

血糖値を上げない食品があります。 上げない食品を！

写真の1枚の紙は、おもな食品のG-I値リスト。教授に説明をしてもらいました。

「G-Iとは、グリセミック・インデックスの略。ブドウ糖を含む食品には、血糖値を上げるものと、そうでないものがあり、その値がG-I値です。特に朝食には、できるだけ血糖値の上がりにくいものを選んでください。なぜなら、炭水化物（糖質）は分解・吸収されると最終的にブドウ糖になり、血液に入つて血糖値を上げます。するとインスリンが出てきて、ブドウ糖をエネルギーとして利用するために、私たちが活動するために、だから糖質が欠かせないので、このとき一気に大量のインスリンが必要になる

おもな、血糖値が上がりやすい食品

精白米
食パンなど精白したパン
じゃがいも
にんじん
とうもろこし
かぼちゃ
パイナップル
ぶどう
スイカ
バナナ
アイスクリーム

血糖値が上がりにくい食品

玄米
全粒粉のパン
ライ麦パン
日本そば
中華そば
さつまいも
グリーンピース
トマト
大豆
ほうれん草
レタス
ブロッコリー
葉野菜
キノコ類
セロリ
パパイヤ
イチゴ
グレープフルーツ
オレンジ
りんご
牛乳
ブラックチョコレート
プレーンヨーグルト
ココア
ゼリー

い

時間経て糖質を摂ると、朝食のように、長い空腹まして朝食をぬいたまま昼食を食べると、一気に血糖値は上がります。3食きちんと腹七分で食べてください

が常にインスリンを出すよう指示し、肥満ばかりか、インスリンを分泌する、すい臓を疲弊させます。

これを繰り返すうちに脳が常にインスリンを出すようになります。

おもな食品のGI値リスト

おもな食品のGI値リスト			
※食品100gあたり			
※GI値／ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率			
高GI値食品	GI値	低GI値食品	GI値
●穀物・パン・種類			
精白米	81	玄米	55
食パン	91	小麦全粒粉パン	50
フランスパン	93	ライ麦パン	58
ベーグル	75	ビタパン	55
うどん	85	日本そば	54
パスタ（乾）	65	パスタ（全粒粉）	50
クロワッサン	70	中華そば	50
ヨンヨン	75	オールブラン（シリアル）	45
ケーキ・マフィン	75	春雨	26
赤飯	77		
ロールパン	83		
もち	80		
●野菜・芋類			
じゃがいも	90	さつまいも	55
ニンジン	80	グリーンピース	45
とうもろこし	70	さやいんげん	26
かぼちゃ（西洋）	65	トマト	30
		大豆	30
		ほうれんそう	15
		レタス	23
		アボガド	27
		葉野菜・きのこ類	0~25
		アボカド・セロリ・きゅうり・大根・かぶ・ビーマン・カリフラワー・ブロッコリーなど	
●果物			
パイナップル	65	オレンジ	31
ぶどう（巨峰）	50	りんご	39
すいか	60	グレープフルーツ	31
パナナ	55	いちご	29
黄桃（缶詰）	63	キウイ	35
		ハイヤイ	25
●乳製品			
アイスクリーム	65	牛乳	25
		フレーベルヨーグルト	25
		チーズ	35
●お菓子類			
ドーナツ	86	ナツメ類	15~30
ショートケーキ	82	ラスク・チョコレート	22
ポップコーン	85	スマッシュ・ポテト	54
せんべい	80	クッキー	52
フライドポテト	85	ココア	47
クッキー	70	ゼリー	46
チョコレート	91		
ポップコーン	85		
●肉・魚類			
		牛・豚・鶏肉（お肉は脂肪が多い赤身を食べるうちは良い。脂肪分が少ない鶏肉がおすすめ。）	45
		魚全般（GI値が低いもののが多い魚類がおすすめ）	49
		前後	40

印刷して冷蔵庫に貼っておこう！左表は、調理方法や他の栄養素との組み合わせにより左右されるため、あくまで目安です。GI値が60以下の食品を食べるとよいそうです。

■穀物のとり方に注意しましょう。白米より玄米、うどんよりパスタ、食パンよりライ麦パン、白米なら半分食べて、他は豆腐やトマト、納豆などを食べる。純白の食パンは、砂糖以上に血糖を高くあげるらしい。

■料理方法に注意しましょう。長く茹でる、すりおろす、つぶすなどの行為は吸収率を高めます。パスタの茹ですぎにも注意。炭水化物+食物繊維により、消化吸収を遅くし、インスリン分泌を最低限に維持できます。タンパク質も多く含まれている大豆はダイエットに最適です。お菓子類は食後のデザートではなく、主に間食として食べましょう。できればフルーツを取りましょう。

●アルコール			
高GI値食品	GI値	低GI値食品	GI値
日本酒	35		
ワイン	40		
ビール	34		

※アルコール類に含まれる糖質は殆どのものが強く、インスリンの分泌を刺激するほど多くありません。またアルコール類のGI値の測定は実際には行われていないと想像されます。

●調味料			
高GI値食品	GI値	低GI値食品	GI値
こしょう	73	バター	30
メープルシロップ	73		
黒砂糖	93		

●ドリンク類			
中GI値食品	GI値	低GI値食品	GI値
コーラ	47	コーヒー	16
オレンジジュース(100%)	42	紅茶	10

白米には納豆を――

納豆やオクラ、長芋に含まれるムチンは、糖質にからみついて、糖質の吸収を阻らせる働きがあります。それだけ、血糖値を上りにくくします。

