

11月14日は
世界糖尿病デー



血糖改善のために 食品のGI値を活用しよう

GI 値とはグリセミック・インデックスの略で、食後血糖値の上昇度を示す指数のことです。食後の血糖値はGI 値が高い食材では急上昇し、GI 値が低い食材では緩やかな上昇となります。

急激な血糖上昇は糖尿病や肥満の原因に

急激な血糖上昇は糖尿病の悪化をまねくだけではありません。

インスリンは『血糖値を下げる』という働きの他に『脂肪の合成・脂肪の分解を抑制する』という働きがあります。

つまり高GI 食品を摂取しインスリンが多く分泌されると、糖尿病だけでなく肥満の原因にもなります。



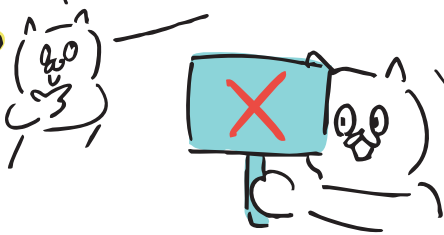
低GI食品、高GI食品とは

血糖値を上げにくい低GI 食品は、【肉・魚などのタンパク質】【乳製品】【野菜（芋などのでんぷん質の多い種以外）】などが挙げられます。

高GI 食品の代表は炭水化物源である【米飯・パン・麺類】などの主食類です。



それなら炭水化物を抜いたらいいってこと??



抜くのではなく選ぶことが大切です //

炭水化物は体を動かすためのエネルギー源として大切な栄養素です。また炭水化物を抜くことで満腹感が得られず、肉や魚などのおかずを過剰摂取する事でタンパク質や脂質を摂りすぎるなど食事バランスの偏りにつながることもあります。そのため炭水化物を抜くのではなく低GI 食を選ぶことが大切です。

低GI食品選びのポイント

- 1 でんぷん質の多い食品は摂取量に注意する
- 2 食物繊維が豊富なものを選ぶ
- 3 穀物は精製されていないものを選ぶ

裏面で食品ごとの
GI 値を比べてみよう



GI 値の分類

GI 値はその数値によって低・中・高の3つに分類されています。
低 GI 食品とは、一般的に GI 値が 55 以下の食品を指します。



GI 値
高い

GI 値レベル	米・パン・麺	肉・魚・豆類	野菜・芋類	果物
高 GI 値食品 GI 値 70 以上	フランスパン (95) 食パン (95) 精白米 (88) うどん (85) ベーグル (75)		じゃがいも (90) 人参 (80) とうもろこし (75)	ジャム (80)
中 GI 値食品 GI 値 69 ~ 56	玄米+精白米 (65) パスタ (65)	小豆 (65) 肉類 (45)	かぼちゃ (65) 里芋 (64) 栗 (60)	パイナップル (65) スイカ (60)
低 GI 値食品 GI 値 55 以下	玄米 (55) ライ麦パン (55) 蕎麦 (54)	海老・イカ・タコ (40) 魚類 (40) 豆腐厚揚げ (40) 納豆 (33) 卵 (30) 無調整豆乳 (23) 大豆 (20)	さつまいも (55) トマト (30) きのこ類 (27) 大根 (26) ブロッコリー (25) ほうれん草 (15) 海藻類 (15)	バナナ (55) ぶどう (50) キウイ (35) りんご (35) みかん (33) 梨 (32) イチゴ (29)

GI 値
低い

GI 値の上昇を緩やかにするためのポイント



日常生活において GI 値が低い食品だけを食べるというのはなかなか難しいことです。
GI 値の高い食品を食べる場合、血糖の上昇を緩やかにする食事の摂り方を意識しましょう。

1 GI 値の高い食品の摂取量を少なくする

2 GI 値の高い食品を単品で取らず、蛋白質・脂質・食物繊維を含む食品と一緒に摂取する
食物繊維を含む食品と一緒に食べることで、他の食品の GI 値を下げる効果が期待できます。
特に海藻やきのこ類などに多く含まれる**水溶性食物繊維**は糖を包み込み、**(水溶性食物繊維)**
吸収しにくくすることで血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。



3 食べる順番を意識し GI 値の高い食品は食事の最後の方で摂取する

たんぱく質と脂質を炭水化物に先んじて摂取すると、インクレチンと総称される消化管ホルモンの分泌によって血糖上昇が抑制されるため食後高血糖を回避することができます。

毎食**主食+主菜+副菜**をそろえて、おかず類から先に食べるようにしましょう。



4 お酢を利用する

酢に含まれるクエン酸や酢酸も、糖の吸収を抑え血糖の上昇を緩やかにします。
副菜に酢の物などを付け足すこともおすすめです。

