

ハイキング山登りにおすすめの行動食

初夏の青空が気持ちよく感じられ、ハイキングや山登りには絶好の季節になりました。ハイキングや山登りの時に持参したいのが行動食です。行動食とはいったいどういったものなのでしょうか。

●行動食とは

山登りは、長時間にわたり体を動かすため、エネルギーをたくさん消費します。何も食べずに歩き続けているとエネルギー不足になってバテてしまったりします。そんな時に簡単に食べられるものを行動食と言い、食事とは別で持参します。日本では古くは焼き味噌、梅干し、竹の皮に包んだおにぎりなどがありました。

●行動食におすすめの栄養素

糖質…エネルギー補給が最重要になるので
消化吸収が早い糖質が必須です

ビタミン B 群…糖質をエネルギーに変える
手助けをします

カツオ、鮭、しぐれ おにぎり (糖) (B)

バナナ (糖) (B)

干し芋 (糖) (B)

ナッツ (B)



嗜好品では、ゼリー飲料、羊羹、ラムネ、チョコ、柿の種など

●近隣のおすすめ登山スポット

一宮市近隣には初心者からでも楽しめる山が多数あります。初夏の緑を存分に楽しんではいかがでしょうか。

小牧山城…小牧市標高 85m 小牧城、歴史館、遊具あり

金華山…岐阜市標高 329m 岐阜城、ロープウェイあり

伊木山…各務原市標高 173m 伊木山城跡あり

権現山…各務原市標高 317m 蘇原自然公園遊歩道

百々ヶ峰(どどがみね)…岐阜市標高 418m 岐阜市最高峰



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック