

登山用具 ワンポイントアドバイス

我孫子登山倶楽部 装備担当

その13 山の食品のOPA



1. ビーフシチュー・フランスパン
2. ラーメン・おにぎり
3. お餅
4. 牛飯
5. カルボナーラ
6. 各種アルファ米
7. レトルト食品
8. どんぶり・スープ
9. カレー・チャーハン
10. コーンビーフ
11. カップ麺
12. 焼きそば

2016.05.10 発行

はじめに

山での食事を考えると

山で美味しいものを食べたい欲求

山は軽い荷物で登りたいので食事は二の次

日帰りは問題ないが、縦走は重い荷物は大きな負担

近年、ウルトラファーストなる登山方法は 軽い荷物で早く歩く
他方、平均年齢の高齢化により、荷物を軽くする

得られる結論

軽くて 体積が小さくて カロリーが高くて 美味しい食事

此处では、現在入手可能な下記食品を自宅と山で試した

結果、美味しいかどうかは個人判断になるが
数値データは変わらないので、参考にして頂きたい

1. ビーフシチュー・フランスパン



23G
御湯:140cc
99kcal
フリーズドライ
別な容器が必要

この量では不足
ビーフシチューは水っぽいので水は少なめが良い
ご飯と一緒にの方が合う 別な容器が必要

2. ラーメン・おにぎり



40G
御湯:64cc
147kcal
アルファ米
別な容器は不要

75G
御湯:330cc
339kcal
出来上り3分
別な容器が必要
箸も準備する事

おにぎりは水を少なめにした方が美味しい が15分でも少々芯があった海苔があった方が美味しい
ラーメンは最高で量と味はカップ麺と変わらない 別な容器が必要

3. お餅

粉末醤油

海苔：中は5枚ずつ2袋に分かれている



餅が10個

80g
水注入：200cc・・・10個
300kcal・・・10個

小さすぎて食事には不適當
ラーメンやお汁粉にはもってこい
箸付き



4. 牛飯



100g
熱湯:160cc
389kcal
アルファ米
出来上り15分

味まあまあで量も十分 但し牛肉は粒粒で実態が無い
スプーンが調度良い大きさ

5. カルボナーラ



このメーカー
のスプーンは
大きく便利

64g
水注入:150cc
246kcal
出来上り3分

味まあまあ、量も十分で2回に分けて食べることも可能
夕飯・朝飯では他に何か欲しい
スプーンが調度良い大きさ

6. 各種アルファ米



このメーカーの
スプーンは小さ
すぎて不便



114g
出来上り:260g
御湯:160cc
359kcal
出来上り15分
水の場合は60分

116g
出来上り:260g
御湯:160cc
359kcal
出来上り15分
水の場合は60分



要注意！
ご飯の量が多く
男性で大盛レベル
女性なら2人で分ある



115g
出来上り:260g
御湯:160cc
356kcal
出来上り15分
水の場合は60分

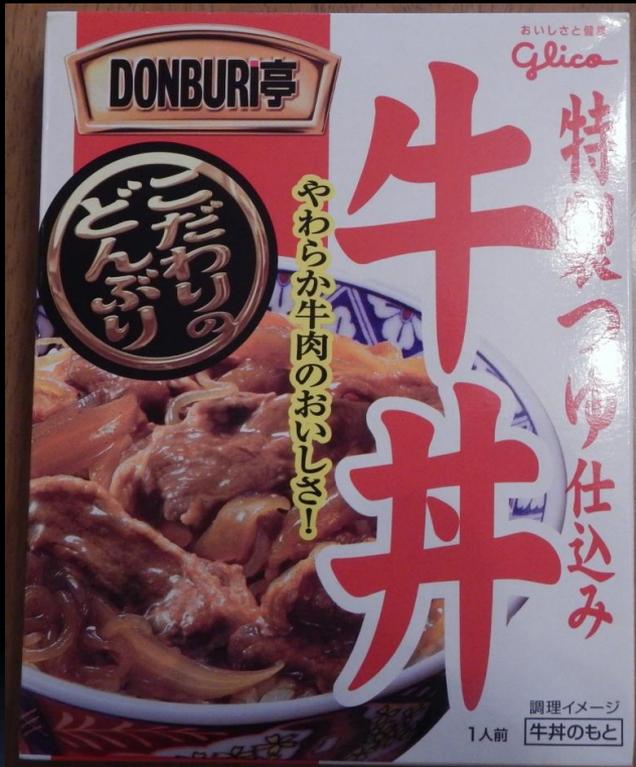
118g
出来上り:210g
御湯:160cc
369kcal
出来上り15分
水の場合は60分



共通して言えるのはお湯の量に気をつけないと、硬かったり柔らかすぎて美味しくない 水でもOKだが、やはり暖かい方が美味しい

7. レトルト食品

レトルトカレー



212g
190kcal
熱湯5分煮沸

179g
143kcal
熱湯3分煮沸



美味しい 熱湯で温める必要有
前頁の白飯の袋に入れて食べると食器不要

8. どんぶり・スープ



30g
御湯:100cc
99kcal
フリーズドライ
出来上り30秒

美味しいが
別な容器と混
ぜ棒が必要



29g
御湯:180cc
85kcal
フリーズドライ
出来上り0分

腹に溜まらない
女性向き 別な容
器と混ぜ棒が必要



24g
御湯:140cc
69kcal
フリーズドライ
出来上り0分

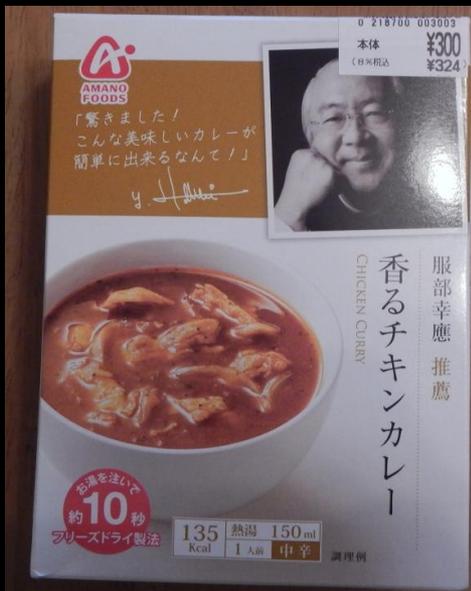
美味しい 別な容器と
混ぜ棒が必要だが最
悪袋にお湯を入れる



15g
御湯:160cc
54kcal
フリーズドライ
出来上り15分

美味しい 別な容器と
混ぜ棒が必要だが
最悪袋にお湯を入れる

9. カレー・チャーハン・中華スープ



59g
 御湯: 150cc
 135kcal
 フリーズドライ
 出来上り10秒
 別な器と混ぜ棒
 が必要 112g
 水注入: 160cc
 379kcal
 アルファ米
 出来上り15分



山でチャーハンは結構いけるが
 スープが欲しくなる

これはカレースープである
 味が良く出来上りも早い
 但し通常のご飯にかけるカレー
 ではない 更に、別な容器が
 必要で山向きではない



6g
 御湯: 160cc
 23kcal
 フリーズドライ
 出来上り1分
 別な器と混ぜ棒が必要
 最悪袋に入れる

10. コーンビーフ



92g
140kcal
ナトリウム : 510mg
スプーンが無いので
準備する必要有

容器がプラスチック製に変わり、軽い上に食べた後のプラスチックケースが処理しやすい 味は鉄ケースと変わらず、縦走中では動物性たんぱく質の吸収が出来る上、汗で減った塩分の補給も出来る肉食系の人にはもってこいの一品

11. カップ麺



101g
御湯:330cc位
340kcal
出来上り5分

味はエスニックで
辛い好きな
人ははまる

軽い箱が大きいのが欠点
水の使用量が多く、水の運搬分が重くなる
食後の廃棄ごみが多い
日帰り山行向きで縦走は向かない

12. 焼きそば



味まあまあで量も十分だが、水の使用量が多い
出来あがる時に水の垂れ流しが必要

(家で出来るところは少ない)

食後のごみが多い エネルギーが大きい!!

133g

御湯:300cc位

431kcal

出来上り3分