



栄養課ニュース



9月は自然災害の多い季節です。予想できない災害に備えた準備をしておくことは非常に大切です。
 今回はご家庭で簡単にできる非常食を備蓄する方法である『ローリングストック』についてお知らせします



ローリングストックとは普段使う食料や日用品を、多めに買って
 おき、使った分を買い足すことで常に新しいものを
 保存しておくという考え方です。



食べなれた食材を備蓄しておくことが重要になってきます。



あると便利な食材リスト・・・人数×7 日分準備が必要



レトルト食品・無洗米・アルファ化米
 乾麺・缶詰(肉・魚・豆・果物)・ロングライフ牛乳
 野菜ジュース・水・お菓子・栄養補助食品

☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が
 栄養食事指導を行っております。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

