JFA U-12 CHAMPIONSHIP

NISSHIN oillio "植物のチカラ"

頑張る みなさんを 食を通じてサポート!

「トップアスリートになりたい!」
もっと強くなるには、日々のトレーニングに加えて、
栄養バランスのとれた食事が重要です。
夢をかなえるために、食生活から見直してみませんか?

柿谷曜一朗さんに学ぶ JFA・日清オイリオ 世界で戦うための強い身体づくり&サッカー教室

©B.F.C.

元プロサッカー選手の柿谷曜一朗さんをゲストに迎えて開催したイベントの様子を公開中。プロサッカー選手の食事のヒミツ、小学生時代の食生活、強い身体と心をつくるためのポイントを動画で紹介しています。是非、ご覧ください!

食とサッカー教室の動画はこちらから

NISSHIN
oillio
“植物のチカラ”

スポーツを頑張るみんなに！

強い体を作るためには、栄養バランスのとれた食事を、
毎食、毎日続けることが重要。
基本の４品「主食＋主菜＋副菜①＋副菜②」をそろえよう！
「牛乳・乳製品」と「果物」も各１品加え、6 品を目指そう！

朝・昼・夕の三食ともに、

バランスのよい食事を目指せ！

エネルギー源	体をつくる	体の調子をととのえる
炭水化物 / 脂質	たんぱく質 / カルシウム	ビタミン / ミネラル / 食物せんい

6 品がそろった食事の例

もっと食事のことを知りたい時はこちら！

日清オイリオ　強い体を作る食生活　検索

日清オイリオグループは、JFA全日本U-12サッカー選手権大会をサポートしています。