

食品に含まれる栄養素のうち、糖質は身体を動かすエネルギー源として体内で利用されます。食後、消化された糖質は血液を通じて全身の細胞に取り込まれます。血糖値とは、血液中に含まれる糖質の濃度を示したものです。糖質は生きるうえで欠かすことのできない栄養素ですが、血糖値の急激な上昇は私たちの身体にも大きな負担となります。適正な血糖値を保つためにGI値を生かしてみましょう。

GI値ってなに？

GI値(グリセミック・インデックス)とは、食事をした後の血糖値の上昇度を数値化したものです。国際的な基準ではグルコース50gを摂取した場合のGI値を100として以下のように食品を分類しています。

低GI食品（55以下）



ヨーグルト



そば



レタス



エリンギ



スイカ



みかん

中程度GI食品（56-69）



玄米



うどん



かぼちゃ



ライ麦パン



ぶどう



柿

高GI食品（70以上）



白米



パン



じゃがいも



さつまいも



せんべい



ようかん

手軽にできる食べ方の工夫



GI値が低いものを食べることだけが重要なものではありません。GI値はあくまで単品で摂取した場合の血糖値の上がりやすさを示しています。高GI食品を食べる時は、低GI食品と組み合わせることで急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。また、食物繊維の効果にも注目してみましょう。

— 食物繊維の効果 —



野菜類



きのこ類



海藻類

食物繊維は、野菜類、きのこ類、海藻類に多く含まれます。食後の血糖値上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便秘を改善する作用があります。食物繊維が豊富な食品と一緒に食べる 特に先に食べることで血糖値の上昇を抑えることができます。