

前回 Vol 1 2 では糖質ダイエットの事について書きました。参考になりましたか。  
今回は、GI 値を気にしてダイエットをしましょう・・・の話をしたいと思います。  
（ウィキペディア、大塚製薬ホームページ、あっとえんざいむ HP 参考にしました）  
さあ、始めます。

「血糖値が上がりやすいのは、**カロリーが高い食べ物だ**」と考えている人が多いようですが、それは必ずしも正しくありません。

一般的に、

一番血糖値が上がりやすいのは、すぐエネルギーになるごはんやパン、めん類、果物、砂糖などの炭水化物と言われています。

次に、たんぱく質の多い、肉類や魚介類、卵、乳製品など、そして油の多い食品が続きます。

しかし、血糖に影響するからといって、炭水化物を食べないと、栄養バランスが悪くなるうえ、食事の満足感が得られないため、かえってたんぱく質や脂肪などを過剰に摂りすぎてしまいます。

・・・これはよくありません。バランスを考えて食事をしないと。

さあ、どんな食事をとりましょうね・・・・・・・・。

食事をすると、

食べたものは体内で「糖」になり血液中を流れます。

つまり食事をすることで「**血糖値が上昇**」するのです。

作られた糖は、

私たちのカラダを動かすエネルギーとなりますが、糖が急激に増えると「**インスリン**」というホルモンが血糖値を下げようとします。

インスリンには、脂肪を作り脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるので、

分泌されすぎると**肥満の原因**ともなってしまいます。

**インスリンの分泌を抑える**ためには、

**血糖値の上昇をゆるやかにする食事が必要**となります。



**ここまで、理解できましたか???**

さて、体重が増加する元凶のように思われがちな炭水化物ですが、一方では、人が生きていく上で欠かせない大事な栄養素でもあります。

幸いにも、

昨今の研究では、同じ量の炭水化物を含む食品でも、

**血糖値が急激に上昇するものとゆるやかに上昇するものがある**ということがわかりました。

指標は GI 値です。

参考まで、、

GI 値とは、グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略で、

その食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを計ったもの。

ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を 100 として、相対的に表されています。

**GI 値が低ければ低いほど、**

**血糖値の上昇が遅くなり、インシュリンの分泌も抑えられるのです。**

# “GI 値を意識”して食品を選ぶことが、 ダイエット成功の鍵になります!!

## GI 値を把握してインスリンをコントロールする・・・大切です!!

### GI 値との上手な付き合い方♪

一覧表を見ると、野菜はイモ類を除き低 GI 食品なのが分かりますね。キノコ類や海藻、豆類も同様です。血糖値を上げないため「サラダ等の野菜から食べるように」とよく言われますが、こうして数値で見ると理にかなっているのが実感できます。

ただポテトサラダやかぼちゃのサラダは GI 値が高くなるので、まず他の野菜から食べるようにしよう！といったように意識していきましょう。

炭水化物である米やパンに関しては、精製したものと未精製の食品の差異が大きいことに気づくはず。精製されていない食品には食物繊維やミネラルが多く残っています。このため GI 値が低くなるので、白米より玄米、食パンより全粒粉を使用したパンを選ぶようにしたいですね。

ただ白米はおかゆにしたり・玄米とハーフにしたりすることで GI 値を下げられます。

また食パンも最近ではライ麦入りや全粒粉入りがスーパーでも売られているので、そういったモノを選び、血糖値を下げる働きをするチーズを組み合わせるといった工夫をして、食べ過ぎないようにすれば、それほど神経質になる必要はありません。

低 GI 食品ばかりを食べようとして野菜や豆類ばかりを食べるのではなく、各食品群からバランス良く食べることが大切です。

また肉や魚も値が低いからと大量に食べれば太ってしまうのも当然のこと。

お菓子などの嗜好品も、好物が高 GI 食品であれば量を減らしたり、食べる頻度を控えるといったように、あくまで目安として意識するだけでも意義があります。

GI 値を意識すれば、成人病予防にも効果的！食事の意識を少しずつ変化させ、運動も取り入れながら健康的にダイエットを行うようにしましょう。

### GI 値

分類	GI 値
低GI	55 以下
中GI	56-69
高GI	70 以上



※GI 値は標準となるガイドラインも定まっておらず、調理法等によっても変動するのであくまで目安として下さい。

# GI 値の一覧表

## 低 GI 食品（中 GI 値も含む）

①米・パン・麺類		②野菜		③果物		④肉・魚介類	
玄米がゆ	47	ほうれん草	15	アボカド	27	イクラ	40
全粒粉パスタ	50	もやし	22	いちご	29	しらす	40
全粒粉パン	50	レタス	23	オレンジ	31	ししゃも	40
中華麺	50	白滝	23	梨	32	たらこ	40
蕎麦	54	蒟蒻	24	ブルーベリー	34	海老・イカ	40
オートミール	55	ブロッコリー	25	キウイ	35	アジ	40
ライ麦パン	55	大根	26	りんご	36	マグロ	40
玄米	55	キャベツ	26	柿	37	アサリ	40
精白米おかゆ	57	しめじ	27	桃	41	鰻	43
パスタ	65	しいたけ	28	メロン	41	牡蠣	45
玄米フレーク	65	トマト	30	ぶどう	50	鶏肉	45
玄米+精白米	65	玉ねぎ	30	バナナ	55	ソーセージ	46
		レンコン	38	パイナップル	65	豚肉	46
		さつまいも	55			ハム	46
		かぼちゃ	65			ツナ缶	50
						チャーシュー	51
						竹輪	55

⑤乳製品		⑥豆・海藻類		⑦糖類・お菓子・飲料	
無糖ヨーグルト	25	もずく	12	カフェオレ	39
牛乳	25	ひじき	19	100%ジュース	42
低脂肪乳	26	ピーナッツ	20	ゼリー	46
卵	30	豆乳	23	ココア	47
バター	30	アーモンド	25	プリン	52
クリームチーズ	33	枝豆	30		
生クリーム	38	大豆	30		
		納豆	33		
		豆腐	42		
		油あげ	43		
		厚揚げ	46		

## 高 GI 食品

①米・パン・麺類		②野菜		③果物		④肉・魚介類	
クロワッサン	70	トウモロコシ	75	いちごジャム	82	該当なし	
コーンフレーク	75	人参	80				
ベーグル	75	新じゃが	90				
赤飯	77						
素麺	80						
うどん	85						
餅	85						
白米	88						
フランスパン	95						
食パン	95						

⑤乳製品		⑥豆・海藻類		⑦糖類・お菓子・飲料	
アイスクリーム	65	つぶあん	78	メープルシロップ	73
練乳	82	こしあん	80	ハチミツ	75
				クッキー	77
				ホットケーキ	80
				ショートケーキ	82
				フライドポテト	85
				ドーナツ	86
				大福	88
				チョコレート	91
				上白糖	99