うのき薬局かわら版

～食後血糖値を上げにくい食べ物　GI について～

GI は、食品に含まれる糖質の吸収のしやすさを示す値であり、GI 値が高い食材を食べると血糖値が急上昇し、反対に GI 値が低い食材を食べると血糖値は緩やかに上昇します。
急激な血糖の上昇は**糖尿病**や**肥満**の原因となり、合併症である**脳梗塞**や**心筋梗塞**なども引き起こす恐れがあります。
「**肥満、2 型糖尿病の発症リスクを、低 GI 食品が低減させる可能性がある**」という背景から、現在注目されているキーワードです。

低い GI の食品　：　パスタ・そば・玄米・ナッツ・かぼちゃ・豆類・いちご・みかん　など
中程度 GI の食品　：　うどん・クロワッサン・里芋・スナック菓子・アイス・パイナップル・白桃・栗　など
高い GI の食品　：　白米・パン・コーンフレーク・とうもろこし・ケーキ・ドーナツ・チョコレート・にんじん　など

※食べる順番を意識すると、血糖値の上昇をより緩やかにできます！！