



STOP! 糖尿病

2025 年 12 月第 7 号

低 GI とは？

GI 値（グライセミック・インデックス）とは食後の血糖値がどれくらい上がりやすいかを示す指標です。

GI 値の高い食品は一気に血糖値を上昇させるため、血液中の糖を処理するのに多量のインスリンが分泌されたり、分泌が追いつかなくなったりということが起こります。逆に GI 値の低い食品では、糖が穏やかに取り込まれ、血糖値の上昇も緩やかになるため、インスリンも分泌されすぎることなく、糖は速やかに組織に吸収されます。

高 GI の食品を食べるときは

- 低 GI の野菜などをあわせる→GI 値を下げられる
- しっかりかんで食べる→食後の血糖値が下がりやすい

食品 GI 値分類表

| | 低GI (55 以下) | 中程度GI (69~56) | 高GI (70 以上) |
|-----|--|---|--|
| 穀類 | インディカ米ごはん・とろろかけごはん・スパゲッティ・うどん・そば・ライ麦パン | 玄米・むぎ飯・発芽玄米・コーンフレークと牛乳・ごはんと納豆・ご飯と牛乳 | 白米・パン・粥・せんべい・赤飯・バターライス |
| 果物 | みかん・メロン・すいか・いちご・りんご・グレープフルーツ | 柿・パイナップル・巨峰 | いちごジャム |
| 野菜 | 長いも（生・とろろ）・キャベツ・ブロッコリー・しめじ・プチトマト | かぼちゃ（ゆで） | さつまいも・じゃがいも（マッシュ）・里いも・長いも（加熱）・にんじん |
| その他 | 鶏卵・ハム・おしるこ・ポテトチップス・バターケーキ・ミルクチョコレート | 寿司めし・白花甘納豆・くりまんじゅう・白玉 | ようかん・長崎カステラ・大豆甘納豆 |