



ローリングストックとは



9月1日は、防災の日です。備蓄食をそろえようと思ってもなかなか取り掛かれなかったり、一度揃えたものの賞味期限が切れてしまったり、なかなか難しいものです。そんな方も日常的に災害に備えられる「ローリングストック」という方法があります。「ローリングストック」とは、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、切らさずに買い足す事を繰り返すことで、常に新しい食品が備蓄される方法です。そのため特別な準備は必要ありませんが、災害時に当面生活する事ができます。

ローリングストックのイメージ



ローリングストックに向いている物

- 常温保存が可能な食品
水・米、乾麺など
- そのまま食べられるレトルト品、加工食品
カップラーメン、缶詰、レトルトカレー、好みのお菓子
- ガス、乾電池、トイレトペーパーなど日用品

日常生活を維持するための最低3日～1週間の量が
必要です

その他、災害時は食中毒や病気が起こりやすい状態
です。衛生も保てるよう、石鹼、消毒、薬、などもローリン
グストックに加えると安心です



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック