



糖尿病道場

vol.29 2018年 春号 北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター

糖尿病療養指導士会



やってみよう！低GI食 (GI:グリセミック インデックス)



いつも血糖が高いって怒られるの

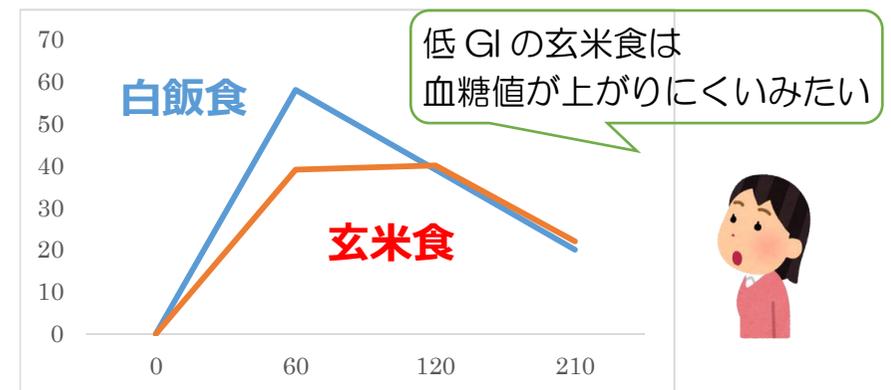
低GI って、知っているかい？



「低GI食」と「低糖質食」は、どう違う？

GIは食後血糖値の上昇を示す指標。

ご飯を食べない低糖質食と違い、ご飯とおかずを食べて食後の血糖をあげにくくする方法です。



参考:糖尿病食品交換表のモデル食 1600Kcal (白飯食) と、そのご飯を玄米に変更した玄米食を同一の糖尿病患者に投与した後の血糖値の増加度

ご飯食とGI値

GIが低い方が、食後の血糖をあげにくい組み合わせです

高GI

118



ご飯と漬物

116



ご飯とかぼちゃ煮

100



中華丼

96



ご飯のみ

97



炒飯



ご飯と切干大根

漬物だけで
食べているのに
血糖が上がるのね

88



卵かけごはん



ご飯とから揚げ



ご飯とあじ塩焼き

61~78



ご飯と刺身

69



ご飯と牛乳

単品食いに
気をつけましょう

低GI

68



ご飯とハンバーグ



納豆ごはん

56



ご飯と豚しょうが焼き

よく噛むと
良いですね

内服やインスリンなど治療中のかたは主治医や栄養士へご相談ください