健康の輪を地域全体に広げていけるような役割を果たしていきたいと思っています。

※この記事は2021年10月にご執筆いただきました。

ちゃんとマルクカレー

