

ライジングゼファーフクオカ「ワンヘルス授業」 ～ スポーツを通じて楽しく学ぼう ～



バスケットボールを楽しみながら、体の健康と食の関係を学ぶ「ワンヘルス授業」が開催されました。

授業の前半は、プロの選手と一緒に体を動かしながら、運動の楽しさや健康への効果を実際に体験しました。



後半は、地元・福岡の食材をテーマにした食育講座が行われ、食べ物に含まれる栄養素や「元気ポイント」、さらには朝ごはんの大切さについて学びました。

～ 食育講座 ～

💡 食べ物の栄養素と元気ポイント 💡

食べ物にはそれぞれ「**元気ポイント**」があり
体に嬉しい栄養素がつまっています！

たとえば・・・

🍓 イチゴは、風邪予防になる**ビタミンC**！

🍌 たけのこは、おなかの中を綺麗にしてくれる
食物繊維がたっぷり！

🥬 小松菜は、骨や歯を強くしてくれる**カルシウム**が豊富！



ライジングゼファークオカから子どもたちに、運動と食事がどちらも健康に深く関わっていること、そしてそれが「ワンヘルス」という考え方につながっていることを伝えました！



福岡県議会

ライジングゼファークオカの古川宏一郎代表取締役社長が、福岡県議会の藏内勇夫議長に「ワンヘルス授業」を実施していることや、保護犬支援活動の一環として感染症予防ワクチン購入費用を福岡県動物愛護センターへ寄付したこと等を報告されました。

