

上手な「補食」（間食）で体をコントロール！

皆さんは、3食の食事の間にお腹が空いた時、どうしていますか？

食事の時間まで我慢している人、お菓子を食べている人、など様々なのではないのでしょうか？

実は、そんな時に大切なのが「補食（間食）を摂ること」。

上手に「補食（間食）」を摂ることには、たくさんのメリットがあるのです！

「補食」とは？

「規則正しい食事」とは、基本的に1日3回の食事を指します。

では、体を動かすバレエダンサーも1日3回の食事だけでよいのでしょうか。

実はここで鍵をにぎるのが「補食」です。

補食とは1日3回の食事では賄いきれない栄養

素を補う食事です。

体調や体格、食習慣や生活のリズムは人それぞれ。

つまり、補食の内容も人によって変わってくるのです。

「小腹がすく」 = 「エネルギー不足」の重要なサイン！

補食はその名の通り、「補う」ためにありますので、量も1食分ほど多くありません。

人によっては何かひと口でも良い場合があります。

そもそも、小腹がすいている時という状態は身体の中で何が起きているのでしょうか。

お腹がグーツとなるときは、「食べ物を受け入れる準備ができましたよ〜！」という開幕のベルですので、しっかりとおなかが空いている状態です。

「小腹がすく」というのは、その1歩手前の

状態。

お腹が空いた状態というのは、血糖値が下がり始めている状態です。

そして、「もうすぐエネルギーが足りなくなりますよ～」というサインなのです。

血糖値が下がると、脳も体もエネルギー切れに！

血糖値とは、血液中に含まれる糖分の量のことです。

糖分は身体にとってとても大切なエネルギー源なのですが、実は脳にとっても貴重なエネルギー源なのです。

そのため、不足すると体はスタミナ切れになり、キビキビと動けない、体がだるい・・・という状態になります。

また、ブドウ糖は脳の大事なエネルギー源でもありますので、不足することで集中力の低下や判断力が鈍くなるといったことにつなが

ります。

常に先を見て踊る必要があるバレエダンサーにとって、糖質の不足は一大事です！

こうした事態を避けるためにも「小腹みたし」は必要になります。

知ってた？小腹を満たすメリット！

バレエダンサーが小腹をきちんと満たすメリットは

- ・ 脳への栄養補給で集中力UP
- ・ 身体への栄養補給でスタミナUP

の2点が挙げられます。

そのほかには

- ・ ドカ食いを防ぐ
- ・ ストレス回避
- ・ 快眠

などが挙げられます。

お腹がすきすぎてしまうと、イライラしたり、次の食事を一気に食べる「ドカ食い」をしたりという原因にもなりますが、小腹をきちんと満たしていることで無意味にイライラすることも、食事の時にドカ食いすることも防ぐことができます。

日々の練習や食生活を大切にすることもバレエダンサーにとっての大切なコンディショニングの一つです。

さらにきちんと小腹を満たすことで、食事の時間も規則正しく整えやすくなります。

そのため、体のリズムも整いやすくなり、快適な睡眠へとつながります。

毎日の練習や緊張との戦いである発表会など様々な状況に置かれるバレエダンサーにとって、快適な睡眠をとることはココロとカラダの緊張をほぐすのにかかせません。

小腹を満たすことで、食事、睡眠、コンディショニングの管理にもつながりますので、上手に小腹みたしをしていきましょう！

★補食はダイエットの強い味方！！

私たちの体には「リズム」があります。

そのため、いつも同じような時間に食事をする（規則正しい生活習慣をしている）人の身体では、毎日の生活で消化・吸収のリズムも作られます。

このリズムが整っていると、食べたものの消化・吸収がスムーズになるために太りにくい体質になるだけでなく、コンディションも整えやすくなります。

逆に、食事を無理に制限しておなかが空いた状態が続くと、次に食べる食事の量が増えることがあります。

一度にたくさんの食事が入ると、血糖値が急上昇し、再度急降下する・・・という状態に

なります。

血糖値はこの乱高下を繰り返すと、コントロールがうまくいかなることがあります。

そのほかにも、ダイエットのために食事制限をしている人はどうしても栄養素が不足がちになります。

特に体内の老廃物を排出する働きのある食物繊維やエネルギー代謝を助けるビタミンB群は不足しないように注意が必要です。

不足がちな栄養素を補うためにも小腹みたしの補食は役立ちます。

「毎日の食事+上手な小腹を満たし」でダイエットも効率よく行いましょう！

何を補えばよいの？

では、実際どんなもので補食を行えば良いのでしょうか？

小腹で満たすべき栄養素はやはり「エネルギー源」です。

私たちの体のエネルギー源となる栄養素は「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」の3つです。

中でも脳のエネルギー源にもなり、胃への負担も少ないのが「炭水化物（糖質）」です。たとえば、おむすびやバナナなど消化が良いものを選びましょう。

炭水化物（糖質）に加えて、ビタミンやミネラルも一緒に摂れるとさらに良いでしょう。食材をたくさん食べられないという方は、ゼリーなども手軽でおススメです。

**「ちょっとおなかが空いたかな？」と思った
ときに補食のタイミング！**

補食のコツは「ちょっとおなかが空いたかな？」と思ったとき、すなわち「小腹がすいた時」です。

もしくは、次の食事まで時間が空いてしまう時やいつもと食事の時間が違う時にも有効で

す。

体の中にエネルギー源がない！という状態を作らないことが補食の一番の働きです。

