

血糖の上昇がゆるやかな食品とは！？

毎日食べているごはん（白米）ですが、白米よりも玄米の方がいちだと血糖上昇が低いのはご存知でしょうか？

数字で表すと精白米なら84、玄米なら56です。

この数字は“GI値”と言い、だいたい70以上が高いとされ、60以下の食品を選ぶとよいとされています。



GI値ってなあに？

【食後に上昇する血糖値の度合いを示した指標のこと】

食後2時間までに血液の中に入る糖質の量を計ったもので数字として表され**数字が小さほど血糖の上昇がゆるやか**になります。

なぜゆるやかな食品がいいの？

通常は、食べ物の中の糖分が血管内に吸収され、肝臓に運ばれたときに血糖値が上がります。血糖値が上がったことでインスリンが分泌され筋肉などの細胞にとりこまれて食事前の血糖になります。インスリンは脂肪合成を高める働きもあるので肥満の原因にもなります。

・GI値に関しては、肉類や魚介類、野菜は比較的低いです。しかし、これは血糖に関することであって脂肪やたんぱく質もカロリーのもとですから摂りすぎることのないように注意しましょう！！

・例えば、白米のお粥ならGI値は57です。

🍴🍴 食生活のちょっとした工夫で血糖の上昇をゆるやかにすることができますよ 🍴🍴

GI値も気にしよう。

 高!	 低!
ラーメン	よりパスタ
 高!	 低!
ジャガイモ	よりサツマイモ
 高!	 低!
パン	より玄米



GI 値

- ～19 海藻類、クルミ、紅茶、ブラックコーヒー、日本茶、ピスタチオ
薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、酢、すだち
トマトソース、マスタード、豆板醤、本みりん、リンゴ酢
- 20～29 アボカド、かいわれ大根、えのき、エリンギ、おくら、キャベツ、きゅうり、
アスパラ、
きくらげ、小松菜、こんにゃく、さやいんげん、さやえんどう、
サラダ菜、しいたけ、しそ、春菊、しょうが、大根、ピーマン、ブロッコリー、
みょうが、もやし、レタス、牛乳、低脂肪乳、ミルクティー、豆乳、ピーナツ、
プレーンヨーグルト、イチゴ、めんつゆ、マヨネーズ
- 30～39 枝豆、レンコン、エンドウ豆、ソラ豆、大豆、納豆、玉ねぎ、トマト、春雨
カシューナッツ、チーズ、きな粉、飲むヨーグルト、生クリーム、
日本酒、ビール、ワイン、柿、キウイ、さくらんぼ、梨、びわ、ブルーベリー
みかん、レモン、りんご、マーガリン、バター、味噌
- 40～49 油あげ、ごぼう、豆腐、玄米がゆ、小麦粉、スポーツドリンク、ココア、
コーラ、ブドウ、メロン、桃、
魚介類、牛肉、豚肉、鶏肉、レバー、ウインナー、ハム、ベーコン、ツナ缶
- 50～59 がんも、銀杏、さつまいも、らっきょう、玄米、五穀米、強力粉、そば、
バナナ、みかんの缶詰、プリン、
- 60～69 かぼちゃ、さといも、長芋、片栗粉、白玉粉、パスタ、ソーメン、中華麵
麦、アイスクリーム、カステラ、ポテトチップス、スイカ、桃缶、パイン、
- 70～79 切干大根、とうもろこし、インスタントラーメン、コーンフレーク、
赤飯、パン粉、ベーグル、マカロニ、クッキー、チーズケーキ
- 80～89 にんじん、うどん、もち米、かりんとう、キャラメル、あんこ、ジャム、
せんべい、大福、おもち、だんご、ドーナツ、ホットケーキ、はちみつ
- 90～99 じゃがいも、パン、どらやき、黒砂糖、水あめ、チョコレート
- 100～10 グラニュー糖、あめ、氷砂糖、三温糖、白砂糖