

血糖値の上がりやすい食べ物

同じ炭水化物であっても、食後の血糖値の上がる速さに違いがあります。

最も早いブドウ糖を 100 として、それぞれの上がりやすさ(グリセミック指数)を表に示してあります。

指数が低いほど血糖値の上がり方は穏やかです。

同じ食べ物でも調理の仕方で吸収の速さが変わります。

【グリセミック指数の低い食品は…】

- ・ 太りにくい
- ・ 糖尿病のコントロールが良くなる
- ・ インスリンの効き目が良くなる
- ・ コレステロールが下がりやすくなる
- ・ 心臓病の危険性が低くなる
- ・ お腹が空きにくい

【血糖値が上がりやすい調理法】

- ・ 長くゆでる
- ・ ミキサーでジュース状にする(果物など)

【血糖値を上げにくくする食べ方】

- ・ 玄米・全粒粉などなるべく殻つき・精製度合いの低いものを主食に食べる。
 - ・ 野菜など食物繊維の多いものを一緒に食べる。
 - ・ 米だけでなくたんぱく質のおかずと一緒に食べる。
 - ・ おかずには酢の物を加える
 - ・
- ※ 油を使用すると吸収が遅くなりますが、カロリーが過剰になったり、高血糖が持続したりするため要注意。
- ※ 乳製品は指数が低いですが、飽和脂肪酸という体に余り良くない脂肪分が多いため、食べる量は控える必要がある。
- ※ 指数が低くても、たくさん食べれば血糖値は高くなるため、元の数値に戻るまで時間がかかることになる。

食べ物	グリセミック指数
ブドウ糖	100
白パン	95
ハチミツ	90
にんじん	85
コーンフレーク	85
うどん	85
餅	80
砂糖	75
白米ご飯	70
フランスパン	70
朝食シリアル	70
芋(ゆでたもの)	70
ビスケット	70
とうもろこし	70
ブドウ	65
バナナ	60
砂糖	59
マカロニ・スパゲティ	55
日本そば	54
玄米	50
エンドウマメ	50
シリアル(ノンシュガー)	50
さつまいも	48
全粒粉パン	35
フレッシュジュース	40
ライ麦パン	40
全粒粉パスタ	40
生果物	30~40
ヨーグルト	36
牛乳	34
大豆(乾燥)	15
野菜・きのこ・海草	<15