

■暑くても食べる！夏コミ対応行動食■

暑いさなかで動き続けていれば疲労は急速に溜まっていく。そういう時は一休みして何か少し食べたり飲んだりするのが一番、どうせなら美味しくて元気の出るものを！

夏は疲労しても冬ほどは食欲を感じないが、体力は確実に消耗している。少しでもいいから必ず何か食べるようにしよう。ちなみに行動食の定番、チョコレート類は溶けてしまうのと、味が濃すぎて夏は喉を通りにくいのであまりオススメできない。

○レモンスライスの蜂蜜や砂糖漬け

必ず確実に密閉できる容器で作ろう。

自宅で凍らせて口広魔法瓶に入ればこぼれる心配が無く、同じようにミネラルウォーターのペットボトルを凍らせてタオルにくるんで持参すれば涼もとれるし、溶けた氷水と合わせれば美味しい蜂蜜レモンも飲めるのだ。

○梅干、塩もみキュウリ

実に簡単に作れるので甘いものは苦手という方にオススメ。これもロック付き密閉容器などで持参しよう。

塩はちょっと高価だが天然塩だとなお良い。また、塩もみキュウリに刻んだ梅干しを加えるなどの複合技もアリ。

○ゼリー飲料類

歩きながらでも手軽に口にできて喉通りも良い、オススメの一品。

ビタミンやミネラル、様々な機能性を持ったものがあるので自分の体質や動き方に合わせてセレクトすると良い。

ただし、中には凍らせると著しく味が落ちたり、パッケージが破損しやすくなるものもあるので注意しよう。

○ナッツ&ドライフルーツ、エネルギービスケット類

飲み物の用意がないと少々喉通りが悪いが、長らくの定番口糧だ。最近では様々な味や食感のものが販売されているし、保存性、携帯性、腹持ちがよく、ナッツ類なら塩分やエネルギーも一緒に摂れる。ただし、ビールは会場を出てから！（コミケットでの飲酒は禁止です）。

コミケット会場内にもコンビニや飲食店はあるし、ケータリングの売店も出ているので、会場内での飲食環境はそれほど悪くない。とは言え、やはり混んでいたり売り切れたりで必ずしも自分の食べたいときに食べたい物をとはいかない時も多い。そうなるとうまくさくなくなったりタイミングを逸してしまったりで結局食べず仕舞いになってしまう人も多いだろう。

そのまま腹ペコで会場を出てから一気にたくさん食べて、疲れのあまりすぐに寝て……というコースでは、体力の回復が追いつかない。活動しているうちからエネルギーは補給しておかなくてはならないのだ。

そのため行動食である。たとえ少しでもバッグの中に用意しておき、ちょっとした休憩の折に口に入れるよう心がけると、疲労の感じ方が全く変わってくる。是非今回から試してほしい。



●スポーツユニフォームで快適参加●

濡れても乾き易く、通気性が良くかつ身体の動きを妨げないウェアと言えば真っ先にアウトドアスポーツ用のものが頭に浮かぶ。

実際このComi - Naviでは【コミケ準備はアウトドアショップで】をモットーにしているくらいだが、登山やハイキング用のウェア以外にも使えるウェアは結構多い。激しい運動や雨にも対応できるスポーツウェアとしては、サッカーや野球、自転車、テニスなどのユニフォームもトップスとしてはオススメできる一着で、好みのチームやカラーで選ぶのもおもしろい。

なお、参考までに、基本的に市販のスポーツユニフォームは既に街着として市民権を獲得しているようなものなら『コスプレ着用による来場・帰宅禁止』の対象にはならない。

ただし、アニメやコミックに登場する架空のユニフォームや上下完全にユニフォーム姿になりたければ入場後改めて更衣室での着替えと登録が必要になるので注意すること。