

山形市は健康医療先進都市を目指しています！

SUKSK Menu

メニュー

の認定を受けませんか？

SUKSK（スクスク）メニューとは

山形市では、「健康医療先進都市」の実現に向けて、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）に留意する「SUKSK（スクスク）生活」を推進しています。食事（S）の具体的な事業として、市内の飲食店で提供されている一定の基準を満たしたメニューを「SUKSKメニュー」と認定し、飲食店の皆様と共に市民の健康づくりに取り組んでいます。

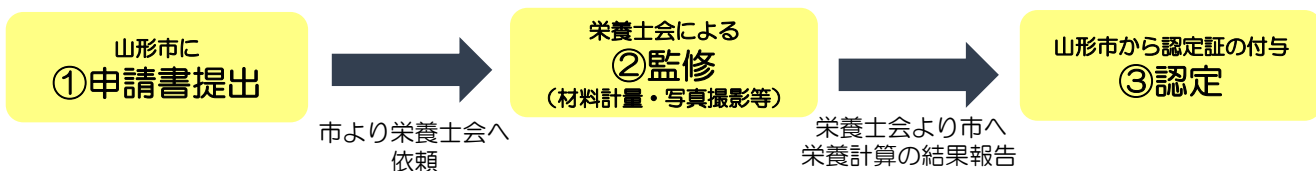
認定要件 ◆ 1～3を満たすこと

- 1 山形市の飲食店（テイクアウトのみも可）
- 2 禁煙のお店
- 3 提供メニューが次のいずれかの基準を満たすこと（裏面参照）
 - ① SUKSK三ツ星メニュー（②～④を満たしたメニュー）
 - ② 食塩控えめメニュー
 - ③ 野菜たっぷりメニュー
 - ④ 栄養バランスメニュー

今あるメニューで認定を受けられるべに！

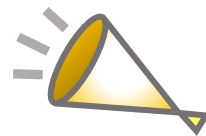


認定までの3ステップ



SUKSKメニュー提供店のメリット

- ◆ 山形市がポスターやチラシを作成し、市報やHP、SNSでPRします。
- ◆ 市民の健康づくりに貢献できます。
（食べたお客様はSUKSKポイントがもらえます）
- ◆ 無料で栄養計算を行えます。



◀ 山形市ホームページ

【問い合わせ先】

山形市保健所 健康増進課 SUKSK推進係
山形市城南町1-1-1 霞城セントラル 4階

TEL: 023-616-7271
(平日 8:30~17:15)

SUKSK(スクスク)メニュー 認定基準

地産地消を取り入れ、
可能な限り山形市産の食材
を使用しましょう。

1 SUKSK(スクスク)三ツ星メニュー



下記2、3、4がそろったメニューを提供する。

2 食塩控えめメニュー



1食または1品あたりの食塩相当量がちょうどよいメニューを提供する。
(山形市の1日の目標量は、男性8.8g、女性8.0g)

- ① 1食3.0g未満(650kcal未満の場合)又は3.5g未満 (650~850kcalの場合)
- ② 単品の場合は100gあたり1.0g未満。

3 野菜たっぷりメニュー



野菜をしっかり食べられるメニューを提供する。
(1日の野菜摂取の目標量は350g)

- ① 1食の場合
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)が
総重量(生の重量)140g以上である。
- ② 1品の場合
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)が
総重量(生の重量)70g以上である。

サラダバーなども可。(70g野菜の見本を掲示)

※野菜の漬物は(塩分の過剰摂取につながるため)副菜には含まない。

4 栄養バランスメニュー



栄養バランスのよいメニューを提供する。

1食での提供のみ

- ・料理の組み合わせの目安は、「主食」+「主菜」+「副菜」とする。
- ・1食エネルギー量 650~850kcal