

# エレガントなスタイルの秘密とは？ プロのバレリーナが食生活を公開！



プロのバレリーナたちは一体何を食べて、あのエレガントな体形を維持しているのでしょうか。

過激なトレーニングと多忙な公演スケジュールをこなす彼女たちは一体どのように身体に栄養を補給しているのか。どのくらい厳しく食生活の管理をしているのか。バーミンガム・ロイヤル・バレエ団のプリンシパル、セリーヌ・ギッテンスが食事とエクササイズの基本メニューを教えてくださいました。

【食生活とエクササイズの基本は、計画を立てること】

**朝食はミルクティーとともに**

朝食： ■ミルク入りのヨークシャーティー1杯

■卵&アボカドをのせたグラナリーブレッドトースト

■マルチビタミン剤

「英国は紅茶が大好きな国。だから私も自分のお気に入りの紅茶を見つけたのよ(セリーヌは2006年にカナダ・バンクーバーからバーミンガムへ移住)。毎朝エッグオントーストと一緒に1杯飲んでいるわ。タンパク質の源で、朝からずっと続くエネルギーとして卵はすごくいいのよ。それからアボカドも。私の1日のためのいいエネルギー源なの。そして、マルチビタミンを毎日飲んでいるわ。朝食の後、9時30分からはレッスン。45分間ピラティスをしてから、スタミナアップにフォーカスしたバレエのクラスを1時間15分受けているの」

**午前間の食はバナナorオーツケーキ**

午前間の食： ■バナナorオーツケーキ

■有塩の希釈ジュース

「クラスが終わったら、その日最初のリハーサルに行くわ。始まる前に、集中力と脳を活性化させるエネルギー補給のためにバナナを食べているの。たまにオーツケーキを食べることもあるわ。これも良いエネルギー源よ。それからトレーニング中に一番飲んでいるのは水。ひとつまみの塩を混ぜたジュースも飲むの。私はよく汗をかくから、体内で失われたミネラルを補給するのに最適なココナッツジュースも時々飲んでいるわ」

**昼食は必要な栄養素を確実にとるために、なるべく手作り**

昼食： ■レタスとビートルートを挟んだチーズサンドイッチ

(またはチキンと野菜炒めのパスタ)

■フルーツ

「昼食休憩は1時間。食事をとって、再び踊り始めるまでに胃を休めるには十分な時間よ。私たちには健康的な食事を豊富に出してくれる食堂もあるんだけど、私はいつもスナックとランチを家から持ってきているの。お金の節約になるだけじゃなくて、自分に必要な栄養素を全て確実に取り入れるためには手作りの方がいいと思うわ。私は良いタンパク質と炭水化物をとるためにレタスとビートルート入りのチーズサンドか、チキンと野菜炒めのパスタを食べるようにしているの。私は精製糖を断っているから、食後にフルーツか何か甘いものを食べているわ」

**午後間の食はナッツやバナナ**

午後間の食 ■ナッツひと握り分 (またはバナナ)

「午後には90分のリハーサルが1、2回。だからリハが終わる6時半までに保つように、ナッツやバナナを食べているわ」

**公演期間以外の夕食は炭水化物を控えめに**

夕食： ■サーモンのグリル

■サラダ(またはチキンと野菜炒め)

「トレーニング期間の夕飯では、あまり炭水化物を食べ過ぎないようにしているの。サラダと一緒にサーモンのグリルか、チキンと野菜炒めを食べているわ。公演中は違うの。ショーの後にポロネーゼのパスタのような、もっとしっかりしたものを食べているわ」

**食事を抜くのは厳禁！**

**避けているもの： 砂糖 アルコール 食事を抜くこと**

「砂糖や炭酸飲料はなるべく取らないようにしているの。砂糖を消化することは、実際身体にはかなりの負担になってしまうから。私たちアスリートは避けるべきことね。アルコールも同じ。エンピティカロリーだし、私のフィットネスレベルでは消費しきれないから、トレーニング期間は避けているわ。それから公演の後には、本当に飲みたかったらココ・コーラを飲むこともあるの。たまには自分の心の声に耳を傾けるべき。でも、私が一番大切だと思うことは、健康を保つためとはいえ食事を抜かないことよ。代謝は食事をやめると減速してしまうし、そうすればなかなか体重も減らないから」

**トレーニング以外の日はドーナッツとウォーキングを堪能**

「休みの時や夏の間はもっとリラックスしているわ。バンクーバーの家に帰って、大好きなドーナッツや他に食べたいと思うものは何でも食べているの。トレーニング中でも、あるいは他のダンサーがサイクリングのようなエクササイズを取り入れているとしても、私のダイエットはそんなに厳しくないわ。私は別のトレーニングオプションを取るより、心身ともにリラックスして休むようにしているの。大抵は散歩に行くことが多いわ」

**食生活とエクササイズの基本は、計画を立てること**

「食事の習慣を変えるにはかなりの自制心と時間が必要。だから体に良くない食べ物をカットするという目標を達成させるには、まず『計画を立てる』ことが重要よ。結果的にあなたのルーティンになって、良い効果を生むはずだから。それから、少なくとも週に2回は運動をすることをおすすめするわ。ランニングやマラソンをする必要はなくて、いつもなら車や公共交通機関を使うところを、歩いたり自転車を使うようにするだけでいいの。友達と一緒にだと運動はさらに楽しくなると思う。あなたが本当にワークアウトしたくないと思ってしまうときにサポートしてくれる存在になるはずだから」