

G I を上手に活用しよう！

・G I (Glycemic Index:グリセミック指数)とは？

食品によって食後血糖値の上がり方に違いがあります。それを数字で表したものがG Iです。**G I の高い食品ほど食後血糖値が上がりやすい**という事です。

低G I	中G I	高G I
うどん、そば、ライ麦パン 長芋(生)、ごぼう、豆腐 みかん、りんご	玄米、麦入りごはん 酢飯、かぼちゃ、ぶどう 柿、パイナップル	白米、食パン、もち おかゆ、じゃがいも さつまいも、里芋

～血糖値を上げにくくする工夫～

・ごはんより先に野菜を食べる



・食物繊維の多い食品と組み合わせる
(副菜として取り入れてもOK☆)



きのこご飯



ひじきと
こんにゃくの煮物

G I が低いからといって「食べ過ぎる」、高いからといって「食べてはいけない」ということではありません。**適正エネルギー、栄養バランス**を考えたうえで、普段の食生活に取り入れていきましょう。