

南極から附中へ

南極観測隊員のつぶやき

令和2年度 愛知教育大学附属岡崎中学校
校長通信 第30号 令和2年5月29日



○南極観測隊員の食事（野外観測中）

第3回目は、南極大陸に着いてから観測中に食べる食事についてお話しします。野外観測中は、低温のため基礎代謝が上がり、エネルギーを大量に消費します。そのため食事は、朝昼晩の3回と、朝と昼および昼と夜の間に中間食を2回食べますので、計5回の食事があります。中間食は、菓子パンや大福など、おやつよりは多目な感じで、休憩の意味合いもあります。私の場合、この5食を食べても体重は減っていきました。しかし、帰りの船が約1カ月あるので、十分にリバウンドできました。



<肉・ウインナー・卵焼きなど>

野外に持っていく食料には、3つの区分があります。1つ目が野外で活動中に普通に食べる行動食です。冷凍食品または常温の食材を持っていき、現地で簡単な調理をします。クリスマスにはケーキも食べます。低温のためカセットコンロはあまり使用できません。使用する場合は懐に入れて温めながら順番に交換して使用しました。



<ケーキ>



<大好きなボローニャパン>

2つ目が予備食です。これは天候不良で予定よりも野外での活動期間が延びた場合に食べる食料です。温めるだけやお湯を入れるだけのものです。レトルトカレーやインスタントラーメンがこれにあたります。これらは南極観測のために開発されたと聞いたことがあります。3つ目が非常食です。これは文字通り非常時に食べます。中身はそのまま食べられる缶詰・チョコレート・飴などです。



三河一色産?のうなぎ

一番おいしかった食事は、凍った玉ねぎを少し皮をむいて、そのままコンソメスープで煮るだけのスープです。玉ねぎは一度凍っているのので、簡単にくずれて、食べやすくとても美味しかったです。その一方で、最も美味しくなかったものは、凍った生麺タイプのラーメンでした。南極では、氷はいっぱいあっても液体の水はありません。そのため麺を湯がくことができず、凍った生麺にお湯を入れてもスープは冷たくなってしまい、1本の麺がさらにバラバラになってしまうようなことがおきていました。



<八丁味噌で作った麺のうどん>
だしはスガキヤのスープ



<当たり？のカップヌードル>