



ダンサーの食物繊維事情

食物繊維は、人が消化・吸収することができない食べ物の中の成分のことです。代わりに、腸内細菌の餌となったり、便通を促したり、様々な整腸作用を有します。より気持ちよく、最大限のパフォーマンスをするためには、食物繊維の取り方をマスターしていると便利です。

食物繊維の種類

1. 不溶性の食物繊維

腸を刺激して便通を促す食物繊維。

穀物類（玄米など精製度の低いもの）、イモ類（さつまいもやこんにゃくなど）、野菜・果物（皮の部分）、豆類、ナッツ類などに含まれる。

2. 水溶性の食物繊維

粘着性があり、消化器官の中をゆっくり移動する。血糖値の上昇をゆるやかにしたり、コレステロールの吸着を防ぐため、生活習慣病の予防にもなる。

麦（大麦やオーツ麦）、野菜・果物（実の部分）、豆類、海藻（昆布やわかめ）などに含まれる。

ダンサーにとって食物繊維が大切な訳

最先端の研究では、腸内環境を良くすることで抗炎症効果が期待できることが分かっています。これは、便秘を解消するだけでなく、普段から風邪をひきにくくなったり、肌の調子を整えたり、より良いリカバリーを促してくれるということです。

ダンサーのための食物繊維調整ガイド

食物繊維の量を増やした方が良い時

- 便秘に悩んでいる
- 炭水化物をあまり食べないようにしている
- 肉類を沢山食べている



このような場合は、食物繊維豊富な食べ物を、少しずつ増やしていくようにしましょう。一度に大量を増やすと逆に便秘や下痢になることがあります。

私のクライアントの方々が実践しているアイデアをまとめたので、是非参考にしてください。



ダンサーの食物繊維事情

- 白米から雑穀米や麦ごはんに変える
- ご飯のおとみにきんぴらを添える
- お味噌汁の具を増やす
- 根菜を使った煮物を常備菜しておく
- おやつにナッツを食べる
- フルーツジュースから果物に変える



食物繊維の量を減らした方が良い時

大事なステージやオーディションの 1-2 時間前の食事や間食では、食物繊維（特に不溶性）の多いものは避ける方が良いでしょう。また、トレーニングの強度や時間を増やす時は、同時に食物繊維の量を増やさないようにしましょう。いつもは玄米ご飯を食べているなら白米にしたり、サラダよりもサンドイッチを選ぶなどして調節しましょう。