

京都サンガF.C. フリーペーパー 〈サンガプラス〉



2024

5

Vol.123

# Sanga+

サッカー選手がつくる、  
カラダに良い一品料理

佐藤響 選手

福岡慎平 選手

パーサくん・コトノちゃん生誕祭  
記念グッズ特集

ムラサキのショウブ!シリーズ

スタンプラリー対象試合を観戦して限定特典をゲットしよう!

作ってみよう!

京都サンガのいろいろごはんを紹介

# サンガ飯

紹介してくれたのは



佐藤 響 選手

福岡 慎平 選手



RYOUMA寮

アスリートにとって食事は、身体を作るためや疲労回復にとっても大切なもの。選手自身がトレーニング後取る食事は栄養バランスも考えられています。

今月は自身のインスタでもメニューを紹介する佐藤響選手、かつてYouTubeで料理を披露してくれた福岡慎平選手、そしてアカデミーの選手が共同生活を送るRYOUMA寮の食事を紹介します。

home cooking

## 京水菜のサラダ



Point

丈夫な骨はアスリートの基盤。強い骨作りをサポートするβカロテンは油と合わせると効率よく取ることができるので、ドレッシングはオリーブオイルやゴマ油を使うと良いですよ。

また、豊富なカルシウムを効率よく取るため、カルシウムを吸収しやすくする効果を持つビタミンDを含むしらすやじゃこなどの魚類を合わせましょう!

材料(2人分)

- 京水菜
- トマト
- しらす or じゃこ



新鮮な野菜を選んで!

作り方

- 水菜を3~4cmに切る
- トマトを8等分にくし切りし水菜の上のせる
- しらすかじゃこをお好みで適量のせる

- ①を混ぜた和風ごまドレッシングをかけて完成

- ごま油 小さじ1
- ポン酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 白だし 小さじ1
- すりごま 小さじ1

京水菜の栄養素

ビタミンC	55mg
カリウム	480mg
カルシウム	210mg
鉄	2.1mg
葉酸	140% <sup>1</sup> g

【2人あたりの栄養価】

エネルギー	糖質	タンパク質
212kcal	9.4g	20g



水菜のビタミンCは水溶性なのでゆでることによって流出。生のまま食べることでビタミンCが多く摂取できるのでサラダがおすすめ。



インスタQR

home cooking

Vlog



comment

人間は食べたもので身体が  
できているので、食べるもの  
を意識することが大切です。

YouTube



home menu

RYOUMA寮

トップチームの選手やアカデミー選手が共同生活を送る「RYOUMA寮」。オフィシャルミールサプライヤーの「JAグループ京都」様に「安全・安心できる京都産の新鮮な食材」をいただき、栄養士に美味しく、栄養バランスを考えた食事をご提供いただいています。5月6日の町田戦では、JAグループ京都様による食材贈呈式も開催。



いただきます！



comment

僕たちもアカデミーの  
時にRYOUMA寮の食事  
で身体作りをしました。



わいわい♪



京都サンガF.C.  
ホームページ



京都新聞  
サンガ応援特集



Webでも  
チェック!!

KYOCERA

強さを凝縮。  
個性を解き放て。



au TORQUE G06



4/3水 0-0 vs. ガンバ大阪

一進一退の攻防が続くな  
か、粘り強い守備を見せ、攻  
撃ではゴールに迫る場面を見  
せるも最後まで得点を奪うこ  
とができずスコアレスドロー。



第6節 / パナソニック スタジアム 吹田 AWAY

4/7日 0-3 vs. ジュビロ磐田

今季昇格した相手にチャンスは作るもののゴールを奪えず。後半、立て続けに失点をしてしまい敗戦となった。



第7節 / サンガスタジアム by KYOCERA HOME

# 試合結果 MATCH TABLE



順位表

4/13土



0-1 vs. 鹿島アントラーズ

サンガらしい戦いで試合終盤まで相手に得点を許さなかったものの、試合終了直前に失点をしてしまう。

第8節 / 県立カシマサッカースタジアム AWAY

4/20土

0-1 vs. アルビレックス新潟



監督 voice

ゴールに向かって自分たちが仕掛けていくってことに関してはできた部分もあるので、これから勝利に繋がるように準備していかなければいけない。

第9節 / サンガスタジアム by KYOCERA HOME

4/24水

2-3 vs. AC長野パルセイロ



飯田陸斗選手のプロ初出場・初ゴールなどで一時は2点リードとするが、後半終了間際に同点、そして延長後半に逆転を許してしまう。

YBCルヴァンカップ2回戦

4/27土

1-0 vs. ヴィッセル神戸

前半終了間際に相手にPKを与えるも、守護神クソユンのセーブで得点を許さなかったサンガ。後半10分、原大智選手がヘディングシュートを決めて先制に成功。その後、攻め込まれるシーンが続くも、J1デビュー戦となった松田佳大選手をはじめとする選手全員の身体を張った守備で相手に得点を許さず1-0の勝利を飾った。



第10節 / ノエビアスタジアム神戸 AWAY

## 選手 - 問 - 答 !! interview

9 FW  
マルコ トゥーリオ 選手



- Q サッカーを始めたきっかけは
- A ブラジル人は、自然と物心ついた時からサッカーをしているので…
- Q サッカーを始めたころから心掛けていることは
- A 自然とサッカーをする環境だったので、特に心掛けていることはないですね。
- Q サッカーとはトゥーリオ選手にとってどういうものですか
- A 私のすべてです。

- Q サンガのサッカーを一言で表すと
- A インテンシティ\*。
- \*インテンシティとは「強烈」「強さ」「集中力」などを意味し、サッカーではプレーの強さや激しさを指す意味で用いられています。
- Q 今シーズン、俺のここを観てほしい
- A チームに貢献している姿を見てもらいたい
- Q 毎日食べるものは
- A (疲労回復にいいので) 梅干し

## 注目選手

2 DF  
福田 心之助 選手



明治大学から加入した昨年、夏に出場機会を得て以来経験を積み、今年は一気にレギュラーをつかんだ期待の選手。  
運動量が豊富でサイドを縦横無尽に駆け上り、果敢に攻撃参加する姿勢が特徴の選手で、味方への正確なパスだけではなく、昨シーズンはサイドバックながら3得点を記録するなど、攻撃力も魅力です。

# ムラサキのショウブ! シリーズ

スタンプラリー対象試合を観戦して  
限定特典をゲットしよう!

ショウブ=紫菖蒲+勝負

5月6日の町田戦から始まるホームの6試合を「ムラサキのショウブ!シリーズ」と名付け、皆さまとともに戦ってまいります。皆さまの熱い声援で選手たちの背中を押していただきますようお願いいたします! この期間中は来れば来るほどお得になるスタンプラリーを実施!



来れば来るほどお得になるスタンプラリー

対象試合

特典①

観戦数に応じて最大3,500円分のクーポンをプレゼント!

特典②

限定デザインステッカープレゼント!

特典③

限定イベントへの抽選参加権利をゲット!

5/6 14:00 (月・休)  
vs FC町田ゼルビア

5/11 14:00 (土)  
vs アビスパ福岡

5/19 14:00 (日)  
vs サンフレッチェ広島

6/1 19:00 (土)  
vs セレッソ大阪

6/15 19:00 (土)  
vs 北海道コンサドーレ札幌

6/26 19:00 (水)  
vs 柏レイソル

詳しくはこちら▼



## MONTHLY SCHEDULE

京都サンガF.C. 一か月スケジュール

ホームはサンガスタジアム by KYOCERA、アウェイはDAZNで応援しよう!!

第13節 14:00 KICK OFF  
ホーム  
5/11 [土]  
vs アビスパ福岡

第14節 19:30 KICK OFF  
アウェイ  
5/15 [水]  
vs 浦和レッズ

第15節 14:00 KICK OFF  
ホーム  
5/19 [日]  
vs サンフレッチェ広島

第16節 15:00 KICK OFF  
アウェイ  
5/26 [日]  
vs 名古屋グランパス

第17節 19:00 KICK OFF  
ホーム  
6/1 [土]  
vs セレッソ大阪

### TICKET INFORMATION

<ホームゲームチケット情報>

対戦相手	一般販売開始日
5月11日(土) アビスパ福岡戦	4月20日(土)
5月19日(日) サンフレッチェ広島戦	4月27日(土)
6月1日(土) セレッソ大阪戦	5月11日(土)

おすすめの座席はココ!



試合観戦を楽しみながら、選手を間近に感じられる座席はここ!ピッチとの距離も近く臨場感を味わいながら観戦いただけます!



ゴール裏の応援と試合観戦の両方を兼ね備えた誰でも楽しめる座席はここ!2024シーズンから小中高価格が登場し、親子でも観戦しやすくなりました!



バックスタンド

チケットの購入は公式サイトで!

公式サイト KYOTO SANGA F.C.



全ての座席情報はここら



京都サンガF.C. 公式X (旧Twitter)



京都サンガF.C. 公式Facebook



Webでもチェック!!



Lifestyle Store  
COCON KARASUMA  
古 今 烏 丸

〒600-8411 京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町620番地  
営業時間 11:00~0:00 (店舗により異なります)



**バースデーシリーズ**



**バースデーマグネット (マスコット)**  
 サイズ: H120×W85mm  
 素材: マグネット  
 価格 **1,100円**

5/6 発売

**バースデーアクリルキーホルダー (マスコット)**

サイズ: H70×W30mm  
 素材: アクリル  
 価格 **990円**

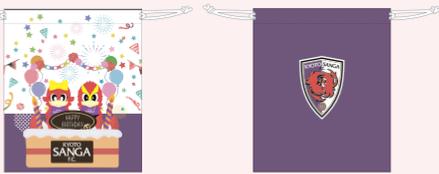
5/6 発売



**バースデー巾着 (マスコット)**

サイズ: H195×W145mm  
 素材: ポリエステル  
 価格 **1,210円**

5/6 発売



定番のpaisley柄に京都を盛り込みました。柄をよく見て探してみてください!

**バンダナ**

サイズ: 550×550mm  
 素材: コットン  
 価格 **1,210円**

5/11 発売



5/17 5/15  
**パーサクン・コトノちゃん 生誕祭**

**グッズ特集**

**ぬいぐるみ**



**ぬいぐるみM (パーサ・コトノ)**

5月 発売予定

サイズ:  
 パーサ 約H240mm  
 コトノ 約H200mm (リボン含まず)  
 素材: ポリエステル  
 価格 **各3,960円**



**ぬいぐるみXS (パーサ・コトノ)**

5月 発売予定

サイズ:  
 パーサ約H145mm  
 コトノ約H120mm (リボン含まず)  
 素材: ポリエステル  
 価格 **各2,420円**



お待たせしました! マスコットぬいぐるみリニューアル!

5月 発売予定

**ユニフォームベア**

サイズ: 約 W120×H120mm  
 素材: ポリエステル  
 価格 **各1,980円**



ゴージャスなマグネットの登場です。

**アルミマグネット (エンブレム) GLD SLV**

サイズ: 100mm角内  
 素材: アルミ・マグネット  
 価格 **各1,100円**



5/11 発売

京都サンガF.C. オフィシャルオンラインショップ  
 グッズの購入と最新情報はこちら ▶ [sanga-onlineshop.com](http://sanga-onlineshop.com)



※表示価格はすべて税込です



**パーサクン コトノちゃん BIGぬいぐるみ**

サイズ: 高さ40cm  
 価格 **各8,800円**



**なりきりパーサクンコトノちゃん キャップキーホルダー**

価格 **各1,320円**



**タオル (3種)**

サイズ: 34×85cm  
 素材: 表 (マイクロファイバー) / ポリエステル100%、裏/ポリエステル85%・ナイロン15%  
 価格 **各2,420円**



**なりきりパーサクンキャップをかぶるコトノちゃんTシャツ**

サイズ展開: S, M, L, XL  
 カラー展開: ホワイト、ブラック、パープル  
 素材: 綿100%  
 価格 **各4,400円**



**なりきりパーサクンキャップをかぶるコトノちゃん保冷バッグ**

サイズ: 約330×200×130mm、持ち手/約25×350mm  
 容量: 約5L  
 素材: コットン、アルミ  
 価格 **2,350円**



**サンガライフラボ お茶セレクション**

京玉露茶、京煎茶玄米茶、京ほうじ茶、京和紅茶  
 価格 **各990円**



**パーサクンコトノちゃん フォトTシャツ**

サイズ展開: S, M, L, XL  
 カラー展開: ホワイト、ブラック、パープル  
 素材: 綿100%  
 価格 **各4,400円**

**SANGA LIFE LAB.**

グッズの購入と最新情報はこちら ▶ [sangalifelab.store](http://sangalifelab.store)



※表示価格はすべて税込です

応援がもっと楽しくなる!

京都サンガF.C. オフィシャルファンクラブ

**SANGA CREW**



1回でも観戦するなら **レギュラークルー** がおすすめ!

年会費**3,000円(税込)**で**5,000円相当以上の特典!**

※新規入会の場合、入会金1,000円(税込)が必要です。

「プラチナクルー」、  
 「ゴールドクルー」、  
 「キッズクルー」も  
 募集中!

**1試合無料で観戦できる!**



最大**3,300円**分の  
 チケットが付いてくる!

※対象席種: バック上層A指定席、ホーム指定席(立見可能)、ホーム上層指定席

**タオルマフラープレゼント!**



約**2,000円**相当の  
 タオルマフラー!

参考: 1st背番号タオルマフラー-GLD(2,420円)  
 ※本特典のタオルマフラーは販売品とは異なります。

**その他充実の特典多数!**

- ◆ サンガグッズの割引購入やチケット先行購入が可能!
- ◆ 各種スタジアムイベントへの参加で試合直前のピッチに立てる! etc.

SANGA CREW  
 詳細はこちら



# 令和6年能登半島地震義援金 募金活動



2024年（令和6年）1月1日に発生した能登半島地震で被災された方へのお見舞いと復興支援に役立てていただくため、2月の街頭募金をはじめ、ホームゲームやクラブハウスでの募金を行い、総額70万円を超える皆さまからの義援金が集まりました。

皆さまからお預かりした義援金は全額Jリーグを通じて被災地の復旧・復興に使用させていただきます。



ご協力ありがとうございました！



**紫魂**  
**熱血エール**

のイレブンへ

新潟戦で熱いエールを送ってくれたサンガサポーター  
丹羽 亮太さん（29歳） 結空ちゃん（3歳）

もともとは、妻の地元が西京極の近くで、昔サンガの試合を見に行っていたようです。

サンガがJ1に復帰して、また見に行きたいなということで、サンガの試合に来るようになりました。サンガサポーター歴は3年くらいです。

息子の結空もサッカーを見るのが好きで、妻と3人でサンガスタジアムに応援に来ています。結空は、サンガのファンクラブ、キッズクルーに入り、サンガの試合を観戦するときにはスタンドで歌を歌って応援しているんです。

サンガスタジアムは、陸上競技場とは違い球技専用なので、ピッチと

スタンドの距離が近く雰囲気がいいですね。また、コロナ禍の時は声出し応援ができなかった半面、選手の声がこっちまで聞こえてきたので臨場感もあるし、サポーターの応援も迫力があります。

お気に入りの選手は、妻が好きなのもありますが佐藤選手です。シユートのパンチ力もあるし、攻撃に、守備に走る姿、そしてガツガツ守備をしている姿もいいですね。

曹監督が進めている、走る、戦うサッカーをしつつ、個人的にはリードしていても攻め続けるサッカーを見たいですね。そして他のサポーターも含め、最初から最後まで一緒に戦えたら一番だと思います。

## 春休みの思い出に、笑顔があふれた ムラサキッズDAY!~春休み!子どもたちに特別な体験を!~

4月7日、スタジアムの内外で子どもたちを対象にしたさまざまなイベントを実施しました！

子どもたちに大人気の「はたらくくるま展」や「キックターゲット」、試合の裏側を垣間見ることができる「記者会見体験」や「芝生のお話し」、そして試合直後のピッチで選手との記念撮影など、子どもたちの笑顔があふれました。

今後も子どもの笑顔があふれるイベントにご期待ください。

**予告**

### 2024 キッズドリームプロジェクト

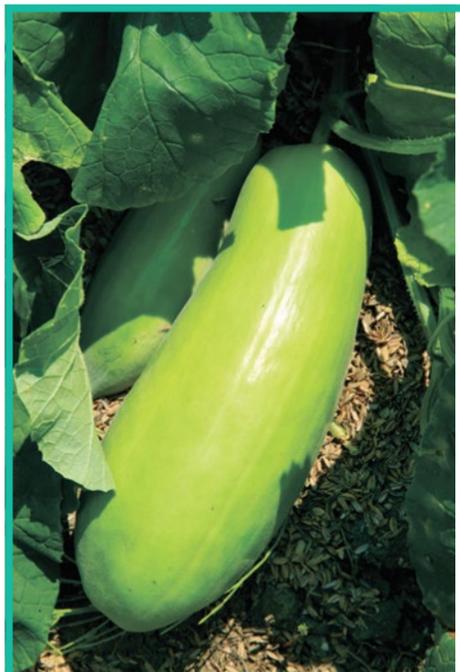
5/11福岡戦、5/19広島戦に小学生を無料招待!!  
キッズドリームプロジェクトを開催!スタジアムで“プロの迫力”を体験しよう!

詳しくはこちら

京都サンガF.C. 公式Instagram

京都サンガF.C. 公式LINE

**Webでもチェック!!**



## 潤いあふれる夏の味覚 西利の瓜

水分をたっぷり含んで、夏の水分補給にも役立つ瓜。3世紀よりも前に日本に伝わったと言われていて、「瓜ふたつ」など、「瓜」の入った言葉がいくつもあるくらい、古くから人々の暮らしに身近な野菜でした。

メロンの仲間なのに、甘みはなく淡白な味わいの瓜は、炒め物やサラダなどに使っても美味しいですが、やはり奈良漬や糠漬、そして浅漬など漬物にすると、素材の持ち味を活かします。西利の瓜は「京のあっさり漬 瓜」「ラブレ糠漬 瓜」など品揃えも豊富。瓜の歯ごたえを残して、しっかりと漬け込みました。

本社/西本願寺前  
電話(075)361-8181 フリーダイヤル・0120-2-81812  
https://www.nishiri.co.jp/

おいしい、やさしく。  
西利  
京都・西本願寺前  
京都市西京区

EVENT CALENDAR

05月 May



06月 June



日 (SUN.)	月 (MON.)	火 (TUE.)	水 (WED.)	木 (THU.)	金 (FRI.)	土 (SAT.)	日 (SUN.)	月 (MON.)	火 (TUE.)	水 (WED.)	木 (THU.)	金 (FRI.)	土 (SAT.)
			1	2	3 AWAY GAME 15:00~ FC東京	4							1 11:00~ 柏レイソル 一般販売 HOME GAME 19:00~ セレッソ大阪
					憲法記念日	みどりの日							
5 誕生日 原大智選手	6 HOME GAME 14:00~ FC町田ゼルビア	7 ムラサキのショウブ! シリーズ開幕(関連・P5)	8	9	10	11 11:00~ セレッソ大阪 一般販売 HOME GAME 14:00~ アビスパ福岡	2	3	4	5	6 八幡市・宮津市 ホームタウンデー	7	8
こどもの日	振替休日				小学生無料招待! (関連・P7)								
12	13	14	15 AWAY GAME 19:30~ 浦和レッズ	16	17 誕生日 松田佳大選手	18	9	10	11 誕生日 松田天馬選手	12 天皇杯 19:00~ 対戦相手未定	13 Jリーグ×小野伸二 スマイルフットボール ツアー 京丹波町、舞鶴市 ホームタウンデー	14	15 誕生日 ハーン選手 HOME GAME 19:00~ コンサドーレ札幌
19 HOME GAME 14:00~ サンフレッチェ広島	20 小学生無料招待! (関連・P7) 城陽市・向日市 ホームタウンデー	21	22	23	24 誕生日 ファンティエニ選手	25 11:00~ コンサドーレ札幌 一般販売	16	17	18	19	20	21	22 11:00~ 浦和レッズ 一般販売 AWAY GAME 19:00~ サガン鳥栖
26 AWAY GAME 15:00~ 名古屋グランパス	27	28	29	30 誕生日 鈴木冬一選手	31		23	24	25 ムラサキのショウブ! シリーズ最終戦 精華町ホームタウンデー	26 HOME GAME 19:00~ 柏レイソル	27 誕生日 福岡慎平選手	28 誕生日 クソユン選手	29

京都サンガF.C. サッカースクール/キッズチアスクール

新規スクール生 & 無料体験 募集中!!

現在京都サンガでは、2024年度の新規スクール生を募集しています。入会を検討されている方などを対象に、無料体験も実施中! 皆さまのご参加、お待ちしております。



サッカースクール

【ベーシックコース】

府内9カ所で実施中。この春サッカーを始めるなら、ベーシックコースがおススメ!

対象: 年長~小学6年生

こんな子におススメ: サッカーに興味がある! 始めてみたい! もっと上手になりたい! という子どもにピッタリのコースです。



サッカースクールの詳細はこちら!

キッズチアスクール

試合前のピッチでチアを披露したり、ホームタウンで開催されるイベントへの出演など、活動中。

西京極と太陽が丘を会場に、指導者資格を持ったコーチやサンガキッズチア出身のコーチら、経験豊富なコーチが指導します。



キッズチアスクールの詳細はこちら!

お問い合わせ先

京都サンガF.C. スクール事務局

☎0774-55-7621(月~金※祝日除く10:00~17:00)



Sanga+ に対するご意見等を募集中!

ご感想やご意見をお待ちしています。詳しくはこちら→

