

# 本学カフェテリアにおける 「健康な食事・食環境」認証の取り組み

Efforts to certify “healthy dietary and food environment”  
in our cafeteria

白取 敏江\* 今 未夢\*\*  
Toshie SHIRATORI\* Mimu KON\*\*

\*青森中央短期大学食物栄養学科 \*\*青森田中学園

\* Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

\*\*Aomori Tanaka Educational Academy

Key words：カフェテリア、健康な食事・食環境、環境整備

## 序論

### 1. 「健康な食事」について

日本人の長寿を支える「健康な食事」について、国民や社会の理解を深め、取り組みやすい環境の整備が重要であることから、厚生労働省では平成25年6月から「健康な食事」のあり方に関する検討を重ね、平成26年10月に検討会報告書としてとりまとめた。この検討会報告書を踏まえ、「『健康な食事』の普及について」及び「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の普及について」の通知が自治体及び関係団体宛てに発出された。この通知による取組は、国民健康づくり運動である「健康日本21（第二次）」に基本的な方向として掲げる健康寿命の延伸に向けて、個人の食生活の改善と社会環境の整備を推進することを目的としたものであり、今後も効果的な取組が推進されるよう、普及に努められている。

### 2. 「『健康な食事』の普及について」

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を意味している。その実現には、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが重要であり、健康や栄養バランス、おいしさや楽しみ、食料生産・流通、食文化まで様々な要因から構成されている。しかしながら、若い世代を中心にこれらのそろそろ食事がとられていない状況が見受けられる。日本人の平均寿命が延伸し、世界でも高い水準を示していることには、日本人の食事が一助になっていると考えられている。また、日本の食事の特徴は、気候と地形の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった多様な食べ物を組み合わせ、調理して、おいしく食べること

で、バランスのとれた食事をとってきたことにある。こうした特徴を生かし、日本人の長寿を支える「健康な食事」について、国民や社会の理解を深め、取り組みやすい環境の整備が重要であることから通知がなされた。

### 3. 「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の普及について」

平成25年度から開始している「健康日本21（第二次）」では、健康寿命の延伸に向けて、適正な量と質の食事をとる者の増加を目標に掲げ、個々人の食生活の改善と社会環境の改善を図ることとしている。また、平成27年に施行された「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、生活習慣病予防や健康の保持・増進を図るために必要なエネルギー及び34項目の栄養素の基準値を定めているが、これらの栄養素をバランス良く摂取するためには、日々の食事を適切な内容に整える必要がある。これまで、「食生活指針の推進について（平成12年3月24日閣議決定）」や「『食事バランスガイド』の普及活用について（平成17年8月1日付け健発0801004号・17消安4642号厚生労働省健康局長、農林水産省消費・安全局長連名通知）」を通して食生活改善に取り組まれてきたが、依然として肥満ややせ、栄養バランスの偏りなどの課題がみられる。また、自分で調理し食事を作る機会が減り、中食や外食の利用が進む中で、食事の選択は多様となり、バランスのとれた食事をとることが難しくなりつつある。このため、生活習慣病予防や健康増進の観点から、栄養バランスのとれた食事の普及が様々な食事の提供場面で一層の工夫や広がりをもって展開されるよう、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として通知がなされた。

### 4. 「健康な食事・食環境」認証制度

これらの通知により、生活習慣病予防や健康増進の観点から、栄養バランスのとれた食事の普及がさまざまな食事の提供場面で一層の工夫や広がりをもって展開されることを目指し、「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」（表1）が示された。地方自治体や関係団体には、それぞれの地域や対象特性に合わせて、この目安等を活用・展開し、「健康な食事・食環境」について国民や社会の理解を求める活動を展開してほしいと協力が求められたため、特定非営利活動法人日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心になり、栄養バランスのとれた食事がとりやすい食環境整備の推進を行うことをめざして事業をスタートさせ、生活習慣病関連学会や「健康経営」推進団体（平成30年7月26日時点での参加団体は、特定非営利活動法人日本栄養改善学会、日本給食経営管理学会、特定非営利活動法人日本高血圧学会、一般社団法人日本糖尿病学会、一般社団法人日本肥満学会、一般社団法人日本公衆衛生学会、特定非営利活動法人健康経営研究会、一般社団法人日本健康教育学会、一般社団法人日本腎臓学会、一般社団法人日本動脈硬化学会の10団体）とともに「健康な食事・食環境」コンソーシアムを立ち上げ、「健康な食事」認証制度を行うこととなった。「健康な食事・食環境」認証制度とは、健康な食環境整備をめざした「健康な食事・食環境」推進事業の一環として行う制度である。外食・中食・事業所給食で、「スマートミール（健康な食事）」を、継続的に、健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる環境）で、提供している店舗や事業所を認証する。認証を受けた施設は、「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューやPOP等で「スマートミール」を提供している店舗であることをアピールできることとしている。また、平成30年11月16日に行われた首相官邸 未来投資会議 産官協議会「次世代ヘルスケア」会合（第2回）において、厚生労働省より「健康な食事」の普及について、健康寿命の延伸のた

めには国民が信頼できる情報のもとで栄養バランスのとれた食事を日常的にとることが可能な環境を整備していくことが重要であるとしており、「健康な食事・食環境（スマートミール）」認証制度が紹介されている。

本学のカフェテリアでは、魅力的な「新しい学食」の必要性が提案されたことから2012年より環境整備に取り組んでおり、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事を考案している。この「健康な食事・食環境」認証を取得することができれば、本学学生・教職員だけでなく、地域住民へ向けても「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューやPOP等で「スマートミール」を提供している店舗であることをアピールすることができ、栄養バランスのとれた食事を日常的にとることが可能な環境を整備することにつながるのではないかとと思われる。そのため、「健康な食事」認証制度に応募することとした。

表1 「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」

	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。	
<b>料理全体の目安</b>	<p>〔エネルギー〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> <li>○単品の場合は、料理Ⅰ:300kcal未満、料理Ⅱ:250kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</li> </ul> <p>〔食塩〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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(当面3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> <li>○単品の場合は、食塩の使用を控えること(当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> </ul> <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"> <li>○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</li> <li>○単品の場合は、料理Ⅰ:400kcal未満、料理Ⅱ:300kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</li> </ul> <p>〔食塩〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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(当面3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> <li>○単品の場合は、食塩の使用を控えること(当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</li> </ul> <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」ことについて情報提供すること</p>

## 方法

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）や日本人の食事摂取基準（2015年版）等を基本とし、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決定した基準であり、料理・食品の構成は表のとおりである（表2）（表3）。

表2 料理・食品の構成

1	エネルギー量は、1食当たり450～650 kcal未満（通称「ちゃんど」）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、「ちゃんど」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。

表3 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	「ちゃんど」 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食当たり150～180 gが目安)	・飯、めん類、パン (参考：飯の場合は、1食当たり170～220 gが目安)
主菜	・魚、肉、卵、大豆製品：(参考) 60～120 g	・魚、肉、卵、大豆製品：(参考) 90～150 g
副菜1（付合せ等）	・野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上	・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：3.0 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	「ちゃんど」 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食当り150～180 gが目安)	・飯、めん類、パン (参考：飯の場合は、1食当り170～220 gが目安)
副食 (主菜、副菜(汁))	・魚、肉、卵、大豆製品：(参考) 70～130 g ・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：3.0 g 未満	・食塩相当量：3.5 g 未満

さらに、外食及び給食部門においては、必須項目7項目（図1）及びオプション項目17項目（図2）を含む24項目、中食部門においては、必須項目6項目及びオプション項目16項目を含む22項目の

うち、必須項目を満たす場合には、☆のつく店舗等として認証される。また、必須項目に加え、オプション項目が5項目以上つく場合には、☆☆のつく店舗等として、オプション項目が10項目以上つく場合には、☆☆☆のつく店舗等として認証される。本学カフェテリアの取り組み状況を鑑み、現段階では☆☆☆は難しいと考えたため、今回は☆☆を目標に、第1回「健康な食事」認証制度に応募することとした(表4)。

カテゴリ名	No	項目	外食	中食	給食
スマートミールの基準	1	スマートミール(基準に合った食事)を提供している	○	○	○
	2	スマートミールの情報を提供している	○	○	○
スマートミールの必須項目	3	スマートミールに「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	スマートミール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・食環境」の運営体制	5	スマートミール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・栄養士がスマートミールの作成・確認に関与している	○	○	○
	7	店内禁煙である	○	-	○

図1 「健康な食事・食環境」認証基準(必須項目)

前述の通り、本学のカフェテリアでは、以前より健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事を考案している。曜日替わりで季節ごとにメニューの見直しを行う「ヘルシー」ランチと、月替わりでテーマ(免疫力の低下しやすい、風邪をひきやすい季節であれば、免疫力アップなど)を決める「アップ」ランチがある。そのため、「ヘルシー」をスマートミールの「ちゃんと」の基準、「アップ」をスマートミールの「しっかり」の基準に合わせることにした。

オブ ショ ン項 目	スマートミールの 展開	8	スマートミールの主食が週3日以上、精製度の低い穀類を含む	○	○	○		
		9	スマートミール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	スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる	○	○	○		
		11	スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供している	○	○	○		
		12	スマートミール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	スマートミールに、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	○	○	○		
		14	スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している	○	○	○		
		15	スマートミールが1日2種以上ある	○	○	○		
		16	スマートミールを選択するためのインセンティブがある	○	○	○		
		「健康な食事・食環境」の推進	17	メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している	○	○	○	
	18		ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて提供している	○	○	-		
	19		野菜70g以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）	○	○	○		
	20		牛乳・乳製品を提供している	○	○	○		
	21		果物を提供している（シロップづけを除く）	○	○	○		
	22		減塩の調味料を提供している	○	○	○		
	23		卓上に調味料を置いていない	○	-	○		
	24		食環境改善のための会議等を定期的開催している	○	○	○		
	25		従業員に対し、事業所（会社）から食費の補助がある	-	-	○		
				対象基準項目	24	22	24	

図2 「健康な食事・食環境」認証基準（オプション項目）

表4 制度のスケジュール（2018年度）

4月2日～5月31日	応募（応募申込書・応募書類事務局に提出）
6月	形式審査（事務局において応募書類の確認）
7月～8月	「健康な食事・食環境」コンソーシアムによる認証審査認証委員会
9月初旬	認証店舗等決定
9月3日（月）	第1回認証式 第65回日本栄養改善学会学術総会（新潟市）
9月4日～11月30日	第2回応募開始
12月	形式審査
1月～2月	「健康な食事・食環境」コンソーシアムによる認証審査認証委員会
3月	第2回認証式

## 結果

「ヘルシー」は日本人の食事摂取基準（2015年版）の18～29歳の女性で身体活動レベルⅡを想定し、「アップ」は日本人の食事摂取基準（2015年版）の18～29歳の男性で身体活動レベルⅡを想定し

ている。スマートミールの基準も日本人の食事摂取基準（2015年版）等を基本としているため、大幅に変更することなく基準に合わせることもできた（図3）（図4）。オプション項目については、12「スマートミール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「スマートミールに、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」・15「スマートミールが1日2種以上ある」・23「卓上に調味料を置いていない」・24「食環境改善のための会議等を定期的開催している」を満たすことができた。12「スマートミール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」は、主菜として大豆・大豆製品を「ヘルシー」と「アップ」をあわせて3日以上提供しているため満たすことができた。13「スマートミールに、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」は、ポスターに栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）と野菜等の重量を表示しているため満たすことができた。15「スマートミールが1日2種以上ある」は、「ヘルシー（「ちゃんと）」」「アップ（しっかり）」の2種を提供していたため満たすことができた。23「卓上に調味料を置いていない」は、調味料はカウンターにまとめて置いてあるため満たすことができた。24「食環境改善のための会議等を定期的開催している」は、月に1回は本学教職員とカフェテリアの業者とが連携し会議を開催しているため満たすことができた。以上のことから、オプション項目として合計5項目を満たすことができたため、☆☆のつく店舗として認証された。

# カフェテリア ヘルシーランチ

## 春の野菜フェア

全品 480円 4/3(火)から6/29(金)まで

**月 アスパラ&豚肉**



ごはん・中華スープ  
アスパラと豚肉のオイスターソース炒め  
韓国風五色炒め

510 kcal, たんぱく質 23.5g  
脂質 13.0g, 炭水化物 73.3g  
食塩相当量2.6g, 野菜等210g

**火 スープパスタ**



春キャベツとベーコンのスープパスタ  
豆腐グラタン・サラダ  
ゼリー

610 kcal, たんぱく質 25.7g  
脂質 18.0g, 炭水化物 83.8g  
食塩相当量2.5g, 野菜等170g

**水 豚肉サラダ**



ごはん・味噌汁  
豚肉のサラダピリ辛ねぎソースかけ  
春野菜のマヨ和え

550 kcal, たんぱく質 26.3g  
脂質 17.7g, 炭水化物 68.1g  
食塩相当量2.5g, 野菜等140g

**木 回鍋肉 (ホイコーロー)**



ごはん・中華スープ  
春キャベツ回鍋肉  
一口冷奴

550 kcal, たんぱく質 24.7g  
脂質 17.4g, 炭水化物 72.1g  
食塩相当量2.9g, 野菜等210g

**金 キーマカレー**



ライス(五穀米)・野菜コンソメスープ  
豆腐と筍のキーマカレー  
グリーンサラダ・  
新じゃがこふき芋

640 kcal, たんぱく質 25.6g  
脂質 15.1g, 炭水化物 100.5g  
食塩相当量2.7g, 野菜等310g

「スマートミール Smart Meal」の基準を参考にしています。  
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過剰です。  
●料理・食品の構成を下記の基準に従っています●

- 1 エネルギー量は、1食あたり450~650 kcal未満(過剰「ちゃんど」と、650~850 kcal(過剰「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): たんぱく質10~20%, 脂質20~30%, 炭水化物50~60%の範囲に入ることとする。
- 4 食塩相当量は、「ちゃんど」2.0g未満、「しっかり」2.5g未満とする。
- 5 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。
- 6 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。

栄養バランスを考慮して「ちゃんど」食べたい女性や中高年男性の方にオススメです!

「ちゃんど」	450~650kcal未満
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)
副食	- 魚, 肉, 卵, 大豆製品: (参考) 70~130g (主菜、副菜(汁))
食塩	- 食塩相当量: 3g未満

(「健康的な食事・食生活」推進事業より)

図3 「ヘルシー(春)」ポスター



なんこの和え物  
1品で1/2日分の  
ビタミンCを  
摂取できます。

# 4月限定 UPランチ

抵抗力UPごはん

菜の花には、  
カロテン、ビタミンC・B1・B2、葉酸などのビタミンと  
カルシウム・鉄などのミネラルが豊富に含まれており、  
特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！  
ビタミンCで、抵抗力を高めましょう！  
菜の花独特のほろ苦さ、香りと  
春キャベツの彩りで春の訪れを感じてみませんか？

スマートミール<sup>®</sup>  
(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)の基準<sup>①</sup>

項目 <sup>②</sup>	「しっかり」650~850kcal未満 <sup>③</sup>
主食 <sup>④</sup>	・飯、めん類、パン <sup>⑤</sup> (参考:飯の場合は、1食当り170~220gが目安) <sup>⑥</sup>
副食 <sup>⑦</sup> (主菜、副菜(汁)) <sup>⑧</sup>	・魚、肉、卵、大豆製品:(参考)100~160g <sup>⑨</sup> ・野菜、きのこ、いも、海藻:140g以上 <sup>⑩</sup>
食塩 <sup>⑪</sup>	・食塩相当量:3.5g未満 <sup>⑫</sup>

(「健康な食事・食環境」推進事業より)<sup>⑬</sup>

～ロールキャベツ定食～ 480円

エビピラフ & 豆腐入りロールキャベツ & 菜の花の和え物 & ゼリー

4月 3日から  
4月 27日まで  
～カフェテリアにて～

650 kcal たんぱく質(P)18.0% 脂質(F)21.2% 炭水化物(C)60.8% 野菜等310g 食塩相当量3.1g

図4 「アップ(4月)」ポスター

## 考察

栄養バランスのとれた食事を日常的にとることが可能な環境を整備することにつながるのではないかと考え、「健康な食事」認証制度に応募し、☆☆のつく店舗として認証されることができた。第一回の認証店舗数は16,809店舗であり、内訳として外食は認証25件(認証店舗数395店舗)、中食は認証11件(認証店舗数16,736店舗)、給食は認証件数34件(認証店舗数34店舗)であった。次の目標として☆☆☆のつく店舗として認証されるためには、オプション項目としてあと5項目を満たす必要がある。実施可能と思われる項目として、10「スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる」・14「スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している」・17「メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している」・19「野菜70g以上のメニューを提供している(サラダバーを含む)」・21「果物を提供している(シロップづけを除く)」・22「減塩の調味料を提供している」などがあげられる。10「スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる」は、主食を少なくすることが可能である文言をポスターに記載することで満たすことができると思われる。14「スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している」は、ポスターに飽和脂肪酸の量を記載することで満たすことができると思われる。17「メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している」は、汁物を付けない選択をすることが可能である文言をポスターに記載することで満たすことができると思われる。19「野菜70g以上のメニューを提供している(サラダバーを含む)」は、野菜を摂取できる単品メニューを設けることで満たすことができると思われる。

る。21「果物を提供している（シロップづけを除く）」は、デザートとして果物を付けることで満たすことができると思われる。22「減塩の調味料を提供している」は、減塩の調味料を使用することで満たすことができると思われる。しかしながら、メニュー内容や予算等の関係もあるため、カフェテリアの業者と連携しながら実施可能な項目を少しずつ増やし、今後は☆☆☆のつく店舗として認証されることを目標にしていきたいと考える。

本取り組みを実施するにあたり多大なるご理解とご協力をいただきましたカフェテリアの業者であるグッドフーズ有限会社の皆様に厚く御礼申し上げます。

## 参考文献

- 「健康な食事・食環境」認証制度：「健康な食事・食環境」認証制度、  
<http://smartmeal.jp/index.html>、2018
- 厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について、  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000096730.html>、2015
- 白取 敏江・檉村 亜由美・横山 浩一・今 未夢：本学カフェテリアにおける「新しい学食」への  
取り組み～学内連携によるカフェテリア改造計画～、青森中央短期大学研究紀要、27、19-27、  
2014
- 首相官邸：未来投資会議 産官協議会 「次世代ヘルスケア」会合（第2回） 配布資料  
<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/keizaisaisei/miraitoshikai/sankankyougikai/healthcare/dai2/index.html>、2018