

# 食事をつくろう！ダンサーの体に求められる 7つの要素

バレエダンサーは、体の使い方や、求められる体型（筋肉やスタイル）が特徴的です。今回は、ダンサーの体に求められる7つの要素と、そのために必要な栄養素についてご紹介します。

## 1) しなやかな筋肉

バレエダンサーといえば、やはり体の柔らかかさやしなやかな筋肉と言うのが大前提ではないでしょうか。

しなやかな筋肉は動いてばかりでは作られません。きちんと体に栄養を行き渡らせることが重要です。

特にしっかり摂りたいのはメインとなるおかずや乳製品です。

メインとなるおかずは「高たんぱく・低脂肪」のものを選びましょう

乳製品は牛乳やチーズ、ヨーグルトなどがありますが、脂質を多く含むものもありますので、低脂肪のものを選びましょう。

### ●メニュー例

- ・ 鶏肉のミルクシチュー
- ・ 豚肉のごま生姜焼き
- ・ フルーツたっぷりヨーグルト
- ・ 肉豆腐

## 2) スリムな体型

余分な脂肪が多くついていると、踊る際に体が重く、思ったように動けない原因となります。

適度な筋肉を保ちつつ、スリムな体型を維持するためには「低脂肪・たっぷりのビタミン・

ミネラル（カルシウム）、食物繊維」がキーワードとなります。

カロリーを落とすことだけを考えて脂質をゼロにしてしまうと、スタミナ不足の原因となります。

油分を摂る時は、少量でも質の良いものを摂ることを心がけましょう。

### ●メニュー例

- ・ 3種のきのこマリネ
- ・ 手作りカッテージチーズとフルーツのカナッペ～はちみつ添え～
- ・ 鶏ささみと茄子の胡麻サラダ
- ・ 雑穀入り混ぜごはん

## 3) 身長

バレエをより優雅に、美しく見せるためにある程度あったほうが良いとされるのが「身長」です。

「身長」は、栄養・運動・睡眠の全てが整う

ことでしっかりと成長することができるのです。

栄養に関していえば、骨の芯となっている「たんぱく質」、しっかり動くことの出来るからだを作る「炭水化物」、ハードな動きに耐えうる丈夫な骨作りに欠かせない「カルシウム」。

まずはこの3つをきちんとそろえましょう。

「炭水化物は抜いています」という人や「お肉は太るから食べない」なんて人は要注意ですよ！

### ●メニュー例

- ・ 雑穀入りチーズリゾット
- ・ キーマカレー
- ・ しらす入り卵焼き
- ・ ツナとトマトのクリームパスタ

## 4) 持久力

ハードなレッスンや長い公演に耐えられるだけの持久力をUPさせるには、特に炭水化物（ごはんや麺類などの主食）をしっかりと食べましょう。

さらに、炭水化物の代謝をスムーズにするビタミン類も必須です。

### ●メニュー例

- ・ 鰻ときゅうりのちらし寿司
- ・ しらすと小松菜のチャーハン
- ・ 鶏モモ肉のソテー～ハニーバルサミソース～
- ・ お餅の揚げだし

## 5) 疲労回復

体の疲れがなかなか取れない、疲れてごはんも食べられない・・・。

1日の疲れはその日のうちに取り、翌日に持

ち越さないのがバレエ上達の必須条件の一つです。

メインのおかず（肉や魚）でその日使った筋肉の修復を、野菜や果物（ビタミンやミネラル）で代謝をスムーズにしてリカバリーを図りましょう！

- ・ フルーツスムージー
- ・ 具たくさん味噌汁
- ・ 南瓜とパプリカのビタミンスープ
- ・ 手羽元の黒酢煮

## 6) エネルギー補給（補食）

3回の食事に続いて大切となるのが「補食」です。

補食のタイミングや食べる内容は人それぞれですが、「お菓子」と食べるのではなく、毎日の食事で不足しがちな栄養素を補う、またはレッスン前後の栄養補給ということが大前

提です！自分に合った補食を見つけてベスト  
コンディションを保てるようにしましょう。

補食についてはバレリーナのための栄養学4  
でも説明していますので、ぜひご覧ください！

## 番外編) 美髪

バレエダンサー（特に女性）は髪をギュとき  
つくまとめることが多く、頭皮や髪の毛に負  
担がかかります。

頭皮や髪の毛の健康に欠かせないのが「たん  
ぱく質、ビタミン・ミネラル（特に亜鉛やビ  
タミンB6、ビタミンE）」です。

また、無理な油抜きダイエットをすると、皮  
膚や髪の毛がぱさぱさになることも覚えてお  
きましょう！

