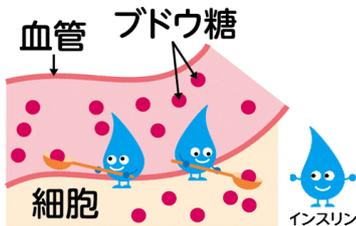


食事と血糖値の関係 ～GI値って何？～



食物は胃で消化され小腸から吸収されます。吸収された糖分はブドウ糖として血管内に取り込まれます（血糖値が上昇）。血糖値が上昇するとインスリンの働きにより血液中の糖はあらゆる細胞に取り込まれます（血糖値が降下）。

膵臓から分泌されるインスリンには血糖値を下げる（血液中の糖を組織に取り込む）働きの他に脂肪を合成したり、脂肪の分解を抑制したりする働きもあります。

※インスリンの分泌が少ない、分泌のタイミングが遅い、インスリンの機能低下などでうまく血糖の処理ができなくなると、血糖値は下がらなくなります。食後数時間たっても血糖値が高い状態が慢性的に続くのが糖尿病というわけです。

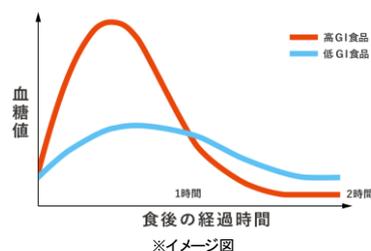
「血糖値が上昇しやすいのはカロリーが高い食べ物では？」と考える方も多いようですが、必ずしもそうではありません。

一般的に血糖値が上がりやすい食品は、すぐにエネルギーになりやすいご飯やパン、果物、砂糖などの炭水化物の多いものと言われています。次いでタンパク質の多い、肉、魚、卵、乳製品など、そして油の多い食品が続きます。



！血糖値が上がりやすいからといって「炭水化物を食べない」というわけにはいきません。そこで気にしていただきたいのが、**GI値（グリセミック・インデックス）**という値です。

GI値とは、その食品を食べたときに血糖値がどのくらい上がるかを、ブドウ糖を基準（100）として相対的な数値で表したものです。GI値が高い食品ほど血糖値の上昇が速く、低い食品ほど血糖値の上昇は緩やかになります。



主な食品のGI値

	低GI (55以下)	中GI (56~69)	高GI (70以上)
穀類 芋類 ナッツ類	そば うどん スパゲティ 大麦 もち麦 春雨 大豆 納豆 豆腐 ピーナッツ 	玄米 とうもろこし  オートミール さつまいも	白米 パン 小麦麵  じゃが芋 里芋 かぼちゃ 長芋
野菜 果物	葉物野菜 きのこと類 ブロッコリー なす ピーマン リンゴ オレンジ 桃 いちご グレープフルーツ	メロン ぶどう  柿 レーズン バナナ  パイナップル	にんじん すいか 果物ジャム  缶詰フルーツ 
乳 乳製品 菓子類	牛乳 ヨーグルト  チーズ バター  チョコレート	アイスクリーム フライドポテト ポップコーン	練乳 せんべい ドーナツ キャンディ キャラメル
飲料	豆乳 ココア 野菜ジュース	炭酸飲料	



血糖値の急激な上昇を抑えるためのポイント！

①GI値の低い食品を選ぶ

白米⇒玄米、食パン⇒ライ麦パン

②食物繊維を豊富に含む食品（海藻やきのこ類）と一緒に食べる

食物繊維には糖の吸収を抑える働きがあり、血糖値の上昇が緩やかになります。

③お酢を利用する

酢酸やクエン酸にも糖の吸収を抑える作用があります。

※GI値の低い食品は血糖値が急上昇しにくいからといって大量に摂取したり、そればかりの偏った食事をするのはなく、様々な食品を上手に取り入れて健康管理していきましょう！



馴染みのない言葉だったかもしれませんが、日々の健康管理に「GI値」の考え方を取り入れてみるのはいかがでしょうか？