

2007年出場時からの食料改善案 次回出場は未定！（笑）

【2007年出場時】重量=6.009kg、カロリー=22431Kcal

【2009年改善案】重量=4.051kg、カロリー=15564Kcal

重量比=67.4%

カロリー比=69.4%

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	きのこご飯	3	100	358	300	1074
アルファ米	尾西食品	赤飯	2	100	361	200	722
アルファ米	尾西食品	山菜おこわ	3	100	357	300	1071
アルファ米	尾西食品	五目ご飯	3	100	384	300	1152
アルファ米	尾西食品	わかめご飯	2	100	363	200	726
うどん	レガー	カレーうどん	4	80	306	320	1224
ドライフルーツ	ケーズファクトリー	フルーツビッツ	6	70	150	420	900
	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)	2	130	858	260	1716
	ヴェルデ	シュガートースト(チューブ)	1	135	992	135	992
	ネスレ	パワージェル(バナナ)	2	41	116	82	232
	ネスレ	パワージェル(フルーツ)	2	41	116	82	232
	ネスレ	パワージェル(レモンライム)	2	41	116	82	232
	明治製菓	PERFECT PLUS カフェモカバー	2	35	167	70	334
	明治製菓	果汁グミ(グレープ)	2	61	203	122	406
	明治製菓	果汁グミ(パイナップル)	2	54	178	108	356
	明治製菓	果汁グミ(オレンジ)	2	61	198	122	396
	八社会	ミックスナッツ	1	120	777	120	777
	味の素	アミノバイタルプロ	18	5	18	90	324
缶詰	マルハ	さんま蒲焼	2	100	246	200	492
	ハナマルキ	みそ汁	12	19	27	228	324
	丸美屋	ごま塩	1	50	232	50	232
					合計	4051	15564

	3/25(日)		3/26(月)		3/27(火)		3/28(水)	
	29.3km		35km		32.3km		オーバーナイト=70.5km	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	アルファ米(赤飯、100g)	361	アルファ米(赤飯、100g)	361	アルファ米(山菜おこわ、100g)	357	アルファ米(きのこご飯、100g)	358
	さんま蒲焼(缶詰)	246	カフェモカバー	167	さんま蒲焼(缶詰)	246	カフェモカバー	167
	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27
昼	ピーナッツホイップ(チューブ)	825	チョコレートホイップ(チューブ)	858	シュガートースト(チューブ)	992	ピーナッツホイップ(チューブ)	825
	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150
	果汁グミ(グレープ)	203	果汁グミ(パイン)	178	果汁グミ(オレンジ)	198	果汁グミ(グレープ)	203
夜	アルファ米(山菜おこわ、100g)	357	アルファ米(きのこご飯、100g)	358	アルファ米(五目御飯、100g)	384	アルファ米(わかめご飯、100g)	363
	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27
	カレーうどん	306	カレーうどん	306	カレーうどん	306		
1日の合計		2502		2432		2687		2120

	3/29(木)		3/30(金)		3/31(土)		予備	
	オーバーナイト2日目(休み)		フルマラソン=42.2km		最終日=11.7km			
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	アルファ米(山菜おこわ、100g)	357	アルファ米(わかめご飯、100g)	363	アルファ米(五目御飯、100g)	384	ごましお	232
	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27	パワージェル×6	696
							アミノバイタルプロ×18	324
昼	ミックスマッツ	777	チョコレートホイップ(チューブ)	858				
	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150				
	果汁グミ(パイン)	178	果汁グミ(オレンジ)	198				
夜	アルファ米(五目御飯、100g)	384	アルファ米(きのこご飯、100g)	358				
	みそ汁	27	みそ汁	27				
	カレーうどん	306						
1日の合計		2206		1981		411		1252