

# 遠征時の食事を充実させよう！

今回は、合宿や大会など遠征時に持ち込むと便利な食材を紹介します。購入したお弁当や宿の食事だけでは物足りない！バランスが気になる！という方は参考にしてみてください。海外遠征など国外に行くときにも活用できます。

## ビタミン・ミネラル・食物繊維

乾燥野菜、レトルト食品、のり、缶詰、果物、ドライフルーツ、ゼリー、梅干しなど



## ☆鉄を摂りたい方☆

鶏レバー : 5.4mg/60g



★その他の鉄が含まれる食品例  
鶏卵 : 0.9mg/M1個  
あさり : 3.8mg/10g  
納豆 : 1.7mg/1PC(50g)  
※鉄は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収が高まります！

## たんぱく質

ツナ缶、鮭フレーク、かつお節、魚缶（サバ、さんま、鮭、イワシなど）、肉缶（ささみ、焼き鳥、スパムなど）、あさり水煮缶、高野豆腐・麩など



## ☆缶詰アレンジ☆

＜ツナ缶＞  
サラダのトッピングやおにぎりの具に！  
＜あさり缶＞  
お味噌汁の具に！  
＜水煮缶＞  
ポン酢などでさっぱりたべてもよい！

## 炭水化物

レトルトごはん、アルファ米、パン、ビスケット、シリアル、もちなど



アルファ米 蒸しパン グラノーラ おしるこ

## ☆簡単に補食☆

＜スープリゾット＞  
お湯を注ぐだけで食べられる商品もおすすめです。疲れて食欲がない時、プラス1品欲しい時、体を温めたい！時などがあると便利です。



## カルシウム

小魚、ナッツ、大豆水煮、魚缶、ふりかけ、ごまなど



ふりかけ チーズ かまぼこ 魚肉ソーセージ 大豆水煮缶

＜調達＞  
・冷蔵品や賞味期限の短いものは現地調達がベスト  
・缶切りが必要な缶詰もあるので購入前に確認

## ＜ホテルの使用可能な設備例＞

客室：冷蔵庫、電気ケトル等  
館内：電子レンジ、製氷機等  
※出発前にHP等で確認しましょう

★ホテルの備品や設備を活用して保冷したり、加熱して食べやすくひと工夫◎  
(使用後は清掃と御礼も大切)

## ＜気を付けたいポイント＞

- ・缶詰の開封時は、手を切らないように注意！
- ・遠征前に購入して食べ慣れておくこと！
- ・商品の開封後は冷蔵庫で保管したり、早めに食べる！