



8、9月号と2か月にわたって『糖化』について解説しました。今月は、糖化予防にもつながる『GI値』についてご紹介します。『GI値』は毎日の食事にとっても関係があります。食べ方を工夫するだけで未来の体が変わるかもしれません。

GI 値ってなに？

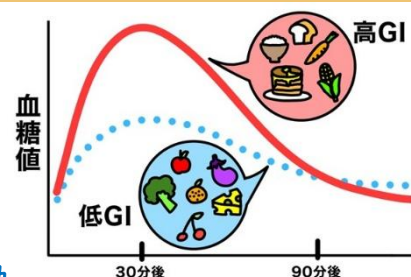
GI 値（グリセミック・インデックス）は、食べ物を食べたときに血糖値がどれくらい早く上がるかを示す数値です。数字が高いほど血糖値が急上昇しやすく、低いほどゆるやかに上がります。

なぜ糖化防止に「低 GI 食品」がいいの？

糖化とは、余分な糖が体内のタンパク質と結びついて老化物質（AGEs）を作る現象です。低 GI（55 以下）食品を選ぶことで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖化のリスクを減らすことができます。

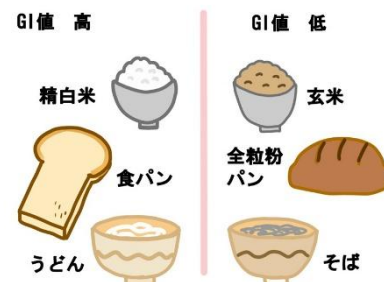
POINT!

- ・ 高 GI 食品は血糖値が急上昇 → インスリン分泌 → 糖化リスク増
- ・ 低 GI 食品は血糖値がゆるやかに上昇 → 糖化予防・老化対策に有効



今日からできる！低 GI の食べ方

- ・ 白米より玄米・雑穀米、食パンより全粒粉パン、うどんより蕎麦
- ・ 野菜から食べる『ベジファースト』で血糖値の急上昇を防ぐ
- ・ よく噛んでゆっくり食べる
- ・ 甘い飲み物やお菓子は控えめに。間食はナッツやヨーグルトが◎
- ・ 高 GI の食事には「お酢」をかけると血糖値の上昇を緩和することができる
- ・ 一品増やすなら「牛乳」「チーズ」「豆腐」がオススメ



低 GI 食品と高 GI 食品の比較 ※調理方法によって上下するため、目安にしてください。

主食類	GI 値	野菜	GI 値	果物類	GI 値	おやつ	GI 値
白米	88	じゃがいも	90	パイナップル	65	クッキー（市販）	77
玄米	55	にんじん	80	すいか	60	チョコレート（ミルク）	70
食パン（白）	91	かぼちゃ	65	バナナ	55	ダークチョコ （カカオ 70%以上）	25
全粒粉パン	50	さつまいも	55	桃	41	アーモンド	30
うどん（精製）	80	枝豆	30	りんご	36	ピーナッツ	28
そば（十割）	54	キャベツ	26	いちご	29		

食事方法や食べ合わせなども考えると、高 GI 食品が必ずしも悪いとは言えません。高 GI 食品を食べる時は、低 GI の野菜などを合わせると GI 値が下がります。また、しっかり噛んで食事をすると食後の血糖値が下がりやすいこともわかっています。

低 GI の食品はカロリーが高い場合もありますので、注意が必要です。



低 GI 食品にはこんな魅力がいっぱいです



- ・ 低 GI 食品を食べると、血糖値の上昇がおだやかになる。血糖値が気になる人にお勧め！
- ・ 血糖値の上昇がおだやかになることで、糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑えることができる！脂肪の形成が抑えられるので、メタボリックシンドロームが気になる人や、ダイエット志向の人にもお勧め！
- ・ 低 GI 食品は腹持ちがいいので、食べ過ぎてしまう傾向のある人の間食としてもお勧め！
- ・ 低 GI 食品を食べることで、次の食事の血糖値の上昇も抑えることが期待されている！（セカンドミール効果）



どの食べ物が低 GI 食品かを知り、カロリー計算と同じように日常の生活に取り入れましょう！