

登山の基本（登山のHow To）その7

栄養補給と水分補給

広島県山岳連盟 事務局長 松島 宏

山での食事や水分補給は非常に重要です。登山行動中にいかに食べ、いかに飲むのかを考えてみましょう。山での食事は印象に残りやすく、楽しみの大きな要素のひとつです。

登山は日常の生活よりは大量にエネルギーを使います。普段の生活では大人で、一日平均2000kcalが普通です。山登りでは行動時間や距離、高度、天候、荷物の重さにもよりますが、1日に3000kcal以上ものエネルギーが必要となってきます。たくさんの装備を担いでの冬山登山などでは1日5000~6000kcal位の消費をします。だからこそ、登山は栄養過多の現代人にとって最良のスポーツといえるのです。丸一日、飽きずに運動するなんてことは、他のスポーツではなかなかできません。

山の食料は三大栄養素の①糖質 ②タンパク質 ③脂肪にビタミン類やミネラルを考えればいい訳で日常の食生活となんら変わりません。ただし自分で準備して担いでいかなければ

ならない訳ですから大変です。すぐにエネルギーに変換されやすい糖質が大きな役割を果たしますので主食となります。ご飯（むすび）、パン、クッキー、ビスケット、飴などです。高カロリーですが変換に多少時間のかかる腹持ちのよい脂肪、筋肉のダメージを補修してくれるタンパク質などを適当に織り交ぜましょう。日帰り登山ではお弁当に行動食（おやつ）と適当な飲料水（水、お茶、スポーツドリンク）と余り複雑に考えなくてもさほどの影響はありません。しかし、長期の登山では自分で担いでいくわけですから何を選ぶかが重要となってきます。高カロリーであって、食べやすく、軽くて腐りにくく日持ちがする、美味しい、等が選択の条件となります。行動食では喉を通りやすい（食べやすい）ことも条件です。例えば、ぱさついて喉を通りにくいビスケット類より、重たくはなりますが最近種類の増えたゼリー飲料の方が

写真はネパールヒマラヤ マナスル山系ツラギ峰周辺





利用しやすいのです。スーパーに行き、山で使えそうな食品を物色するのも楽しいものです。

水分補給は重要！

登山行動中に水分の補給できる場所(水場)の確認と誰がどれだけ水を持っているのかの確認はリーダーの重要な仕事です。我々は生物ですので水が必要です。運動量が増えれば大量の水分摂取が不可欠です。日帰り登山でも最低1ℓ、夏場や行動時間の長いときには1.5～2ℓ以上の飲料が必要となります。大量の汗をかく夏場では汗に含まれる塩分の補給を忘れるとミネラルバランスが崩れて筋肉の痙攣が起きやすくなります。夏の登山では水分補給を常に意識して小刻みに補給しましょう。「喉が渴いた！」と感じた時にはすでに脱水状態に陥っています。私の場合、1ℓ用のスポーツドリンク粉末を1.5～2ℓに薄めてできるだけ多めに摂取しています。水やお茶だけでは失われた塩分が不足します。暑いときは良く冷えたもの、凍らせてきたものを利用します。飲みやすく体温上昇も防げます。軽めの保冷容器が便利です。私はTHERMOS社製のテルモス(魔法瓶)が安価で軽いので愛用しています。

行動食に便利なサプリメント・フーズ

最近よく宣伝されている忙しい現代人の為のサプリメント、フーズも種類が増え、山で使えそうなものが増えてきました。カロリーバーにもヘルシーな大豆系が追加され、スポ

ーツドリンク、ゼリー飲料、タブレット、顆粒等々、栄養バランスが売りですので日頃からの商品が山で有効か調べておきましょう。

非常食(緊急用の食料)

飴、チョコレート、蜂蜜、羊羹等をピンチ食として準備します。普段は食べず、緊急用として持参します。カロリーが高くなおかつ自分の食べやすいものがお奨めです。

高所用軽量食品

高所登山や海外遠征で使う超軽量食品の定番は乾燥米とフリーズドライ食品(凍結乾燥)のスープ、味噌汁類です。湯を注ぐだけで食べられる究極の超軽量食品として欠かせません。地元広島県のサタケのマジックライスとアマノフーズのフリーズドライ食品を個人的には使っています。食品の軽量化の究極の完成形として推薦します。

(まつしま ひろし)

