

# 登山食品大全

夏山シーズン到来！日頃から食生活に配慮し、バランスの良い食事を心がけ、登山のため健康的な体作りをするのも大切。そして、いざ山へ！ここ最近の山での食事はとても充実・進化している。フリーズドライ製品は技術が進みおいしさも倍増。スーパードライ等で購入できるおすすめ商品や体によさしい食材もある。豊富なバリエーションに驚いた。登山で疲れた体にしみわたるおいしい食事、温かい飲み物。ほっと一息できる時間であり、明日への活力にもなる。山で最大の楽しみの一つだ。

美味しいものには目がない登山ガイドの西村志津とバックカントリースノーボーダーで料理上手なカメラマンの吉田敬が3日間にわたり試食、チヨイスし自信を持ってお勧めできる、おいしい山ごはんをご紹介します！おいしくて軽く栄養価の高いものばかり。ぜひお試しあれ！！

アルファ米\*いろんな味が楽しめます！



**尾西の五目ごはん**  
 価格：¥357/重量：100g  
 エネルギー：377kcal(100gあたり)  
 野菜中心で五目具材が嬉しい。/問：2



**尾西の山菜おこわ**  
 価格：¥399/重量：100g  
 エネルギー：361kcal(100gあたり)  
 山菜たっぷり、お米はもちり。/問：2



**尾西の梅わかめご飯**  
 価格：¥357/重量：100g  
 エネルギー：355kcal(100gあたり)  
 梅のすっぱさが美味しく、疲れた体にぴったり。/問：2

構成・文||西村志津 写真||吉田敬