

おおこうちだより

～低 GI 食品と低 GL 食品～

Vol. 57

急激に血糖値が上昇すると、血糖値を下げるインスリンというホルモンの分泌が追い付かなくなり、血糖値がなかなか下がらず高血糖の状態が続いてしまいます。また、インスリンは血糖値を下げる働き他に「脂肪を貯めやすくする」働きもあります。よって、急激な血糖値の上昇はインスリンの分泌を促し、肥満の原因にもなります。そのため、血糖値を緩やかに上昇させる必要があります。

その1つ手段として **GI 値**、**GL 値**という考え方があります。

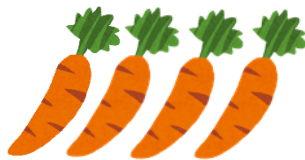
GI 値(グリセミックインデックス指数)とは？

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です。つまり、**食品の食後血糖値の上昇のしやすさ**を表しています。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します。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…

○炭水化物量 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

お茶碗 1 杯弱のご飯は十分食べられる量ですが、人参 4 本分は現実的ではありません。

GL 値(グリセミックロード指数)とは？

GI 値の落とし穴であった 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ます。GI 値と同様、GL 値が高い食材を食べると血糖値は急上昇し、GL 値が低い食品は血糖値が緩やかに上昇します。しかし、**低 GL も摂りすぎると高 GL に…**

食品中の GI 値と GL 値

食品	GL 値	GI 値	食品	GL 値	GI 値
白米 (1膳150g)	41	75	さつまいも (1本150g)	19	44
玄米ご飯 (1膳150g)	34	66	長芋 (1/5本100g)	9	65
食パン (6枚切り1枚)	24	89	人参 (1/2本100g)	3	39
ライ麦パン (50%小麦1枚)	7	50	バナナ (1本)	12	58
うどん (1玉250g)	32	62	りんご (半分)	6	34
そば (1玉170g)	24	59	みかんの缶詰 (1缶果肉のみ)	22	57
中華麺 (1玉130g)	43	61	チョコレート (板チョコ1枚)	9	42
とうもろこし (1本)	15	62	アイスクリーム (1カップ)	28	68
じゃがいも (1個120g)	19	96	牛乳 (コップ1杯)	3	34

※GL 値は()内を 1 人前の摂取量とし、数値を示した。GI 値は炭水化物量 50g の場合の数値を示した。

《分類》GI 値 高 GI 食品：70 以上 ■ 中 GI 食品：56～69 ■、低 GI 食品：55 以下 ■

GL 値 高 GL 食品：20 以上 ■ 中 GL 食品：11～19 ■、低 GL 食品：10 以下 ■

GI 値も GL 値も血糖値をコントロールする上で大切な考え方です。低 GI、GL 食品を積極的に摂ることと食後の急激な高血糖を回避しましょう。

