



今回のテーマ

低GI食品

～血糖値をあげにくい食事術～



糖尿病の予防の為に、血糖値のコントロールが大切です。
グリセミックインデックス（GI）を毎日の食生活に取り入れていただく事で、
糖尿病を進行させないようにする大切な対策になります。
GIについて理解して、血糖値をあげにくい食事術を実践してみましょう。



GIとは？

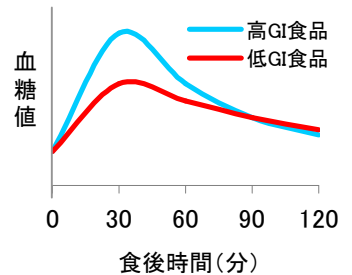
GI（グリセミック・インデックス）とは、血糖上昇反応指数とも言われ食物を食べた後の血糖値の上昇しやすさの指数です。（ブドウ糖はGI=100）

GIが高い食品ほど血糖が急激に上昇し、インシュリンの分泌も急激に促されます。

従って、GIが高い食品は消化吸収が早く、食べてもすぐにお腹が空きました食べたくなり、ダイエットが必要な人や糖尿病患者の方には不向きです。

低GI食品を取り入れることで比較的消化に時間がかかり、高血糖を抑えることができます。
どのような食品が低GI食品であるか知ることが糖尿病予防の重要なポイントといえるでしょう。

【食品のGI値と
血糖値上昇の関係】



低GI食品・高GI食品

食品に含まれるGI値は大きく3つに分類でき、GI値が70以上を高GI、56～69を中GI、55以下を低GIと区別します。
しかし実際は3つに分けて考えるより、低GIなのかそれ以上のGI値の食品なのかという分け方で考えれば大丈夫です。

下表の水色で囲まれている食品が低GI食品です。

～米、パン類、麺類～

食品名	GI値	食品名	GI値
白米	81	赤飯	77
玄米	54	餅	80
そば	50	中華そば	54
うどん	85	春雨	26
パスタ(乾)	65	パスタ(全粒粉)	50
食パン	91	フランスパン	93
ロールパン	83	クロワッサン	70
ベーグル	75	マフィン	75
コーンフレーク	74	玄米フレーク	64
オールブラウン	45	全粒粉小麦パン	50

～野菜類～

食品名	GI値	食品名	GI値
じゃがいも	90	人参	80
とうもろこし	70	かぼちゃ	65
やまいも	74	さといも	63
さつまいも	55	グリーンピース	45
らっきょう	51	にんにく	48
大豆	30	いんげん	26
アボガド	27	レタス	23
大根	25	春菊	24

～果物類～

食品名	GI値	食品名	GI値
パイナップル	76	すいか	60
バナナ	55	桃	63
グレープフルーツ	31	オレンジ	31
キウイ	35	りんご	39
パパイヤ	25	いちご	29

～お菓子・デザート類～

食品名	GI値	食品名	GI値
ドーナツ	85	ケーキ	82
ホットケーキ	80	チョコレート	91
フライドポテト	85	ポップコーン	85
どら焼	94	大福	87
かりんとう	83	キャラメル	85
パンナコッタ	47	クリームブリュレ	47
ゼリー	46	プリン	52

～その他～

食品名	GI値
糖類(グラニュー糖、白・黒糖など)	98～109
肉類、魚介類	44～52
粉類(パン粉、片栗粉、天ぷら粉など)	59～69
乳製品(チーズ、ヨーグルト、牛乳など)	25～34



ここが要注意！

低GI食品でも食べ過ぎれば血糖を急激に上昇させます。

高GI食品でも食べ合わせや食べ方によって血糖値を緩やかにできます。

糖尿病・糖尿病予備軍と診断された方は医師や管理栄養士の適切な指導を受けて下さい。



GI食品の食べ方、選び方

1. 発芽玄米は主食に最適!

米や麦などの食材は、精白されているものよりもされていないもののほうが、食物繊維やミネラルが残っているためGI値が低くなります。ご飯は発芽玄米、パンは全粒粉パンがおすすめです。

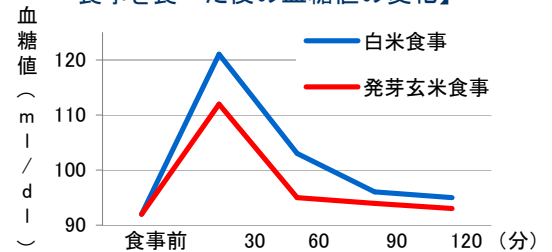
たとえば 白米 > 玄米、白パン > 全粒粉パン

~その他 主食のポイント~

そば そばは50と発芽玄米より低GIです。遅く帰った後の夕食におすすめ。
パスタ パスタは低GIの上パスタソースをかけるとよりGIが低くなります。ボロネーゼやカルボナーラがおすすめ。
中華そば 中華そばは血糖値をあげにくい食品になります。
血糖値の上昇がもっとも小さいのが焼きそば。
お酢は血糖値を緩やかにしてくれる作用があるので冷やし中華もおすすめです。



【白米または発芽玄米のご飯を主食とした食事を食べた後の血糖値の変化】



※白米を主食とした食事よりも、発芽玄米を主食とした食事の方が摂取後の血糖値の上昇が抑えられている事が分かります。



2. 果物はジュースにせずそのまま

果物には食物繊維が多く含まれていますが、ジュースにすると食物繊維が細かくなったり、取り除かれてしまいます。そうすると、同じ分量でもジュースの方が多く糖質を含む事になります。果物は丸ごといただきます！また食後に果物を食べると血糖値が上昇してしまうので、間食とした方が効果的です。

たとえば フルーツジュース > カットフルーツ

3. 食物繊維は食後血糖値の上昇を抑えます

食物繊維を白米飯やパンに加えると、食後血糖値の上昇を抑えることができます。食物繊維が豊富なのは、押し麦、豆類、ゆり根、おくら、ごぼう、きくらげ等です。

~ご飯の前にサラダを~

ご飯の前に野菜サラダを食べるだけで血糖値の急激な上昇を抑制する効果があります。食べる順番を気をつけるだけでも血糖値の上昇を抑えることができ、相乗効果があります。

食物繊維が多い食べ物※

※食品80kcalあたり食物繊維2g以上を含む



お菓子の食べ合わせ

お菓子やデザートは高GIのものが多いですが、食べ合わせを考えれば少しでも血糖値を緩やかにできます。食べ方の工夫をし間食を上手に取り入れましょう。



お菓子の種類	食べ合わせ	理由
ケーキ	野菜ジュース・抹茶豆乳	食物繊維、ミネラルが糖分の吸収をゆるやかにします。
和菓子	昆布茶	昆布成分(フコダイン等)が糖分吸収を遅らせてくれます。
チョコレート・クッキー	ココア	ココアポリフェノールが体を温め代謝を促してくれます。
ポテトチップス・せんべい	青のり	青のりが脂肪吸収を抑えてくれます。

最後に・・・

GI値を低く抑えたいからと食物繊維の野菜ばかりを摂取していたら栄養的に問題があります。主食や副菜の中から、GI値の低い食品を上手に組み合わせる事でバランスよく食事をする事が大切です。また、GI値の低い食品は「消化がゆっくり」なものであるため、消化機能が弱っている時は胃腸の負担になります。ご注意ください。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信は当社ホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 植田・大町・河野・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原・堀内・三宅・矢原

