

一般社団法人 日本バレエ団連盟

ダンサーのベストパフォーマンス を支える食事・栄養

2023.11.9

《NPO法人芸術家のくすり箱》

《パフォーマンス 食サポート》主宰
東京家政大学 応用栄養学研究室

管理栄養士・公認スポーツ栄養士 岸 昌代

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- ・ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事
- ・「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- ・エネルギー
- ・鉄
- ・カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

6. ダンサーにとっての食事とは

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- 「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか
- ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- エネルギー
- 鉄
- カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

6. ダンサーにとっての食事とは

1 ダンサーが「食事に求めるもの」

- 回復力を高める
- 免疫力を高める
- 筋肉をつける
- プロポーション（見栄え）をよくする
- 減量する
- 体調をよくする
- 空腹を満たす
- 楽しみ、リラックスする
- 集中力を高める
- 疲れにくくなる・体力をつける
- 骨を強くする
- 肌のコンディションをよくする
- 便秘を解消する
- 表現力を高める



実現する方法をお話します。

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事
- 「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- エネルギー
- 鉄
- カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

6. ダンサーにとっての食事とは

各年代のポイント

★10代 成長期

体づくりのために、
人生で最も栄養素の必要量が高まる。

食事のとり方が、未来に影響する。
バリエーションを続けても、続けなくても。

各年代のポイント

★20代 この時期
十分に栄養をとり、
ダンスを続けていくための
基盤をつくる。

各年代のポイント

★30、40代

活動量に合わせたエネルギー量をとる。
たんぱく質、ビタミン、ミネラルは
十分に補給する。

各年代のポイント

★50代～

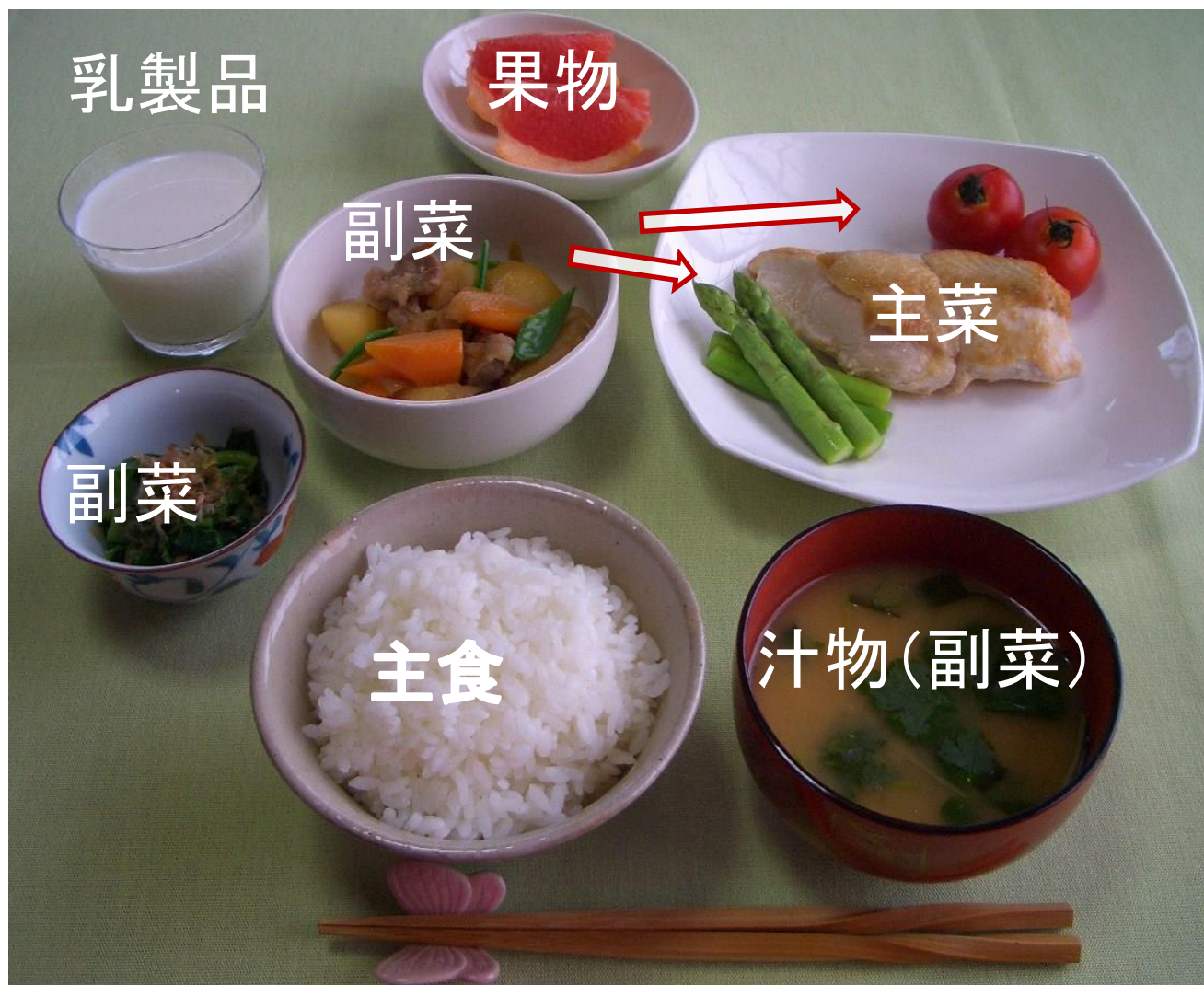
食事のとり方にシフトチェンジが必要。
活動量に合わせたエネルギー量をとる。
摂取量を控えすぎないようにする。
たんぱく質、カルシウムも十分にとる。



何を食べる？

2. ふだんの食事

—食事の基本型—

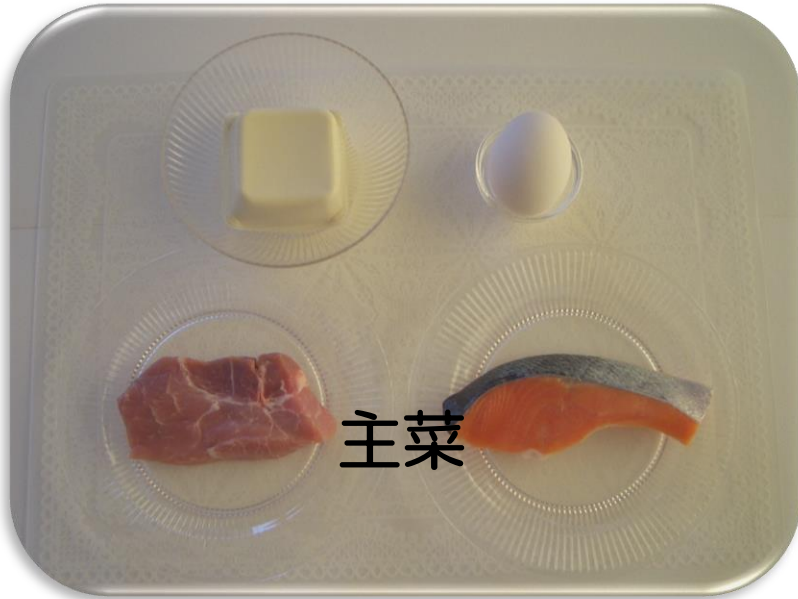


コンビニ・スーパーを利用した場合



パフォーマンス 食サポート

1日にとりたい食品（例）

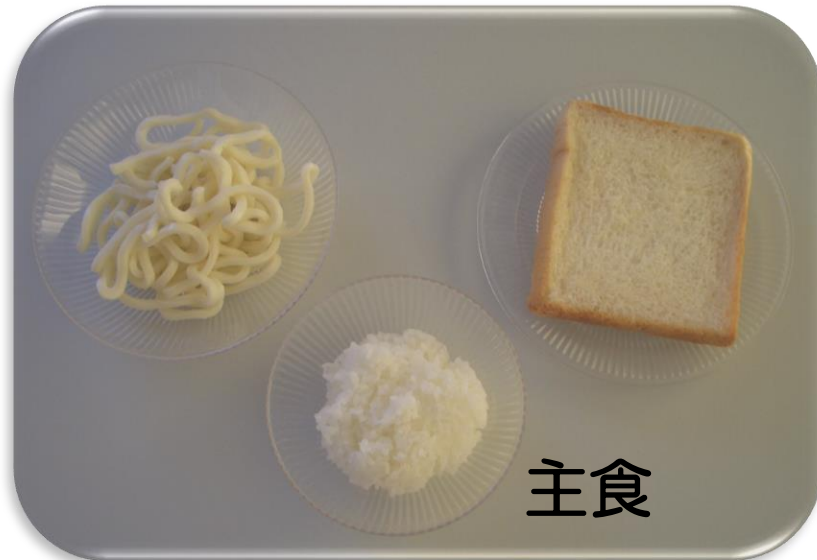


主菜



乳製品

果物

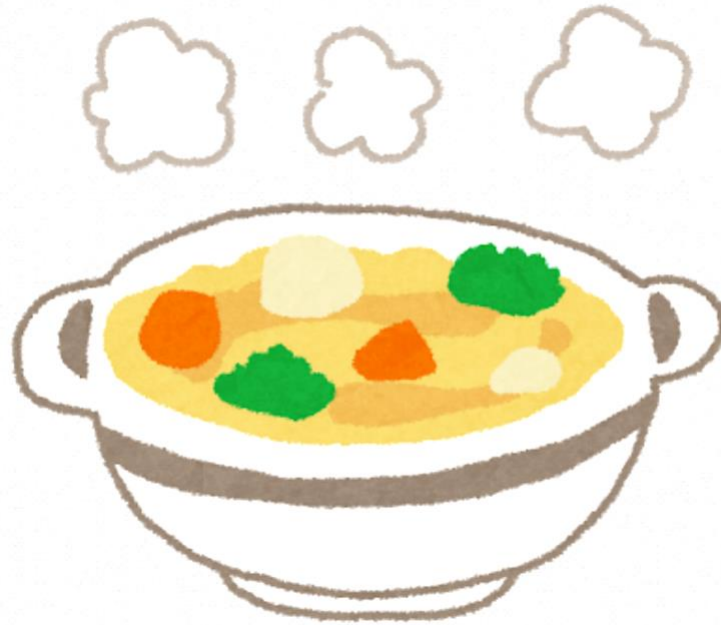


主食



副菜

1 プレーートの食事はいけないの？



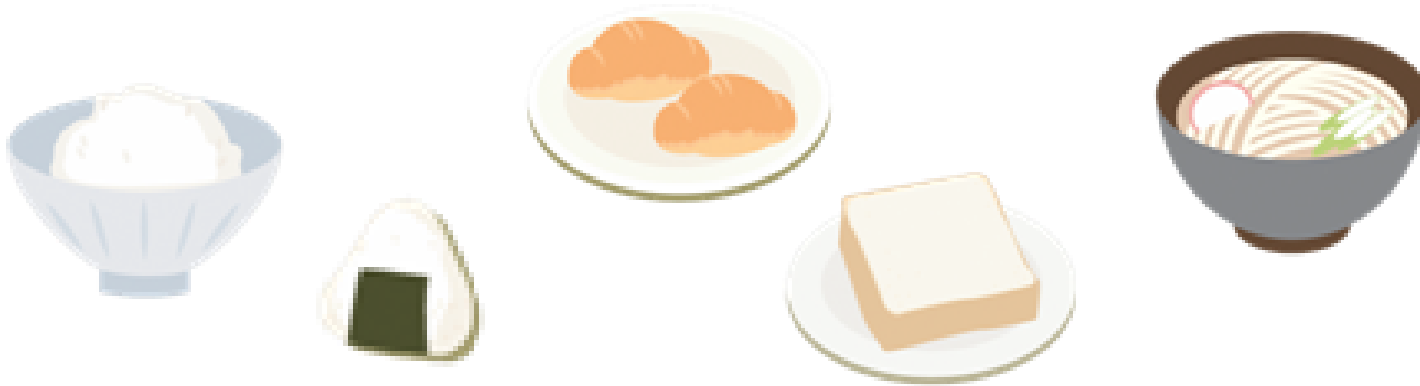
たとえば、クリームシチューのように主食・主菜・副菜・乳製品がそろった一品であれば、1皿でいろいろな栄養素を補給することができます。

講話では、クリームシチューを繰り返し食べていた選手の事例をお話しました。

主食から糖質をとる

エネルギー源となる炭水化物（糖質）を多く含む料理。

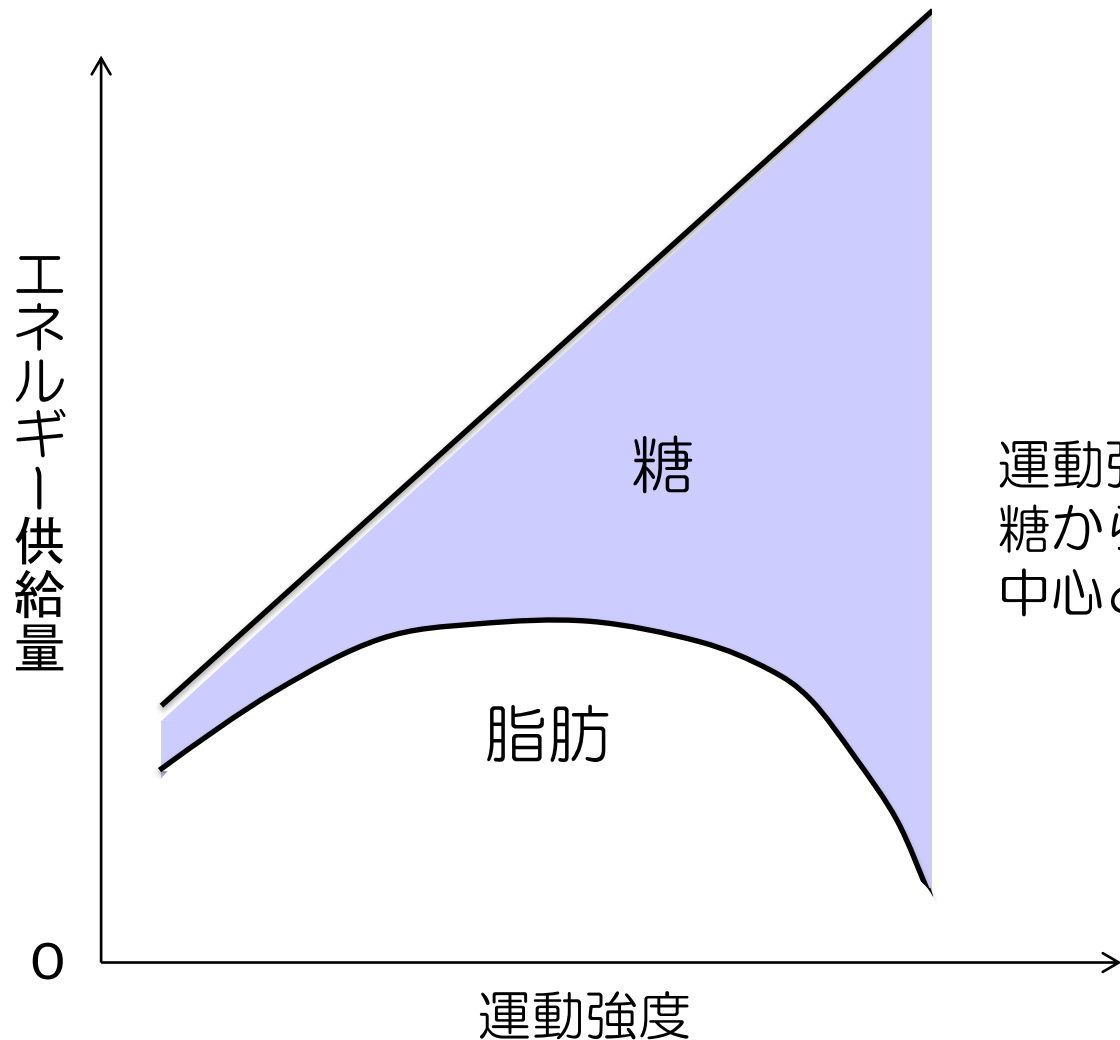
*おもに、ごはん・パン・めん類などを使ったもの。



炭水化物（糖質） → → ブドウ糖 → → グリコーゲン

筋肉や肝臓に
エネルギー源として
蓄えられる

運動強度が高くなると糖の利用が増える

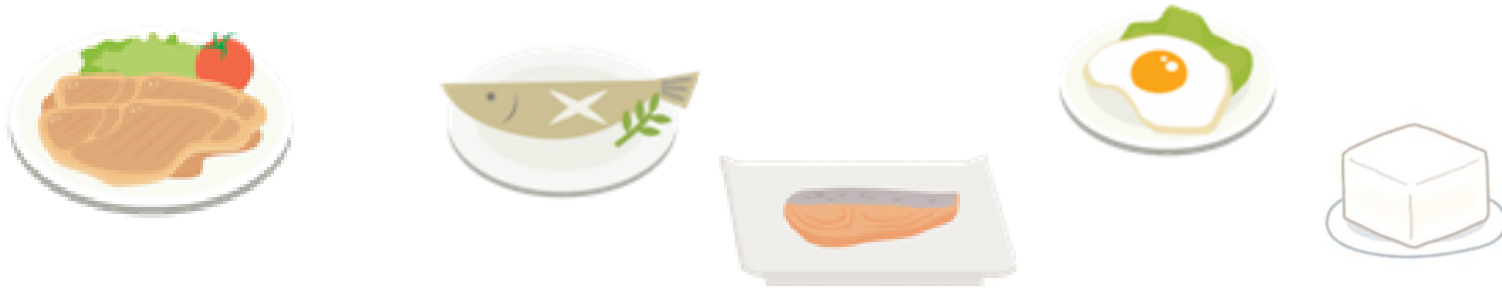


運動強度が高くなると、糖からのエネルギー供給が中心となる。

主菜からたんぱく質をとる

身体を構成するたんぱく質を多く含む料理。

*おもに肉・魚・卵・大豆製品などを使ったもの。



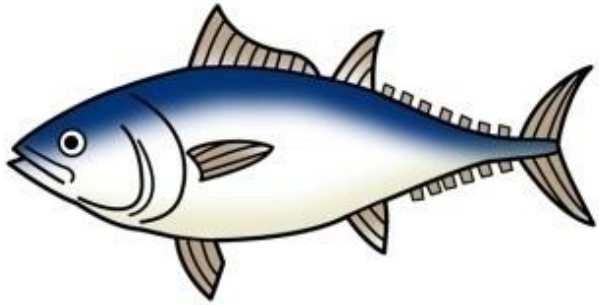
- 肉、魚、卵などには、免疫システムに働きかけるビタミンB6・B12、鉄、銅なども含む。魚には、ビタミンDや不飽和脂肪酸も豊富。
- 大豆製品からは、カルシウムも補給できる。納豆は、腸内環境をととのえ、免疫システムに働きかける。

たんぱく質について

有酸素トレーニングによりロイシンの酸化が亢進することや、筋力トレーニングを行うことにより筋たんぱく質の合成は高まることから、アスリートは一般人よりも多くのたんぱく質摂取が必要である。持久系や筋力系アスリートは体重1kg当たり1.2~2.0g/日のたんぱく質を摂取することが推奨されている。

また、筋肉や骨の維持や増大、トレーニングにより損傷を受けた組織を素早く回復させるためには、運動後速やか（直後~2時間以内）に必須アミノ酸を約10g摂取することが推奨されている。たんぱく質の摂取量に置き換えると、体重1kg当たり0.25~0.3g、または15~25gの良質なたんぱく質（特に乳製品や肉類、卵などの動物性）を摂取することが推奨されている。

ロイシン多く含む食品



魚類

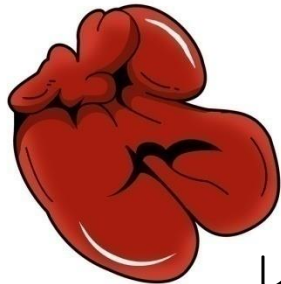
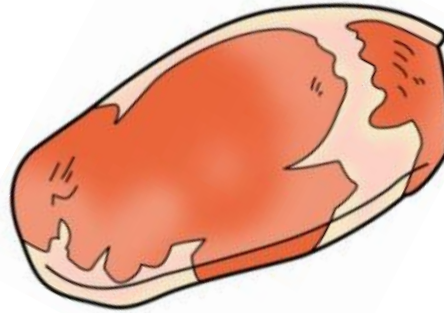
かつお
まぐろ
いわし



ちりめんじゃこ

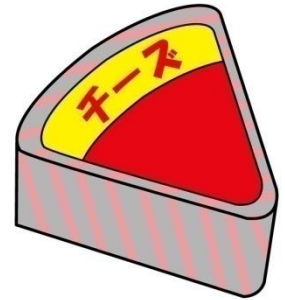
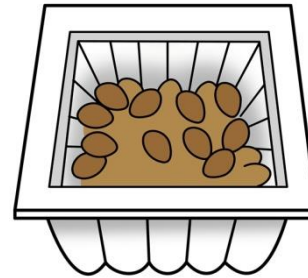
肉類

豚肉
牛肉
鶏肉



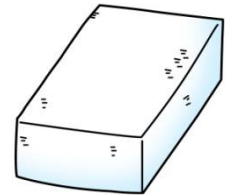
レバー

納豆



チーズ

高野豆腐



副菜からビタミン・ミネラル・食物繊維をとる

*おもに野菜・芋・きのこ・海藻類などを使ったもの。



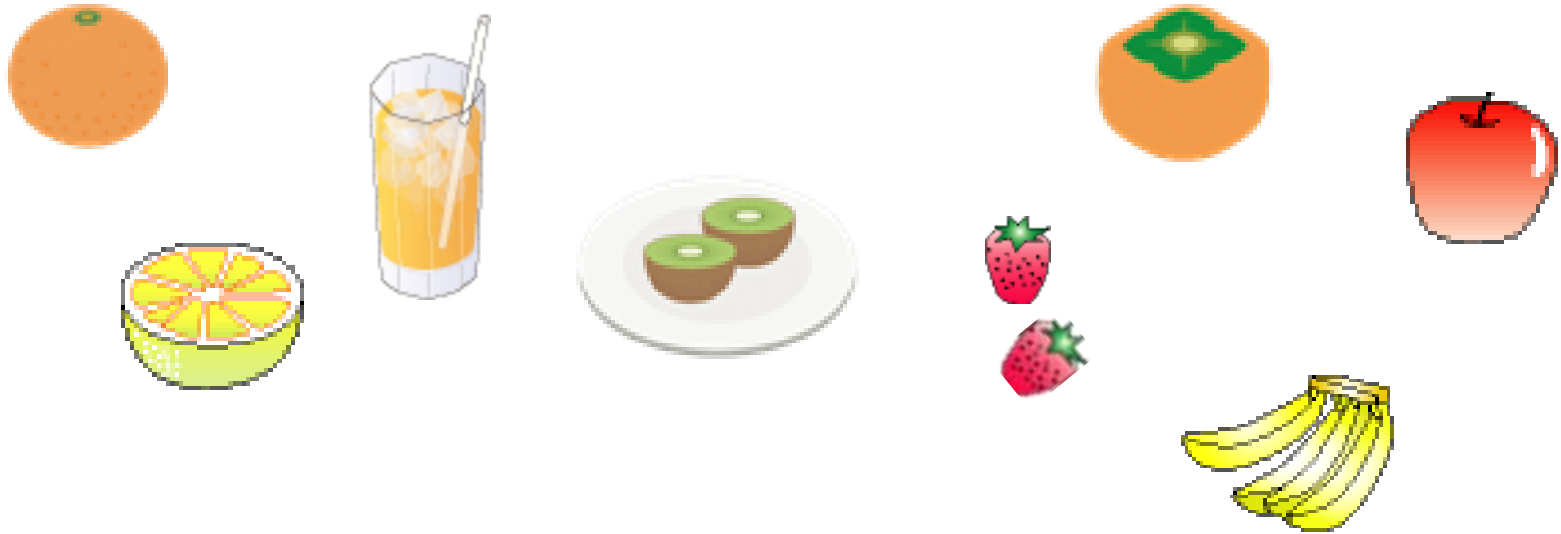
緑黄色野菜120g、その他の野菜230gが摂取量の目安。



副菜

果物からビタミン・食物繊維をとる

*バナナ、キウイフルーツ、みかん、いちごなど。



補食にとり入れやすい食品。

みかんなどのかんきつ類、柿、キウイフルーツ
などは、ビタミンCを豊富に含む。

乳製品からカルシウムをとる

たんぱく質、カルシウムを多く含む食品。

*牛乳、ヨーグルト、チーズなど。



補食にとり入れやすい食品。

調理の加熱方法のいろいろ

油を使う調理法

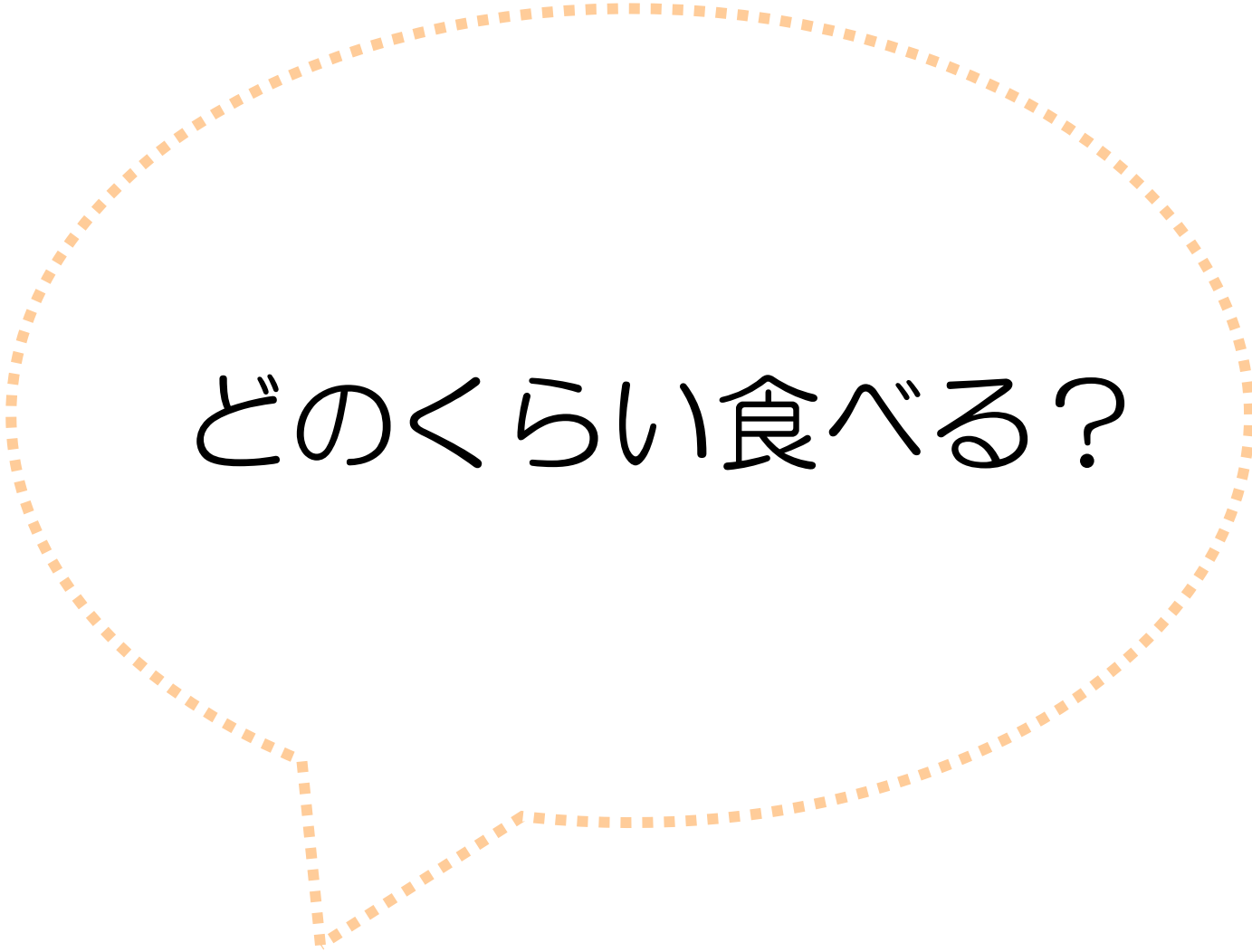
蒸す

焼く

揚げる

茹でる

煮る



どのくらい食べる？

日本人の食事摂取基準 2020年版

(基礎代謝基準値から算出する方法)

推定エネルギー必要量

$$\begin{array}{ccccc} \text{性・年齢別} & & & & \text{身体活動レベル} \\ \text{基礎代謝基準値} & \times & \text{体重} & \times & \text{(PAL)} \end{array}$$

基礎代謝量

※成長期は、下記のエネルギー蓄積量を加える

参照体重における基礎代謝量

性別	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
年齢(歳)						
1~2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3~5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6~7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8~9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10~11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12~14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15~17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18~29	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110
30~49	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160
50~64	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110
65~74	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080
75以上	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010

(厚生労働省:日本人の食事摂取基準2020年版, p.74)

年齢階級別に見た身体活動レベルの群分け(男女共通)

身体活動レベル	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2 (歳)	—	1.35	—
3～5 (歳)	—	1.45	—
6～7 (歳)	1.35	1.55	1.75
8～9 (歳)	1.40	1.60	1.80
10～11 (歳)	1.45	1.65	1.85
12～14 (歳)	1.50	1.70	1.90
15～17 (歳)	1.55	1.75	1.95
18～29 (歳)	1.50	1.75	2.00
30～49 (歳)	1.50	1.75	2.00
50～64 (歳)	1.50	1.75	2.00
65～74 (歳)	1.45	1.70	1.95
75以上 (歳)	1.40	1.65	—

推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル ¹						
0～5(月)	-	550	-	-	500	-
6～8(月)	-	650	-	-	600	-
9～11(月)	-	700	-	-	650	-
1～2(歳)	-	950	-	-	900	-
3～5(歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳) ²	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-
妊婦(付加量) ³ 初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

² レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

推定エネルギー必要量

日本人の食事摂取基準 2020年版（基礎代謝基準値から算出する方法）

$$\text{性・年齢別基礎代謝基準値} \times \text{体重} \times \text{身体活動レベル(PAL)}$$



*成長期には、エネルギー蓄積量を加える。

体重あたりの推定エネルギー必要量

成長期（18歳未満）は、 の値×体重+エネルギー蓄積量

性別	男性			女性		
	身体活動レベル ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)	*エネルギー蓄積量	身体活動レベル ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)	*エネルギー蓄積量
10~11歳	61.7	69.2	40	57.4	64.4	30
12~14歳	52.7	58.9	20	50.3	56.2	25
15~17歳	47.3	52.7	10	44.3	49.3	10
18~29歳	41.5	47.4	—	38.7	44.2	—
30~49歳	39.3	44.9	—	38.4	43.9	—
50~64歳	38.2	43.6	—	36.2	41.4	—

18歳以上のダンサーの場合

推定エネルギー必要量 (kcal/日) ※1

$$27.5 \times \text{①除脂肪量 (kg)} \times \text{②種目系分類別身体活動レベル}$$

基礎代謝量

①体脂肪率から除脂肪量を計算

$$\text{脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100$$

$$\text{除脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{脂肪量 (kg)}$$

②種目系分類別身体活動レベル ※2

種目カテゴリー	期分け	
	オフトレーニング期	通常トレーニング期
持久系	1.75	2.50
瞬発系	1.75	2.00
球技系	1.75	2.00
その他	1.50	1.75

※1 田口ほか：体力科学，60（4），423-432（2011）

※2 小清水ほか：栄養学雑誌，64（3），205-208（2006）

(『ジュニアダンサーのためのバレエ食レッスン』
(岸 昌代, 女子栄養大学出版部, 2022) より、
メニュー例の紹介

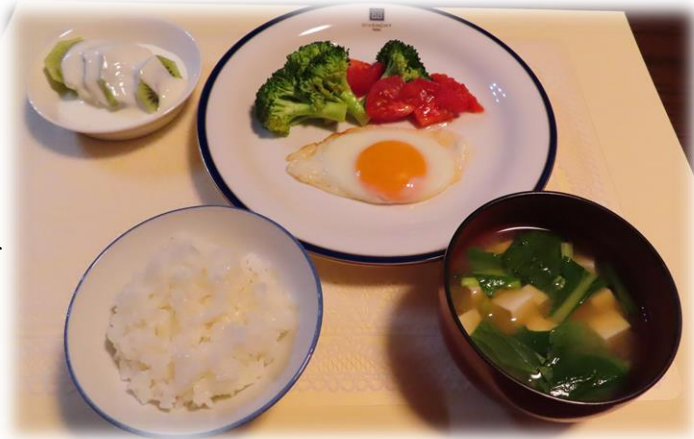
2100kcalの食事例
(2400kcal、2600kcal展開例)

1日2,150kcalの食事例

14歳女性（体重40kg）、身体活動量レベルⅡ（ふつう）とⅢ（高い）の間に対応した推定エネルギー必要量の食事（例）

朝食

ごはん
みそ汁
目玉焼き
フルーツ
ヨーグルト



昼食

【学校給食】



補食(レッスン前)

おにぎり



補食(レッスン後)

あんぱん
ヨーグルト



夕食

ごはん
すまし汁
鮭の塩焼き
肉じゃが
ひじきサラダ

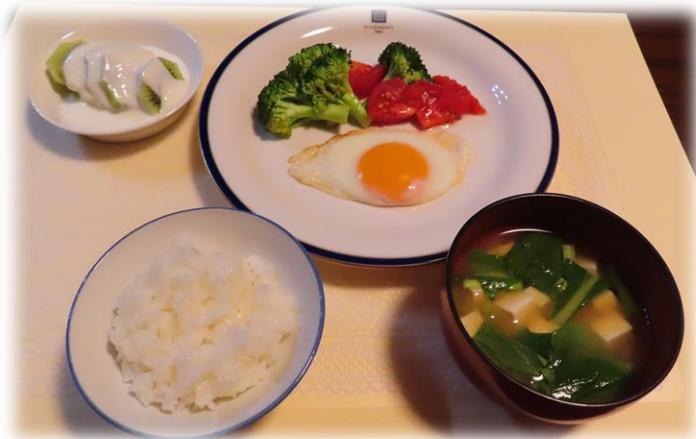


1日1,900kcalの食事例

18歳女性（体重45kg）、身体活動量レベルⅡ（ふつう）とⅢ（高い）の間に対応した推定エネルギー必要量の食事（例）

朝食

ごはん
みそ汁
目玉焼き
フルーツ
ヨーグルト



昼食

【コンビニ】
おにぎり
鶏団子としらたきの
スープ
チーズ



補食(レッスン前)

バナナ



補食(レッスン中)

ゼリー飲料（エネルギー補給用）



補食(レッスン後)

あんぱん
ヨーグルト



夕食

フランスパン
アクアパッツァ
かぼちゃと
豚肉のソテー
フルーツ
ヨーグルト

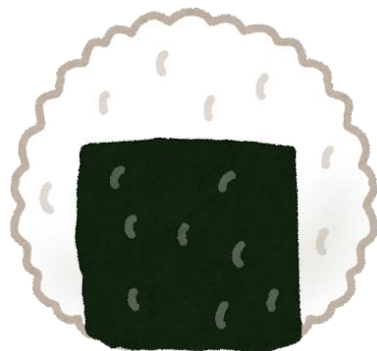


主食のエネルギー量

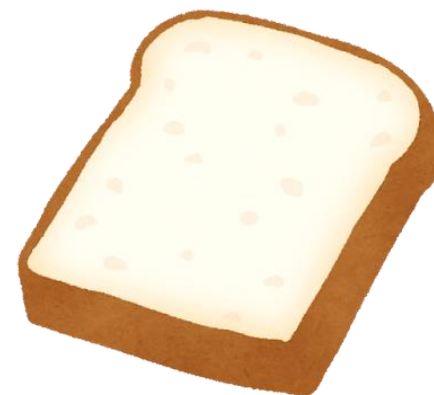
約160kcal



≒



≒



ごはん
(軽く1杯)

100g

おにぎり
(ごはんのみ)

100g

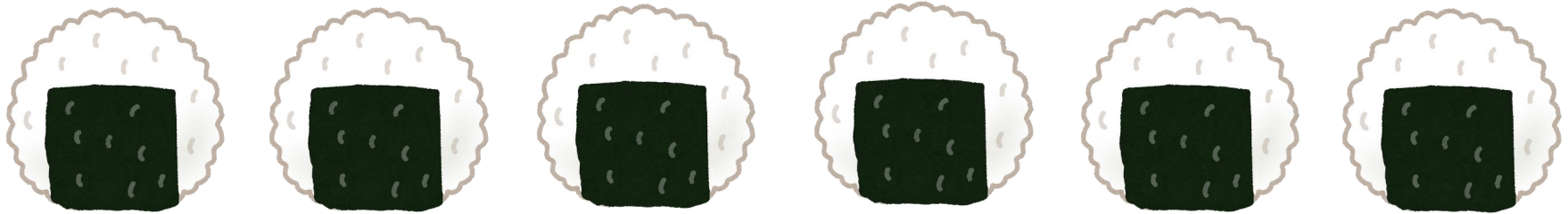
食パン
(6枚切り1枚)

60g

1日に必要なエネルギー量の 約半分を主食からとる

1日 2000kcalの場合

すべておにぎりでとったとすると……。



おにぎり
(ごはんのみ)

100g

約160kcal

1食あたりの主食量
約200g

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量：% エネルギー)

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5 (歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7 (歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9 (歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11 (歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14 (歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17 (歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64 (歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74 (歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上 (歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦 (付加量)	/							
初期					+0	+0	—	— ³
中期					+5	+5	—	— ³
後期					+20	+25	—	— ⁴
授乳婦 (付加量)	+15	+20	—	— ⁴				

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

² 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

³ 妊婦 (初期・中期) の目標量は、13～20% エネルギーとした。

⁴ 妊婦 (後期) 及び授乳婦の目標量は、15～20% エネルギーとした。

主菜のたんぱく質量



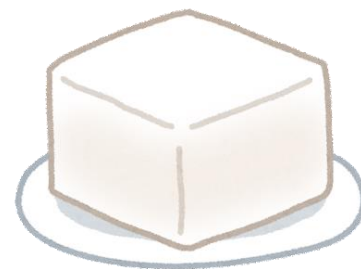
豚肉
(豚ロース・脂身つき)

約12g



鮭 70g

約13g



豆腐 (木綿) 1/3丁
100g 約7g



納豆 (1パック) 40g

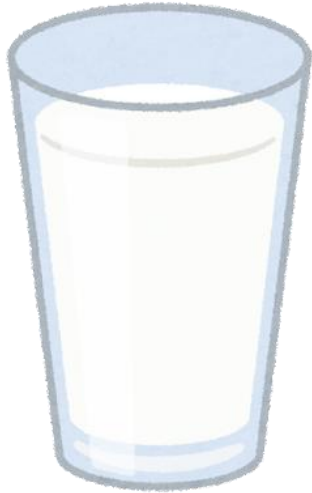
約6g



鶏卵 55g

約6g

乳製品のたんぱく質量



牛乳 100g
約3g



プレーンヨーグルト 100g
約3g



スライスチーズ (1枚)
18g
約4g

★ポイント★

食事は、3回の食事です。

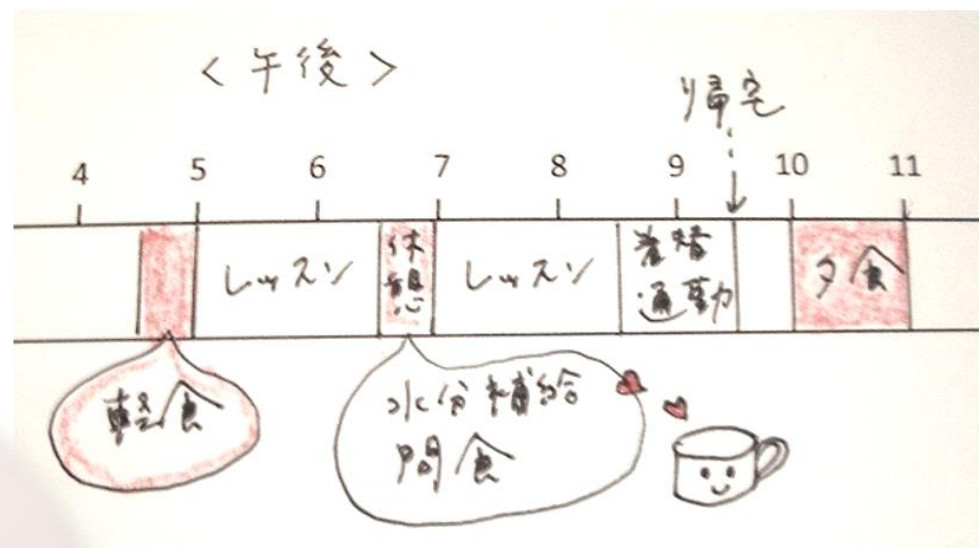
朝食を充実させる



いつ食べる？

自分のタイムスケジュールに合わせた食事にする

食事と食事の間隔が長時間空くときには、
間食（補食）をとろう。



「おにぎり & 牛乳」 VS チョコレート



おにぎり
1個 & 牛乳

エネルギー	320kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	8.0g
糖質	50.7g



エネルギー	325kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	20.6g
糖質	29.0g

《参加者からのご質問から》

- Q. 子どもは、ごはんも食べるけれど、お菓子やアイスも好きです。満腹感を得られる食事や間食のとり方を知りたい。
- Q. 小食な子どもに、しっかり食べさせるにはどんな工夫をしたらよいでしょうか。



- A. 食事と食事の間にエネルギーを補うための補食をとることをおすすめします。

補食は、甘いお菓子をとるのではなく、食事の一部を補うような食品や料理を選ぶとよいでしょう。

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- 「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか
- ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- エネルギー
- 鉄
- カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

6. ダンサーにとっての食事とは



ポイント1

エネルギー

エネルギー不足は、パフォーマンス低下につながる。

エネルギー ↓ パフォーマンス ↓

エネルギー不足があると……。

- いろいろな栄養素が不足する。
- 相対的なエネルギー不足 (RED-S)
女性アスリートの三主徴 (FAT)
- 便秘の1因となる。
- 貧血の1因となる。
- けがをしやすくなる。

自分のベスト体重を知っておく。

自分のベスト体重を確認するうえで、目安となる指標の1つ。

●体格指数：Body Mass Index (BMI)

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

(1) 肥満度分類 (日本肥満学会)

BMI(kg/m ²)	判定	WHO基準
< 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重	Normal range
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満 (1度)	Pre-obese
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満 (2度)	Obese class I
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満 (3度)	Obese class II
40.0 ≤ BMI	肥満 (4度)	Obese class III

(2) 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)^{*1, 2} (日本人の食事摂取基準2020年版)

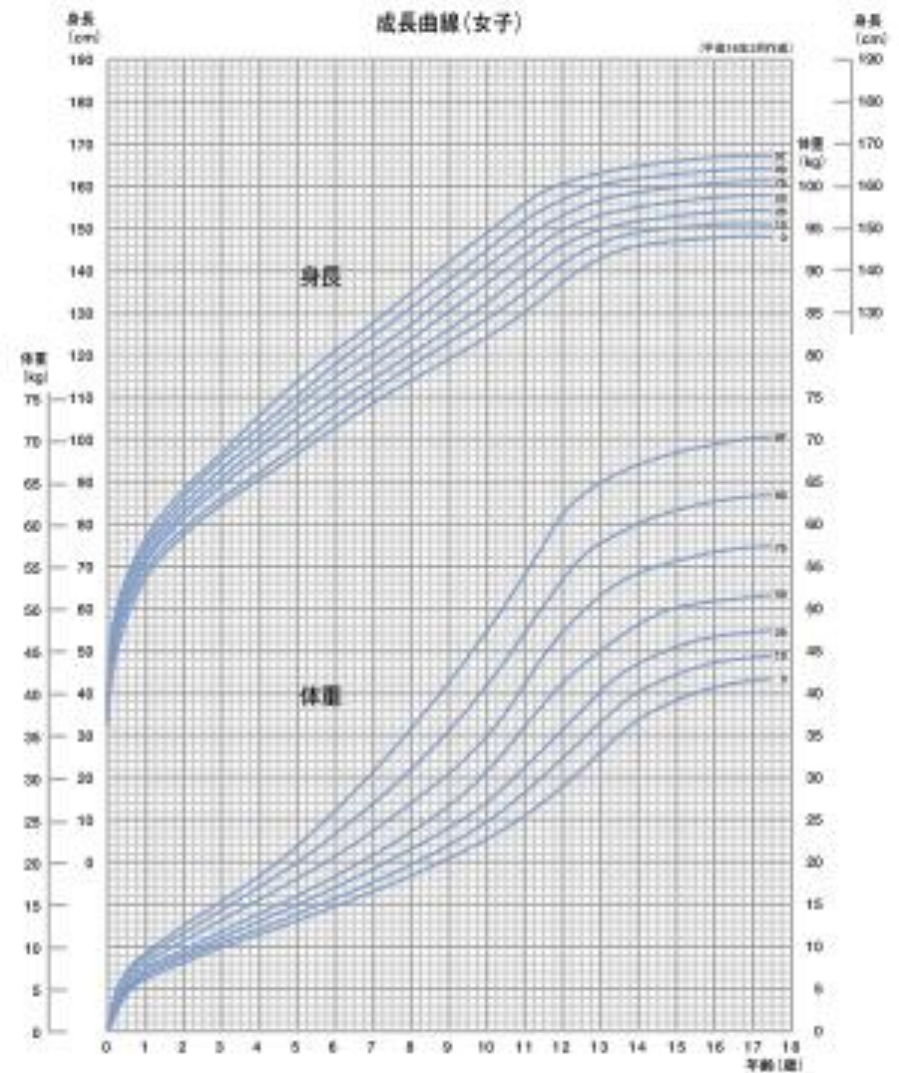
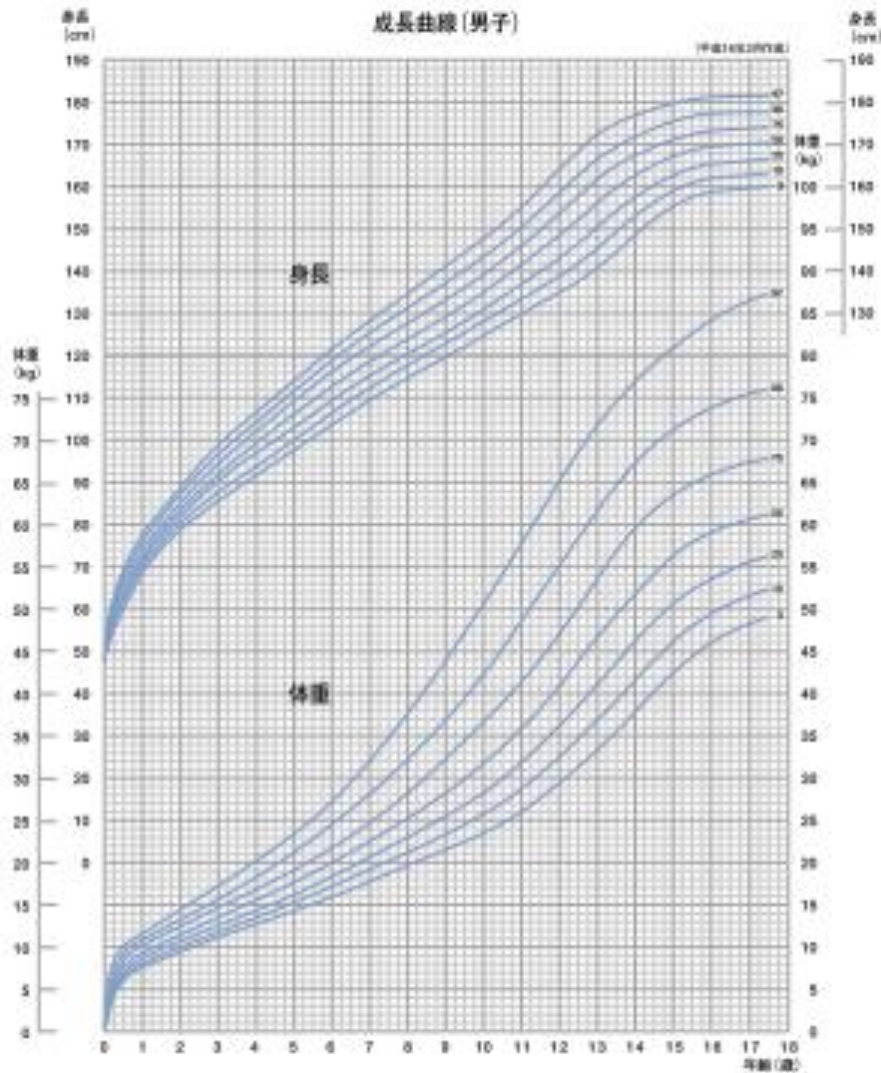
年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74 ^{*3}	21.5~24.9
75以上 ^{*3}	21.5~24.9

*1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

*2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIをもとに、疾患別の発症率とBMIの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

*3 高齢者では、フレイルの予防および生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9kg/m²とした。

成長曲線



成長曲線を描いてみましょう(厚生労働省)

International cut-off points for BMI for thinness grade 1,2,and 3 by sex for exact ages between 2and18years.(Prix de Lausanne) 抜粋

Age(years)	Boys BMI(kg/m ²)			Girls BMI(kg/m ²)		
	Thinness grades			Thinness grades		
	1	2	3	1	2	3
12.0	15.35	14.05	13.18	15.62	14.28	13.39
12.5	15.58	14.25	13.37	15.93	14.56	13.65
13.0	15.84	14.48	13.59	16.26	14.85	13.92
13.5	16.12	14.74	13.83	16.57	15.14	14.20
14.0	16.41	15.01	14.09	16.88	15.43	14.48
14.5	16.69	15.28	14.35	17.18	15.72	14.75
15.0	16.98	15.55	14.60	17.45	15.98	15.01
15.5	17.26	15.82	14.86	17.69	16.22	15.25
16.0	17.54	16.08	15.12	17.91	16.44	15.46
16.5	17.80	16.34	15.36	18.09	16.62	15.63
17.0	18.05	16.58	15.60	18.25	16.77	15.78
17.5	18.28	16.80	15.81	18.38	16.89	15.90
18.0	18.50	17.00	16.00	18.50	17.00	16.00

〔Thinness〕 grades 1 : 低体重 grades 2 : 深刻な栄養不足 grades 3 : 非常に深刻な栄養不足
 (Prix de Lausanne.The Prix de Lausanne Healthy Policy : Why? And how?)

ローザンヌ国際バレエコンクール参加者（女性）「年齢別のBMI平均値」

(参加者 127名)

年齢 (歳)	人数 (人)	BMI 平均値 (kg/m ²)			年齢別・標準体重の下限値 (kg/m ²) ※
		全体	白人種	東洋人種	
15.0-15.4	9	17.1	17.4	16.9	17.45
15.5-15.9	18	17.7	17.9	17.4	17.69
16.0-16.4	23	17.7	18.0	17.1	17.91
16.5-16.9	28	18.0	18.2	17.8	18.90
17.0-17.4	25	18.6	18.8	18.1	18.25
17.5-18.0	24	17.5	17.9	17.1	18.38

Peter Burckhardt, M.D., Emma Wynn, Ph.D. et al. : The Effects of Nutrition, Puberty and Dancing on Bone Density in Adolescent Ballet Dancers, *J Dance Med Sci*, 15(2), 53-54 (2011)

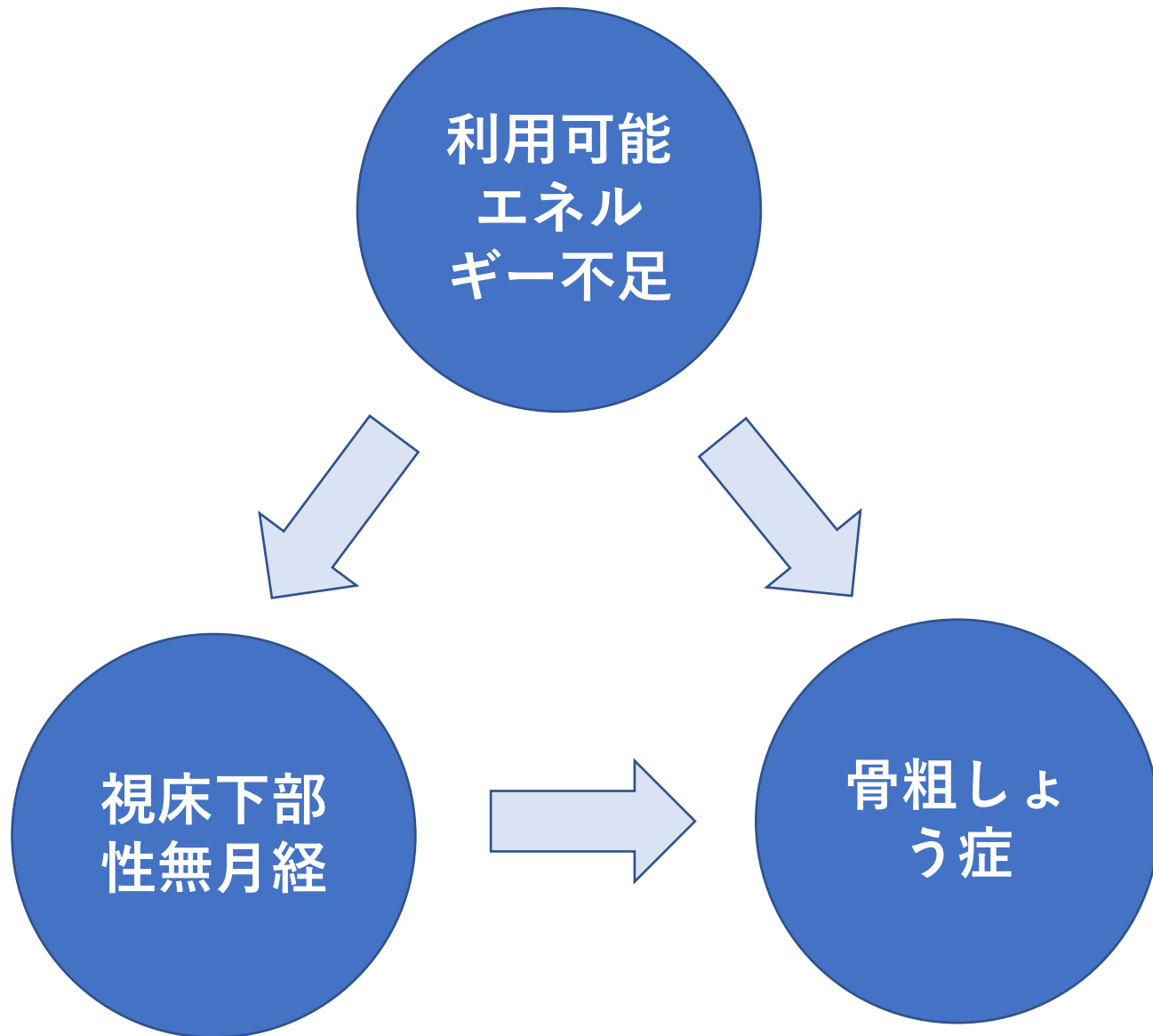
※ Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA : Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey, *BMJ*, 2007; 335, 194

スポーツにおける相対的なエネルギー不足 (RED-S) の健康への影響

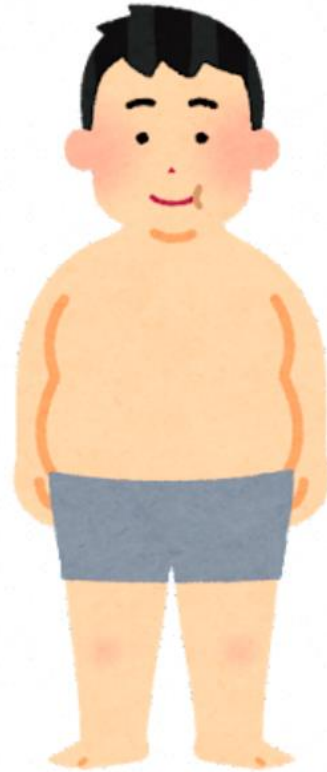


Mountjoy *et al.*, BJSM, 2014

女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad: FAT)



減量したときの身体組成の変化



肥満者



痩身者

減量すると

脂肪が減少しやすい

脂肪が減少しにくい

**除脂肪量（筋肉・骨など）が
減少しやすい**

Q. 《指導者からのご質問》
ダンサーが特に不足しがちな栄養素とは？
小学生から高校生までの若い生徒さんが
特に摂取したほうがよい栄養素は？

A. 成長期に必要な量が増える鉄、カルシウムは、
一般的に不足しがちな栄養素だと考えられます。
特に10～14歳の女性では、鉄、カルシウムの
必要量が、生涯で最も高くなります。
鉄、カルシウムのことについては、この後、
お話します。



ポイント2

鉄

貧血とは

血液中の赤血球にあるヘモグロビン量が少なくなっている状態をいいます。貧血に関係する血液検査には、次のようなものがあります。

血液検査の指標

検査項目	検査値が基準値よりも低くなると	貧血の進行
フェリチン (ng/mL)	鉄の貯蔵量が少なくなっているので注意！	↓
血清鉄 ($\mu\text{g/dL}$)		↓
ヘモグロビン	貧血です。	

検査結果に示されている基準値を参考にしましょう。

貧血になると

赤血球内のヘモグロビンは、
体内の組織への酸素を運搬する。
貧血になると、この働きが不十分
となり、さまざまな症状が現れる。



- 疲れやすくなる
- 息切れ
- 顔面・眼瞼結膜が白くなる
- 爪に縦じわができる
重症になると爪がさじ状型になる

貧血となる主な原因

原因	具体例
鉄の必要量が増加	<ul style="list-style-type: none">• 成長期の場合• レッスン量の増加• レッスンにより、筋肉量が増加
鉄をつくる材料不足	<ul style="list-style-type: none">• 食事からとるエネルギー、たんぱく質、微量栄養素などが不足（過度な減量が原因となる場合もある）
鉄の喪失量が増加	<ul style="list-style-type: none">• 発汗• 運動による溶血や赤血球破壊• 出血（月経、けが、消化管出血など）

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性				女性						
	年齢等	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
						推定 平均 必要量	推奨量	推定 平均 必要量	推奨量		
0～5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—	
6～11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—	
1～2 (歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20	
3～5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25	
6～7 (歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30	
8～9 (歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35	
10～11 (歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35	
12～14 (歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40	
15～17 (歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40	
18～29 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40	
30～49 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40	
50～64 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40	
65～74 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
75以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
妊婦 (付加量)											
初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—	
中期・後期					+8.0	+9.5	—	—	—	—	
授乳婦 (付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—	

(厚生労働省:日本人の食事摂取基準2020年版,p.366)

鉄を多く含む食品



あさり



かき



小松菜



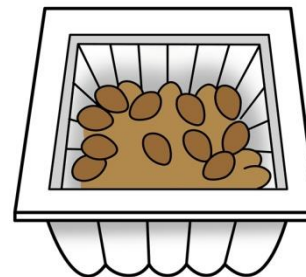
ほうれんそう



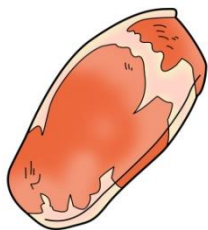
レバー



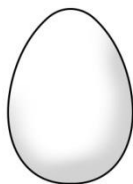
ひじき



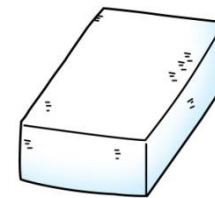
納豆



赤身の肉

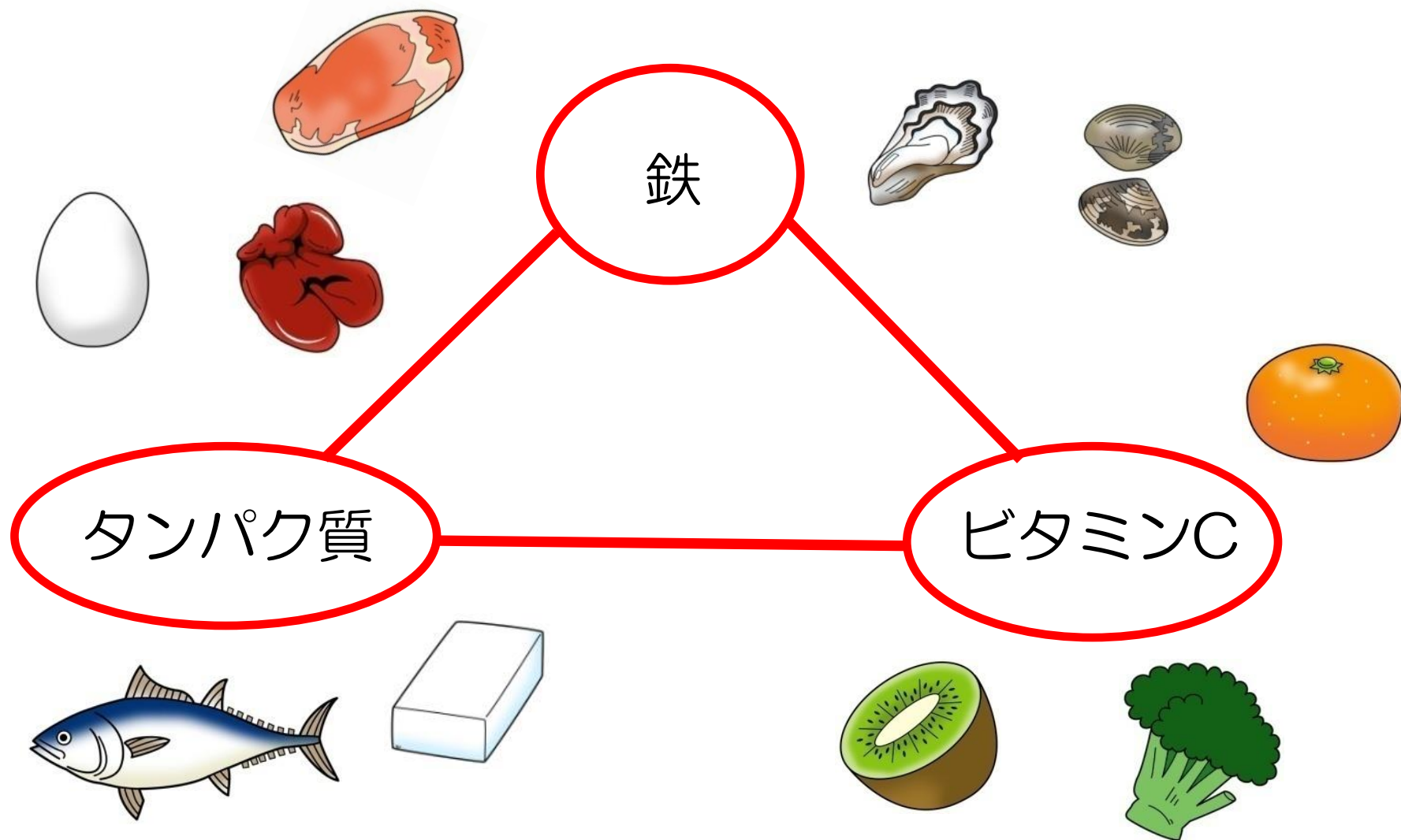


卵



高野豆腐

鉄・たんぱく・ビタミンCで吸収率アップ





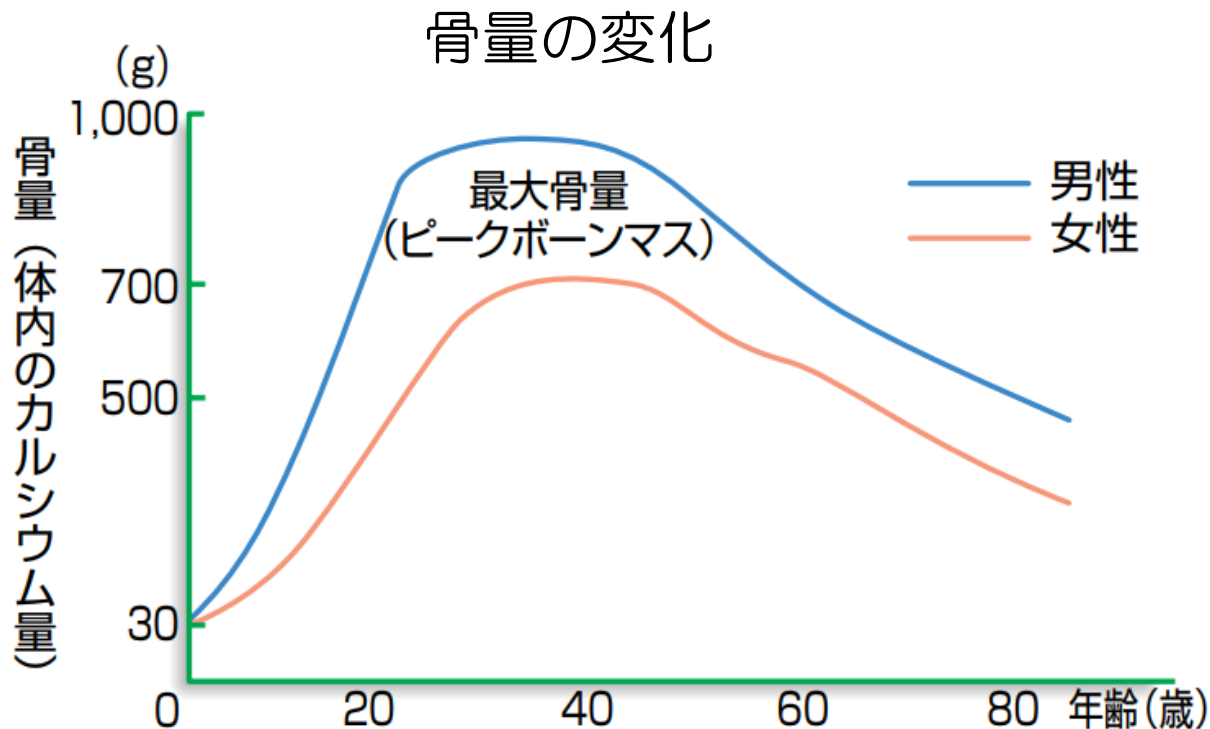
ポイント3

カルシウム

骨はダンサーの「現在」「未来」を支えてくれる

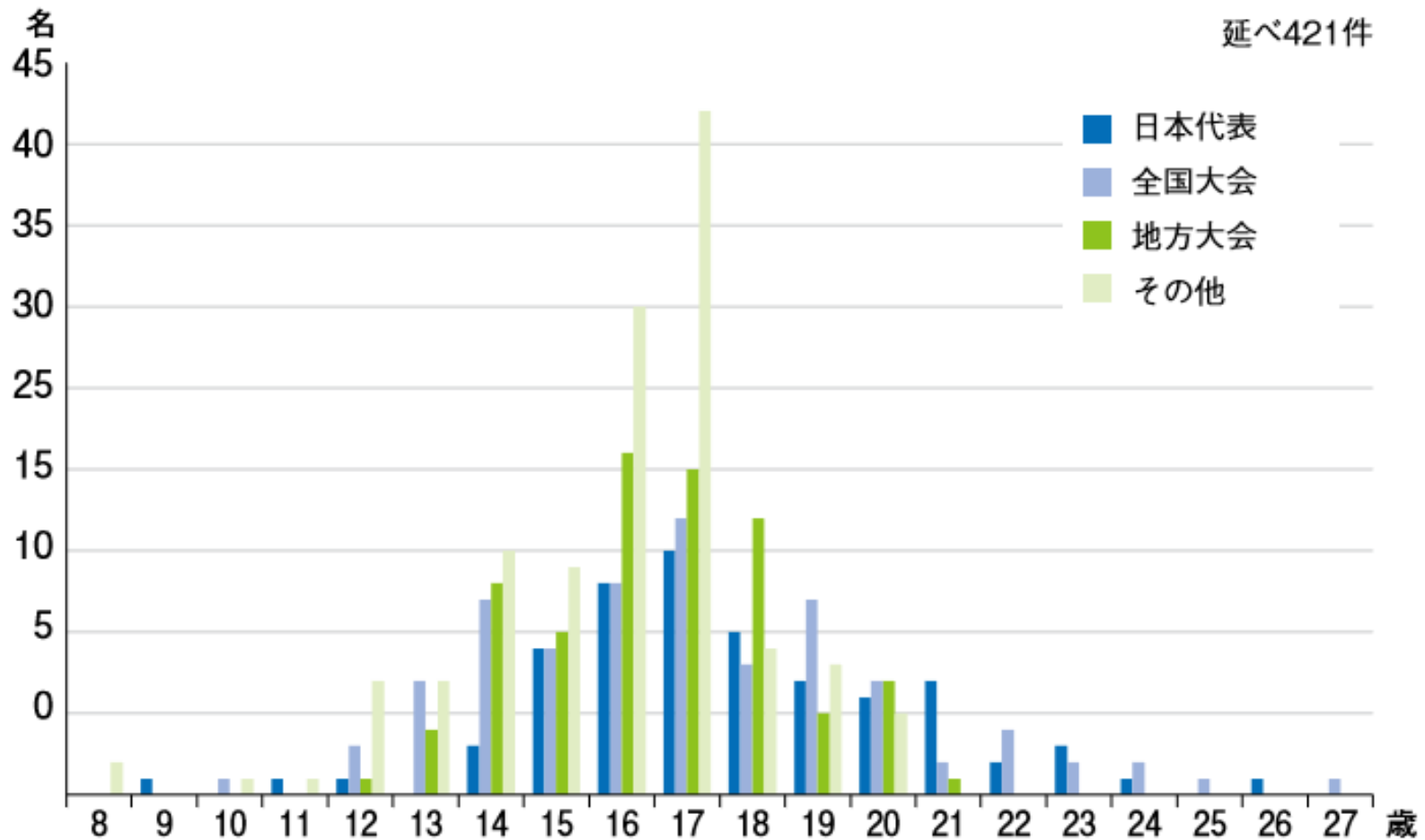


20歳頃までに、じょうぶな骨を作り、骨量のピークを高めておくことが大切。10代の過ごし方が、その後の人生における骨の健康を左右する。



(東京都多摩老人医療センター 林泰史 原図)

競技レベル別に見た疲労骨折時の年齢

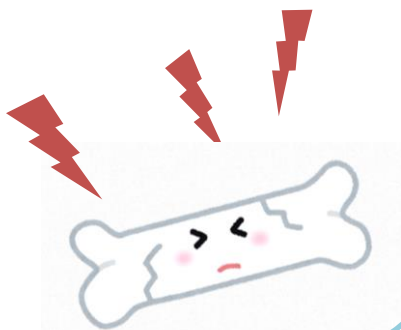


日本医療研究開発機構 「若年女性のスポーツ障害の解析とその予防と治療」 冊子より

疲労骨折には、食事も関係している

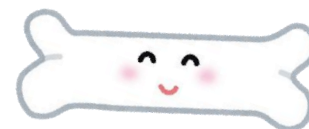
骨にかかる力に関係すること

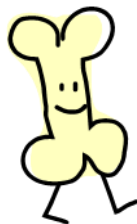
- レッスンする場所
 - ・ 床の状態（床反力）
- レッスンのときに装着するもの
 - ・ シューズや装具（トゥパット）など
- レッスン内容
 - ・ レッスンの量、強度
 - ・ 動くときの体の使い方、フォーム
- 身体的な特性
 - ・ 筋力、持久力、柔軟性



骨の状態に関係すること

- 遺伝的な素因
- 食事・栄養
 - ・ エネルギー、カルシウム、ビタミンD、たんぱく質、ビタミンK、ビタミンCの摂取量
 - ・ ミネラル摂取量のバランス
カルシウム、リン、マグネシウム
- ホルモンの状態
（月経状態の影響など）
- 日光浴
- 睡眠
- 骨に関連する病気
- 骨に影響する薬





カルシウム摂取量(1日)の目安

年齢	男性	女性
10～11歳	700	750
12～14歳	1,000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650
50～64歳	750	650
65～74歳	750	650
75歳以上	700	600

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020年版、
カルシウムの食事摂取基準 推奨量)

カルシウムを多く含む食品

食品	1回使用量 (g)	カルシウム量 (mg)
牛乳	200	220
スキムミルク	20	220
プロセスチーズ	20	126
ヨーグルト	100	120
干しえび	5	355
ワカサギ	60	270
シシャモ	50	165
木綿豆腐	75	65
納豆	50	45
小松菜	80	136
チンゲン菜	80	80

(日本食品標準成分表 八訂)

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- 「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか
- ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- エネルギー
- 鉄
- カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

6. ダンサーにとっての食事とは

4. ウェイトコントロールの食事

ベストパフォーマンスのために目指す体重は？

◆ 健康管理のための目安（指標）を確認する

前述した体重、BMIなどの数値で確認する方法があります。

◆ 「自分の感覚を使って」現状を確認し、目指すイメージを考える

パフォーマンスをセルフチェックするポイント（例）

- ・ 見る パフォーマンスが美しく見えるか。
 動きがスムーズであるか。
 顔色はよいか、肌の調子はよいか。
- ・ 感じる レッスンに集中できるか。
 気持ちよく、体を動かすことができるか。
 疲れやすくないか。
- ・ 聴く 声をお腹から出すことができているか。
 音楽と動きが合っているか。 など



減量するときには

1ヶ月で
1kg減量したい場合には。

1ヶ月（約30日）で、 $-7,000\text{kcal}$ に。



$-7,000\text{kcal} \div 30\text{日} \doteq 230\text{kcal}$

1日あたり -230kcal に。

方法 食事：摂取エネルギー量を減らす。

身体活動量：消費エネルギー量を増やす。

ウェイトコントロールのための3ステップ（1）

〔例〕 3ヶ月後の本番までに、体重を2kg減らしたい場合

◆ステップ1：具体的なゴールを決める。

【目標】 3ヶ月後の本番までに、体重を2kg減らす。

◆ステップ2：計画を立てて、行動する。

【計画】

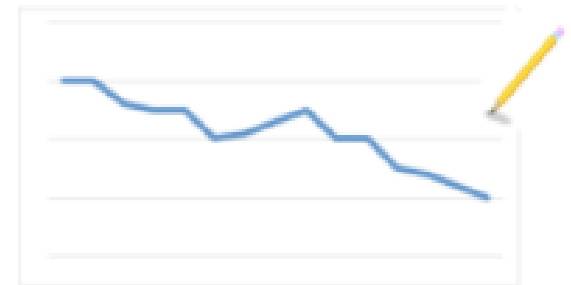
- 体重1kg減らすと、腹囲も1cm細くなります。
体重を1kg（あるいは腹囲1cm）減らすためには、
ふだんの食事（in）と身体活動量（out）のバランス
を-7,000kcalとなるようにしていく必要があります。
- 3ヶ月間で、体重を-2kg、腹囲-2cmとするため、
1日あたり-156kcal〔(7000kcal×2) kcal÷90日〕
とすると、目標が達成できる計算となります。

ウェイトコントロールのための3ステップ (2)

◆ステップ3：経過を記録する

効果をチェックして、モチベーションUP↑↑

「効果が出たかな？」ということを確認するためには、体重を毎日決まった時刻（できれば朝、朝食前）にはかることをおすすめします。測定結果をグラフなどにつけて記録すると、モチベーション↑↑にもなります。ご自身の体重（あるいは体脂肪率）やコンディションをチェックしながら、ご自分にとってのベストコンディションをつくっていきましょう！！



ウェイトコントロールは計画的に

●ダンサーが減量することのリスク



- 瘦身のダンサーは、肥満者と比べて脂肪よりも除脂肪量（骨、筋肉など）が減少しやすい。



- 基礎代謝量が減少する。



- 減量後、体重が増加しやすくなる。

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- 「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか
- ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- エネルギー
- 鉄
- カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

6. ダンサーにとっての食事とは

舞台の本番に向けて一本番前にできる準備

会場周辺のリサーチから……

- 会場の周りには、どんなお店（飲食店、コンビニ、スーパーなど）があるのか、気分転換をするときの公園や河原、万が一のときの薬局などをインターネット等で調べておく。
→自分のお気に入りのスポットを見つけておくと、会場入りしてからの楽しみが増えます。
- 本番のときに持っていくものをリストアップしておく。リストは随時バージョンアップを！
→必需品だけでなく、気持ちを静めたり、モチベーションを高めしてくれるものも忘れずに。



5. 舞台前の食事

舞台本番前の食事のポイント

- 食べ慣れた料理や食品をとる
- 炭水化物（糖質）を多めにとる
- 脂質を控えめにする
- 生ものやガスを発生させやすいものは避ける

本番前のタイミングに合わせた補食（例）



3時間前まで：糖質中心の食事

2時間前くらい：糖質中心の軽食

おにぎり・あんぱん
カステラ・バナナなど

1時間以内 糖質・水分の補給

バナナ・ゼリー飲料
100%果汁ジュース・
スポーツドリンクなど

楽屋に用意しておくと便利な補食



(NPO法人芸術家のくすり箱ホームページ 食でパフォーマンスを磨く)

《料理・食品の食べやすい形態》

- ◆ 一口大にする。 ……おにぎり*、キューブチーズ、キスチョコ、キャンディ、ドライフルーツ、ナッツ、鈴カステラ、せんべい、ようかん



*おにぎりは、のりをつけないほうが、
歯や口のまわりに残りません。

- ◆ 個包装にする。 ……ラップ、串、楊枝の活用



- ◆ ストローを活用する。 ……ペットボトルには
ストローを活用

今日のお話

1. ダンサーが「食事に求めるもの」

2. ふだんの食事

- 「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか
- ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事

3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント

- エネルギー
- 鉄
- カルシウム

4. ウェイトコントロールの食事

5. 舞台前の食事

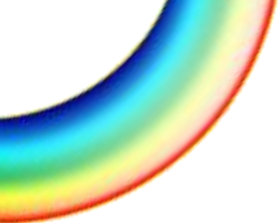
6. ダンサーにとっての食事とは

食を楽しむことで、表現力を磨く。

食事は、エネルギーや栄養素の補給だけが目的ではありません。

しばしの休息、親しい人との語り、いろいろな食との出会いなどによって、安らぎや情報、意欲や笑顔なども補給しています。

日々の食事を楽しみ、心を豊かにすることは、あなたのダンサーとしてのモチベーションや表現力を高めてくれることでしょう。



みなさまとご家族の
ますますのご活躍を応援しています！

