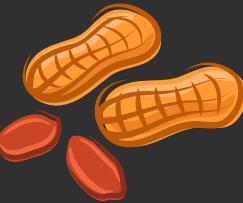


遠征時に 持つていきたい食品アイデア



CHECKLIST



炭水化物編

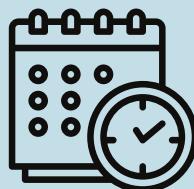
- パックご飯、麺類
- シリアル、グラノラ
- 栄養補助食品
- インスタント味噌汁、スープ
- クラッカー、煎餅
- グミ、飴
- スポーツドリンク、ゼリー
- ドライフルーツ

タンパク質編

- ツナ缶・サバ缶
- プロテインバー
- プロテインサプリメント
- ビーフジャーキー
- ミックスナッツ
- パウダーミルク



出発前に確認したいこと



- フライトスケジュールと食事が提供されるかチェック
- 現地の環境と自宅の周りをチェック（スーパー、ドラッグストアなど）
- 免疫系を強化するため、出発する1週間前からプロバイオティクス（乳酸菌）豊富な食材を取り入れる
- 手の消毒液、マスク、ウェットティッシュ、機内に必要なグッズ（アイマスク、耳栓、歯ブラシ、スナック）も忘れずに！