

# GI 値ってなあに？

11月1日は語呂合わせで、低GIの日と設定されています。(体に良い 低GI)

GIとは Glycemic Index の略称であり、食後血糖値の上昇度合いを示す指数のこと。

GI値が高い食品を食べると食後血糖値が急上昇し、低い食品では血糖値の上昇が緩やかであるとされています。

急激な血糖値の上昇が続くと**肥満や糖尿病のリスク** ↑



リスクの上昇を防ぐ為には

- ✓ 高GI食品を中・低GI食品に置き換える
- ✓ 高GI食品と低GI食品を組み合わせる

## 高GI食品

精白米 うどん



餅 食パン 人参



とうもろこし ジャガイモ

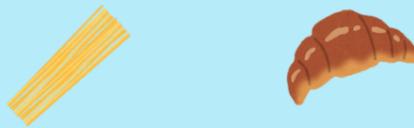


## 中GI食品

玄米 そば



スパゲッティ クロワッサン



里芋 かぼちゃ スイカ



## 低GI食品

全粒粉パン 春雨



トマト 納豆 柿 梨



肉類 魚類 乳製品



参考：「一番わかりやすい低インシュリンダイエットの本 完全攻略版」永田孝行著



その他血糖値の上昇を緩やかにする方法

- よく噛んで食べる
- 野菜やきのこなど、食物繊維の多いものから食べる