

■あまった食料一覧

※準備した食料一覧は装備・食料表をご覧ください

【2009年準備量】重量=4.160kg、カロリー=16539Kcal

【2009年消費量】重量=2.640kg、カロリー=10202Kcal (準備したのからあまったものを引いた数値)

装備種類	メーカー	製品名	数量	重量(g)	Kcal	合計重量	合計Kcal
アルファ米	尾西食品	赤飯	1	100	361	100	361
アルファ米	尾西食品	五目ご飯	1	100	377	100	377
アルファ米	尾西食品	炊込みおこわ	1	100	375	100	375
アルファ米	サタケ	ドライカレー	1	100	362	100	362
アルファ米	サタケ	えびピラフ	1	77	281	77	281
ドライフルーツ	共立食品	フルーツビッツ	3	70	150	210	450
	ヴェルデ	ピーナッツホイップ(チューブ)	2	130	825	260	1650
	ヴェルデ	チョコレートホイップ(チューブ)	1	130	858	130	858
	味の素	アミノバイタルプロ	13	5	18	65	234
	ハナマルキ	みそ汁(あさり汁)	2	19	27	38	54
		スポーツドリンク粉末(ゲータレード1L用)	5	68	267	340	1335
					合計	1520	6337

■食料考察

メニュー	考察
グミ	非常によかった。行動食の切り札の役割を果たした。ただし高温になると溶けてしまうため直射日光に当てないように気をつける必要がある。明治製菓によるとグミは42℃で溶けるそうである。
ドライフルーツ(パイナップル)	食べやすくカロリーも高い。行動食として重宝する。フルーツビッツ(ケーキの材料のドライフルーツ)よりも使い勝手はよい。もっと持っていけばよかった。
アルファ米	食欲がわかない。もっと減らしてよいし可能であればなくしてしまってもいいかも。
スポーツドリンク	普段スポーツドリンクを好まないのであれば使わないほうがよい。普通の濃さで飲むと濃すぎて胃が吸収しないというトラブルが起こり得る。個人的には次回からはスポーツドリンクは使わずソルトタブレット+水にしようと思う。ただしRacingThePlanetのレースでは電解質飲料7日分が義務装備になっているので判断の難しいところ。レース中には使わずキャンプ地での水分補給にだけ使うというのはいいかもかもしれない。
アミノバイタルプロ	飲む気にならないという理由でほとんど使わずに大量に残してしまった。しかし運動強度を考えると毎日飲むべき。今回はステージ2のリタイア以降は総合成績に関係ないところで走っていたが、きちんと上位を狙ってシベアに行くのなら好みに関わらず我慢するべきかなと思う。
コーンスープ	毎日のゴール後に飲みたい一品。カロリーもあり食欲がなくても喉を通る。
おしるこ	いつでもおいしく感じる。スポーツドリンクやグミなどの甘さとは違った上品な？甘さが最高。
みそ汁	前回のモロッコ(MDS)では大活躍だったので今回も持っていたが「コーンスープ」「おしるこ」に比べるとちょっと格が落ちる感じ。食事のメニューとの組み合わせで少しは持っていたほうがいいかなという程度。
ピーナッツホイップ	レース中の補給として問題なし。しかしレース後にキャンプ地で食べる気にはならず、かといってレース中にチューブ1本は消費できない。1日でチューブ半分くらいが適量か。
チョコレートホイップ	ピーナッツホイップと同様。こちらのほうが食？が進むかもという感覚あり。
カップラーメン(詰め替え用)	最高の食料！ただし”詰め替え用”でなければいけないので入手できるか(いつまで販売されているか)が問題。