

『低GI食品』って知っていますか？

「偏った食習慣」「血糖値が気になる」「カロリーばかり気にしがちなダイエット」など

日々の食習慣に様々な悩み、低GI食品を取り入れて我慢せず美味しい食事にかえませんか？



GI値とは？

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標のこと。つまり、ある食品を摂取した際に GI値の高い食品であれば血糖値は急上昇し、GI値の低い食品であれば血糖値は緩やかに上昇するということ！

血糖値が急上昇すると何が起こる？

血糖値が高い状態は、インスリン①の働きを抑制して②の働きを促します。

血中の糖濃度は慢性的に濃くなり脂肪が増えていくため、「**糖尿病**」や「**肥満**」、「生活習慣病」につながる危険性が急上昇！

★血中には**インスリン**という糖を分解する唯一無二のホルモンが膵臓から分泌されています。

インスリン：①体内に取り込まれた糖をエネルギーに変えて血糖値を下げてくれる働き

②エネルギーにできなくなり余った糖を脂肪に変え蓄える働き



	穀物	果物	野菜	肉類	魚介類	乳製品
低GI値: 55以下	オートミール、 全粒粉パン、春雨	りんご、いちご、 グレープフルーツ 、キウイ、アボガド	葉物野菜、 キノコ類、もやし、 ブロッコリー	全て	全て	牛乳、チーズ、卵、 バター、ヨーグルト、 クリームチーズ
中GI値: 56~69	おかゆ、玄米、 そば、中華麺、 スパゲッティ	バナナ、柿、 パイナップル	さつまいも、栗、 じゃがいも(ゆで) 、かぼちゃ	×	×	アイスクリーム
高GI値: 70以上	白米、食パン、 餅、うどん	果物ジャム、缶詰	じゃがいも、 人参、里芋、 トウモロコシ	×	×	練乳

・おかず選びに迷ったら、GI値の低い食品を選んでみよう！

・GI値の高い食品は、食物繊維と一緒に食べるとGI値を下げる効果があります！

・GI値が低いものから食べると血糖値の上昇を緩めることができます！

GI値が高い食品には、米・麺類・パン・イモ類などの「炭水化物」が挙げられます。

よくありがちな過度な糖質制限ダイエット＝「炭水化物」を抜く、実は「炭水化物」も必要なエネルギー源の一つです。

これからは「我慢」ではなく「順番・選ぶ」を軸に、食事をしてみましょう！