

糖尿病の方、必見！！

今、注目されている食事療法、
『G I』（グリセミック インデックス）って な～に??

坂下厚生総合病院 栄養科 坂内 有希恵

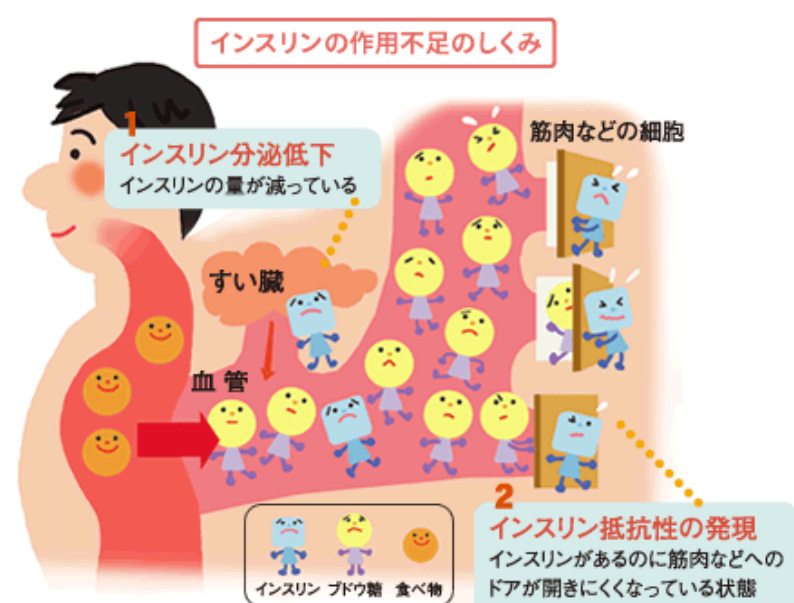
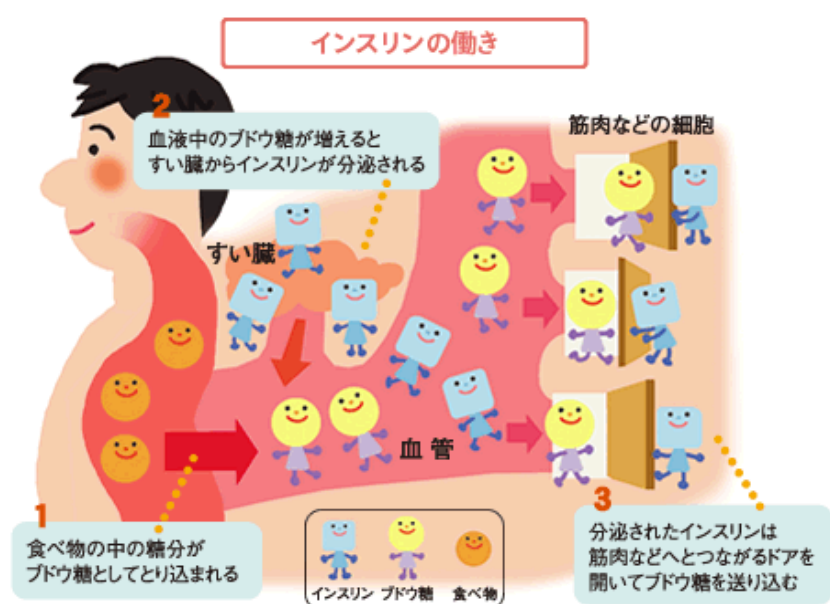
最近、食後の血糖値を上げにくくする食事をするのが注目されています。
その食事療法の一つに、「G I」があります。
かつて「低インスリン・ダイエット」としてブームが起きたこともありました。

ここでは、「G I」の活用術について、お話いたします。

GI !

1.血糖とインスリンの関係

食べ物を食べると、その糖分によって**血糖（血液中のブドウ糖）**が増えます。
すると、膵臓からインスリンが分泌され、血糖を体の細胞へ取り込む働きをします。
しかし、様々な原因によりインスリンの働きが悪くなったり、その量が少なくなったりすると、
血糖が細胞に取り込まれにくくなり、血糖値が下がりにくい状態になっています。
食後高血糖や糖尿病はこのような状態にあるのです。



2.GI(グリセミック インデックス) とは？

GIとはGlycemic Index(グリセミック インデックス)の略で、食品を食べた後に引き起こされる血糖値の上昇の程度に従って、それぞれの食品に与えられる指数です。

このGIが低いほど、食後の血糖値が上がりにくくなり、インスリンの量も節約できるので、糖尿病の方は血糖コントロールがしやすくなり、
そうでない方も、糖尿病や肥満症の予防に効果があると言われています。



3.低GI食のポイント

① まず、炭水化物の多いものに注目する。

主食(ごはん・パン)や果物(スイカなど)には、GI値の高いものが多く、とりすぎると血糖値が上がりやすくなります。

高GI食品の摂りすぎに注意して、低GI食品を選んでみましょう。

また、調理法や食べ方でも、血糖値を上がりにくくすることができます。

② GIが低い食品や調理法は？

基本的に、消化に時間のかかる食品や調理法は、GIが低いです。

- ・ 自然のままに近い食品
玄米、全粒粉、そばなど。
(ただし、十六穀米にはGIの高いもち米が入ってるので、注意！)

- ・ 食物繊維の多い食品(野菜、きのこ類、海そう)



- ・ ちょっとだけ固めに調理したものや、
麺類やスパゲッティは中心部分に少し芯が残る
アルデンテで茹でるとGIが下がります。



③ 食べ方でも低GIに！

次のような食べ方でも、GIが下がります。

- ・ 食物繊維の多いおかずを先に食べる。



- ・ 牛乳・乳製品と一緒に食べる。



- ・ 料理にお酢を使う！

お酢には消化を遅くする作用があるとされ、GIを下げると言われています。
出来上がった料理にお酢をかけてみるのもオススメです！



高GI食品



低GI食品

*低GIの食事でも 食べすぎは体重増加につながります。詳しいことは 栄養科までおたずねください。



また、当院では糖尿病教室も開催しております。詳しくは、栄養科までお問い合わせください。