

栄養ニュース



グリセミック・インデック=GI
グリセミック・ロード=GL
という言葉聞いたことはありますか？

今回は、血糖値を上げにくくする食事とはどのような食事なのか、一緒に考えてみましょう♪

GI値 (グリセミック・インデックス指数)

Q. GI値とは？

ある食品に含まれる炭水化物量50gを摂取した時、どのくらい血糖値が上がるのかを数値化したもの。
=食品の食後血糖値の上昇のしやすさを表している！

Q. GI値の欠点??

GI値が高い食材を食べると血糖値は急上昇し、GI値が低い食品は血糖値が緩やかに上昇する。しかし、GI値は1回に食べる量を想定していないという落とし穴が...

《 例. 炭水化物50gを摂取しようとした場合 》



ご飯
お茶碗 1杯弱



人参
約4本分

↑ 1回の食事では人参4本は現実的ではない...

GL値 (グリセミック・ロード指数)

Q. グリセミック・ロード (GL) とは？

1回に食べる量を想定し、1人前の常識的な食事の中で食材がどのくらい血糖値を上げるかを示したもの。
※低GLも摂りすぎると高GLになるため、食べ過ぎには注意！

GIとGLの食品一覧

食品	GI値	GL値	1食あたり
白米	75	28	150g
玄米ご飯	66	34	150g
食パン	89	24	60g
うどん(茹で)	62	32	250g
そば(茹で)	59	24	170g
じゃがいも	96	19	120g
さつまいも	44	19	150g
長いも	65	9	100g
にんじん	39	3	100g
バナナ	55	12	100g
いちご	40	2	75g

※GI値=炭水化物50gの場合の数値

【GI値】

70以上→高GI値

69~56→中GI値

55以下→低GI値

【GL値】

20以上→高GL値

19~11→中GL値

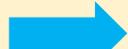
10以下→低GL値

糖質摂取時の工夫できるポイント

【低GL食品に変える】



ごはん



雑穀ごはん



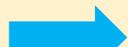
食パン



ライ麦食パン



そうめん

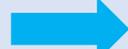


そば

【低GL食品と一緒に食べる】



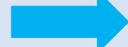
ごはん



卵をプラス



食パン



チーズ&野菜をプラス



焼きいも



牛乳をプラス

⇒GLが高くて、GLの低い食品と一緒に食べることで血糖値への影響を緩やかにすることができる！



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →