

GI値とは？

グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略で、**食後血糖値の上昇度を示す指数**を言います。GI値が高い食材を食べると血糖値が急上昇し、低い食材を食べると、血糖値は緩やかに上昇します。



GI値の高い食品

血糖値上昇



血糖値を下げる

と同時に

脂肪を作る
脂肪の分解を抑制する

すなわち

GI値の高い食品に偏ると肥満の原因に



低GI (55以下)

中GI (56~69)

高GI (70以上)

穀類

そば スパゲティ
押し麦 春雨
ライ麦パン

玄米 コーンフ
レーク

白米 パン 餅
煎餅 粥 赤飯

果物

りんご いちご
メロン みかん
グレープフルーツ

パイナップル
柿 ぶどう

果物ジャム 缶詰

野菜

葉物野菜
ブロッコリー
ピーマン きのこと類

さつまいも

じゃがいも 里芋
長いも にんじん

乳製品

牛乳 ヨーグルト
チーズ バター

アイスクリーム

練乳

GI値の高い食品は？

ごはん、パン、麺類などの「炭水化物」



では、

炭水化物を抜いた食事の方がよい？

答えは「NO！」

炭水化物は体を動かすための大切なエネルギー源です。

炭水化物を抜くと食事の満足感が得られず、肉や魚などのおかずの摂取量が過剰となり、油分や塩分の摂りすぎにつながります。

GI値の上昇を抑えるには？

ポイント①

食物繊維と一緒に摂取する海藻やきのこ類の水溶性食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにします。

ポイント②

低GIの食品から食べる

最初に食べる食品が、次に食べる食品のGI値に影響します。

ポイント③

お酢を利用する

クエン酸や酢酸も血糖値上昇を穏やかにします。お酢の利用は減塩にも効果的です。