



本番前・後の効果的な食事のとり方

効果的な栄養補給でベストパフォーマンスを

本番当日は移動時間や長時間のリハーサルがあり、コンディションを維持するのが難しいものです。そこで、今回は本番前・後の効果的な食事のとり方をご紹介します。(ふだんの食事については、Vol. 11を参照。)

本番前の栄養補給

炭水化物(糖質)中心の食事 炭水化物(糖質)中心の軽食 ※ 水分中心の軽食 ※ 糖分・水分補給

※ 状況により、食べる食品や量をコントロールしましょう。必ずとらなくてはならないものではありません。



(田口ら「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養(2007)」より一部改編)

本番前

本番前は緊張感が高まり、いつものように食事がのどをとらない…こんな経験はありませんか。そんなときこそ、落ち着ける空間を確保して、少しでも何かを口にするをおすすめします。好きなものを口にする事で、リラックス効果が期待できますし、食事ですったエネルギーは、舞台での集中力や持久力を高めてくれます。

本番前におすすめの食事は、炭水化物(糖質)がとれ、脂肪を控えたものがよいでしょう。いつもと違った特別なものを食べる必要はありません。食べ慣れていて、消化の良いものを選びましょう。できれば、本番の3~4時間前にしっかりと食事をとり、その後は手軽に食べられるおにぎりやパン、フルーツなどの補食(Vol.11参照)をとりましょう。また、舞台や会場は乾燥している場合が多いので、水分補給もお忘れなく。状況に合わせて、無理のない範囲で栄養補給ができるよう、工夫してみましょう。

本番後


連日本番が続く場合などは、翌日にも疲れを残さず舞台にのぞみたいものです。からだを動かした後は、早めにしっかり食事をとって栄養補給すると、筋肉を動かすエネルギー源となる筋グリコーゲンの回復が早いことがわかっています。本番後、なるべく早く食事をとることが、疲労回復を早める重要ポイント。特に、ハードにからだを動かすダンサーや俳優の方々は、食べるタイミングが大きく影響します。もし、本番後にミーティングなどがあって、食事をとる時間が遅くなる場合には、早めに補食をとるをおすすめします。

豆知識

食品・サプリメントのラベルを読みとるコツ

「忙しくて、食事の時間がとれないし、栄養バランスも偏りがちで…」公演やリハーサルが続くと、しっかりと食事をとるのが難しいこともあります。そんな時、サプリメントや栄養ドリンクなどをとる方も多いのではないのでしょうか。コンビニやドラッグストアなどでは、実にたくさんの“健康食品”や“サプリメント”が並んでいますし、雑誌やテレビでも、効果がありそうな健康食品が色々と宣伝されていて、何をとるべきか迷ってしまいます。自分に“本当に必要なもの”を見極めるためには、食品・サプリメントのラベルを読み取るコツを知っておくと便利です。


いわゆる“健康食品”や“サプリメント”と呼ばれるものには、成分や効果の基準をもたない“一般の食品”として販売されているものが多数ありますが、一定の条件を満たしたものは「保健機能食品」に分類されます。「保健機能食品」には、「栄養機能食品」と「特定保健用食品」があり、「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素」、「お腹の調子を整える」、「食後の血糖値の上昇を抑える」など、身体の機能に影響を及ぼすような成分・効能が表示されており、みなさんが、自分に必要なものを選ぶときの目安になります。

| 食品 | | |
|---|---|--|
| 一般食品 | 保健機能食品 | |
| | 栄養機能食品 | 特定保健用食品（トクホ） |
| （いわゆる“健康食品”を含む） 効能効果を表示することが制度上認められていない食品。 | 食事が充分にとれないような場合に、栄養成分の補給ができるよう栄養成分の機能を表示している食品。現在、17成分（亜鉛、カルシウム、鉄、ビタミンC等）について、規格基準が定められている。 （表示例） 栄養機能食品 ビタミンC | 食品の持つ特定の保健の用途が表示されている食品。製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について国の許可を受けている。 （表示）  |

例えば、ある「栄養機能食品」のラベルを見てみましょう。

「栄養機能食品」には必ずこの表示があります

この商品で栄養機能食品の基準を満たした栄養成分の機能です



栄養機能食品(カルシウム)

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。〇〇〇〇、疲れがちな方にオススメです！

| 栄養成分表示(2粒(2g)あたり) | | |
|-------------------|------------|-------------|
| エネルギー 2kcal | たんぱく質 0.2g | 脂質 0g |
| 炭水化物 0g | ナトリウム 1mg | カルシウム 300mg |

1日当たりの目安量: 1日あたり2粒を目安にお召し上がりください。
 摂取の方法及び摂取する上での注意事項: 必ず水などでお飲みください。

- 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- 1日の摂取目安量を守ってください。
- 1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合: カルシウム43%
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

イメージが先行したようなキャッチコピーにだまされないようにしましょう

1日あたりの目安量を確認しましょう。それより多くとっても効果が高まるわけではありません。とり過ぎには、要注意!

からだに必要な栄養は毎日の食事からとるのが基本です。サプリメント等は、補助的に使いましょう。