

## ■食べること飲むことその先のこと■

コミケットの1日で大切なのは、本を売ったり買ったり、コスプレをしたり見たり、企業ブースに遠征したりという参加目的のために会場内で過ごす時間の全てを使う……のではなく、ある程度でも時間を自分自身のために使うことだ。

それは休憩と補給である。一般参加者なら夢中になってサークルを回ったり、行列に並んでいるうちに、サークル参加者はスペースの切り盛りをしているうちに、コスプレイヤーも着替えて広場に出してしまうと、ハタと気がつけば会場に入って以来何も食べていない、などという経験は多くの参加者が持っているのではないだろうか。しかし、特に冬の場合、食べる、飲むという行為は体温と体力を維持するためにとても重要な意味を持つ。いくら防寒着を着込んでも空腹では体温が上がらずに寒い思いをすることになるし、開場中こそ夢中で気付かなかった疲労も、ふとした弾みや閉会後にはどんどん下がっていく夕方の気温と共に身体に重くのしかかってくる。コミケットの一日において、飲食は決して軽く見てはいけな要素なのだ。



### 食べる！

コミケットに参加していると、日常のように朝・昼と決まった時間に食事を摂るのは難しいかもしれない。しかし、それでも朝と昼には物を食べるよう努めよう。特に未明・早朝から待機しているなら、体温を保持し、開場後の活動エネルギーを確保する意味で朝食（相当品）は忘れずに摂ってほしい。おにぎり、菓子パン類、カロリーメイトなどを忘れずに会場に到着する前に用意しておこう。また、途中途中でも手早くエネルギー補給ができるように、行動食やおやつ類など簡単に食べられる物をバッグに入れておくのも忘れずに。一度にたくさん食べるとどっと疲労感が襲ってきたりするが、少しづつこまめに食べればそれも避けられる。

もちろん、会場内や近辺の飲食店でしっかり食事を摂るのも良いが、あくまで食事と休憩は別に考えて欲しい。参加者の人数に対して飲食店の席数は絶対的に不足しているので、食べ終わったらすぐに席を空けないと待っている多くの人たちにもお店にも迷惑になってしまう。ゆっくり座ってお茶やおしゃべりを楽しみたいなら、会場を出た後、もっと店舗の多い場所に移動してから改めてにしよう。



### 飲む！

寒い、トイレが怖いと水分を補給しなければ真冬でも脱水症の危険があるし、せっかく食べた物も効率的にエネルギーに変わらない。そればかりか喉の乾燥は風邪やインフルエンザの原因にもなり得る。確かに屋外待機中や個人サークルはトイレに行くのも一苦労なので水分を控えたい気持ちはよく分かるが、それと引き換えにするにはリスクが大きいということは知っておいて欲しい。

結論を言えば、待機中と活動中それぞれに応じた水分の摂り方をすればよいのだ。

ほとんど動かず、気温が低くて汗をかく心配も無い待機中は物を食べる時や、時々喉の乾燥を防ぐためにほんの少し水分を摂れば十分だ。温かい飲物を保温ボトルに用意しておいて数口飲む。それ以外の時間帯はアメやガムを口にしたり、マスクで乾いた外気を吸い込むのを避けるなどして喉が乾くのを防ぐ方法がよい。乾燥による喉の渇きと、身体が水分を必要としての乾きは同じではないのだ。

なお、冷たい飲物は簡単に飲めてしまう分同じ量でも体温を奪い、それだけトイレに行きたくなるリスクを高めるので、どうせ用意していくなら熱い飲物がオススメ。待機時間だけなら、昨今流行の容量350ml程度の保温ボトル1本もあれば十分。

対して、荷物をかついでひたすら歩きまわる、ひたすら接客する開場中は待機中に比べれば積極的に水分を摂る必要がある。と言っても夏のように体温を下げるために飲む必要性は薄いので、15分おきに一口二口くらい、というようにコンスタントに飲むようにすればよいのだ。



### 出す！

コミケットに限らずこの手の大規模イベントではどこでも問題になるのがトイレだ。当然ながら、コミケットのトイレ事情もかなり厳しい。

会場に向かう前に済ませることは基本として、待機中でも会場内でも早め早めにトイレに行くように心がけよう。また、会場内では一箇所のトイレが長蛇の列でも、違う

