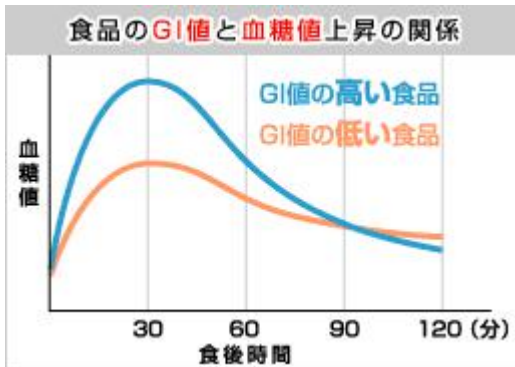


低GI値食品で効率的にダイエット

GI値ってなに？



食事をすると、摂取したものは体内で「糖」になり血液中を流れます。つまり食事により「血糖値が上昇」するのです。

作られた糖は私たちのカラダを動かすエネルギーとなりますが、急激に増えると「インシュリン」というホルモンが血糖値を下げようとします。インシュリンには脂肪を作り脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるので、分泌されすぎると肥満の原因ともなってしまいます。

インシュリンの分泌を抑えるためには、血糖値の上昇をゆるやかにする食事が必要となります。そこで目安となるのが「GI値」です。GI値とは、グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略で、その食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを計ったもの。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、相対的に表されています。

このGI値が低ければ低いほど血糖値の上昇が遅くなり、インシュリンの分泌も抑えられるのです。

GI値 高い食材、低い食材

GI値は、糖質量や消化のスピードなどで決まります。

GI値が低い食べ物ほどゆっくりと吸収されるため腹持ちがよく、ダイエットにもぴったりの食材ということになります。

またGI値は、調理法や食べ合わせなどでも変化します。

■「精白されていないもの」は低い

米や麦などの食材は、精白されているものよりもされていないもののほうが、食物繊維やミネラルが残っているためGI値が低くなります。

例えば→白米>玄米、白パン>全粒粉パン

■果物はジュースにせずそのまま

同様に、果物にも食物繊維が多く含まれていますが、ジュースにすると食物繊維が細かくなったり、取り除かれてしまいます。そうすると、同じ分量でもジュースの方が多く糖質を含むことになります。果物はそのまま「丸ごと」いただきましょう！

また食後に果物を食べると血糖値が上昇してしまうので、間食とした方が効果的です。

例えば→フルーツジュース>カットフルーツ

■甘い液体、はちみつとメープルシロップ。

見た目も味も似ていますが、GI 値似てても違う はちみつとメープルシロップは違います。はちみつは、ミツバチが植物の蜜を体内で果糖とブドウ糖に分解したもの。そしてメープルシロップはサトウカエデの木の樹液を煮つめたもの。はちみつは分解が進んでるので果糖の濃度が高くなり、GI 値が高くなります。

例えば→はちみつ>メープルシロップ

■じゃがいも、にんじんは高 GI 値

GI 値が高い食品として真っ先に上げられるが「じゃがいも」と「にんじん」。この二つの野菜はできるだけ避けた方がいいでしょう。他の野菜に置き換えてみてください。

例えば→じゃがいも（83）>さつまいも（63）、にんじん（70）>トマト（23）

■GI 値を下げる食品

GI 値が高い食品を食べる時は、他の食品の GI 値を下げる効果のある「酢」や「食物繊維」「乳製品」「豆類」を合わせて摂りましょう。

GI 値を低く抑えたいから、と食物繊維の野菜ばかりを摂取していたら栄養的に問題があります。主食や副菜の中から、GI 値の低い食品を上手に組み合わせてバランスよく食事をするのが大切です。

また、GI 値の低い食品は「消化がゆっくり」なものなので、夏バテなどで消化機能が弱っている時は胃腸の負担となります。ご注意ください。