



## 「GI」について知ろう～食事と血糖値の関連～

「GI」という表記を見たことはありますか？GIとは**食後血糖値の上昇を示す指標**のことで、グライセミック・インデックス (Glycemic Index) の略称です。つまり、食後血糖値はGIが高いほど上がりやすく、GIが低いほど上がりにくいということになります。オーストラリアのシドニー大学では、グルコースを基準(100)として、食品ごとにGI値を定めています。

- GIが高い食品…白米、食パン、じゃがいも、砂糖、糖質の多い菓子類など
- GIが低い食品…大麦、ヨーグルト、果物(種類により値は異なる)など

穀物は精製度が低いほどGIが低い傾向にあります。

※GIは調理法や食べ合わせ等の条件によって変動するため、あくまでも参考としてください。

血糖値が上昇すると、体内では血糖値を下げるホルモン（インスリン）が分泌されますが、過剰なインスリン分泌は脂肪合成を促進し**肥満**につながり、いずれインスリンが効きにくくなり**糖尿病**（ダイアベティス）の発症に関わると言われています。そこで、「GI」について知ることは健康維持のためにとっても大切です。

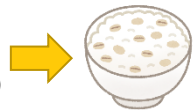
一般に、糖質の多い食事は血糖値を上げやすいですが、糖質はエネルギー源として毎食適量を摂る必要があります。今回はGIの知識を応用して、食後血糖の上昇を抑える食事のポイントについてお伝えします。

### ●食後血糖の上昇を抑える！食事のポイント●

①主食や間食を、よりGI値が低いものに置き換える



米飯150g  
(GI77 糖質55g)



麦ご飯150g  
(GI67 糖質53g)



せんべい1枚  
(GI91 糖質17g)



りんご2切れ  
(GI37 糖質9g)



プレーン  
ヨーグルト100g  
(GI36 糖質5g)

※食事は3食を基本にしましょう。  
低GIであっても、量はほどほどに。

②GI値が高いものには**食物繊維**や**たんぱく質**が多い食品（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）を組み合わせる

●朝食の改善例

バタートーストのみ



- ・目玉焼きトースト
- ・野菜サラダ
- ・牛乳



組み合わせたおかずを先に食べることで、よく噛んで食べることでさらに効果UP！また、腹持ちも良くなり、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い献立になります♪

### 今月のレシピ ～秋鮭ときのこの炊き込みご飯～

#### \*材料\* (3人分)

生鮭切り身(骨なし) 1枚  
酒少々

白米 1.5合  
お好みのきのこ 100g  
(椎茸、しめじ、舞茸など)

水(だし汁も可)

醤油 大さじ1と1/4  
みりん 大さじ1  
枝豆(冷凍) 適量

干し椎茸を代用して、戻し汁をだしに活用するのもおすすめです！

#### \*作り方\*

- ① 白米はといで炊飯器に入れ、浸る程度の水に浸しておく。
- ② 生鮭は酒少々をふって少しおく(臭み抜き)。
- ③ きのこの下処理；しめじや舞茸…石づきを取りほぐす、椎茸など…硬い部分は切り落とし、スライスする。
- ④ ①に醤油、みりんを加え、炊飯器の目盛りまで水を追加する。
- ⑤ 鮭を真ん中に置き、きのこを周りに散らす。通常通り炊飯する。
- ⑥ 炊けたら全体を混ぜて鮭をほぐし、盛り付ける。仕上げに枝豆を散らす。

白米に食物繊維の多いきのこ、たんぱく質の多い鮭を加えることで食後血糖の上昇が緩やかになります



栄養価 エネルギー 330kcal 炭水化物 63.6g (糖質62g 食物繊維1.6g) たんぱく質 11.6g 脂質 2.0g 食塩相当量 1.1g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。