

## GI値とは

オリーブ通信56号では吸収されやすい糖質があることをお伝えしました。多くの食品には糖質が含まれていますが、食品中の糖質の吸収のされ方、血糖値の上がり方はそれぞれ異なります。それを表す指標に「GI値(グリセミックインデックス)」というものがあります。

**GI値(グリセミックインデックス)**とは、ブドウ糖50gを摂取した時の血糖上昇率を基準に、他の炭水化物50gではどのくらい血糖値が上がるのかを数値化したものです。つまり**GI値が低い食品は血糖値が上がりにくい**という目安になります。

GI値が55以下は低GI食品、70以上は高GI食品に分類されます。

高GI食品は避け方がいいの？



単品で食べる場合や間食には、**低GI食品を選ぶ**といいでしょう。



食品名	GI値
砂糖	91
コシヒカリ	89
たまごかけごはん	72
うどん(ゆで)	62
パン(食パン)	77
全粒粉ライ麦パン	58
にんじん ゆで 皮なし	32
バナナ	62
キウイフルーツ	47
リンゴ	44
コカコーラ	77
ファンタオレンジ	68
プリングルス(original)	57
72%カカオチョコレート	29
Soyjoy(ソイジョイ)	20
ミックスナッツ	22

高GI食品でも、調理方法や組み合わせ方で低GIになります。

米飯を始め主食類は高GI食品ですが、おかずを組み合わせるとGI値が下がることがわかっています。

(例:そうめんだけ食べるより冷やし中華)

以下の方法もGI値を下げます。

- ・ ゆっくり食べる
- ・ 固めに調理する
- ・ 野菜を先に食べてから食べる
- ・ 食物繊維を増やす
- ・ 精製度の低い物(玄米・全粒粉)にする

## GI値の注意点

GI値は食品中の糖質50gを摂取して測定しています。エネルギーは考慮していません。**ナッツ類は低GIですが食べ過ぎると体重が増えてしまいます。**

糖質50gというのはにんじんなら6本、キウイなら5個という通常では食べない量です。

1回に食べる量での血糖値の上がり方がわかる「**GL値(グリセミックロード)**」も確認しましょう。

※GI値は10人の健康人が試験食品を摂取して血糖測定をした平均値です。被験者による違いがあるといわれています。日本人によるGI値はまだ少ないのが現状です。