

# ウォーキングこそinゼリー



(社)日本ウォーキング協会では、「健康スポーツ」として注目されるウォーキング活動を広めるため、大会の主催やウォーキング指導員養成などを行っています。ウォーキングに役立つ商品の公認や推薦も行っており、森永製菓の「inゼリー」シリーズは(社)日本ウォーキング協会の公認を受けています。



一般社団法人  
日本ウォーキング協会 公認

## 「手軽に、素早く、いつでもどこでも栄養補給」

運動前・運動中・運動後の栄養、水分補給として便利なゼリー飲料、「inゼリー」シリーズ。常温でも美味しいので、ウォーキングに持って行くことがおすすめです。



## ウォーキング前・中・後に

ウォーキングの必須アイテム

### エネルギー

1個で180kcal(おにぎり1個分)を短時間で補給できるゼリー。歩く前などに手早くエネルギーを摂取できます。ウォーキング中は時間を決めて計画的に。完歩後には、消費したエネルギー補給にも使うことができます。マスカット味。

### 身体作りとリカバリーに

筋力維持に欠かせない

#### プロテイン5g

1袋にタンパク質5gが入っています。これは牛乳コップ1杯分(150ml)のタンパク質量とほぼ同量。脂質ゼロ(※)、ヨーグルト味。

※食品表示基準による

### 減量中にも適している

カロリーゼロでビタミン補給

#### マルチビタミン カロリー0

1日分のビタミン12種類を補給できます。カロリーゼロ(※)でありながら、甘さと食べ応えを感じるパイナップル味。おいしく小腹を満たせます。 ※食品表示基準による

### エネルギーの産生を助ける

12種類のビタミンを含有

#### マルチビタミン

糖質の代謝を高めるビタミンB1や食事からは摂取しづらいビタミンDなど、1日分のビタミン12種類を配合。90kcal。グレープフルーツ味。

### 鉄分などのミネラル補給

日々のコンディショニングにも

#### マルチミネラル

5種類のミネラル(鉄、カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム)を手軽に補給できます。ミネラルは体内で合成できないので、意識的に摂取しましょう。グレープ味。

栄養のこと、気にしていますか？

## タイプ別ウォーカー栄養チェック



START

週に2~3回は  
ウォーキングを行っている。

Yes, Noに合わせて  
回答するとあなたの  
ウォーカータイプが分かる!

Yes → No →

いつもウォーキングする  
マイコースがある。

ウォーキングシューズを  
持っている。

ウォーキング大会に  
よく参加する

目的があれば  
1日中歩いても楽しい。

ウォーキングサークルに  
入会している。

距離や時間に  
挑戦していきたい。

「史跡巡り」などテーマを  
持って歩くのが好き。

必ず2人以上で  
ウォーキングする。

骨や関節、筋肉を  
保つために歩いている。

タイプA

タイプB

タイプC

タイプD

ウォーキングに  
はまった!「大会で  
長い距離に挑戦し  
たい」ウォーカー

やっぱり「趣味や  
健康のため、自分の  
ペースで歩きたい」  
ウォーカー

健康も交流も  
「友人とおしゃべり  
しながら歩くのが  
一番」ウォーカー

身体づくりが大切  
「故障しにくい身体  
になるため歩きたい」  
ウォーカー

シニア層を中心に気軽に始められる運動として、多くの人がウォーキングを楽しんでいます。しかしその一方で、長い距離を歩いた後の筋肉痛や疲れが抜けにくいという人も多くいます。その筋肉痛や疲れ、年齢が原因だと諦めていませんか? 適切な栄養補給で最小限に収められるかもしれません。

忘れちゃいけない

# ウォーキングに必要な栄養素

日常生活に組み込みやすい運動としてシニア層を中心に人気の高いウォーキング。しかし手軽な運動とはいえ、効果的な栄養補給もひとつのポイントです。「栄養・食事からコンディションを整え、ベストパフォーマンスを発揮すること」を目指してアスリートをサポートする、森永製菓 inトレーニングラボの管理栄養士・山上はるかさんにウォーキングにおける栄養の必要性をお伺いしました。

## ウォーキングで一番摂りたいのは糖質

ー ウォーキングを実践する方はシニア層を中心に、広がりを見せています。ウォーキング大会も様々な距離とコースが設定され、参加者ごとに目標を持って楽しんでいます。栄養面で気にしたい点がありますか？

山上「一番気にしていただきたいのが糖質です。エネルギーになるので、前日の夕ご飯、当日の朝ご飯は、糖質を含んでいる炭水化物を多めに摂ることをおすすめします。お米は水分も摂れて腹持ちも良いです」

ー ウォーキング当日に注意することはありますか？

山上「エネルギー切れに気をつけてください。朝ご飯をしっかり食べた後、歩く30分くらい前に糖質をもう一度補給しましょう。この時は固形物ではなく、消化吸収の良いゼリータイプの栄養補助食品がおすすめです。ウォーキングの途中も30分ごとなど時間を決めてこまめに補給するのがベストです。さらに普段以上に長い距離を歩き終えた後は糖質だけでなくたんぱく質も補給しましょう。試合後すぐにゼリーなどで栄養補給しているアスリートも多いですよ」

ー 摂り方のポイントはありますか？

山上「運動後は『早く』がポイント。消費したエネルギーを補うとともに、筋肉の材料であるタンパク質も一緒に摂っていきます。運動後の栄養補給はとても重要です」

## 理想の摂り方は三食プラス間食でバランス良く

ー 栄養をとるにあたって注意したい点がありますか？

山上「糖質やタンパク質のような身体を作る栄養素だけでなく、ビタミンやミネラルなど身体の調子を整える栄養素も

バランスよく摂ることが大切です。特にシニアの年代になると『いつまでも自分の足で元気に歩く』ことを意識しますよね。骨の原料であるカルシウムをしっかり摂りましょう」

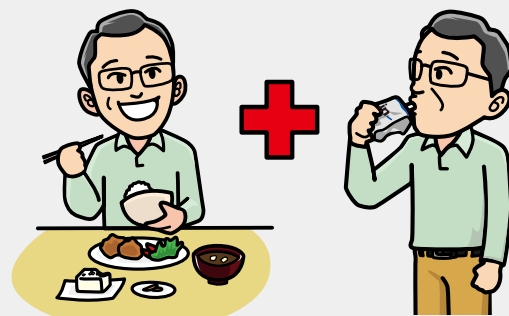
### 山上はるか（やまがみ・はるか）



管理栄養士。森永製菓 in トレーニングラボスタッフ。パラトライアスロンの谷真海選手、女子プロゴルファーの三ヶ島かな選手をはじめ、他競技にわたるアスリートを栄養面からサポートしている。1994年生まれ。

## 1日三食では満たせない？ “inゼリー”で足りない栄養素を補給しよう

身体を健康に保つためにも、毎日の三食でバランスよく栄養補給をすることが理想です。とはいえビタミンDなど食事だけでは必要量を摂ることが大変な成分もあります。そこでおすすめなのが森永製菓の「inゼリー」シリーズ(※)。間食にも最適な携帯しやすいサイズで、必要な栄養素を手早く補給。消化も早く、ウォーキング中でも気軽に飲めます。 ※「マルチビタミン」、「マルチビタミンカロリーゼロ」がビタミンDを含みます



# あなたにはこの「inゼリー」タイプ別「inゼリー」補給術

## 全てのウォーカー

inゼリー エネルギー



## 1個で180kcal。いつでもエネルギー補給

持ち歩きができるゼリー形式の「inゼリー」は日本ウォーキング協会公認の栄養補給食です。なかでも「inゼリー エネルギー」はすべてのウォーカーにおすすめ。ウォーキング前・中・後と計画的にエネルギーを摂りましょう。

## タイプ A

ウォーキングにはまった！  
「大会で長い距離に挑戦したい」  
ウォーカー



inゼリー  
プロテイン5g



長い距離の完歩をめざすウォーカーにとって、エネルギーだけでなく、シンプルに「脚が疲れた」も大きな悩み。そこで摂りたいのがタンパク質を補給できる「inゼリー プロテイン」。吸収が早いホエイたんぱくが配合されています。

## タイプ B

やっぱり「趣味や健康のため、  
自分のペースで歩きたい」  
ウォーカー



inゼリー  
マルチビタミン



自分のペースで歩きたいという方にとっておすすめなのが、「inゼリー マルチビタミン」。ビタミンは他の栄養素がスムーズに機能することを助けるので、ウォーキング中や後に定期的に摂るようにしましょう。

## タイプ C

健康も交流も「友人と  
おしゃべりしながら  
歩くのが一番」ウォーカー



inゼリー  
マルチビタミン  
カロリーゼロ



ずんずん歩くというよりも、友人たちとおしゃべりしながら健康的にやせたいという方には「inゼリー マルチビタミン カロリーゼロ」。カロリーはゼロ(※)ですが、ビタミンは1日分のビタミン12種類が含有されています。 ※食品表示基準による

## タイプ D

身体づくりが大切！  
「故障しにくい身体になるため  
歩きたい」ウォーカー



inゼリー  
マルチミネラル



ウォーキングを楽しむためにも気をつけたいのがケガ。故障しにくい身体づくりを目指し、カラダを整えるミネラル摂取を意識しましょう。おすすめは「inゼリー マルチミネラル」。不足しがちなミネラル5種類を補給できます。