

第3章 山での食事と水の飲み方

1、ガス欠で車は走れない

朝、食べないで登山するとお腹が空いて足が上がらなくなる。また、緊張して行動中何も食べないと血糖値が下がって体に力が入らなくなる。これをいずれもシャリバテと言う。糖質（炭水化物）にはでんぷん類と糖類の2種類がある。でんぷん類は遅効性だから腹持ちが良く徐々に効いてくるから朝の出発前に食べておくと良い。糖類は速効性だから疲れた時やシャリバテした時に食べると直ぐ効く。しかし、朝、糖類を摂るとブーンと血糖値が上がり、体が防御反応を起こして血糖値を下げようとするから疲れ易い。登山中の1日に必要なカロリー量は個人差や登山形態による差がかなり大きいですが、大まかな目安として男性 3600kcal で、これは御飯 15 杯分に相当する。1時間当たりの運動必要量 350kcal/h と基礎代謝量 1500kcal を足したもので、歩行時間を 6 時間とした場合だ。基礎代謝量とは目覚めている時最低限必要なエネルギー量の事だ。女性は1時間当たりの運動必要量 300 kcal/H・基礎代謝量 1200 kcal として1日当たり 3000 kcal が必要になる。保健所を出している「食品成分表」には全ての食品についてのカロリー量が書いてあるから利用しよう。また、売っている食品の表面に「栄養成分表示」が記載されているから見る癖を付けておくと良い。

登山中は最低でも2時間に1回は食べ物を補給しよう。お腹が空かない内に前倒して食べれば疲れない体を保つことが出来る。糖質（炭水化物）を中心に塩味酸味を混ぜて飽きないように工夫すること。暑い時は塩味・寒い時は甘味・疲れた時は酸味が美味しいのは体が要求しているからだ。レモンは豊富に含まれているクエン酸が疲労素である乳酸を分解してくれるし、梅干はクエン酸を含むと同時に発汗で失われた塩分を補給してくれる。痩せるために山歩きしている人がいて、食べないで歩けば痩せると勘違いしているようだが、脂肪は炭水化物と一緒にないと燃焼しないという特性を知っておいた方が良い。芋を食べながら歩くと痩せるという話は理にかなっている。

2、行動食と非常食

(1) 行動食

初心者のうちはリーダーが“お弁当の時間ですよ”と言ってくれて 20 分以上かけて昼食を摂るので行動食という言葉の意味が分からないと思う。上達してくると、体を休めるだけなら 6～7 分で充分だから時間が勿体ないという理由や、長く休むと体が冷えるという理由から昼食休みは無くなる。お昼御飯を短い休憩時間でちょこちょこ少しずつ食べるから行動食という言葉になる。

行動中は胃腸が弱っているから体のためにも丁度良い。オニギリやパン等のでんぷん類が主流で、甘い物は直ぐエネルギーになるからシャリバテに効果はあるが、摂り過ぎると脂肪になるので太る元凶だ。しかし、激しい運動の後は交感神経が興奮状態で食欲が低下するし、行動時間が10時間を越えると体も胃腸も疲れてしまってオニギリなんて受け付けなくなる。食べ易くすぐエネルギーになるのがチョコレート・コンデンスミルク・飴玉。

(2) 非常食

非常食とは緊急野営になった場合の食料のこと。1晩生き長らえる量で良く、軽量でかさばらない物が良い。同じ物ばかりだと口に入らないので何種類かを組み合わせ袋に入れ、常に携帯しよう。1000 kcal程度の軽量非常食の例を次に挙げる

カロリーメイト	200kcal	40 g	500 kcal/100 g
ソイジョイ①	136kcal	30 g	453 kcal/100 g
ソイジョイ②	126kcal	30 g	420 kcal/100 g
くるみ	213.3kcal	30 g	711 kcal/100 g
松の実	63.3kcal	10 g	633 kcal/100 g
ミルクあめ	148.8kcal	35 g	425 kcal/100 g
酸味の菓子	65kcal	15.4 g	422 kcal/100 g
塩昆布	38kcal	18 g	211 kcal/100 g
乾燥梅干	17.4kcal	10 g	174 kcal/100 g
合計	1007.8kcal	218.4 g	

この他よく使う物にチョコレートやコンデンスミルクがある。疲れた時でも口当たりが良くて美味しいのだが、重量的には不利でコンデンスミルクは100g当たり285 kcalしかない。非常食は毎回持ち歩くので古くなり過ぎないように注意しよう。行動食が余らないで全部無くなり、非常食は使わずに全部残っているというのが下山した時の理想の形だ。

尚、よく似た言葉で予備食というのがある。予備日が設けられている場合の食糧のことだが、登山界は言葉の定義が曖昧で、本によっては違う意味で使っている。また、疲れてオニギリを受け付けなくなった時のチョコレート等を指して非常食と言っている人もいる。生理的非常事態という考えか。

3、五大栄養素

栄養学のプロはバランス良い栄養を摂りなさいと言う。しかし、山では軽量化や時間短縮などの条件が厳しく、栄養バランスまで要求されたら難しくて食料計画が立てられない。そこで、対象を日程の短い登山に限定して栄養学をシンプルにし、登山入門者が分かり易いように整理する。栄養の目的は①エネルギー ②体づくり ③コンディション整備の3つだが、登山の食料としてはこのうちの“エネルギー”だけ考えれば良い。山の食事に筋肉作りを期待する人はいないし、1日や2日ビタミン不足でコンディション整備が不足したって何ほどのことも無いからだ。五大栄養素と言うのは糖質・脂質・蛋白質・ミネラル・ビタミンの5つで、それぞれ働きがあって複雑に絡み合い、前記の3つの目的を果たしている。しかし、エネルギーを作るのは糖質がほとんどだから、五大栄養素の他の4つは無視して、糖質だけ考えよう。糖質とは御飯・餅・パン・ジャガイモ・麺類・砂糖、等だ。ただし、糖質がエネルギーに変わる時にビタミンB1が必要なので、これも一緒に摂ろう。ビタミンB1は“きなこ”・胡麻・ピーナッツ・胚芽米、等だ。こうして整理したら登山には“きなこ餅”だけ持っていけば良いことになって栄養学が分かり易くなる。基本が分かったらあとは各自で応用しよう。

栄養バランスを無視するとは乱暴に過ぎると言うのであれば、軽量で扱い易いサプリメント・フーズがいろいろ販売されているから研究しよう。最近、アミノ酸系のサプリメントが良く使われている。アミノ酸は蛋白質を構成する最小単位で種類がたくさんあるが市販のサプリメントは吸収の速い種類のアミノ酸を使っている。疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、傷ついた筋肉を修復する働きや、脳疲労を軽減する作用がある。鉄分は貧血防止に役立つから心当たりの人はその関係のサプリメントを考えよう。発汗によるカルシウム不足を補うサプリメントもある。一方、果物は食べ易く、幸福な気分になれる。サプリメントだけでは味気ないと思う人は、無理なく背負える範囲で持って行くと良い。

4、登山前後の食事

五大栄養素の項目では『山での食事に栄養バランスなどと言うのはナンセンス、軽量化してカロリーだけ摂れば良い』と書いたが、登山前後の日頃の食生活でそれを補い、体をつくる配慮をしよう。

下山後の筋肉痛に対しては、壊れた筋肉を再生する為にたんぱく質が必要だし、日常のトレーニングで体力をつける為には様々な栄養が必要だ。

栄養をバランスよく摂るには、御飯などの主食と肉や魚などの主菜・野菜などの副菜・乳製品などを揃える事が理想。食べることもトレーニングの一つ。人の体は食べ物で出来ていて、食べないと強くなれない。

冬は粘膜を強くし、免疫力を高める カボチャ・ニラ・ニンジンなどを多用し、食欲が落ちる夏は親子丼・八宝菜など汁気の多い献立がよいといわれている。

足がつり易い人は、筋肉の動きに関連するミネラル類を含むナッツ類を食べよう。ミネラル類は運動の他、ストレスでも消費して足がつる原因の一つになる。

歳をとると骨がもろくなり、ひどくなると骨粗しょう症になる。日本のような火山国の土地で育った食物にはカルシウムが少ない。そこで、カルシウムを摂る工夫も大切だが、体からカルシウムを失わない努力もしよう。喫煙・アルコール・コーヒー・お菓子・加工食品をたくさん摂るとカルシウムを失い、ストレスでもカルシウムが奪われる。

5、カーボローディングの話

長時間運動してもエネルギー切れしない身体を一時的につくることをカーボローディングと言う。マラソン等の持久力系運動選手は皆やっている。登山の 2~3 日前から炭水化物中心の食事に切り替えるのがカーボローディングだから、肉や魚でなく御飯やうどんを中心にした食事に切り替える。普段の食事は糖質エネルギー比 55%くらいだが、カーボローディングの時は 70%に上げる。

厳しい登山が予想される時は 1 週間前からカーボローディングに入る場合もある。

専門的に話すと、カーボローディングとは運動に必要なグリコーゲンを事前に体に貯えることだ。グリコーゲンの元になるのは糖質（炭水化物）だが、グリコーゲンの蓄積を促すのはクエン酸だから柑橘類や梅干と一緒に摂るのが普通だ。

6、特殊なケースは分けて考えよう

人は特殊なケースほど強く印象に残り、他人に話したがるものだ。初心者がベテランの話聞く時注意しなければならないことの一つで、登山とはいつもそうするものだとは勘違いしてはいけない。ガスボンベやバーナーを使ってインスタントラーメンやフリーズドライ食品を作って食べるのは贅沢なひと時だが、登山入門者がいきなりやるのは無理な話だ。軽量化に反するし、同行者の行動に合わせるのに精一杯で、時間の余裕も心の余裕も無いからだ。キャンピングカーを使ってアウトドアに出かける人達は豊かな食事を楽しむが、その延長で登山を考えてはいけない。

しかし、時々特殊なケースがある。何かの記念行事や、たまには良いだろうという感覚の忘年登山・お花見登山がそれだ。ゆっくり時間をかけて仲間と楽しく昼食を作るのだが、この場合は時間の問題や軽量化の問題を犠牲にしなければならないから大きい山へは行けない。献立については、手早く出来て、美味しくて、楽に運べて、栄養があって、を総合して工夫することになる。めったに無い機会だから他人からレシピを教わるより、自分で試行錯誤してオリジナルを考える方が面白い。

7、水の飲み方

汗で失われる水分を補給しないと脱水症状になる。初期の脱水症状は疲労感や持久力の低下・発汗量の減少だが、少し進むと血液がドロドロ状になって血栓の危険がある。動脈硬化症が進んでいる中高年者は気を付けた方が良い。喉が渴いた時は既に脱水症状が始まっているのであって、喉が渴く前に前倒してこまめに、少しずつ飲むのがコツだ。一度に大量の水分を摂取すると過剰な利尿を促し、返って水分を失う恐れがあるから注意しなければならない。各自が意識して早めに水分を摂れば疲れない体で歩けるのだが個人差が大きい。従って、休憩時間に限って皆で一緒に水を飲むのは理に適っていない。ハイドレーションシステムを使うと休憩時間に限らずいつでも自由に水が飲めるから便利だ。汗と一緒に塩分が出てしまうので、梅干や塩昆布を食べて補給しよう。スポーツドリンクも良いが市販のスポーツドリンクには糖類が大量に含まれているから、カロリーの摂り過ぎに注意しよう。

水量については1人1日1ℓ～3ℓが必要と言われ、2ℓが目安のようだが、個人差が3倍と大きく、その日の行動形態で同じ人でも3倍くらいの開きがあるから一概に言えない。標準タイムで一緒に歩いても体力の無い人にとっては厳しい登山でハーハー呼吸して水をたくさん飲むが、体力のある人は楽な登山でケロツとしていて、この程度の登山ではあまり水を飲まない。ところが、このケロツとした人でも健脚者だけの登山で荷物が重かったり、スピードが上がったりすると厳しくなるとたくさん水を飲む。更に天候や季節によっても違って来るので、全てを加味すると多い時の水量と少ない時の水量では10倍以上の開きになる。水は多過ぎると重いし、少な過ぎると困るので厄介な話だが、体験を積んで、自分で自分のデータを集めるしか方法がない。山行後は状況と体調変化を添えて、飲んだ量をメモしておこう。このメモがたくさん集まれば自分の飲み水の量を他人に聞く必要がなくなる。

登山を始めたばかりで自分のデータがまだ無い人は、とりあえず1日当たり2ℓで計算したら良い。ポカリスエットやお茶でも良いが、真水にはいろいろな使い道があるので、0.5ℓ以上を真水かお湯にしよう。

必要水量の目安である1日当たり2ℓというのは朝食や夕食を含めての量だ。食事と一緒に摂る水分の方が水だけ飲むより吸収が良く、水だけたくさん飲んでも何割かはそのまま尿になって出てしまう。朝の味噌汁・お茶・牛乳・コーヒー等がとても重要になる。山へ入ってからが登山ではなく、朝起きた時から登山は始まっているのだ。