

いつもの食事から血糖コントロールを！

～ 低GI食品について ～

栄養ニュース

平成 28 年 第 207 号

発行：刀根山病院栄養管理室

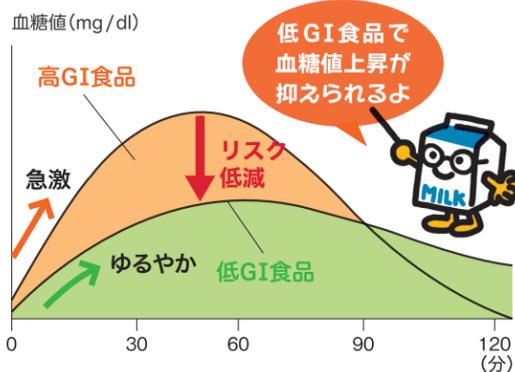
健康診断などで、血糖値が高いと言われたことはありませんか？血糖は、血液中のブドウ糖のことです。ごはんや麺類、いも類、菓子類などに多く含まれる炭水化物（糖質）が血糖値を上昇させます。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病などの病気を引き起こすリスクが高くなってしまいます。

日々の食事を見直し、血糖コントロールをしていくことから、健康的なからだづくりをしていきましょう。

★血糖コントロールの秘訣！GI値とは??

GI（グリセミック・インデックス）とは、食事を食べた後の血糖値の上昇度合いを示す指数です。エネルギー量は同じでも、炭水化物（糖質）を多く含む食品は、たんぱく質や脂質を食べたときよりも血糖値を急激に上昇させてしまいます。GI値の低い食品を選ぶことは、血糖値の上昇を緩やかにし、膵臓からの過剰なインスリン分泌を抑えることから、糖尿病や肥満予防に効果的といえます。

食後の2時間の血糖値の上がり方



★低GI食品で血糖値の上昇を緩やかに！

低GI食品

高GI食品

主食

春雨、そば
全粒粉パン、玄米



うどん、パスタ
白米、パン



野菜

レタスなどの葉もの
きのこ類、大根、かぶ
ピーマン、ブロッコリー など



さつまいも、かぼちゃ
じゃがいも など



乳製品

ナッツ類、牛乳や乳製品
りんご、いちご など



パイナップル、バナナ
キャラメル、せんべい
チョコレート など



🌸 高GI食品だけでなく、低GI食品も積極的に取り入れましょう。🌸

★食事の組み合わせからも、血糖コントロールを！

食事の組み合わせ方や食事の食べ方の工夫により、糖質の吸収を遅らせることから、食後の血糖値の上昇を緩やかにすることもできます。日々の食事意識して取り入れていきましょう。

食事の組み合わせ方



牛乳・乳製品を取り入れましょう



食物繊維の多い野菜類・きのこ類・
海藻を食事に組み合わせましょう



食事の食べ方の工夫

よく噛んで食べましょう

野菜から食べましょう

お酢やかんきつ類を使用しましょう

参考資料：Jミルク、慈恵医大葛飾医療センター栄養部が推奨する低GIレシピ