

誰にでも手軽にはじめられるウォーキングは、基礎代謝量を向上させて脂肪の燃焼をうながすなど、理想的な運動習慣として注目されています。



### 森永ミルクキャラメルで楽しい運動習慣を

長い時間楽しく運動し、疲れを残さないためにも、エネルギー源となり、スマートに携帯できる「森永ミルクキャラメル」はウォーキングのお供にぴったり。スタート前に1粒。疲労を和らげ、会話を楽しみながら適度な時間(30分程度)に1粒ずつ。そしてウォーキングのあと、明日のために、もう1粒。歩くほどに基礎代謝量は向上し、脂肪のつきにくい体質も夢ではありません!ウォーキングは楽しみながら健康維持に役立つ気軽なスポーツ。いつでもサッと食べられる「森永ミルクキャラメル」を連れて今日からスタート!!



### Let's Enjoy! キャラメル・ウォーキング

「森永ミルクキャラメル」協賛ウォーキング大会の詳細や、健康ウォーキングのコツからキャラメルの歴史、簡単キャラメルレシピ等々。「森永ミルクキャラメル」のHPは情報満載、お役立ちサイトです。

HPは、こちらからアクセス!

ミルクキャラメル



## 滋養豊富、風味絶佳。 つねに時代とともに歩む、森永ミルクキャラメル

### 森永ミルクキャラメルの歩み

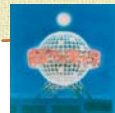
1899年(明治32年)

森永創業と同時にキャラメル製造開始。



1953年(昭和28年)

東京・銀座に登場した地球儀型ネオン塔。



1913年(大正2年)

ミルクキャラメル発売。



1979年(昭和54年)

発売当時の味とデザインをイメージした復刻版発売。



1914年(大正3年)

黄色い箱のパッケージがはじめて登場。



1999年(平成11年)

20世紀デザイン切手に選ばれる。



1937年(昭和12年)

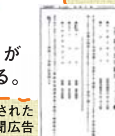
日本ではじめて森永製菓が広く告知した「母の日」。



2000年(平成12年)

「6月10日はミルクキャラメルの日」が記念日として認定される。

ミルクキャラメルがはじめて表示された大正2年6月10日の新聞広告



1950年(昭和25年)

森永ミルクキャラメルのポスターが「日本広告会賞」受賞。



2007年(平成19年)

「キャラメル・ウォーキング」の取り組みスタート。



## ミルクキャラメルを持って、 ウォーキング!

「健康ウォーキング」6つのポイント!!



森永ミルクキャラメルを連れてヘルシーな毎日に「ウォーキング」をはじめませんか?

### 運動している人ほど知っている炭水化物の重要性

ウォーキングのような持続的な運動をカラダに負担をかけず楽しむには、体内の血糖値<sup>※</sup>を一定に保ち、ブドウ糖を脳に運び続けることが必要不可欠。しかも運動とともに摂取した炭水化物は脂肪として蓄積されないので、必要ときに必要な炭水化物(ブドウ糖)を補給することによって快適な運動が持続できます。それが脂肪の燃焼につながる強い味方となるのです。

※血糖値/血液に含まれる血糖(ブドウ糖)濃度

### キャラメルはウォーキングにぴったりな栄養源

「森永ミルクキャラメル」の栄養成分の約8割が炭水化物。1粒頬張れば、そのほとんどがエネルギー源となります。また主原料の水飴には、脳に直接届いてエネルギーとなるブドウ糖、ブドウ糖の分子が結合してできるマルトース(麦芽糖)、ブドウ糖の分子が複数結合したデキストリンという糖分が含まれ、これらが体内でゆっくりと吸収されるまでの時間差によって、長時間、血糖値を安定させ、エネルギーを供給してくれる効果があります。

熱量	21kcal	ナトリウム	5.2mg	ビタミンB1	0.0098mg
たんぱく質	0.19g	カルシウム	5.1mg	ビタミンB2	0.010mg
脂質	0.51g	鉄	0.044mg	ナイアシン	0.20mg
炭水化物	3.8g	ビタミンA	18μg	ビタミンD	0.37μg

森永ミルクキャラメル(栄養成分表示)1粒(標準4.9g)当り

森永製菓株式会社  
<http://morinaga.co.jp>

森永製菓株式会社  
<http://morinaga.co.jp>

## point 1 カラダが欲しがる前に水分補給

発汗によって失われる体内の水分や電解質。喉の渇きを感じる前にこまめな補給を。

カラダの水分は、汗として体温調節機能を果たしているほか、体内に酸素を運ぶ大切な存在。水分不足は運動能力の低下や熱中症の原因にもなるので給水はこまめに。カリウムやナトリウムなどの電解質も汗となって失われるため、水分と同時に補給できるスポーツドリンクがグッド・チョイス!

## point 2 「空きっ腹でウォーキング」はNGです!!

ウォーキング前は、バナナや「森永ミルクキャラメル」などで糖質を摂取して低血糖予防を。

空腹時の血液は遊離脂肪酸が増加傾向にあるため、血液の流れが悪くなり不整脈を誘発することも。ウォーキング前は、十分なストレッチとともにフルーツジュースやバナナなどの果物や「森永ミルクキャラメル」などで糖質を摂取。血糖値のレベルを安定させてから歩き出そう。

# 「健康ウォーキング」 6つのポイント!!

## point 3 あなたの靴、ちゃんとフィットしている?

おすすめは膝や足首への衝撃を吸収してくれるクッション性の優れたシューズ。

筋力を補ってくれるソールのしっかりしたシューズは脚への負担を軽くします。買うときは足のむくんでいる夕方ベスト。つま先に5~10ミリぐらいの余裕があるとウォーキングの姿勢がとりやすいです。ウォーキングで使用する前には、薄手の靴下と一緒に試し履きを繰り返して、シューズを足に馴染ませることもポイント。

美しさと健康のためにウォーキングが注目されています。誰でも簡単にできるウォーキングだからこそポイントをおさえ確実に運動効果を高めましょう!!

## point 4 「一生懸命」よりおしゃべりしながら「マイペース」で

ダイエットや風景を楽しむなど、自分なりの目的を持つことが長続きのコツ。

均一な運動量を長時間続けられるウォーキングは、カラダに酸素をたっぷり取り入れることができる手軽な有酸素運動。脂肪の燃焼効率や基礎代謝を高め、太りにくい体質へと導いてくれます。このウォーキングを無理なくより楽しむためには、自分なりのテーマを持って歩くこともおすすめです。例えば、出会う木や花の名前を調べながら歩いたり、お気に入りの街角をめぐるコースを考えたりすれば、ウォーキングがもっと魅力的になりそうですね。

## point 5 ウォーキングには森永ミルクキャラメルを持って

手軽に栄養補給できる食べ物は歩くときのグッド・パートナー。

ウォーキング中の疲労対策には、糖質を豊富に含んだ即効性のあるエネルギー源が最適。高カロリーで消化により「森永ミルクキャラメル」は持ち歩くにも便利です。疲労によって蓄積される活性酸素を抑えるにはドライフルーツなどの抗酸化物質も効果的。

## point 6 歩いた後の疲労回復には柑橘類や森永ミルクキャラメルを

クエン酸、各種ビタミンが豊富に含まれた栄養素や糖質補給でスッキリ疲労回復。

ウォーキングのあとは、梅干やレモン、オレンジといった柑橘類を摂取すると、ビタミン、クエン酸(有機酸)などが疲労物質の排出をうながして疲労回復を早めてくれます。翌日、筋肉痛にならないためにはクールダウンとストレッチングも入念に。消費したエネルギーを補うには、「森永ミルクキャラメル」で糖質補給を。

