

「ダイエットと健康のため、なるべくGI値の低いものを選びましょう」

脂肪のつかない体をつくるためには、血糖値の急激な上昇をおさえることも大切なのです。そして血糖値の上昇のスピードは食べ物によって異なります。血糖値を急に上げるものと、ゆっくり上げるものがあるんですよ。なるべくなら血糖値をゆっくり上げるスローフードを選んで食べるようにしましょう。

GI値(グリセミック指数)とは、その食べ物がどれだけ早く血糖値を上げるかを数値で示した目安です。数字が大きいほど血糖値の上がり方は早いです。なるべく数値の低いものを選ぶほうが血糖値の上がり方が緩やかになります。

主な食べ物のGI値(上からGI値の高い順)

穀物・パン・麺類

| | | |
|--|--|----------|
| 食パン(95) フランスパン(95) 精白米(88) うどん(85) もち(85) ロールパン(83) そうめん(80) | 赤飯(77) ベーグル(75) クロワッサン(70) 胚芽精米(70) パスタ(65) 玄米+精白米(65) 玄米フレーク(65) 中華麺(61) ライ麦パン(55) 玄米(55) そば(54) 全粒粉パスタ(50) 全粒粉パン(50) 麦(50) | 玄米がゆ(47) |
|--|--|----------|

野菜・いも類・くだもの

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| じゃがいも(90) いちごジャム(82) にんじん(80) | 山いも(75) とうもろこし(75) パイナップル(65) 長いも(65) かぼちゃ(65) パイナップル(65) 長いも(65) 栗(60) バナナ(55) さつまいも(55) ぶどう(50) | ごぼう(45) メロン(41) 桃(41) れんこん(38) 柿(37) りんご(36) キーウィ(35) レモン(34) オレンジ(31) 玉ねぎ(30) トマト(30) いちご(29) えのき(29) しいたけ(28) 長ねぎ(28) アボガド(27) キャベツ(26) 大根(26) ブロッコリー(25) こんにゃく(24) 小松菜(23) もやし(22) ほうれんそう(15) |
|-------------------------------------|---|---|

肉類・魚介類・豆類

| | | |
|----------------------|---|---|
| こしあん(80) つぶあん(78) | ちくわ(55) かまぼこ(51) 焼き豚(51) ツナ缶(50) | ハム(47) 豚肉(46)ソーセージ(46) 厚揚げ(46) かき(45)ベーコン(45) 鶏肉(45)ラム(45) あずき(45) うなぎ蒲焼き(43) 油揚げ(43) ほたて(42)豆腐(42) まぐろ(40)あじ(40)えび(40) いか(40)いくら(40) 納豆(35) 大豆(30)枝豆(30) アーモンド(25) ピーナッツ(20) |
|----------------------|---|---|

乳製品・卵・海藻類

| | | |
|----------|-------------|---|
| 加糖練乳(82) | アイスクリーム(65) | 生クリーム(39) クリームチーズ(33) ドリンクヨーグルト(33) マーガリン(31) スキムミルク(30) バター(30) 卵(30) 低脂肪乳(26) 牛乳(25) プレーンヨーグルト(25) ひじき(19) 昆布(17) もずく(12) |
|----------|-------------|---|

砂糖・菓子

| | | |
|--|--|-------------------|
| 麦芽糖(105) 氷砂糖(100) 上白糖(99) チョコレート(91) 大福もち(88) ドーナツ(86) ショートケーキ(82) ホットケーキ(80) | みたらし団子(79) クッキー(77) ハチミツ(75) メープルシロップ(73) クラッカー(70) プリン(52) | ゼリー(46) 果糖(30) |
|--|--|-------------------|