



STOP ! 糖尿病

2025年12月第7号

低GIとは？

GI値（グラセミック・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の食品を食べるとときは

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

食品 GI値分類表

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・パインアップル・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・じやがいも(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