

《報道関係資料》

(配布先) 農政クラブ/東商記者クラブ

2026年4月17日

日清オイリオグループ株式会社

柿谷曜一朗さんをゲストにお招きし 食と栄養セミナー&サッカー教室を開催！ ～U-12年代の身体づくりをサポート～

日清オイリオグループ株式会社(社長:久野 貴久)は4月3日(金)、高円宮記念 JFA 夢フィールドで「U-12 年代の成長とパフォーマンスを支える食と栄養セミナー&サッカー教室」を公益財団法人日本サッカー協会(会長:宮本恒靖、以下、JFA)と共催しました。

当社は、スポーツを愛するすべての人を応援する“ENERGY Supporter”として、“スポーツ×食の大切さ”を発信する活動や、スポーツ振興活動に取り組んでいます。その一環として、本イベントでは柿谷曜一朗さん(元・プロサッカー選手)をゲストに迎え、未来のトップアスリートを目指して練習に励む小学生を対象に、身体づくりに欠かせない食事・栄養知識の啓発と、サッカーの技術指導を行っております。当日は専門家によるセミナーを通して食事や栄養について学んでいただくとともに、快晴のもと柿谷さんおよび JFA コーチによるサッカー教室を楽しんでいただきました。

開催概要

名称:	JFA・日清オイリオ U-12 年代の成長とパフォーマンスを支える食と栄養セミナー&サッカー教室
主催:	公益財団法人日本サッカー協会、日清オイリオグループ株式会社
開催日:	2026年4月3日(金)
場所:	高円宮記念 JFA 夢フィールド(千葉県千葉市美浜区美浜 11)
内容:	食事・栄養セミナー&サッカー教室
ゲストコーチ:	元プロサッカー選手 柿谷曜一朗さん
コーチ:	JFA コーチ 土橋正樹さん
管理栄養士:	日清オイリオ ENERGY Supporter プロジェクト 管理栄養士/公認スポーツ栄養士 橋本玲子さん
対象:	サッカーをしている小学4年生~6年生とその保護者



柿谷曜一朗さん



橋本玲子さん

丈夫な身体をつくるために必要な食事や栄養について学ぶ「食と栄養セミナー」を開催

セミナーでは、柿谷曜一朗さんと橋本玲子さんが、U-12 年代に必要なエネルギー摂取の考え方や、試合・練習前後の食事のポイントについて解説。柿谷さんからは、自身の経験談を交えながら、食事がコンディションやプレーに直結していることや、U-12 年代から食への意識を持つ重要性について、お話がありました。橋本さんからは、試合当日に優れたパフォーマンスを発揮するための朝食や補食の工夫として、おにぎりに少量の油を加えることで効率よくエネルギーを補給できる「オイルおにぎり」など、日常生活にすぐ取り入れられる食事メニューが紹介されました。会場では、真剣な表情で話を聞く子どもたちの姿や、熱心にメモをとりながら理解を深める保護者のみなさんの様子が見られました。



サッカー教室では、柿谷さんの華麗なプレーに歓声上がるシーンも

セミナー終了後はグラウンドに移動し、柿谷さんと JFA コーチによるサッカー教室を開催。快晴のもと行われたサッカー教室では、柿谷さんのプレーを間近でみた子どもたちの驚きの声や、一緒にサッカーを楽しむ嬉しそうな声が響き渡りました。

柿谷さんへの質問コーナーでは、「コンディションが悪い時にどうすべきか」や「プロになるために今から意識すべき点」などさまざまな質問が上がり、その一つひとつに丁寧に答える柿谷さんの姿が印象的でした。



イベント後の参加者の声

ご参加いただいた方へのアンケートで、以下のようなお声をいただきました。(一部抜粋)

- 食事に関心の無かった子どもが意識するようになりました！
- 柿谷さんの「みんなと同じくらいの頃はとにかく量を食べていた！」という言葉に、今までは「お腹いっぱいだからもういいや。」だった子どもが「お腹いっぱいだけでももう少し！」と身体づくりを意識してくれるようになりました。親としても今までより朝食に1、2品追加するようになりました。おにぎりに油を少し加える発想はなかったのやってみます。
- とても貴重な体験でした。正直なところ、サッカー教室目当てで行ったのですが、食のセミナーもとても参考になりました。柿谷さんもすごく食べていたという話もあり説得力もありました。
- サッカーだけやっていたら良いという考え方でしたが、食事も重要ということが息子にも理解できたので良かったです。
- 栄養セミナーはとてもわかりやすく、初めて知ったこともあり、あらためて食と栄養の大切さを学ばせていただきました。子どもも、柿谷さんのお話が分かりやすかったようで、夕飯は大茶わんでご飯2膳を、頑張っって食べていて、食の大切さを感じたようです。
- 栄養の勉強とサッカーの組み合わせはとても良かったです。

<参考>

柿谷曜一朗さんプロフィール

1990年1月3日生まれ、大阪府出身。

セレッソ大阪の下部組織出身で、高校2年時の2006年にクラブ史上最年少の16歳でプロ契約。

その他、徳島ヴォルティス、FC パーゼル、名古屋グランパス等に所属し、Jリーグ最優秀ゴール賞の史上初の複数回受賞者(2013年、2021年)となる等、活躍。各年代別日本代表に選出された後、日本代表としては2013年7月の東アジア杯でSAMURAI BLUE デビューし、2014年ブラジルワールドカップにも出場。2025年1月に現役引退。

橋本玲子さんプロフィール

日清オイリオ ENERGY Supporter プロジェクト 管理栄養士/公認スポーツ栄養士 株式会社 Food Connection 代表取締役
2003年ラグビーワールドカップ日本代表、サッカーJリーグ・横浜F・マリノス、ラグビーリーグワン・埼玉パナソニックワイルドナイツなど、長年にわたリトップアスリートのコンディション管理を「食と栄養」の側面からサポート。ジュニア世代とその保護者を対象としたスポーツ栄養講座や個別栄養相談も行い、次世代アスリートの育成にも力を注いでいる。

リリースに関するお問合せ先: 日清オイリオグループ株式会社 広報部
TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号