

成長期のバレリーナに必要な栄養素

バレエを習っているお子様にとって「怪我を防ぐための丈夫な体づくり」は重要なテーマのひとつ。そしてもうひとつ、スラッとしなやかに成長したいというお子様も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、身長を伸ばしたい成長期のバレリーナに必要な栄養素についてご紹介します。

これさえ食べていれば身長が伸びる！という食事はない！

残念ながら、これさえ食べていれば身長が伸びる！という食事はありません。

身長を伸ばす為には、好き嫌いなくバランスよく食べることが一番です。

「バランスよく」と言うのはあいまいな表現ですが、ごはん、メインのおかず、野菜のおかず、乳製品、果物をきちんと食べるという

ことです。

お菓子を食事代わりにしない、インスタント食品ばかり食べない、といったことも「バランスよく」と言うことになります。

しかし、そんな中でも身長を伸ばすために特に重要な栄養素は、カルシウム・マグネシウム・亜鉛・タンパク質とされています。成長するということは、骨が成長するということを指します。子供の骨には、両端に骨端線（成長線ともいう）と呼ばれる軟骨部分があり、この骨端線の部分が成長することですくすくと育っていきます。この成長に役立つのが、カルシウム・マグネシウム・亜鉛・タンパク質などの栄養素です。

カルシウムが不足しがち！土台づくりのためにも必須

そして、重要な栄養素の中でも特に不足しがちなのが「カルシウム」です。体の変化が大

きい成長期には、それに伴い、体の「強度」を高める必要があります。また、力強いジャンプやしなやかな踊りが必要なバレリーナは、丈夫な身体、しっかりとした土台が必要です。しかしながら、国民健康・栄養調査によると、ほとんどの女性がカルシウムの推奨摂取量を満たしていないという結果が出ています。特に、成長期の10代のお子様は推奨摂取量と平均摂取量に大きく差が出ており、大幅に不足していることがわかります。

「骨量」は、20代にピークを迎える

また、骨の強さをあらわす「骨量」は、20代にピークを迎えます。

その後は、年齢を重ねると共に減少していきます。残念ながら、最大骨量（ピークボーンマス）を迎えた後に「骨量」を高めるのは難しいとされています。つまり、最大骨量

(ピークボーンマス) を迎えるまでにいかに「骨量」を高められるかが大切です。

カルシウムは吸収を高める栄養素と一緒に

そして、そんなカルシウムがしっかり働くようにサポートしてくれるのが「ビタミンD」や「マグネシウム」です。特に、バレリーナは「ビタミンD」が不足しやすい環境にあります。ビタミンDは、日光に当たることで体内につくられます。しかし、バレリーナは一日中レッスン場にいる事も多く、また、美白を維持するために極力日光を避ける生活になっているためです。カルシウムがしっかりと働くためにはビタミンDが不可欠なため、一緒に摂ることが大切です。

大人になるための身体がつくられる成長期には、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンなどのバランスの良い栄養摂取が不可欠です。

無理なダイエットにより、栄養バランスに偏りがでてしまう子どもたちも多いため、毎日意識的にバランスの良い栄養を補給しましょう。

