



スクスク SUKSK

MENU

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食あたり概ね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



スクスクメニュー

提供店一覧

1 市役所食堂

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.023-623-6513

山形市旅籠町2-3-25 地下1階



数量限定



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.023-633-1313

山形市香澄町3-4-5



3 そば処 庄司屋 御殿堀七日町店

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.023-673-9639

山形市七日町2-7-6



4 萬屋薬局 Pinusカフェ

Pinusスープカレー ほか

提供日時／水・金11:30～13:30

定休日／日・祝

tel.023-676-7425

山形市七日町1-2-35



数量限定



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.023-647-6311

山形市城南町1-1-1 霞城セントラル24階



6 西洋料理 TANAKA

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3回定休

tel.023-673-0933

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

アベニューランチ

提供日時／11:00～14:00

定休日／なし

tel.023-633-0011

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.023-623-0766

山形市本町2-3-21



9 Classic Café

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.023-666-3131

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.023-616-4448

山形市城南町1-1-1 霞城セントラル1階



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.023-615-1930

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.023-674-7078

山形市木の実町1-4 鈴木ビル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▶



13 テルサレストラン こすず **co・SUZU** SUKSK
三ツ星
山形市

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.023-616-3960
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
三ツ星
山形市

SUKSK減塩野菜炒め定食
提供日時/11:00~14:00
定休日/土・日・祝
tel.023-630-3008
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
栄養
バランス
山形市 SUKSK
野菜
たっぷり
山形市

**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.023-630-3930
山形市松波2-8-1 16階

16 SLOW JAM SUKSK
三ツ星
山形市

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.023-687-1320
山形市香澄町2-8-1 1階

17 北京亭 SUKSK
野菜
たっぷり
山形市

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.023-623-3760
山形市元木1-10-57

18 続おそばに SUKSK
野菜
たっぷり
山形市 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.023-633-3451
山形市幸町5-20

19 カフェ・マルマーレ (矢吹病院内) SUKSK
三ツ星
山形市

健やかベジランチ
提供日時/10:00~15:00 (LO14:30)
定休日/土・日・祝
tel.070-8812-3859
(カフェ・マルマーレ直通)
山形市嶋北4-5-5 矢吹病院1F

20 BOTA coffee SUKSK
野菜
たっぷり
山形市

メイン+もりもりサラダ
提供日時/11:30~14:00
定休日/火(祝日の場合は営業、
翌日休み)
tel.023-609-9121
山形市七日町2-7-18

21 そば遊膳 にへい SUKSK
食塩
控えめ
山形市

天ざる ほか
提供日時/11:00~15:00
定休日/水(祝日の場合は営業)
tel.023-645-6328
山形市砂塚1189-2

最新の情報はこちら▶

**山形市
スクスクメニュー**



※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、最新の認定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。

※山形市では、市内の飲食店で提供中の健康に配慮したメニューをSUKSKメニューに認定しています。随時提供店を募集中です。



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。



The image displays a collection of six Japanese cookbooks, all part of the 'SUKIKI' series. The books are arranged in a collage-like fashion. The top row features three books: '減塩レシピ集' (Reduced Salt Recipe Book) by Kenji Nozaki, '野菜たっぷり' (Vegetable Packed) by Agnès, and 'ナトカリバランスレシピ集' (Natori Balance Recipe Book) by Natori. The bottom row features three more books: '減塩レシピ集' (Reduced Salt Recipe Book) by Kenji Nozaki, '野菜たっぷり' (Vegetable Packed) by Agnès, and 'ナトカリバランスレシピ集' (Natori Balance Recipe Book) by Natori. Each book cover is colorful and features images of various vegetable-based dishes. The 'SUKIKI' logo is prominently displayed on each cover, along with the author's name and the book's title. The books are published by Shogakukan, as indicated by the logo in the bottom right corner of the collage.

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。

