

# スクスク SUKSK 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(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意する「SUKSK(スクスク)生活」を推奨しています。食事(S)に関係する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。

## 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 食塩  
控えめ  
山形市

SUKSK 栄養  
バランス  
山形市

SUKSK 野菜  
たっぷり  
山形市

<提供店舗>

- 萬屋薬局 Pinus(ピノス)カフェ
- 味工房 すず
- 株式会社県庁食堂 1階食堂
- SLOW JAM(スロージャム)
- カフェ・マルマーレ(矢吹病院内)

**SUKSK 栄養  
バランス**  
山形市

- 料理の組み合わせが主食+主菜+副菜
- 1食エネルギー量650~850kcal

<提供店舗>

- そば処庄司屋 御殿堰七日町店
- 中国料理 紅花樓
- 西洋料理 TANAKA
- 株式会社県庁食堂 レストラン16

**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

<提供店舗>

- そば処庄司屋 御殿堰七日町店
- Classic Café(クラシックカフェ)

**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

<提供店舗>

- 市役所食堂
- 山形国際ホテル
- そば処郷土料理 紅山水
- 中国料理 紅花樓
- 西洋料理 TANAKA
- 十一屋桜田店レストラン
- 栄屋本店
- Classic Café(クラシックカフェ)
- ぱっぶや霞城セントラル店
- Pont tree cafe(ポンツリーカフェ)
- 株式会社県庁食堂 レストラン16

食べてより健康に!



山形市保健所 健康増進課 Tel.023-616-7271

山形市 スクスクメニュー



スマホからはこちら▶



# スクスク SUKSK メニュー提供店



## 1 市役所食堂

野菜  
たっぷり

塩野菜ラーメン ほか

提供日時…11:00～15:00  
毎月、減塩の日(17日)に  
あわせた週に提供

定休日…土日祝

☎623-6513  
山形市旅籠町2-3-25



## 2 山形国際ホテル

野菜  
たっぷり

ランチバイキング

提供日時…11:30～14:30(土日祝)  
定休日…臨時休業の場合あり  
ホテルHPでご確認ください。

☎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

食塩  
控えめ 栄養  
バランス

庄司屋ランチ ほか

提供日時…11:00～15:30  
17:00～20:30  
定休日…木・その他はHPへ掲載

☎673-9639  
山形市七日町2-7-6



## 4 萬屋薬局Pinus(ピノス)カフェ

予約は月曜14:00まで  
宅配は10個以上から

SUKSK  
三ツ星

季節のやくぜん弁当

提供日時…水曜日限定  
お渡し11:30～16:00  
定休日…日・祝

☎676-7425  
山形市七日町1-2-35



## 5 そば処郷土料理 紅山水

野菜  
たっぷり

鶏肉と野菜のあんかけそば

提供日時…11:00～15:00(L.O 14:30)  
17:00～21:00(L.O 20:30)  
定休日…月(祝日営業の場合、振替休あり)

☎679-5102  
山形市十日町2-1-8



## 6 中国料理 紅花樓

野菜  
たっぷり 栄養  
バランス

五目つゆそば ほか

提供日時…11:00～14:30  
17:00～21:00の提供は  
お店にお問合せください

定休日…月、他定休日あり  
☎647-6311  
山形市城南町1-1-1 霞城セントラル24F



## 7 西洋料理 TANAKA

野菜  
たっぷり 栄養  
バランス

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

☎673-0933  
山形市七日町2-1-3 プラザビル七日町2F



## 8 十一屋 桜田店 レストラン

野菜  
たっぷり

レディーランチ

提供日時…11:00～14:00(平日)  
定休日…なし

☎633-0011  
山形市桜田東2-13-22



## 9 栄屋本店

野菜  
たっぷり

栄ラーメン ほか

提供日時…11:30～18:30  
定休日…水(1月・8月・12月は不定休)

☎623-0766  
山形市本町2-3-21



## 10 Classic Café(クラシックカフェ)

食塩  
控えめ 野菜  
たっぷり

オムライス ほか

提供日時…火日祝  
11:30～18:00(L.O 17:20)  
上記以外  
11:30～21:00(L.O 20:20)

定休日…月  
☎666-3131  
山形市七日町2-7-6





山形市 スクスクメニュー   
 スマホからはこちら▶

**11 ぱっぷや 霞城セントラル店** 野菜 たっぶり

肉野菜炒め定食 ほか

提供日時…11:00～21:00  
 定休日…なし(臨時休業あり)

☎616-4448  
 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル1F



**12 Pont tree cafe (ポンツリーカフェ)** 野菜 たっぶり

からだにやさしい  
 オリジナルカレー

提供日時…11:30～14:00(L.O 13:30)  
 定休日…木・土・日

☎615-1930  
 山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F



**13 味工房 すず** ★★★ SUKSK 三ツ星

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…日・祝

☎646-2446  
 山形市春日町8-5



**14 株式会社 県庁食堂1階食堂** ★★★ SUKSK 三ツ星

SUKSK減塩  
 野菜炒め定食

提供日時…11:00～14:00  
 定休日…土日祝

☎630-3008  
 山形市松波2-8-1 山形県庁1階



**15 株式会社 県庁食堂レストラン16** 前日まで予約

SUKSK野菜たっぷり  
 LUNCH SET 野菜 たっぶり 栄養 バランス

提供日時…11:00～13:30  
 定休日…土日祝(月曜を除く平日に営業)

☎630-3930  
 山形市松波2-8-1 山形県庁16階



**16 SLOW JAM (スロージャム)** ★★★ SUKSK 三ツ星

カオマンガイ

提供日時…月火水 11:30～17:00  
 金土日 11:30～21:00  
 定休日…木・臨時休業あり

☎687-1320  
 山形市香澄町2-8-1-1F



**17 カフェ・マルマーレ 矢吹病院内** 事前予約推奨

日替わり減塩ランチ ★★★ SUKSK 三ツ星

提供日時…11:00～15:00  
 定休日…土日祝、年末年始

☎682-8566  
 山形市嶋北4-5-5 矢吹病院内



**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。



※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。店舗情報は令和6年4月現在のものです。

※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? 随時提供店を募集しています。

山形市では、市民の健康寿命を損なう3大原因(認知症・運動器疾患・脳卒中)を予防するために、食事(S)、運動(U)、栄養(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」を提唱しております。



## 山形市中心市街地エリア



## 山形市南部エリア



## 山形市北部エリア



## 山形市東部エリア



## SUKSK 減塩&野菜たっぷりレシピ!

山形市食生活改善推進員や市内高校生が考案した減塩で野菜をたっぷり使用したレシピ集を作成しました。家にある身近な食材で手軽に作れるメニューです。ぜひご家庭でお試ください。

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おります。また、山形市役所ホームページでもレシピを公開中です。

