

1 バランスの良い栄養って？

「食事はバランス良くとりましょう！」 「栄養のバランスを考えましょう！」という言葉はよく耳にしますが「バランス」というのは一体何が理想なのでしょう？

私たちは様々な食べ物を食べ、栄養を摂っています。

しかし、その中を分析してみると、大きく2つに分けられます。

1つ目は「エネルギー源となるもの」

2つ目は「エネルギー源とならないもの」

です。

エネルギー源となるものは3つ。「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」だけです。

これらは車で例えるならば「ガソリン」のようなもの。ガソリンがないと車は動きませんが、入っているだけでも動きません。

エンジンをかけるための鍵や日々のメンテナンスも欠かせません。

そこで必要になってくるのが「エネルギー源にならないもの」です。

ここには「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」などが含まれます。

私たちの身体はこうして毎日活動することができ、元気でいられるのです。

そして食事の質を高めることは栄養の質を高めることに繋がり、身体の質、パフォーマンスの質にもつながります。

エネルギー源になるものとエネルギー源にならないものが偏らないようにどちらも摂ることがバランスをとる第一歩です！

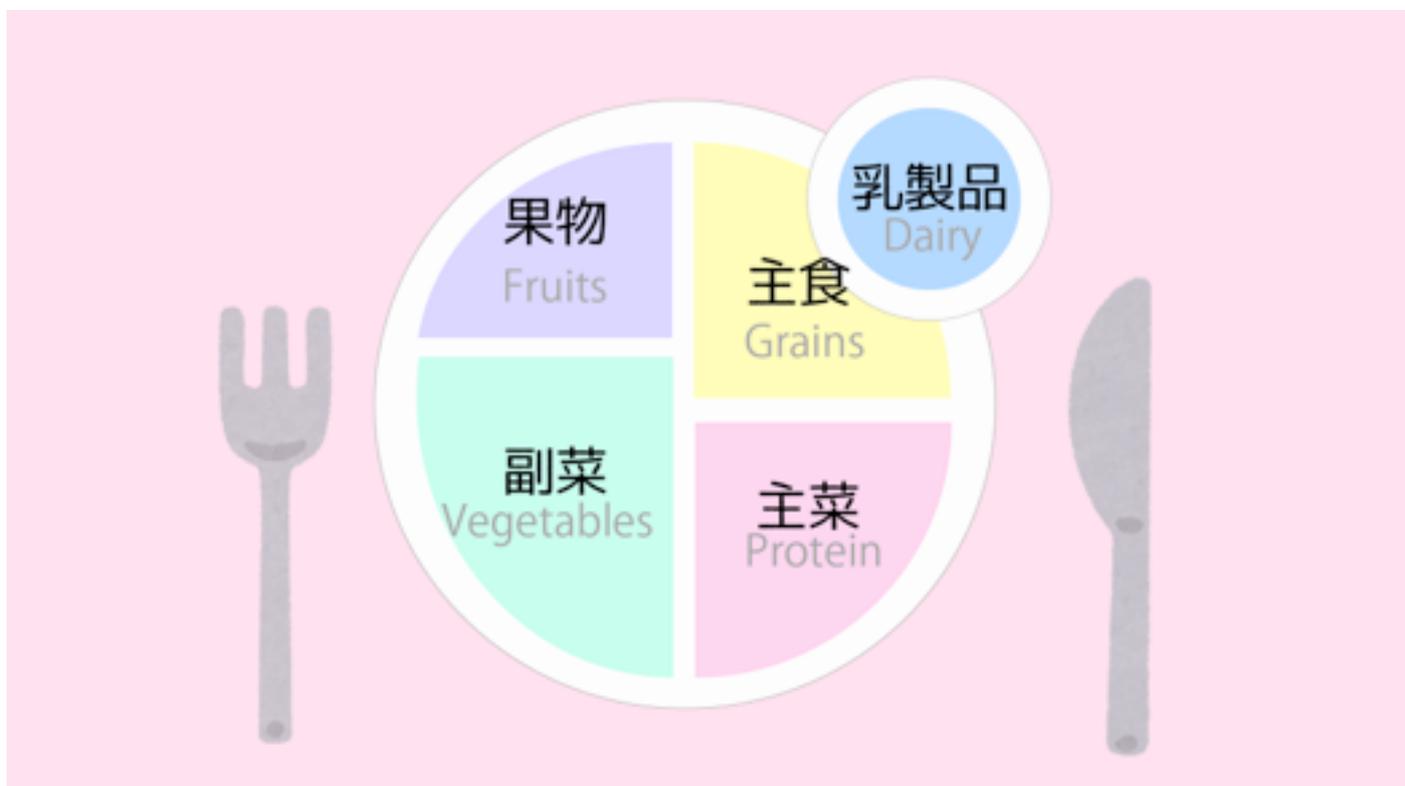
それを知るためにはまず、普段の生活で何を食べているか振り返ることから始めてみましょう！

果物です。

そして中心を通っているのが水、コマを回し続けるために必要なのが「適度な運動」、左にちょこっと出ているのはコマの勢いを増すためのひもで「お菓子や嗜好品」です。

それぞれを何皿食べたなら良いかということが右に示されています。

最初は難しいかもしれませんが、そんな時はプレートをイメージしてみましょう。



これはアメリカの食事ガイドラインで取り入れられている方法で、「自分のお皿を選ぶ」という名のとおり、一食の中で何をどれだけ食べれば良いかを色分けでわかりやすく表示したものです。日本の食事の基本は「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品&果物」となっていますがそれぞれの分量が分かりにくい場合はまずこのイメージを参考にしてください。

海外などではワンプレートのスタイルも多いと思いますのでそんな時も参考にしてくださいね。

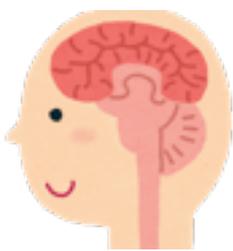
3 主食ってなに？

主食とは糖質を含むメニューで食事の軸となるものです。

糖質は脳と身体にとって効率の良いエネルギー源、スタミナ源となります。

最近では糖質を控えるダイエットも流行っていますが、成長期の子ども、スポーツをする人、頭を使う仕事をしている人にとっては絶対に減らしてほしくない栄養素です。

「主食」のエネルギー源を中心にその他のおかずを組み合わせると自然とバランスの良い食事になります。



【主食のバリエーション】

糖質を含む食材は様々で、代表的なものとしてはごはん、パン、麺があります。

ごはんは粒食なのでしっかり噛んで食べることができます。

白米は消化が良くおにぎりにして持ち運びもしやすいのでオススメです。

お好みで雑穀米を混ぜる、炊き込みご飯にするなどのアレンジも簡単にできます。

パンは様々な種類がありますが、「菓子パン」や「調理パン」は砂糖や油の摂り過ぎにもなりますので、食事のコントロールをしている時は、なるべくプレーンに近いパンを選び、そこに様々な食材を組み合わせていくというスタイルが望ましいでしょう。

麺類もそば、うどん、ラーメン、フォー、焼きそばなど種類が豊富です。

麺類は汁のベースやトッピングによって塩分、脂質の摂り過ぎにも陥りやすいので、麺に何がプラスされているかを見るクセをつけましょう。



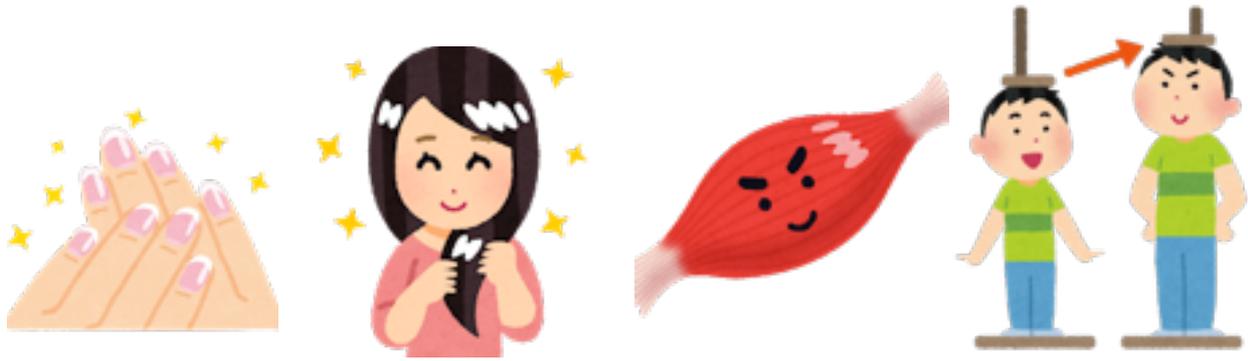
4 主菜ってなに？

主菜とは、いわゆる「メインとなる食事」でたんぱく質を多く含む食材をつかったメニューです。

たんぱく質は骨や歯の土台となる、筋肉やお肌や髪の毛の材料となるなど体の「基盤」作りには重要な栄養素です。

成長期や身体を動かす時には特に基盤がしっかりと構築されることで丈夫な身体作りに役立ちますし、潤いやツヤのあるお肌、髪の毛、爪を

保つためにも基盤を整える必要があります。



【主菜のバリエーション】

たんぱく質を多く含む食材はたくさんありますが、主なものは肉、魚、卵、豆類などです。

肉は部位によって脂身が多いところがあるので、注意が必要です。

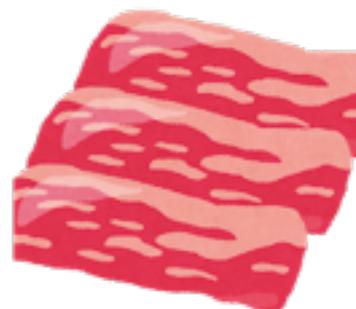
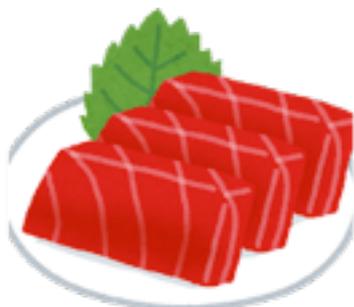
牛肉、ラム肉、馬肉、まぐろ、かつおなど肉も魚も赤色が強いものは鉄や亜鉛などのミネラルも多く含まれますので迷ったら色で選ぶのも良いでしょう。

逆に白身の魚や鶏ささみ・胸肉などは高たんぱくで低脂肪ですので、減量中や軽食・補食の際にはオススメです。

調理法によって焼くことで脂が落ちることもありますが、揚げることで油分が増えることも覚

えておきましょう。

その時の体調に合わせてたんぱく質源を選ぶようになるとよいですね。



5 副菜ってなに？

副菜とは主にビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含むおかずです。

野菜、海藻、きのこ類などを使ったメニューがここに当てはまります。

ビタミンやミネラルはエネルギーにならないものの、エネルギー源をエネルギーとして使うための代謝や身体の細かいメンテナンスには欠かせない栄養素です。

食物繊維は腸内環境を整える役目があり、不足することで便秘の原因にもなります。

ハードな姿勢に耐えうる筋力に加え、見た目の美しさも大切なバレエダンサーにとっては、どれも必要不可欠です。

【副菜のバリエーション】

野菜の種類も多くありますが、特に摂るべきなのは旬のものと緑黄色野菜です。

旬の野菜にはその時期を乗り越えるために必要な栄養素が多く含まれています。

また、緑黄色野菜にはβカロテンが多く含まれますが、βカロテンは粘膜の潤いを保ち免疫力アップにも欠かせない栄養素です。

汁物、鍋物にすることで野菜のカサも減り、水に溶けやすい栄養素もすべていただくことがで

き、オススメです。



6 乳製品・果物ってなに？

乳製品や果物はその名の通りですが、カルシウムやビタミン、糖분을補うために必要な食材です。

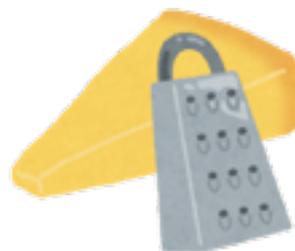
普段の食事に追加するだけでなく、補食やデザートとしてメニューに組み込むと取り入れやすいでしょう。

カルシウムは不足しがちな栄養素であるとともに、20歳頃をピークに減少傾向にありますので、

継続してしっかり摂り続けたい栄養素です。
また、ビタミンCは美容や健康のビタミンとしても知られていますが、臍のしなやかさを保つためにも大切です。
さらにビタミンCは体内に溜めておけないという特徴がありますので、毎日継続的に摂るために果物は手軽でオススメです。

【乳製品・果物のバリエーション】

おやつとして取り入れるのであれば、イチゴやキウイなどをヨーグルトと合わせてフルーツヨーグルトにすると美味しく手軽に摂れます。
その他には、牛乳を使ったホワイトシチューやチーズをのせたグラタンなども良いでしょう。
みかんやバナナなどは持ち運びも便利な果物です。

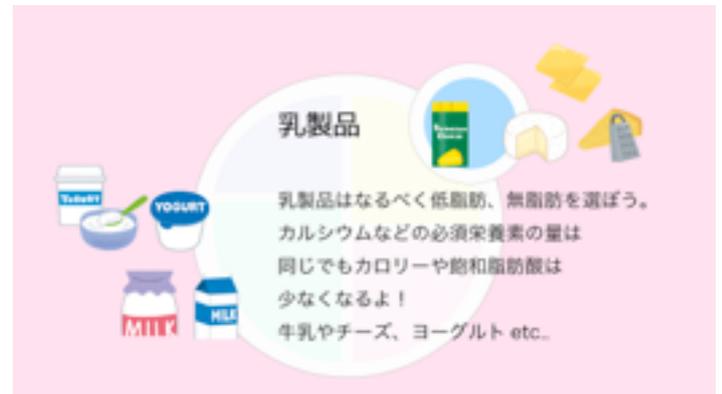




7 さあ、自分で1日の食事を考えてみよう！

ここまでで必要な栄養素のこと、その栄養素がどんな食事、どんな食材に含まれるかが分かったと思います。





これまでの食生活を振り返って、できていたところ、足りなかったところなどを踏まえたうえでこれからの食生活を見直してみましよう！

バレリーナカフェで美味しく食べて、元気に踊ろう♪

