

美しいバレリーナになるため、強くしなやかに踊るためにはきちんとした食事が必要不可欠です。

●●さえ食べていれば綺麗になれる！健康になれる！上達できる！などといった食品はありません。

しかし、よくある「色々なものをバランスよく・・・」と言うのも具体的に何がいいのかイマイチ分からず実践するのは難しいというのが現実だと思います。

ポイントはこれ！！

- 1) 1日3食 (+ α) 食べることに
- 2) なるべく時間を決めて食事をするに！
- 3) よく噛んで食べるに！
- 4) 水分補給がキーポイントに！

1) 1日3食 (+α) 食べる！

忙しいから、スリムになりたいから・・・などという理由から欠食をしてしまうと、体は長時間の空腹を「危機状態」と認識し、体に溜め込もうとするクセがついてしまいます。欠食が当たり前になると、脂肪がつきやすい体になるだけでなく、食べたものをきちんと代謝できない（エネルギーとして使わない）体になってしまいます。

1日の始まりのエンジンとなる朝食。

日中を元気に過ごす為の昼食。

1日使ったエネルギーの補給やメンテナンスとなる夕食。

体のためにも、そしてバレエ上達のためにもきちんと3食食べましょう。

また、

ハードなレッスンや長時間の公演もベストな状態で望めるように補食も上手に行いましょう。

2) なるべく時間を決めて食事をする！

ひとことに「食べる」といっても、ただ何かを口にするだけでなく、その時間も大切です。

時間を決めて食べることで、体にはリズムが作られます。

リズムが作られるということは、消化・吸収がスムーズに行なわれるということなのです！

食べたものをきちんと消化・吸収することで効率良くエネルギーを作るだけでなく、怪我しにくい強い身体作り、疲れにくい体づくりに繋がります！

3) よく噛んで食べる！

最近の食事の傾向として多いのが「柔らかい食べ物が多い」ということです。

パンやハンバーグ、ケーキなど、あまり噛まなくても食べられてしまうメニューが多くあり、さらに好まれる傾向があります。

しっかりと噛むことは、脳の活性化や顔～上半身の引き締めにつながります。

4) 正しい水分補給！

バレエダンサーにとってレッスンや食事と同じくらい大切なのが「水分補給」です。

体が水分不足になると、集中力が続かなかったり、疲れやすくなったりと体の不調の原因となります。

飲料の水分補給の他にも果物や野菜、スープなど食事から得られる水分も体にとって大切な水分補給の手段のひとつとなります。

次回はこの水分補給について、もう少し詳しく見てみましょう！

