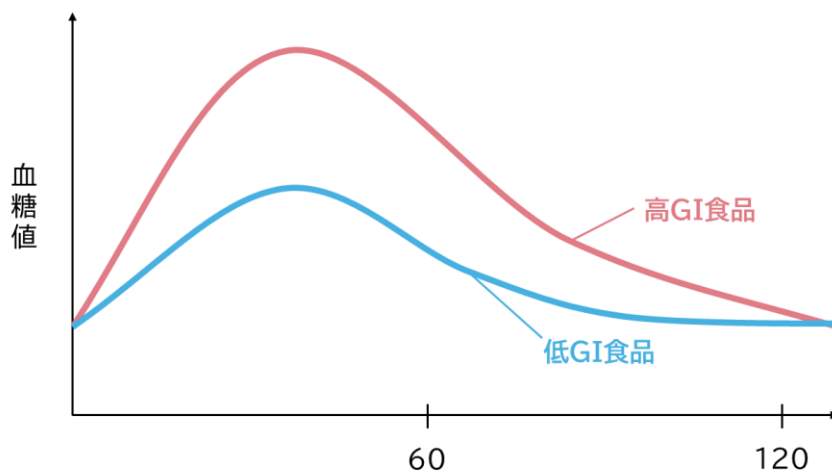




GI (グリセミックインデックス)とは

GIとは Glycemic Index (グリセミックインデックス) の略でブドウ糖 50 g を摂取した後の血糖値上昇曲線下面積(IAUC)を 100 として、糖質 50 g を含む食品を摂取した後の IAUC に対する割合¹⁾をいいます。GI が低い食品では、血糖値の上昇がゆるやかになり、インスリンを分泌しすぎることなく、血糖値の急下降も抑制できます。また、シドニー大学の研究グループは、GI が 70 以上の食品を高 GI 食品、56～69 の間の食品を中 GI 食品、55 以下の食品を低 GI 食品と定義しています²⁾。



食品摂取からの経過時間(分)

GI イメージ図

以下に、食品別の GI を示します。同じ量の糖質でも、食品によって血糖値の上昇度合いが異なります。食事の際は、低 GI 食品を上手に取り入れることで食後の急激な血糖上昇を抑えることができますが、同じ食品カテゴリーでも、GI は、調理方法や加工方法、原料の品種によって変動することに注意が必要です。

食品別の GI (参考文献 2 より作成)

食品名	GI	食品名	GI
白パン	75±2	大豆	16±1
白ごはん	73±4	じゃがいも(ゆで)	78±4
玄米ごはん	68±4	さつまいも(ゆで)	63±6
スパゲッティ	48±5	牛乳	39±3
うどん	55±7	チョコレート	40±3
りんご	36±2	ポテトチップス	56±3
バナナ	51±3	せんべい	87±2

【参考文献】

- 1) Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al., Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. Am J Clin Nutr.1981;34:362-366.
- 2) Atkinson FS, et al. International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diabetes Care. 2008;31:2281-2283.