



不規則な生活でも 元気なからだを作る食事

コンディショニングに不可欠な「食事」

舞台でのパフォーマンスを高めるためには、からだのコンディションを整え、日々のレッスンを積み重ねていくことが大切です。コンディションには様々な要素が関連していますが、なかでも毎日の食事からの十分な栄養補給は、コンディショニングのための重要な要素のひとつです。活動量に見合ったエネルギー量や栄養素をとることで、疲れにくい元気なからだをつくることができます。そこで今回は、毎日の食生活を充実させるポイントをご紹介します。

食事の基本型

食事を用意するときには「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」を組み合わせ、そろえましょう。そうすると、簡単にいろいろな栄養素をバランスよくとることができ、食事の「量」と「質」を整えることができます。

この基本のイメージを覚えておくと、組み合わせ次第で、コンビニメニューでもバランスのよい食事にすることができます（裏面参照）。

乳製品

骨格をつくるカルシウムを多く含む食品
(牛乳やヨーグルトなど)

果物

ビタミンCを多く含む食品
(キウイフルーツ、オレンジ、いちごなど)

副菜

副菜

主菜

からだを構成するたんぱく質を多く含む食品
(肉・魚・卵・大豆製品)
を使った料理

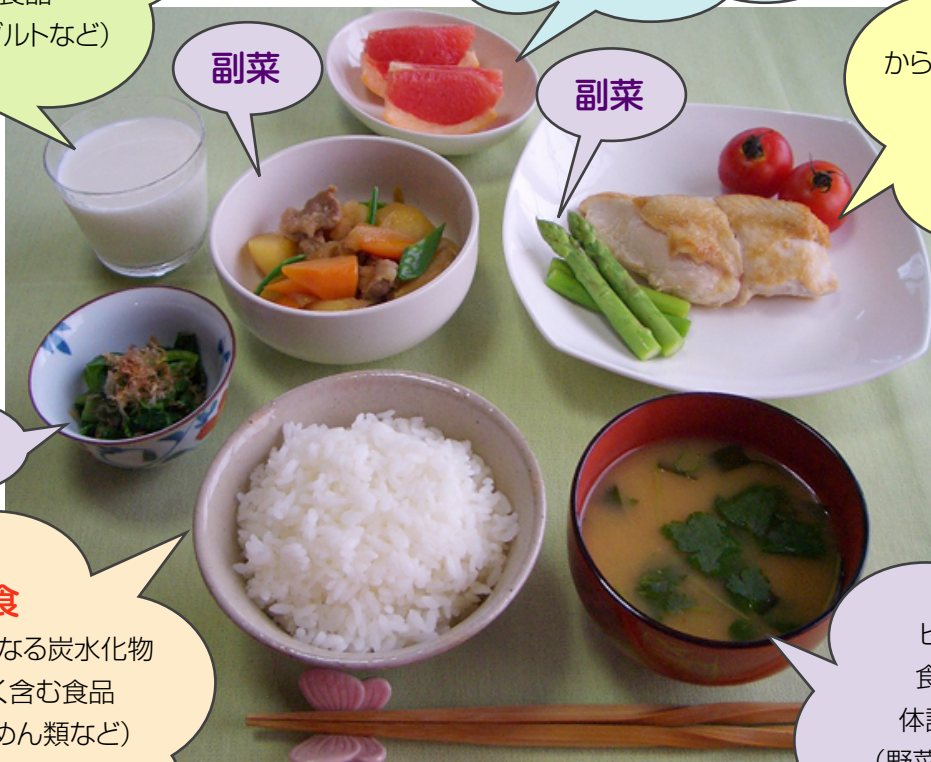
副菜

主食

エネルギー源となる炭水化物
(糖質)を多く含む食品
(ごはん・パン・めん類など)
を使った料理

副菜

ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含み、
体調を整えてくれる食品
(野菜・芋・きのこ・海藻類など)
を使った料理



活動内容に合わせた食事の応用例

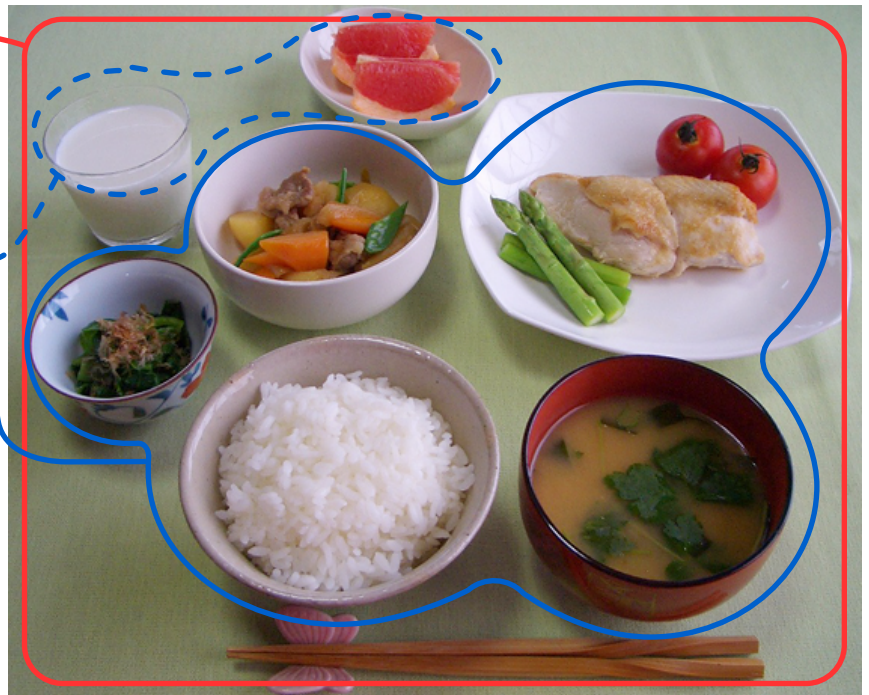
ダンサーなど運動量が多い方

この「食事の基本型」で1日3回食べることをオススメします

運動量の少ないアーティストや肥満、メタボが気になる方

主食・主菜・副菜(実線部分)を毎食そろえ、乳製品と果物(点線部分)は1日1回プラスすればOKです!

昼は時間があまりないなど、「食事の基本型」でとることが難しければ、1日3食の全体量をイメージして、3食での配分をかえてもよいでしょう。



忙しいときのコンビニ活用術

本番が近くなったり、旅公演では生活が不規則になりがちです。料理する時間もないし食べるのも面倒…なんていうこともあるかと思います。そんなときには、「食事の基本型」をイメージすればコンビニなどで買ったものでも、大丈夫!

例えば、こんなふう組み合わせ次第で、コンビニメニューでもバランスのよい食事にすることができます。



食べる時間もない?!場合の補食活用術

断続的なりハーサルで食べる時間がなかなかとれない…という経験のある方も多いと思います。そんなときには、どうしていますか?

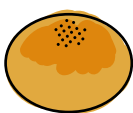
空腹でエネルギー不足のままでは、よいパフォーマンスができないばかりか、疲れがたまる原因となります。そんなときには、炭水化物(糖質)を多く含む食品を中心に、補食をとりましょう。手軽にとれるおにぎり、ロールパンやカステラ、バナナなどは補食に向いています。楽屋などに常備しておいても便利です。

補食にむいている食品例

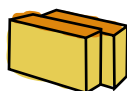


おにぎり

あんパン



ロールパン



バナナ



カステラ



ゼリー飲料

オレンジジュース



スポーツドリンク



など