



SUKSK

スクスク

MENU

SUKSK(スクスク) メニューとは？

山形市では、長期ビジョンである「健康医療先進都市」の確立に向けて、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会参加(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意する「SUKSK(スクスク)生活」を提唱しています。食事(S)に関係する事業として、一定の基準を満たしたメニューを「SUKSKメニュー」と認定し、市内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。

おいしく 食べて 健康に♪ SUKSKメニューは4種類

★★★ SUKSK 三ツ星 山形市

3つの基準を満たしたメニュー

SUKSK
栄養
バランス
山形市

SUKSK
食塩
控えめ
山形市

SUKSK
野菜
たっぷり
山形市



SUKSK 栄養 バランス 山形市

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- 1食のエネルギー量が650～850kcal



SUKSK 食塩 控えめ 山形市

- 1食3.0g未満(650kcal未満の場合)
又は3.5g未満(650kcal以上の場合)
- 単品の場合は100gあたり1.0g未満



SUKSK 野菜 たっぷり 山形市

- 緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜が
- 1食あたり140g以上
 - 1品あたり70g以上



SUKSK スクスクメニュー 提供店一覧



最新の情報は
こちら▶▶▶▶



山形市スクスクメニュー

1 市役所食堂

数量限定

塩野菜ラーメン

提供日時/11:00~15:00
毎月、減塩の日(17日)を
中心に1週間提供
定休日/土・日・祝

tel.623-6513
山形市旅籠町2-3-25



2 山形国際ホテル

ランチバイキング

提供日時/火・水・木・土・日
11:30~14:00(閉店)
定休日/月・金
※祝日であっても定休

tel.633-1313
山形市香澄町3-4-5



3 そば処 庄司屋 御殿堰七日町店



庄司屋ランチ ほか

提供日時/11:00~16:00
(LO15:30)
17:00~21:00
(LO20:30)
定休日/木・その他は
HPに記載

tel.673-9639
山形市七日町2-7-6



4 萬屋薬局Pinusカフェ

数量限定

Pinusスープカレー

提供日時/毎週水曜日
11:30~13:30
定休日/日・祝

tel.676-7425
山形市七日町1-2-35



5 中国料理 紅花樓



五目つゆそば ほか

提供日時/11:00~14:30
17時~21時の提供は
お店にお問い合わせください
定休日/月・その他は
HPに記載

tel.647-6311
山形市城南町1-1-1
霞城セントラル24階



6 西洋料理 TANAKA

タナカ



ランチコース 「肉・魚メニュー」ほか

提供日時/11:30~14:00
定休日/水・他月2回定休

tel.673-0933
山形市七日町2-1-3
プラザビル七日町2階



7 十一屋桜田レストラン



レディースランチ

提供日時/11:00~14:30
定休日/なし

tel.633-0111
山形市桜田東2-13-22



8 栄屋本店



栄ラーメン ほか

提供日時/11:30~18:00
(冬は閉店時間が早まる
可能性あり)
定休日/水(1・8・12月は不定休)

tel.623-0766
山形市本町2-3-21



9 Classic Café

クラシック カフェ



オムライス ほか

提供日時/火・日・祝
11:30~18:00
(LO17:20)
上記以外11:30~21:00
(LO20:20)
定休日/月

tel.666-3131
山形市七日町2-7-6



10 ぱっぷや霞城セントラル店



肉野菜炒め定食 ほか

提供日時/11:00~20:00
定休日/なし(臨時休業あり)

tel.616-4448
山形市城南町1-1-1
霞城セントラル1階



SUKSKメニューを食べると 健康ポイント事業 SUKSKのポイントがもらえます!

お店にある二次元コード(QR)を読み取ってください。
※歩数計で参加の方はお店の方にお声がけください。

健康ポイント事業
SUKSKについては
こちら▶▶▶▶▶



11 Pont tree cafe



からだにやさしい
おまかせカレー

提供日時/11:30~14:00
(LO13:30)

定休日/木・土・日・祝

tel.615-1930

山形市七日町1-1-1
N-GATE 1階



12 パリ21区



エビと野菜の
ペペロンチーノ ほか

提供日時/11:00~20:00
(LO19:00)

定休日/日・月

tel.674-7078

山形市木の実町1-4
鈴木ビル1階



13 テルサレストラン co・suzu



チキンステーキ定食 ほか

3種類のメニューを1週間ごとに
ローテーションして提供

提供日時/11:30~14:00

定休日/火・水

tel.616-3960

山形市双葉町1-2-3
山形テルサ1階



14 株式会社 県庁食堂 1階食堂



SUKSK
減塩野菜炒め定食

提供日時/11:00~14:00

定休日/土・日・祝

tel.630-3008

山形市松波2-8-1
1階



15 株式会社 県庁食堂 レストラン16

前日までに
要予約

SUKSK野菜たっぷり
LUNCH SET

提供日時/11:00~14:00
(LO13:30)

※月曜日の提供はありません。

定休日/土・日・祝

tel.630-3930

山形市松波2-8-1
16階



16 SLOW JAM



カオマンガイ

提供日時/月・火・水・木
11:30~15:00
金・土・日
11:30~15:00
18:00~21:00

定休日/不定休

tel.687-1320

山形市香澄町2-8-1 1階



17 北京亭



ニラレバラーメン ほか

提供日時/11:30~14:00

定休日/水・木・年末年始

tel.623-3760

山形市元木1-10-57



18 続おそばに



事前に要問合せ
(宴会予約優先)

山形だしそばセット

提供日時/18:00~20:30

定休日/日・祝

tel.633-3451

山形市幸町5-20



19 カフェテリアサンデー山形店 (山形大学医学部附属病院内)



SUKSKビビンバーク定食

提供日時/10:00~16:00

定休日/土・日・祝

tel.674-6100

山形市飯田西2-2-2
山形大学医学部附属病院1階



※SUKSKメニュー認定事業は、店舗ではなくメニューを
認定しています。認定メニューの詳細、認定店舗情報は
令和7年4月現在のものです。

最新の状況は山形市公式ホームページでご確認ください。

※掲載したメニューは一例です。季節によりメニューの内容
が変更になる場合があります。



山形市内の飲食店で
SUKSKメニューの認定を
受けてみませんか？
随時提供店を募集中です。



家庭でも**SUKSK**減塩・野菜たっぷりレシピ

レシピ集は、山形市保健所や山形市役所、各地域の公民館、コミュニティセンターで配布しています。また山形市役所ホームページでもレシピを公開中です。



レシピ集はこちら▶