

第7回 Web 版糖尿病ミニ勉強会 GI 値について



みなさま、いかがお過ごしですか？

今回の勉強会のテーマは GI 値（グリセミック・インデックス）についてです。

あまり聞き馴染みのない言葉かもしれませんが、GI 値について知り、普段の食生活に活用することで、糖尿病の予防・改善の手助けとなるためご紹介させていただきます。

GI 値（グリセミック・インデックス）とは、

食事を食べた後、血糖値がどのくらい上がりやすいかを表した指標のことです。

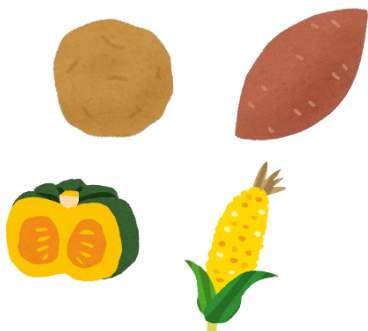
つまり、GI 値が高めの食品は食べたあとは血糖値が急激に高くなりやすく、GI 値が低めの食品は食べたあとは血糖値がゆるやかに上がりやすいといえます。

ここからは、食べる機会の多い食品を、「主食」「芋・豆・野菜類」「菓子・果物類」ごとに GI 値が高めのグループと低めのグループへ分類しています。

よく食べる食品がどちらに当てはまるかを考えながら見てみましょう。

1. 芋・豆・野菜類

<GI 値が高めの食品>



いも類などのでんぷんを多く含む食品
やカボチャなどの甘い野菜類は GI 値
が高めです。

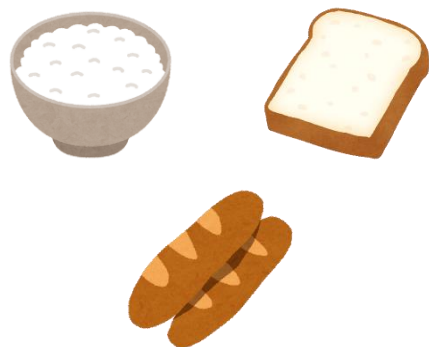
<GI 値が低めの食品>



葉物野菜・きのこ類・こんにゃくなど
の食物繊維が多く含まれる食品や大豆
製品などは GI 値が低めです。

2. 主食

<GI 値が**高め**の食品>



米飯・食パン・フランスパンなどの日本人が主食でよく食べる食品は GI 値が高めです。

<GI 値が**低め**の食品>



主食の中でも、玄米・ライ麦パン・そばなどの食物繊維も多く含む食品は比較的 GI 値が低めです。

主食で食べられる食品の GI 値の見分けかたのヒントとして、外見が「白い」と精製されているため GI 値が高く、「黒い、茶色い」と精製されていないため GI 値が高めの傾向があると言われています。

3. 菓子・果物類

<GI 値が**高め**の食品>



ドーナツ・ようかん・キャンディーなどの砂糖をたくさん使用した菓子類は GI 値が高めです。

<GI 値が**低め**の食品>



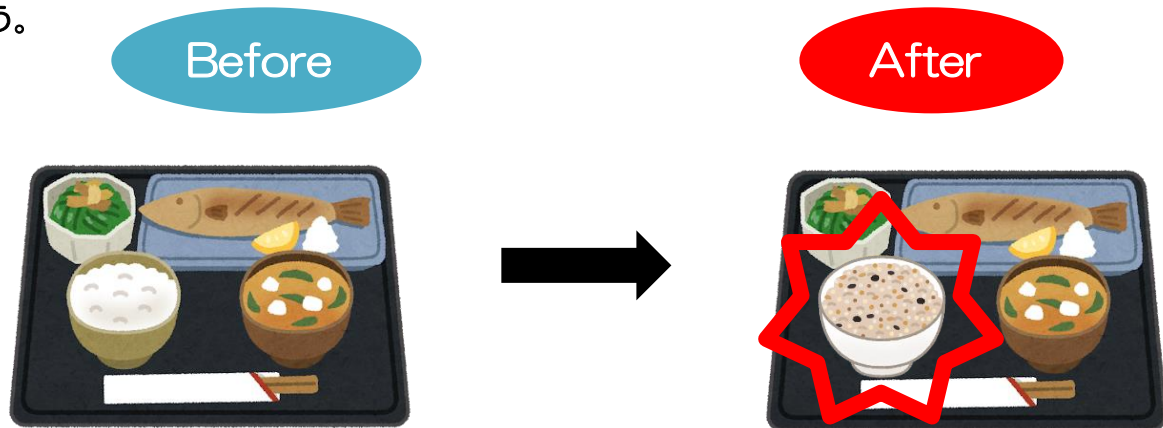
果物、ナッツ類などの砂糖を使用していない食品や砂糖を使用していない乳製品は GI 値が低めです。

食生活のポイント

GI 値を抑えた食習慣を実践するためには、食品の選択だけではなく、その組み合わせも重要となります。実践しやすく、気をつけるべきポイントを 4 つご紹介します。普段の生活で取り入れることができそうな項目から意識してみましょう！

1. 主食を GI 値が低めの食品に置き換える

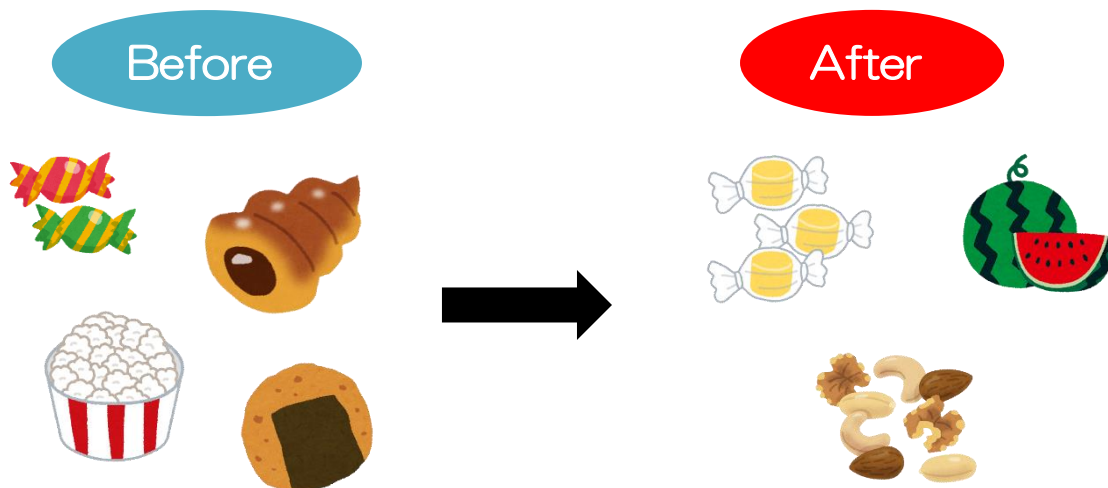
多くの日本人にとって、主食は糖質の主な供給源となっており、食後の血糖値に与える影響が非常に大きいです。普段食べている主食の内容を見直し、GI 値が低めの食品へ変更を検討してみましょう。



白米を玄米や雑穀米、食パンをライ麦パンや全粒粉パンに変更することもおすすめです！

2. 間食では GI 値の低い食品を選択する

甘いお菓子はお砂糖がたっぷり使用されているため、GI 値が高めの食品が多いです。そのため、間食では比較的 GI 値が低い食品を選択することをおすすめします！



果物、ナッツ、チーズなどの GI 値が低めの食品を間食に摂ることで血糖値の上昇を予防することができます！

3. GI 値が高めの食品と低めの食品を組み合わせる

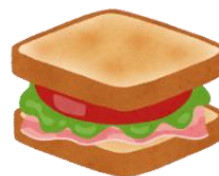
朝食や昼食などで、主食（ご飯・パン・麺）だけの簡単な料理で済ませてはいませんか？主食は比較的GI 値が高く、食後の血糖値を上昇させやすいです。

そこで、ひと手間加えてGI 値が低い食物繊維やたんぱく質が多い食品も同時に摂取することを習慣化しよう意識してみましょう。

Before



After



ジャムの代わりにレタス・トマトへ！



漬物だけではなく、副菜や納豆などと一緒にご飯を食べましょう！



シンプルなラーメンではなく、サンマーマンやたんめんなど野菜も一緒に摂れる麺類を選びましょう！

4. 低GI 食品でも食べすぎには注意する

GI 値が低めの食品を食べることは血糖値の上昇をゆるやかにする点でおすすめしますが、そればかりに偏らないようにしましょう。食事全体のバランスが崩れると重要な栄養素が不足する可能性があります。

また、GI 値が低めであっても食べすぎてしまえば血糖値の上昇や肥満に影響するため、自分にとっての適切な摂取量を守ることを意識しましょう。



当院で提供している料理のレシピ

ひじきごはん



白米だけでなく、野菜や海藻などを一緒に食べることでGI値を抑えられます！

●材料（2 合分）●

精白米	2 合	料理酒	3g
油揚げ	10g	砂糖	3g
ひじき	8g	塩	2g
にんじん	35g	うす口しょうゆ	15g
しょうが	5g	だし汁	適量
絹さや	10g		

●交換表単位(1 人分)●

表 1	150 g で 3 単位
表 2	—
表 3	0.15 単位
表 4	—
表 5	—
表 6	0.05 単位
調味料	0.05 単位

●作り方●

- ①油揚げを短冊切り、人参はいちょう切り、生姜はみじん切り、絹さやはへたや筋を取ってから 1 cm 角に切る。
- ②炊飯器に精白米、調味料、だし汁を炊飯器の規定の目盛までいれ、その上に①で切った具材を乗せて炊飯したら完成。

鶏肉の土佐酢漬け



●材料（1 人前）●

鶏もも肉（皮なし）	80g	酢	10ml
料理酒	1ml	醤油	3ml
塩	0.2g	料理酒	3ml
葱	30g	砂糖	2g
玉ねぎ	20g	かつお節	1g
		水	50ml

●交換表単位(1 人分)●

表 1	—
表 2	—
表 3	1.3 単位
表 4	—
表 5	—
表 6	0.17 単位
調味料	0.1 単位

●作り方●

- ①酒と塩をもみこんだ鶏肉を耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジ（600W）で 2 分ほど加熱する。火の通りが甘い場合はレンジにかける時間を延ばす。
- ②玉ねぎは半月型に薄切り、長ねぎも同様の厚さでななめ切りにする。
- ③醤油・料理酒・砂糖と水を入れた調味液で野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④軟らかく煮たら火をとめ、酢・かつお節を加える。
- ⑤茹でておいた鶏肉を④の調味液に 2 時間ほど漬けたら完成。

小松菜のチャンプルー



かつお節で味付けをすることで塩分のカット！

●作り方●

- ①豆腐をさいの目切りにし、さっと茹でる。
- ②小松菜は食べやすいサイズにカットする。
- ③油をしいたフライパンで小松菜を軽くいためる。
- ④豆腐と小松菜を塩・醤油・かつお節で和えたら完成。

●材料（1人前）●

木綿豆腐	30g
小松菜	15g
サラダ油	1g
塩	0.1g
醤油	1ml
かつお節	適量

●交換表単位(1人分)●

表 1	—
表 2	—
表 3	0.3 単位
表 4	—
表 5	0.05 単位
表 6	0.05 単位
調味料	—

きのこソテー



きのこ類は食物繊維が豊富かつ GI 値も低めであるため、副菜に取り入れることがおすすめです！

●作り方●

- ①きのこを食べやすいサイズにカットする。
- ②油をしいたフライパンでいため、塩と白ワインで味をつける。
- ③バジルをかけたら完成。

●材料（1人前）●

まいたけ	30g
エリンギ	30g
オリーブ油	1g
塩	0.3g
白ワイン	3ml
バジル（乾）	適量

●交換表単位(1人分)●

表 1	—
表 2	—
表 3	—
表 4	—
表 5	0.1 単位
表 6	—
調味料	—

ナスのねぎみそかけ



●材料（1 人前）●

ナス	60g
ねぎ	10g
みそ	3g
みりん	3ml
酢	3ml

●交換表単位(1 人分)●

表 1	—
表 2	—
表 3	—
表 4	—
表 5	—
表 6	0.23 単位
調味料	0.17 単位

●作り方●

- ①ナスのへたをとり、縦半分に切る。
- ②耐熱皿に皮を上にして並べ、ラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱し、冷めたら細くさいて盛り付ける。
- ③みじん切りにしたねぎ、みそ、みりんを合わせてレンジで30秒加熱し、冷めたら酢を加えて混ぜ合わせる。
- ④盛り付けたナスに③のねぎみそをかけたら完成。

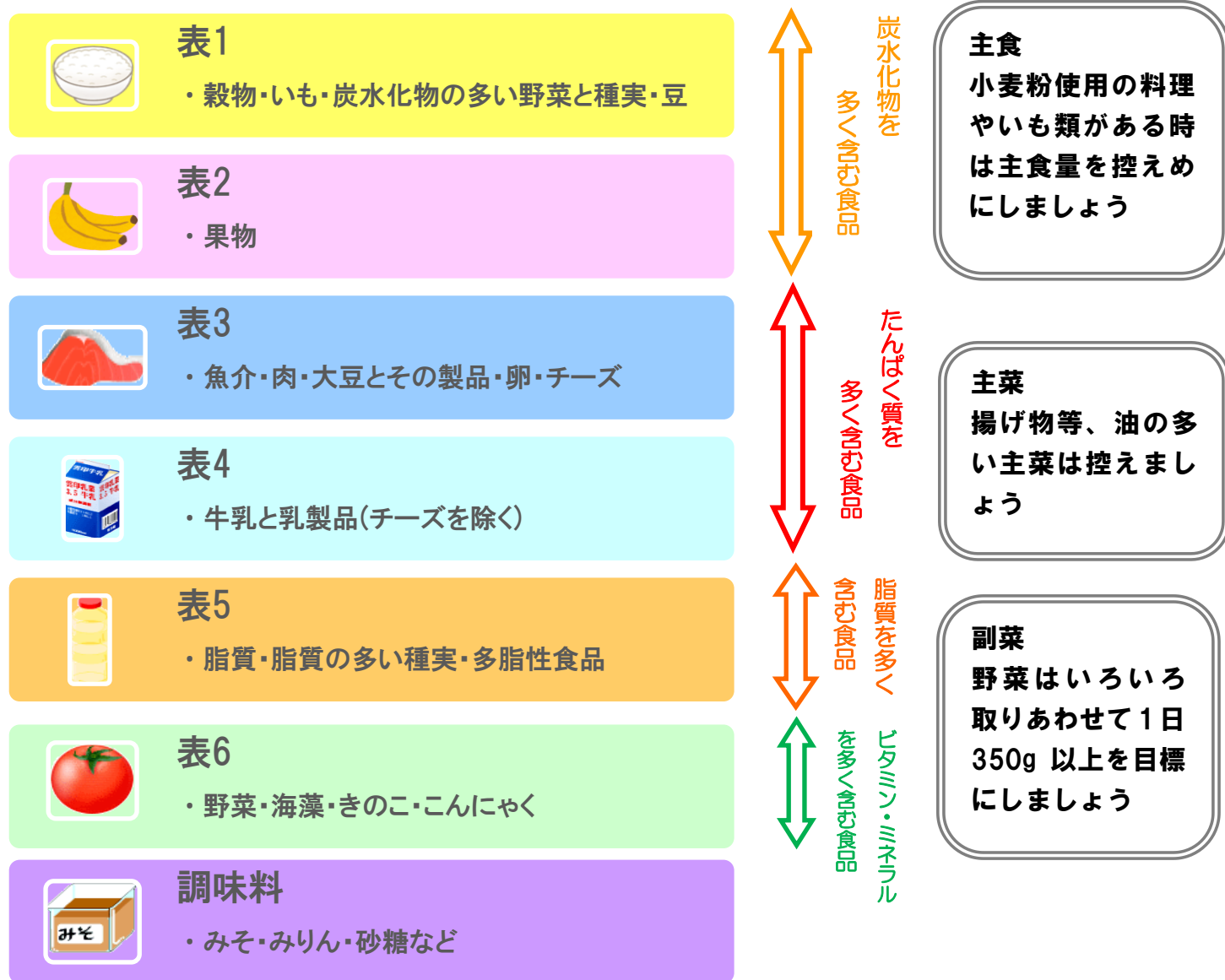
<料理の単位配分>

料 理 名	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	塩 分 (g)
ひじきごはん（150g）	3.0		0.15			0.05	0.05	1.2
鶏肉の土佐酢漬け			1.3			0.17	0.10	0.9
小松菜のチャンプルー			0.3		0.05	0.05		0.2
きのこソテー					0.10			0.3
ナスのねぎみそかけ						0.23	0.17	0.3
合計	3.0	0	1.75	0	0.15	0.50	0.32	2.9

★食品交換表とは

食品交換表では、私たちが日常食べている多くの食品を、含まれる栄養素によって6つの食品グループ(表)と調味料に分けて考えます。

主食・主菜・副菜となる、表1・表3・表6は朝食・昼食・夕食ほぼ均等に配分し、表2・表4・表5・調味料はその日の料理に合わせて朝食・昼食・夕食に分けましょう。



第5回 Web 版糖尿病ミニ勉強会にて
食品交換表について、さらに詳しく解説しています。
よろしければそちらもご参照ください。