

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 食塩控えめメニュー提供店



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です。)

- 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。

※食塩量を表示する。

2 野菜たっぷりメニュー提供店



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 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140g以上である。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。
- ② 1品70g以上の野菜使用。(生の重量)

サラダバーなども可。(70g野菜の見本を掲示)
※野菜の量を表示する。

3 バランスメニュー提供店



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

※エネルギー量を表示する。

4 SUKSK(スクスク)減塩メニュー提供店



上記1、2、3がそろったメニューを提供する。

5 山形市開発メニュー提供店



山形市開発メニュー(令和元年度開発済み)を提供する。

※栄養価計算は山形市が行います。費用は無料です。