

「ちゃんと」と「しっかり」 あなたは どっち？

	性別	年齢	身体活動レベル	
ちゃんと (450~650kcal未満)	男性	50-69歳	身体活動レベルI (低い)	
		70歳以上	身体活動レベルI (低い)	
	女性	18-29歳	身体活動レベルI (低い)	
			身体活動レベルII (ふつう)	
			身体活動レベルIII (高い)	
		30-49歳	身体活動レベルI (低い)	
			身体活動レベルII (ふつう)	
		50-69歳	身体活動レベルI (低い)	
			身体活動レベルII (ふつう)	
			身体活動レベルIII (高い)	
			70歳以上	身体活動レベルI (低い)
				身体活動レベルII (ふつう)
身体活動レベルIII (高い)				
しっかり (650-850kcal)	男性	18-29歳	身体活動レベルI (低い)	
			身体活動レベルII (ふつう)	
			身体活動レベルIII (高い)	
		30-49歳	身体活動レベルI (低い)	
			身体活動レベルII (ふつう)	
			身体活動レベルIII (高い)	
		50-69歳	身体活動レベルII (ふつう)	
			身体活動レベルIII (高い)	
			70歳以上	身体活動レベルII (ふつう)
	身体活動レベルIII (高い)			
	女性	30-49歳		身体活動レベルIII (高い)

身体活動レベルI (低い) : 生活の大部分が座位で、静的な活動量が中心の場合

身体活動レベルII (ふつう) : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは、通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

身体活動レベルIII (高い) : 異動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

スマートミールとは10学協会からなるコンソーシアムで審査・認証する制度です。

「健康な食事・食環境」コンソーシアム・・・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

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、節酒を心がける等適正な生活習慣が重要です。