

バレエのコンクール、発表会などの本番前の 栄養補給（食事）について

バレエの発表会（コンクール）前日の夜～本番前までの食事の摂り方の注意点です。

発表会（コンクール）前日の食事

大切なのは日々の食事の積み重ねです！
前日はバレエの発表会当日に向けての最終調整（仕上げ）と考えましょう。

ココでのポイントは「質の良い食事をするこ
と」です。

フレッシュな食材や旬の食材は、味が良いのはもちろん、栄養価もばっちり！そして楽しく食事をすることで消化もスムーズになり、食事から摂った栄養素もスムーズに身体に行きわたります。

発表会前日の食事で気を付けることは大きく2つです。

①バランスの良い食事

炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを含むバランスの良い食事をしましょう。

栄養素を並べると難しく感じてしまいますが、メニューを例に挙げると

●ごはん

ごはんは貴重なエネルギー源です。スタミナに自信がない人はご飯をしっかり食べましょう

●お味噌汁（スープ）

お味噌汁（スープ）は身体を温め、いろいろな食材が手軽に摂れるので食事には是非加えてほしい1品。食事の際に1品温かいものがあると、胃腸の働きがスムーズになります。

●メインのおかず

メインのおかずは肉・魚・豆類などのたんぱく質のおかずです。ここで大切なのは、脂の少ない部位を選ぶことです。脂は消化に時間がかかってしまうので、多く摂ると次の日に胃腸が重くなる原因にもなります。

●野菜のおかず

野菜のおかずはビタミン、ミネラル、食物繊維の大切な補給源です。

ここでひと工夫！

生野菜は身体を冷やすこともありますので、体が冷えやすい方は要注意です！蒸し野菜やグリル野菜、煮込み野菜など、加熱することでカサも減って体を冷やす心配もありません。

●（デザート）

夕食後にデザートを食べる場合は、ビタミンやミネラルも含まれている果物などを選ぶと良いでしょう。また、酸味がある柑橘系の果物はリフレッシュにも繋がります。

②食物繊維の摂りすぎに注意！

食物繊維はカラダの中の大掃除をしてくれて、デトックス効果のある大切な栄養素です。また、偏食や欠食、食が細いなどの理由で不足しやすいという特徴もあります。

しかし、生野菜などの固い繊維は摂りすぎると胃腸への「負担」となってしまい、体調や体質によってはおなかが緩くなることもあります。

そのため、食物繊維を摂るときは煮込み料理などで繊維を柔らかくしてから摂ることをおすすめします。

発表会（コンクール）当日朝の食事

発表会当日の朝も基本の食事は変わりません。

- 普段から食べ慣れているもの
- 脂や食物繊維の過剰摂取を避ける
- 温かいものを1品加える

この3点は抑えておきましょう。

また、普段と同じ量を食べるともたれてしまわないか心配・・・という方は、全体の量を減らしてもOKです。

ただし、「食事を抜く」ということは身体への栄養補給をしないということですので、NGです。

食事を抜くと怪我をしやすくなったり、スタミナが足りなくなったりといった不調の原因にもなります。

発表会（コンクール）当日昼（本番前）の食事

発表会（コンクール）の本番が近い時の食事のポイントは3つ！

- 身体が重くならないこと
- エネルギー源を摂ること
- 消化に良いものを食べること

発表会まで3時間以上ある場合は、通常のバランスの良いごはんを食べましょう。

しかし、体が重いと、思ったように動けない・・・という事態を防ぐためにも上記の3つのポイントを押さえておきましょう。

特に脂質は消化に時間がかかりますので、本番前は脂質が多く含まれる揚げ物やピザ、パスタ、ステーキ、調理パンなどは避けましょう。

また、「よく噛んで食べる」こともスムーズな消化につながりますので普段の食事から意識しておきましょう。

本番の1時間ほど前におなかが空いてしまったら小さいおにぎりやバナナなど、消化が良くてエネルギー源になるものを選びましょう。

出番に向けての食事調整

発表会の本番30分前になり、小腹がすいてしまったときは以下5点に注意しましょう。

●塩分が多いものは避ける

⇒喉が渇く、むくみやすくなるといった原因になります。

●消化が悪いもの（脂質や食物繊維が多いもの）は避ける

⇒胃腸に負担がかかり、体が重く感じる原因になります。本番直前に重さがあるものや味の濃いもの、消化に時間のかかるものを食べると、動きが鈍くなり、パフォーマンスの低下になりかねません。

●メイクが取れないものを選ぶ

⇒せっかくのきれいなメイクが崩れないように、ひと口で食べられる大きさのものや、お箸やスプーンで少しずつ食べられるものがおすすめです。

●リフレッシュできるものを選ぶ

⇒本番前は不安や緊張感でドキドキしていることも。食べた後にスッキリできる味を選ぶことも一つの手です。

過度に味の濃いものは食べた後に口の中でいつまでも強い味が残っていることがありますので集中力低下の原因にもなります。

●ぱぱっと手軽に食べられるものを選ぶ

⇒本番前は何かとバタバタしているので、「食べたいな」と思った時にすぐに食べられるものがおすすめです。

本番の3時間以上前に通常の食事を終え、その後は本番に近づくに連れて徐々に固形→液体に変えて体への負担を減らしていきましょう。

この時間帯は手軽にさっと食べられるゼリーなどがおすすめです。

出番直前の水分補給

水分補給はバレエダンサーにとって重要なポイントです。水分補給もパフォーマンス向上の鍵となります。

●本番前

口から水分を補給してから、身体の細胞に届くまで、数分～数十分かかります。

そのため、喉が乾いてから水分を補給するのではもう遅いのです。

ポイントは汗をかく「前」に補給すること！

発表会開始の1時間前までに250～500ml

を数回に分けて補給しましょう。

その際は利尿作用のあるカフェインを含む飲み物はなるべく避けるようにしましょう。

緊張で口が渇きやすくなっている場合は、ひと口水分を含んでそのまま飲み込むのではなく、水分が口の中全体に行き渡らせるように含んでから飲み込みましょう。

●本番中

本番中も水分補給は大切です。

15～20分に1度を目安にひと口～100mlを目安に口に含ませながら補給しましょう。

【番外編】 緊張しておなかが痛くなる人へアドバイス

発表会前などで緊張や不安からおなかが痛くなったり緩くなったりすることもあるかと思います。

そんな時は暖かいお茶（無糖・ノンカフェインが良いでしょう）や白湯、好きな香りのハーブティーなどの温かいものを飲むとリラックスできます。

また、反対に気を付けなければならない食材もあります。

それは

- 唐辛子などの刺激物
- 香辛料

●カフェイン

●脂（油）

●冷たいもの

これらはどれも胃腸への刺激物や負担となっ
てしまいます。緊張や不安で胃腸の調子が不
安定の時は、なるべく刺激の少ないものを口
にするようにしましょう。

