



OLYMPIASTÜTZPUNKTE
DEUTSCHLAND

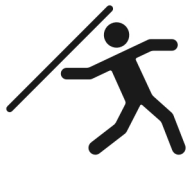


TOKYO 2020



Lebensmittel in Tokio einkaufen

Stand 09/2019



AG Ernährungsberatung
an den Olympiastützpunkten

Einkaufen in Tokio

€ : ¥

1 €	117 ¥
5 €	588 ¥
15 €	1764 ¥
20 €	2352 ¥
50 €	5880 ¥

1 ¥	117 €
100 ¥	0,85 €
250 ¥	2,10 €
500 ¥	4,2 €
1000 ¥	8,5 €

Stand 27.8.19

¥

Preise sind meist inkl. Steuern.

Wenn 2 Preise angegeben sind, ist der Günstigere ohne Steuer (netto), der Teurere ist der, der gezahlt werden muss.



Kaufhäuser haben in der Regel im untersten Stockwerk eine Lebensmittelabteilung. Dort findet man Supermärkte und einzelne Verkaufsstände mit vielfältigem Angebot. Sie sind meistens auch sonntags offen. Hier gibt es auch Bento-Boxen
(→ Mehr Infos zu Bento-Boxen siehe im PDF Tokio2020-Essen und Trinken in Japan)

Konbinis



- „Convenience-Stores“, die es an fast jeder Straßenecke in Tokio gibt.
- Sie gehören immer zu größeren Ketten:
 - wie z.B. 7-Eleven, Lawson, FamilyMart, Mini Stop, Circle K Sunkus...
- Öffnungszeiten: 24/7
- Websites meist nur auf Japanisch.



Das gibt's



- Kleine Auswahl an wichtigen Lebensmitteln und Getränken.
- Bento-Boxen, die direkt dort in der Mikrowelle warm gemacht und verzehrt werden können. (→ Mehr Infos zu Bento-Boxen siehe im PDF Tokio2020-Essen und Trinken in Japan)
- Auswahl an „Instant-Ramen“ (Mie-Nudeln) und Wasserkocher, so dass man sich direkt ein Süppchen zubereiten kann.
- Onigiri - おにぎり = kleine Reisbällchen, die mit den verschiedensten Zutaten gefüllt werden. Sie sind ein praktischer, kohlenhydratreicher Snack für zwischendurch (mehr siehe bei Essen und Trinken in Japan).

Supermärkte in Tokio



- Supermärkte gibt es überall in Tokio verteilt. Die großen Kaufhäuser haben meist im Untergeschoss internationale Lebensmittelabteilungen, wo sich auch westliche Lebensmittel, wie Haferflocken, finden.
- Am Ende des PDFs findest du Adressen von Supermärkten mit solchen internationalen Lebensmittelabteilungen rund um die Wettkampfstätten.



- Haferflocken heißen „oatmeal“ オートミール („ōtomiiiru“ ausgesprochen). Sie gibt es tatsächlich nicht in Konbinis zu kaufen und sind recht teuer. Daher am besten in den Koffer packen.



- Riegel: Müsliriegel gibt's auch in Japan. Es dürfte aber schwierig sein, den Kohlenhydratgehalt zu überprüfen und normale Müsliriegel von Riegeln der Kategorie Nahrungsergänzungsmittel zu unterscheiden. Am besten auch hier: Die eigenen, erprobten Riegel mitbringen.



- Milch, Joghurt: Gibt es in Supermärkten zu kaufen.

Brot in Tokio



OLYMPIASTÜTZPUNKTE
DEUTSCHLAND



AG Ernährungsberatung
an den Olympiastützpunkten

- Deutsches Brot: Es gibt mehrere deutsche Bäckereien in Tokio, die von Roggenmischbrot über Körnerbrote bis zum Vollkornbrot fast alles, was wir gewohnt sind, im Angebot haben.
- Die Bäckerei Schomaker ist eine deutsche Biobäckerei mit Lieferservice. Das Brot kann 2 Tage vorher online bestellt werden. Die Homepage ist auf Deutsch.
www.schomaker.jp/order.html
- **Weiter Bäckereien:**
 - ❖ Tokyo Freudenlieb:
150-0012 Tokyo, Shibuya-ku, Hiroo 5-1-23, Mo – So: 10 – 18 Uhr
 - ❖ Frau Krumm:
150-0013 Tokyo, Shibuya-ku, Ebisu 1-16-20, Mo – So: 7.30 – 18 Uhr
 - ❖ German Bakery Tanne:
103-0007 Tokyo, Chuo-ku, 2-1-5 Nihonbashihamacho, Mo – Sa: 8 – 19 Uhr,
 - ❖ Linde Kichijoji:
180-0004 Tokyo, Musashino-shi, Kichijoji Honcho 1-11-27, Mo – So: 10 – 19 Uhr
 - ❖ Himmel:
145-0062 Tokyo, Ota-ku, Kitasenzoku 3-28-4, Anshante Okayama 1F, Mo & Mi - So: 7.30 – 19.30 Uhr
 - ❖ Himmel Jiyugaoka:
Adresse: 152-0035 Tokyo, Meguro-ku, Jiyugaoka 1-30-1, Mo – Fr: 7 – 22 Uhr, WE: 9 – 21 Uhr

Alle Angaben
Stand: 08/2019



Etiketten verstehen

Währung: 円 oder ¥

Eiweiß: タンパク質 oder たんぱく質

Kohlenhydrate: 炭水化物

Fett: 脂質 oder 脂

Kalorienangabe: kcal



OLYMPIASTÜTZPUNKTE DEUTSCHLAND

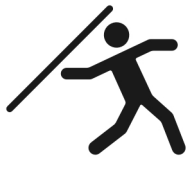


TOKYO 2020



Supermärkte in der Nähe der Wettkampfstätten

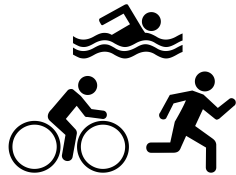
Stand 09/2019



AG Ernährungsberatung an den Olympiasstützpunkten

Odaiba Marine Park

135-0091 Tokyo, Minato-ku, Daiba, 1-4-1



Triathlon



Freiwasser

MITSUKOSHI Ginza store	104-8212 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 4-6-16	Schließt um 20:00 - Restaurants im 8. und 11. Stock bis 22:00, im 10. Stock bis 23:00 (sonntags bis 22:30)
Matsuya Ginza	104-0061 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 3-6-1	Schließt um 20:00 (Restaurants (7. Stock) um 22:00, last order: 21:30)
Roppongi Hills	106-0032 Tokyo, Minato-ku, Roppongi 6-10-1	Schließt um 21:00. Große Auswahl an Restaurants auf mehreren Stockwerken verteilt, schließen um 23:00 (last order oft 22:00), teilweise abweichende Öffnungszeiten (z. B. 22:00)

Stand: 08/2019

Sea Forest Waterway

135-0064 Tokyo, Koto-ku, Aomi, San-chome Jimoto
Chuuou-Bouhatei-Tousai-Suiro



Kanu - Sprint



Rudern

Stand: 08/2019

MITSUKOSHI Ginza store	104-8212 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 4-6-16	Schließt um 20:00 - Restaurants im 8. und 11. Stock bis 22:00, im 10. Stock bis 23:00 (sonntags bis 22:30)
Matsuya Ginza	104-0061 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 3-6-1	Schließt um 20:00 - Restaurants (7. Stock) um 22:00, last order: 21:30
Daimaru Tokyo	GranTokyo North Tower, 100-6701 Tokyo, Chiyoda-ku, Marunouchi 1-9-1	Schließt um 21:00 - Restaurants 11. Stock um 23:00, 12. Stock 13. Stock um 0:00
Nihombashi Takashimaya S.C.	103-8265 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashi, 2-4-1	Schließt um 19:30 - Restaurants 5. Stock 22:00, 6. Stock 23:00 Uhr
Roppongi Hills	106-0032 Tokyo, Minato-ku, Roppongi 6-10-1	Schließt um 21:00 - Große Auswahl an Restaurants auf mehreren Stockwerke verteilt, schließen um 23:00 (last order oft 22:00), teilweise abweichende Öffnungszeiten (z. B. 22:00)

Canoe Slalom Course

134-0086 Tokyo, Edogawa-ku, Rinkaicho 6-1-1



Kanu - Slalom

Stand: 08/2019

MITSUKOSHI Ginza store	104-8212 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 4-6-16	Schließt um 20:00 - (Restaurants im 8. und 11. Stock bis 22:00, im 10. Stock bis 23:00 (sonntags bis 22:30))
Matsuya Ginza	104-0061 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 3-6-1	Schließt um 20:00 - Restaurants (7. Stock) um 22:00, last order: 21:30
Daimaru Tokyo	GranTokyo North Tower, 100-6701 Tokyo, Chiyoda-ku, Marunouchi 1-9-1	Schließt um 21:00 - Restaurants 11. Stock um 23:00, 12. und 13. Stock um 0:00
Nihombashi Takashimaya S.C.	103-8265 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashi, 2-4-1	Schließt um 19:30 - Restaurants 5. Stock 22:00, 6. Stock 23:00 Uhr
Matsuzakaya Ueno	110-8503 Tokyo, Taito-ku, Ueno 3-29-5	Schließt um 20:00 - Kleine Auswahl an Restaurants im 1. UG sowie 4. u. 6. Stock, last order 19:30, schließen um 20:00
Nihombashi Mitsukoshi Main Store	103-0022 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashimuromachi, 1-4-1	Schließt um 19:00 - Restaurants (9. Stock) um 10:00

Sea Forest Cross-Country Course

OLYMPIASTÜTZPUNKTE
DEUTSCHLAND



AG Ernährungsberatung
an den Olympiastützpunkten



Vielseitigkeitsprüfung, Gelände

135-0064 Tokyo, Koto-ku, Aomi, San-chome
Jimoto Umi no Mori Kouen

MITSUKOSHI Ginza store	104-8212 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 4-6-16	Schließt um 20:00 - Restaurants im 8. und 11. Stock bis 22:00, im 10. Stock bis 23:00 (sonntags bis 22:30)
Matsuya Ginza	104-0061 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 3-6-1	Schließt um 20:00 - Restaurants (7. Stock) um 22:00, last order: 21:30
Daimaru Tokyo	GranTokyo North Tower, 100-6701 Tokyo, Chiyoda-ku, Marunouchi 1-9-1	Schließt um 21:00 - Restaurants 11. Stock um 23:00, 12. Stock 13. Stock um 0:00
Nihombashi Takashimaya S.C.	103-8265 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashi, 2-4-1	Schließt um 19:30 - Restaurants 5. Stock 22:00, 6. Stock 23:00 Uhr
Roppongi Hills	106-0032 Tokyo, Minato-ku, Roppongi 6-10-1	Schließt um 21:00 - Große Auswahl an Restaurants auf mehrere Stockwerke verteilt, schließen um 23:00 (last order oft 22:00), teilweise abweichende Öffnungszeiten (z. B. 22:00)

Stand: 08/2019

Equestrian Park

158-0098 Tokyo, Setagaya-ku, Kamiyoga 2-1



Dressur, Springen, Vielseitigkeit

Tamagawa Takashimaya	158-8701 Tokyo, Setagaya-ku, Tamagawa 3-17-1	Schließt um 20:00 - Restaurants 5. - 10. Stock in den "South Halls" und im 5. Stock Main Building. Schließen teilweise um 23:00 Uhr (möglicherweise vom Restaurant abhängig)
Tokyu Shibuya Toyoko Store	150-0002 Tokyo, Shibuya-ku, Shibuya 2-24-1	Schließt um 21:00 (Restaurants (8. Stock) um 22:30, last order 22:00).
Mitsukoshi Bajikouen	158-0098 Tokyo, Setagaya-ku, Kamiyoga 2-3-1	kleines Kaufhaus, keine Info über Restaurants, Öffnungszeiten: Di - So 10:00 - 18:00 Uhr

Stand: 08/2019

Tokyo Aquatics Centre

135-0053 Tokyo, Koutou-ku, Tatsumi 2-2



Schwimmen



Wasserspringen



Synchronschwimmen

MITSUKOSHI Ginza store	104-8212 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 4-6-16	Schließt um 20:00 - Restaurants im 8. und 11. Stock bis 22:00, im 10. Stock bis 23:00 (sonntags bis 22:30)
Matsuya Ginza	104-0061 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 3-6-1	Schließt um 20:00 - Restaurants (7. Stock) um 22:00, last order: 21:30
Daimaru Tokyo	GranTokyo North Tower, 100-6701 Tokyo, Chiyoda-ku, Marunouchi 1-9-1	Schließt um 21:00 - Restaurants 11. Stock um 23:00, 12. Stock 13. Stock um 0:00
Nihombashi Takashimaya S.C.	103-8265 Tokyo, Chuo-ku, Nihombashi, 2-4-1	Schließt um 19:30 - Restaurants 5. Stock 22:00, 6. Stock 23:00 Uhr
Nihombashi Mitsukoshi Main Store	103-0022 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashimuromachi, 1-4-1	Schließt um 19:00 - Restaurants (9. Stock) um 10:00

Stand: 08/2019

Tatsumi International Swimming Centre

OLYMPIASTÜTZPUNKTE
DEUTSCHLAND



AG Ernährungsberatung
an den Olympiastützpunkten

135-0053 Tokyo, Koutou-ku, Tatsumi 2-8-10



Wasserball

MITSUKOSHI Ginza store	104-8212 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 4-6-16	Schließt um 20:00 - Restaurants im 8. und 11. Stock bis 22:00, im 10. Stock bis 23:00 (sonntags bis 22:30)
Matsuya Ginza	104-0061 Tokyo, Chuo-ku, Ginza 3-6-1	Schließt um 20:00 - Restaurants (7. Stock) um 22:00, last order: 21:30
Daimaru Tokyo	GranTokyo North Tower, 100-6701 Tokyo, Chiyoda-ku, Marunouchi 1-9-1	Schließt um 21:00 - Restaurants 11. Stock um 23:00, 12. Stock 13. Stock um 0:00
Nihombashi Takashimaya S.C.	103-8265 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashi, 2-4-1	Schließt um 19:30 - Restaurants 5. Stock 22:00, 6. Stock 23:00 Uhr
Nihombashi Mitsukoshi Main Store	103-0022 Tokyo, Chuo-ku, Nihonbashimuromachi, 1-4-1	Schließt um 19:00 - Restaurants (9. Stock) um 10:00

Stand: 08/2019

Olympic Stadium

160-0013 Tokyo, Shinjuku-ku, Kasumigaokamachi 10-1



Leichtathletik

Stand: 08/2019

Takashimaya Shinjuku	151-0051 Tokyo, Shibuya-ku, Sendagaya 5-24-2	Mo - Fr + So: bis 20:00, Fr + Sa: bis 20:30; Restaurants (11. - 13. Stock) bis 23:00 Uhr.
Odakyu Department Store Shinjuku	160-8001 Tokyo, Shinjuku-ku, Nishishinjuku 1-1-3	Schließt um 20:30 - Restaurants im 11. Stock um 22:00, im 12. und 13. Stock um 22:30 Uhr
Isetan Shinjuku	160-0022 Tokyo, Shinjuku-ku, Shinjuku 3-14-1	Schließt um 20:00 - Restaurants (6. Stock) bis 22:00 geöffnet
Tokyu Shibuya Toyoko Store	150-0002 Tokyo, Shibuya-ku, Shibuya 2-24-1	Schließt um 21:00 - Restaurants (8. Stock) um 22:30, last order 22:00
Seibu Shibuya	150-8330 Tokyo, Shibuya-ku, Udagawacho 21-1	Mo - Sa bis 21:00, Sonn- und Feiertage bis 20:00; Restaurants befinden sich im 7. Stock des A-Buildings, geöffnet bis 23:00.