



イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

登山終了後できるだけ素早く30分以内に、糖質とクエン酸を合わせて補給し、身体全体の疲労回復を図りたい。クエン酸はレモンや梅干しの酸っぱい味の元となっている。今でも運動の後半や終了後にはちみつ漬けのレモンが愛用されているが、こ

### そして登山後の補給も

その持参が必要かもしれない。これらは一度食してから

これは同様の効果がある。山でもこれを持って行ければ良いが、手間がかかり持ち運びも簡便とはいえない。現在は軽量のチューブに入ったゼリー状のものやサプリメントが簡便なので、これに代わっていることが多い。また、パウダー状のものを持参し、水に溶かし水分も兼ねて補給するタイプも便利である。

下山後は直ぐにビールではなく、疲れた身体の手入れが次の登山への身体を支えてくれる。しかし、過剰なサプリメントの摂取は経済的にも無駄なだけでなく、ビタミンAや鉄分の過剰摂取は害こそあれ利点はない。自分の摂取するものについては自己責任としても知識が必要となる。

※文献：吉谷佳代、山田恵理子、桑原弘樹、石田良恵：「日帰り登山における行動食の実態とコンディションとの関係」  
登山医学 Vol.32：87-92,2012