

# 「健康な食事」に認証

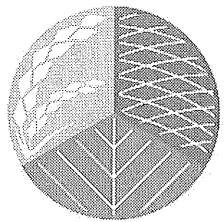
## 来年度から 惣菜販売の追い風に

来年度から、スーパー

やコンビニ惣菜などについて栄養摂取量の基準を満たした商品に認証マークを貼付して販売することが可能となる。高齢化

が進展する中、健康寿命を延ばすことを目的に厚生

労働省は「健康な食事のあり方に関する検討会」（座長＝中村丁次・神奈川県立保健福祉大学学



長を昨年から開催し、

このほど栄養摂取の基準を盛り込んだ報告書をまとめた。主食・主菜・副菜の区分に分け、基準を示している。

各区分の基準は次のとおり

▽主食＝主に炭水化物と食物繊維を摂取。主食から摂取する1食当たりの炭水化物の量は40～70g。また、主食からの食物繊維摂取量を1食当たり1.2gとし、そのた

114作品の応募の中から選ばれたマーク

め押し麦や玄米など精製度の低い穀類を2割程度

使用。

▽主菜＝魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料とした副食で、主にたん

ぱく質と脂質を摂取。摂取するたんぱく質の量は1食当たり10～17g。

▽副菜＝主に食物繊維、ビタミンやミネラルを摂取。この区分に分類される食品は多様で、栄養の量や栄養素密度も異なるため、単一の食品ではなくさまざまな食品

を摂取する必要がある。緑黄色野菜を含む種類

以上の野菜（イモ類、キノコ類、海藻類含む）を100～200g使用する。

このほか、エネルギーは単品の場合で1食当たり主食300g<sup>※</sup>未満、主菜250g<sup>※</sup>未満、副菜150g<sup>※</sup>未満で、3区分を組み合わせる場合は650g<sup>※</sup>未満。食塩含有量（食塩相当量）は単品の場合、料理区分ごとに1g未満、3区分組み合わせの場合は3g未満。

認証マークは円を3分割したもので、主食（黄色）は稲穂、主菜（赤）は魚のウロコ、副菜（緑）は野菜の葉を絵柄としている。基準を満たした場合、それぞれの区分に色をつける。