

登山と栄養

■ エネルギー消費量は？

登山での飲食は、お腹がすいたから食べるとか、のどが渴いてから飲むのではなく、登山行動を続けるエネルギーを随時補給するためのものです。登山で消費するエネルギーは、リュックサックなしのとき、体重1kgあたり、1時間に平均6kcal必要です。それが20kgの荷を背負うと9kcalへと高まり、意外とエネルギーを要するスポーツです。

■ どんな栄養素が大切なの？

山へ持っていく食料は、おいしく、軽くてかさばらない、しかも腐りにくい食品を選びます。携帯に便利な食品から栄養素を考慮して、山での食事が楽しみのひとつになるよう工夫しましょう。

※ 炭水化物〔糖質〕

＜小麦粉製品、米飯、じゃがいも、果物、野菜、砂糖製品、ビスケット、チョコレート、ゼリーなど＞

体温や活動の主なエネルギー供給源で、登山行動にとって最も大切な栄養素となります。炭水化物から得られるエネルギーは、脂肪より3倍も速く放出され、しかも酸素消費量がずっと少なくてすみます。登山行動を安定して続けるために、摂取するエネルギーの約半分を炭水化物からとりましょう。休憩のつど炭水化物を含む食品を、少なくとも2時間に一度は食べることが、疲労・困ばいを防止します。

※ 脂 肪

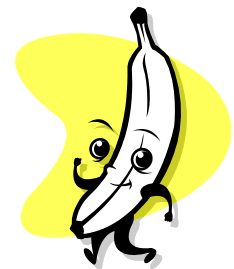
＜バターピーナツ、アーモンド、クルミなど＞

糖質と同様にエネルギー源となる栄養素です。1g当たりのエネルギーは糖質の2倍以上ありますが、消化吸収時間、エネルギーに換えるための必要酸素量からみて、エネルギーの供給源としては効率が低い食品です。

※ タンパク質

＜肉類、卵、牛乳、チーズ、野菜、果物など＞

筋肉や血液をつくる栄養素で、山での運動能力を発揮するのに大切です。動物性タンパク質と植物性タンパク質を同等になるよう摂取します。



※ ビタミン類

からだの働きを調節し、病気から身を守るために無くてはならない食品です。これは新鮮な食品と一緒に取り入れる性質のもので、疲労回復や持久力を保つことができるとして、定期的にビタミン錠を飲むときは、長期遠征などで、食品のバランスが崩れた場合だけです。

※ 水 分

体温を調節する大事な役割をもっています。汗や呼吸によって失われますが、尿、食あたりによる下痢、高山病で食べたものを吐くとき大量に失われることを考慮しておきましょう。からだの水分が不足すると、血液濃度が高まり血液の循環が悪くなることから、早期の疲労と困ばい、凍傷につながります。

※ 無機塩類〔ミネラル〕

汗により水分とともにミネラルが失われます。スポーツ飲料等で補うと良いでしょう。

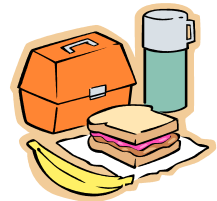
※ 繊維 食品

<ヒジキ、切り干し大根、かんぴょうなどの野菜・海藻類>

食生活の変化により摂取量が少なくなっています。消化を十分に行うために非常に大切なものです。腸を刺激することから便通を整える作用があり、1日に最低6gは必要とされています。

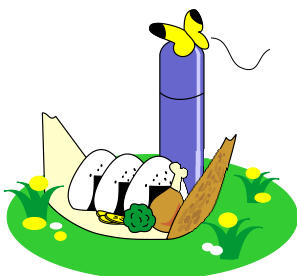
※ 食欲増進 食品

海拔2,500m以上の高所では、しばしば味覚が変わったり、おいしくなくなったりすることがあります。落ち込んだ食欲を増進させるために梅干、つくだ煮、お茶漬の素など、これがあれば何とか食べることができる食品を、各自の好みで少量用意すると役立ちます。



■ 山での飲食方法は？

- ◆ 山行ごと変化をつけた食品を選びましょう。
- ◆ 濃縮食品や極端な偏食を避け、普段食べている炭水化物に重きをおいた食事をとります。
- ◆ 出発前（歩き出す直前）は、ゆったりと落ち着いた気分で、水分とともに軽く腹ごしらえをします。
出発直前にあめ玉をなめる人を見かけます。10分程して高血糖値をコントロールするため、行動中に低血糖となり持久性の低下を招くときがあります。疲れたときなめるようにします。
- ◆ 行動中は、空腹や、のどの渇きを感じなくても「食べて、飲む」ことが疲労防止のコツとなります。
水分をとると言っても、アルコール飲料は、運動能力や慎重さを低下させます。行動中は、安全登山のため飲まないほうがよいでしょう。
- ◆ 行動終了後には軽食と水分を多めにとります。
- ◆ その日の一番大事な食事は、行動終了1時間後の食事です。リラックスした雰囲気、しっかりした食事を、たっぷりの水分とともにとりましょう。ものすごく汗をかき疲労・困ばいに達した場合、失われた水分と糖質を回復するのにすくなくとも24時間から36時間かかると思われるべきでしょう。
- ◆ なお、どんな山行にも非常食は必携です。



エネルギーの転換の早い、チューブ入り加糖練乳などの糖質や、タンパク質で保存のきくチーズなどを選ぶとよいでしょう。