

体重管理や血糖コントロールなどで、糖質を気にした経験はありませんか？
今回は糖質に関連して**GI値**について紹介していきます。

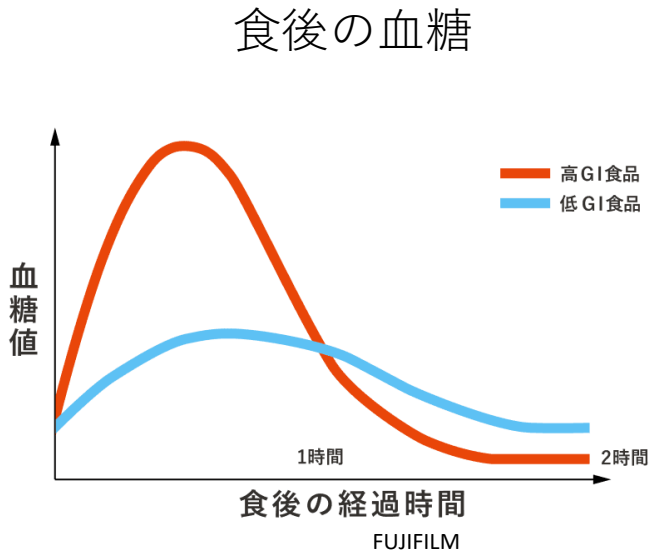


GI値とは？

食品が血糖値に与える影響を数値化したものを**GI値**(Glycemic Index)と言います。ブドウ糖のGI値を**100**として食品ごとに相対的に表されています。GI値が高いと血糖値は急激に上昇し、GI値が低いと糖は緩やかに血中に取り込まれ各臓器に運ばれていきます。

GI値**70**以上の食品を高GI食品、**56～69**の食品を中GI食品、**55**以下の食品を低GI食品とします。

血糖値が急上昇することにより、血糖値を下げる働きをもつインスリンというホルモンが多量に分泌され、血糖値は急降下します。この血糖値の急上昇・急降下を繰り返すことにより、糖尿病や動脈硬化、肥満のリスクが高まります。これらの病気の予防には、血糖値が緩やかに上昇する低GI食品から先に食べたり、間食には低GI食品を選ぶと良いでしょう。また、低GI食品を活用することは、糖尿病の方の良好な血糖コントロールにも繋がります。
気になる方は主治医または管理栄養士にご相談ください。



高GI食品

食パン

ごはん

中華麺

カボチャ

雑穀米

バナナ

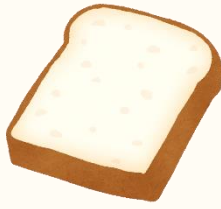
鶏むね肉

鶏卵

牛乳



100



95



84



65



65



55



55



45



30



25

低GI食品

鶏むね肉の親子丼

～低GI食品を使って
血糖の急上昇を抑えよう～

材料(2人分)

もち麦ごはん	240 g
鶏むね肉	120 g
卵	1個
玉ねぎ	中1/2個
刻み海苔	お好み
A しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
顆粒だしの素	小さじ1/3
水	80 ml

作り方

- 1白米ともち麦を**1:1**の割合で炊く。
- 2玉ねぎはくし形切り、鶏肉は一口大に切る。
- 3鍋にAを入れ中火にかける。
- 4煮立ったら、鶏肉と玉ねぎを加える。
- 5鶏肉に火が通るまで、中火で5分ほど煮る。
- 6溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状になったら火を消す。
- 7器にごはんを盛り、3に海苔をのせて完成。

栄養量(1人分)	
エネルギー	350kcal
たんぱく質	20.8g
炭水化物	51.4g
食塩相当量	1.3g



<https://www.morinaga.co.jp>

<https://foodhealth.main.jp/gi-syokuhinn/>

<https://www.hus.ac.jp>

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



ホームページでも
ご覧になれます