

おいしく  
健康

毎回、「食と健康」にまつわる様々な情報を発信している「おいしく健康」。今回は、私たちが開発し、塩分やカロリーバランスのとれたメニューとして、現在「スマートミール認証」の取得を目指している取り組みについてご紹介いたします。

# 栄養バランスを考えた2つの御膳はいかがですか？

## より健康的な商品をお届けしたい!

札幌海鮮丸では日頃より、私たちの生業である「お寿司」を通して、皆様の健康的な食生活のお役に立ちたいと考えて参りました。そのような想いの積み重ねの中から次第に、塩分や栄養バランスのとれたメニューを私たちが開発し、お客様にお届けしたいという想いが芽生えてきました。

## 学生のみなさんとの出会い

私たちの考えに賛同してくださった国分北海道(株)様の協力を得て、食と健康についての先端知識を学ぶ「酪農学園大学管理栄養学科」の生徒さんとの出会いが生まれました。これにより、私たちが目指す「おいしく健康的」なメニューが実現することとなったのです。

たくさんの議論、いくつもの試作を繰り返し、20代の皆さんの若々しく刺激的なアイデアと元気いっぱいの感性が商品には詰めこまれていきました。



スマートミールの基準	
エネルギー量 (1食あたり)	・450~650kcal未満…通称「ちゃんと」 ・650~850kcal…通称「しっかり」
料理の 組み合わせの 目安	① 主食+主菜+副菜 ② 主食+副食(主菜、副菜) 2パターンを基本としている
PFCバランス (%E)	・たんぱく質…13~20%E ・脂質…20~30%E ・炭水化物…50~65%E
食塩相当量	・「ちゃんと」…3.0g未満 ・「しっかり」…3.5g未満
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。	
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。	

ちゃんど	主食+副食 (主菜、副菜)	食塩相当量/2.7g PFC/バランス(%E)
●エネルギー量 582kcal	●たんぱく質…14.0 ●脂質…27.0 ●炭水化物…59.0	



- 三種手まり寿司 ●白だし香るあつぎ梅うどん
- 炙り焼きチキン ●彩サラダ ●アンサンブルエッグ
- きんぴらごぼう ●白和え ●わらび餅

椿 1,080円(税込)

しっかり	主食+副食 (主菜、副菜)	食塩相当量/3.2g PFC/バランス(%E)
●エネルギー量 790kcal	●たんぱく質…13.1 ●脂質…22.0 ●炭水化物…65.0	



- もち麦入りカルフォルニアロール ●一口おにぎり
- 手まり寿司 ●いなり寿司 ●メンチカツ
- サラダ ●きんぴらごぼう ●白和え ●わらび餅

すずらん 1,180円(税込)

## スマートミール認証への挑戦

さらに私たちは、健康を維持していくための要素を含む栄養バランスのとれた食事であることを証明する、通称「スマートミール」の認証も現在目指しております。

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」(H27年9月)や食事摂取基準2015年版を基本として、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となります。

この認証も得て、会員の皆様の毎日の食卓に喜びと楽しさと健康をお届けできればと願っております。3月4日より発売となりますので、ぜひ食べてみてくださいね。

### スマートミール認証制度とは?

「健康な食事・食環境」認証制度は、外食・中食・事業所給食で、「健康な食事(スマートミール)」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。10学協会からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行い、認証を受けた施設のみが、スマートミール認証マークを使用することができます。

~酪農学園大学 管理栄養士コース 栄養教育学研究室的皆さんにインタビュー~



## スマートミールにチャレンジ!!

Smart Meal

しっかり

酪農学園大学 栄養教育学研究室  
「ちゃんど」チーム  
山下 千速、再生 若菜、野村 知世  
「しっかり」チーム  
西川 実文、会田 理絵奈、中村 遼平  
「管理栄養士」杉村 留美子 准教授

Q1.それぞれの商品の説明を皆様からお願い致します。

### ♥椿(ちゃんとチーム)

まずは、高齢の方でも食べやすい食材を選び、和食のメニューを考えました。また、野菜は一人分だと食べきれないために買いづらいものも多いと思うので、作りにくい料理や1食で不足しがちな栄養も上手に摂取できるように根菜などを含めてたくさん入れました。

うどんに関しては、たっぷり食べられるけど、あっさりとした味付けを心掛けました。

野菜が入ったオムレツはご家庭ではあまり作らないと思いますが、栄養バランスはとても良いメニューなので入れることを考えました。

### ◆すずらん(しっかりチーム)

ダイエット検定を持っているメンバーもいたため、食材にもち麦を使い、ダイエット志向の方も安心して食べられるお寿司メニューにしました。

女性は年齢を重ねると代謝が低下するためダイエット志向が高まるし、男性も最近、血糖値が気になるという人が増えてきています。そのどちらにも良い食材として今回もち麦を選びました。

これは「低GI値食材」というもので、それらの使用を今回は特に意識しております。カロリーはきちんと摂れるけど、血糖値は上がりにくいというのがこの食材の特性です。おいしくボリュームもあるのに、急激に血糖値を上げないようなメニュー作りを心掛けております。

ボリュームに関しては、しっかりと摂ってもらうことを意識しました。あまり食べなくなるということが特に女性の場合に見られますが、それは栄養バランスが悪くなる傾向に陥りやすい状態です。だからこそ、スマートミールの基準に沿ったバランスの取れたメニューを開発したいと考えたのです。

Q2.ほがらが会員様の世代に対してのメニュー作りで考えたことは?

### ♥椿(ちゃんとチーム)

私もおばちゃんがいるのですが、足が重いので重いものは買わなくなっています。量も食べられないからあまり食材を買わない。だから、「あれば食べる」という感覚になりがちで、「ご飯を済ませる」というような状況になっているというのが日常です。全ての方がそうではないことは分かっていますが、日常の中でバランスの取れた食事をしてもらいたいと考えたことが一番です。

### ◆すずらん(しっかりチーム)

外に出なくなるが多くなり、エネルギーを消費しなくなるので食べなくなってしまう。結果として、低栄養になってしまう。高齢者の方に限らず、そのような方々に、バランスよく栄養を取って欲しいと考えました。お寿司が嫌いな方はほとんどいないと思い、海鮮丸様の協力もあったので、和風なものでも、お寿司をアレンジして喜んでもらいたいと考えました。

Q3.作る際に大変だなと考えた部分は?

### ♥椿(ちゃんとチーム)

塩分の調整は大変でした。外食商品は皆様が思っている以上に塩分が多いのです。ただ、塩分を調整していくと3大栄養素であるPFCバランスも崩れていきます。そのバランスを取るのが難しかったですね。

### ◆すずらん(しっかりチーム)

私たちも同様に塩分調整は大変でしたが、主菜の量が足りなくならないようにすることも苦労しました。お寿司の場合、ネタを主菜として考えるとネタ1枚はそんなに多くはないのです。飯にお肉を追加しても主菜の量としてはなかなか十分な量にすることが難しかったですね。

Q4.それぞれの商品の中でこれは絶対食べてみて欲しいと思うものはどれですか?

### ♥椿(ちゃんとチーム)

白出汁を使ったうどんです!白出汁を使うことによって通常のめんつゆよりも一緒に添えている梅肉の味や出汁そのものの風味などを楽しむことができるのでぜひ食べてほしいです。

### ◆すずらん(しっかりチーム)

様々なアイデアを詰め込んだお寿司です。特にカリフォルニアロール!塩分が控えめでも食べ応えがしっかりあります!



Q5.最後にほがらが会員の皆様にメッセージを

### ♥椿(ちゃんとチーム)

みんなで食べてもおいしいし、もちろんひとりでも食べてもぎやかなお弁当です。いつもより楽しんで食べられるものになっていると思います。ぜひ食べてみてくださいね。

### ◆すずらん(しっかりチーム)

もち麦を入れた新食感のお寿司をぜひ楽しんでください!塩分控えめの内容にきっと新たな発見があるはずですよ!