

## 食べ順と血糖値

講師：管理栄養士

### ●GIとは

**グリセミック インデックス**の略

食事として摂取された炭水化物が、

グルコースとして血中へ取り込まれる速度を数値化したもの

〈G I 値の例〉

高い(85以上)			
フランスパン	93	ビーフン	87
食パン	90	ジャガイモ	90
餅	89	上白糖	109
コーンフレーク	87	飴	108

中度(65~85)			
精白米	84	オレンジ	65
うどん	80	バナナ	65
スパゲッティ	65	パイナップル	65
にんじん	80	メロン	60
かぼちゃ	65	団子	79
グリーンピース	60	ワッフル	78

低い(60以下)			
そば	59	さつまいも	55
ライ麦パン	58	ナッツ	29
玄米	56	トマト	30
全粒粉パン	50	えのき	29
ヨーグルト	25	ひじき	19
牛乳	25	りんご	39
牛肉	46	洋梨	36
豚・鶏肉	45	ビール	34
うなぎ	43	ワイン	32
まぐろ	40	日本酒	35
卵	30	焼酎	30

### ●食べ順と血糖値

まず副菜（野菜料理）から

はじめに食物繊維が豊富な食品を食べる

→腸内での糖質の吸収が穏やかになる

次に主菜（肉・魚料理）を

血糖値を上昇させる作用は小さいが、主食とともに食べると主食の食べ過ぎに。

一緒に食べたい人は少しだけ残しておく。

最後に主食（ご飯・パン・麺類）

イモ類・豆類・かぼちゃなどはここで一緒に。

おかずがほしいときは、浅漬けやごま・青のりをふりかけにして。

●表示 100g（100ml）当たり 以下の数値未満もものはオフ・ゼロ等の表示ができる  
オフ・低・少・ひかえめ・ライト・ダイエット表示できるもの

熱量	脂質	コレステロール	糖類	ナトリウム
40kcal(20kcal)	3g(1.5g)	20mg(10mg)	5g(2.5g)	120mg(120mg)

ゼロ・ノン・無・レス 表示できるもの

熱量	脂質	コレステロール	糖類	ナトリウム
5kcal(5kcal)	0.5g(0.5g)	5mg(5mg)	0.5g(0.5g)	5mg(5mg)