

行動食ってなんだ？

用意するもの一覧表の中に、行動食がある。ぼく自身はなんの疑問もなく行動食と書いているが、登山を始めたばかりの人の日常言語の中に行動食は入っていないであろう。行動食を用意すると言われても、言葉の意味が分からないから用意しようがない。行動食に限らないが、登山用具・用語については初心者事前に説明しておくべきことであるはずだ。

例えば雨具。ぼくら経験者は雨具と言われれば、透湿防水素材のレインスーツと理解するが、山に縁のない人だったらビニールガッパ、傘、ポンチョ、安価なレインスーツ（防湿性がない）を思い浮かべるのではないだろうか。高価ではあるが、防水透湿性のある雨具を購入するよう指導しておいた方が安心だ。

昔々、富士山の雪上訓練でのこと。富士吉田駅（現富士山駅）前からトラックで馬返しまで入り、吉田口登山道を登り始める。防寒対策に下着はウールのシャツにウールのももひき。パンツはウール地の海水パンツをはいた。行動開始して間もなく、一人が遅れ気味になった。その彼をパーティーからはずし、ぼくに付き添ってくるように指示がだされた。彼の後ろについてゆっくり登っていく。彼の足が止まった、ももひきがきつくて足が上がらないという。ズボンを取がせてみたら、綿のももひきを二枚重ねてはいていた。綿というのも問題だが、二枚重ねというのは最悪。足が上がるはずがない。一枚脱いで貰って佐藤小屋まで上がることができた。冬山説明会の席上でウールと綿について説明したはずなのだが、彼は不参加だったのか？

閑話休題、行動食とは、文字通り行動中の食べ物のことである。日本人の食習慣では、7時に朝食を食べ、12時に昼食を食べ、午後7時に夕食をたべる。昼食とは、7時から12時までの消費エネルギーの補充と午後1時から7時までの行動エネルギーのストックであろう。この昼食を一時に食べるのではなくて、行動中に適宜分割して食べるものが行動食である。行動食と昼食を別物として考え、行動食としての食べ物と昼食としての食べ物をそれぞれ用意する人がいるが、それは違う。それでは食べ物の量が多すぎる。

7時から行動開始したとして、8時に小休止したら、1時間分の消費エネルギーを補充するように、食べ物を摂る。小休止は10分間だから、その時間で食べられるものを用意する、それが行動食だ。登山のエネルギー源としては炭水化物が優れているので、ぼくのお勧め第一はコンビニのおにぎり、2時間に1個として日帰りのハイキングなら3個あれば充分だ。あるいはどら焼き、大福、ヨーカンなどは腹持ちもいいし、糖類は即効性のあるエネルギー源でもある。甘い物ばかりだと胸焼けしたりもするので、チーズや一口サラミ、ピーナツやさきいかなども欲しい。行動中に食べるものは、すべて行動食なのだ。