



ご利用中のご様子です!!

皆様がトレーニングをされている姿を撮らせていただきました!



～9月1日は防災の日 ローリングストックについて～

災害の備えとして、水は一人1日3リットル、食品は最低3日から1週間分備えることが望ましいとされています。ふだん食べている食材を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから食事で食べる。消費した分を買い足す。この「蓄える」「食べる」「補充する」ことを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

