












血糖値コントロールで 糖尿病 & 肥満の予防・改善を ～ 今日から実行できる低GI食生活～

GIってご存知ですか？

GI (グリセミック・インデックス) とは食後の血糖値の上昇度合いを示す「血糖上昇指数」のこと。つまり、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示します。

カロリーは同じでも、GIが高い食品ほど血糖値が急激に上がり、糖質が吸収されやすくなります。一方GIが低い食品は、血糖値の上昇がゆるやかなので、糖尿病や肥満の予防・改善効果が期待できます。

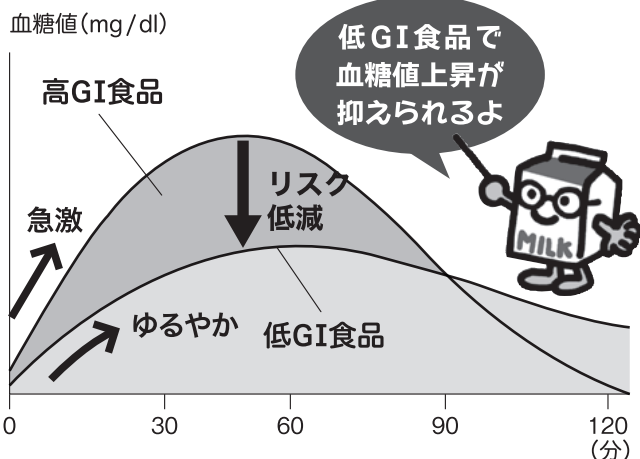
牛乳や乳製品は、低GI食品の代表格。さらに、白米などの高GI食品と一緒に食べると血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあります。GIを知って今日からあなたも「低GI食生活」を始めませんか。

主な食品のGI		
低GI食品	中GI食品	高GI食品
<ul style="list-style-type: none"> うどん スパゲッティ ライ麦パン ながいも(生) みかん グレープフルーツ りんご  <p>そば</p>  <p>ヨーグルト*</p>  <p>牛乳*</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯と牛乳(組み合わせ) 麦入りご飯 酢飯 柿 パイナップル  <p>かぼちゃ</p>  <p>玄米</p>  <p>ぶどう</p>	<ul style="list-style-type: none"> おかゆ 餅 じゃがいも さといも ようかん せんべい カステラ  <p>白米ご飯</p>  <p>食パン</p>  <p>さつまいも</p>

この表は各食品を単独で摂取した場合。実際の食事では、食品の組み合わせ等によりGIが変わるため、目安として参考にしてください。

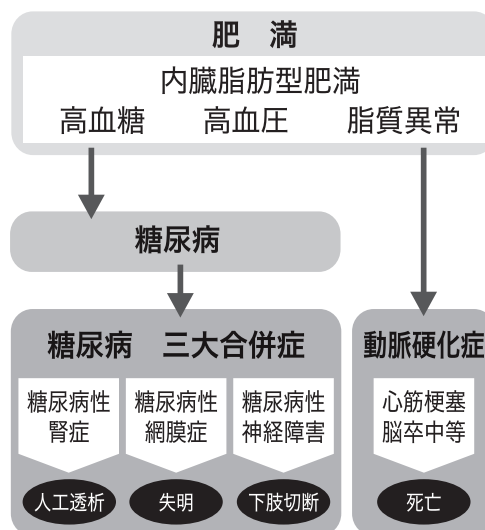
* Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. Am J Clin Nutr. 2002;76,5-56 による

食後の2時間の血糖値の上がり方



*糖質量が同じでも食品により血糖値の上昇速度や度合いは異なる。高GI食品は急激に上昇するが、低GI食品は緩やかに上昇

生活習慣病の恐れも…

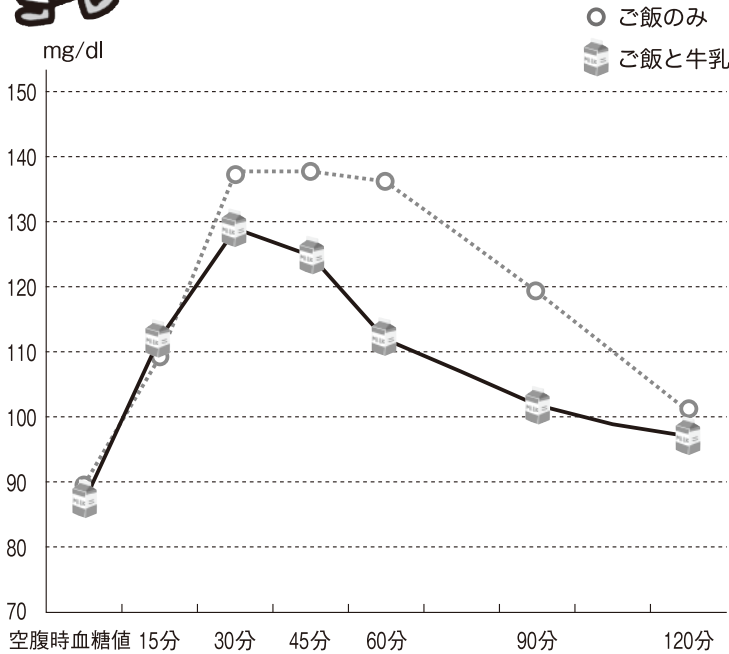


■高血糖のリスク
高GI食品ばかりたくさん摂っていると、内臓脂肪型肥満を誘発し高血糖状態が続きます。それは、糖尿病の発症や悪化を招き、適切な血糖管理がなされないと、最終的には、死につながる場合もあります。低GI食品を活用した食生活にスイッチすることが、この流れを止めるカギです。

低GI食品の代表「牛乳・乳製品」で 血糖値コントロール



米飯と牛乳を摂取した場合の血糖曲線



若木陽子ら, 日本健康科学会雑誌, 16(2); 133-142, 2001
を改変

牛乳が血糖値の上昇を抑える

GIは固定されたものではなく、高GI食品でも食品の組み合わせや食べ方などで変化します。例えば牛乳を食事の中で、コップ半分(100ml)程度飲むだけで血糖値の急激な上昇を抑えられます。牛乳や乳製品が低GIなのは、牛乳・乳製品の糖質(乳糖)が分解に時間がかかり、糖質なのに血糖値への影響が少ないからです。牛乳は、血糖値の急激な上昇を抑えるほか、他の食品と一緒に食べても全体のGIを下げる機能やインスリンの分泌を良くする働きが、報告されています。牛乳や乳製品を食事に取り入れ、上手に活用しましょう。

血糖値の上昇を抑える食事のコツ

食事に牛乳をプラス



食事に牛乳を飲む。お弁当などの外での食事でも手軽に実行できる方法。1日の目安はコップ1~2杯程度で。

調理法の工夫

ご飯の炊き方や麺類のゆで方も、かためにすることで消化が遅くなり、血糖値の上昇を抑えることができます。

メニューの工夫

牛乳・乳製品を組み合わせる
味噌汁やカレーに牛乳を入れたり、ヨーグルトをドレッシングやデザートに活用しましょう。



食物繊維の多い食品を組み合わせる
野菜やキノコ類、海藻類などの食物繊維の多い食品をメニューに加える。



食べる順番



ご飯より先にサラダや煮物などの野菜を食べると、食後の血糖値上昇を抑えられます。

調味の工夫

消化を遅くする働きのある酢や柑橘類を調味に使用。

食べ方

ゆっくりよくかんで食べましょう。早食いはGIが高くなります。

Check!

肥満や糖尿病の予防・改善に役立つ情報満載!

『低GIレシピ』

監修: 林進 / 発行: 法研



監修: 林進

(東京慈恵会医科大学葛飾医療センター 栄養部課長)



一般社団法人 Jミルク
<http://www.j-milk.jp/>

