# 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　Ⓑ
バナナ　糖　Ⓑ
干し芋　糖　Ⓑ
ナッツ　Ⓑ
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、ロープウェーあり
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