

栄養ニュース



**低GL食品
を意識しよう!**



低GL食品は、
現代人に急増しつつある
肥満やメタボリックシンドロームの
予防・改善の観点から、
注目されているキーワードです！
そもそもGL値とは何を意味するのでしょうか？
カラダにとってどんなメリットがあるのかを
ご紹介します！

GLとは？

GLとは…

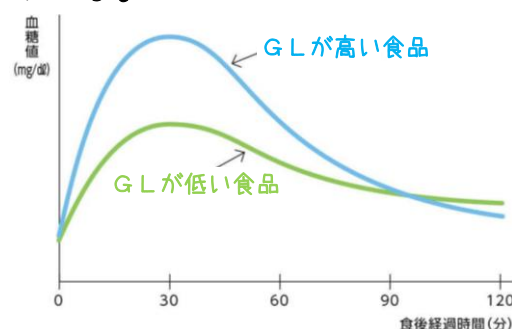
「Glycemic Load」(グリセミックロード)の略で、食品に含まれる糖質の重量を補正した上での食後血糖値の上昇度を表す指標のこと。1回に食べる量を想定し1人前の常識的な食事の中で食材がどのくらい血糖値を上げるかを示している。

★高GL食品を食べると…

糖の吸収が**急激**になる＝血糖値が**急上昇**

★低GL食品を食べると…

糖の吸収が**穏やか**になる＝血糖値が**穏やかに上昇**



クイズに挑戦！

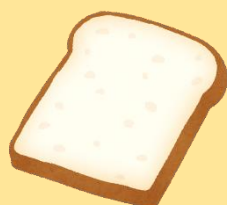
GL値が低いのはどっち？答えは裏面へ⇒

主食を食べるなら



白飯 1 杯

VS



食パン 1 枚

果物を食べるなら



スイカ 1 切

VS



りんご半分

麺類を食べるなら



焼きそば

VS



インスタント
ラーメン

お菓子を食べるなら



プリン 1 個

VS



せんべい 1 枚

GL値 一覧

食後の血糖値
上昇が大きい

高GL
2.0以上



低GL
1.0以下

食後の血糖値
上昇が小さい

5.0	●ホットケーキミックス 2枚5.4			
4.0	●白飯・インスタントラーメン 1杯・1袋4.0	●どら焼き 1個4.4	●大福 1個4.2	
3.0	●餅 1個3.4	●焼きそば 1人前3.5		
2.0	●食パン 1枚2.0	●みたらし団子・ドーナツ 1串・1個2.5	●コーラ 1缶2.5	
1.0	●クロワッサン 1個1.7	●ポテトチップス 1袋2.0	●じゃがいも 1個1.9	
0	●板チョコ 1枚0.9	●せんべい 1枚0.8	●りんご 半分0.9	
	●プリン 1個0.4	●みかん 1個0.3	●バナナ・すいか 1本・1切1.4	
		●カシューナッツ 13粒2		

表面答え

主食を食べるなら

白飯1杯 VS 食パン1枚

麺類を食べるなら

焼きそば VS インスタントラーメン

果物を食べるなら

スイカ1切 VS りんご半分

お菓子を食べるなら

プリン1個 VS せんべい1枚



← 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 →