

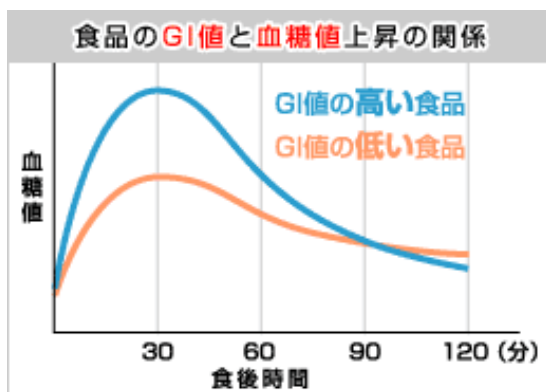
健康のために低GIを取り入れよう！

「糖分や炭水化物を減らしましょう！」と言われても…難しいなあと思いませんか？

ご存知ですか？同じ量の糖質でも血糖値の上昇の仕方が違います！

白米より玄米を、パンは全粒粉やライ麦を、など聞いたことがあるかもしれません。その理由の1つにGI値というものが関係しています。

GI値…食後血糖値の上昇を示す指標



ブドウ糖(グルコース)を100としたとき、GIが70以上の食品を高GI食品、69~56の食品を中GI食品、55以下を低GI食品と定義しています。

ブドウ糖は吸収の良い糖なので血糖値をぐっとあげます。つまり、GIも高めのもは血糖値をぐっとあげます。逆に低めのもはゆるやかに上がっていきます。

←このようになめらかな血糖値の上がりのできるのが理想です。野菜などの食物繊維を先に食べたり、ゆっくり良く噛んで食べるのも血糖の上昇を緩やかにします。

血糖値がぐっと上がると？

人は食事などにより血糖値があがると、膵臓からインスリンという血糖値を下げるホルモンを出します。

○ 血液中の糖が各組織へ分布 → 血糖値が下がる



インスリンが食事で吸収され血中へ移動した糖を筋肉や肝臓・脂肪組織などの細胞に摂り込み、血中へ移動した糖を減らし、血糖値を下げます。

摂り込まれた糖はエネルギーになりますが、それが多いと糖を溜めこんだりします。インスリンは脂肪の合成もするので肥満にもつながってきます。

急な血糖の上がり、急な血糖の下がりにもなるので(インスリンが多く出て早く血糖をさげようとするため)、食べたのにすぐお腹が空くということにつながります。早食いや糖の摂り過ぎは特に注意です。

血糖値をゆるやかにするには

	GI		GI		GI
菓子パン(あんぱん)	95	フライドポテト	70	精白米	84
白いパン	71	マッシュポテト	83	赤飯	77
ライ麦パン	50	さつまいも(ゆで)	44	雑穀米	55
全粒粉パン	50	じゃがいも(ゆで)	49	玄米	56



左のように変えれると良いと思います。もちろん、低GIだからといって食べ過ぎは禁物です。3食バランス良く適度な量で！さらに適度な運動も心がけてください。