血糖が上がりにくい食事の摂り方～その2～果物について

果物			
食品	GI値	食品	GI値
パイナップル	64	キウイ	34
すいか	59	ブルーベリー	33
バナナ	54	プルーン	33
巨峰	49	レモン	33
マンゴー	48	いよかん	32
マスカット	47	みかん	32
メロン	40	なし	31
もも	40	オレンジ	30
ライチ	37	Gフルーツ	30
柿	36	パパイヤ	29
さくらんぼ	36	あんず生	28
洋なし	35	いちご	28
りんご	34	アボガド	26
ドライフルーツ・缶詰			
食品	GI値	食品	GI値
レーズン	64	黄桃缶詰	62
プルーン乾	56	パイン缶詰	61
あんず乾	40	みかん缶詰	56

以前、GI値についてお話ししました。左表は果物のGI値です。
復習です。**GI値　高GI：70～、中GI：56～69、低GI：～55**
表のほとんどの果物が低GIとなります。

では、低GI値だからといって果物をたくさん食べてもいいのでしょうか？

ー果物と野菜の違いー

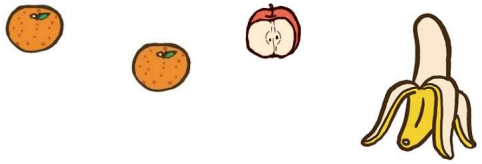
果物と野菜どちらも、水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含みます。
異なる点は、ブドウ糖や果糖などの糖質を多く含む点です。摂れるビタミンやミネラル、食物繊維も異なるので「野菜の代わりに果物を摂る」とはなりません。

ーブドウ糖と果糖についてー

ブドウ糖：血糖値をすみやかに上昇させる。
果糖：血糖値をほとんど上昇させないが、ブドウ糖に比べて中性脂肪に代わりやすく太りやすい性質をもっている。直接は上昇させないが、必ずしも好ましい食べ物とは言えない。
ごはんやパンなどの穀物は食後に血糖値が上昇し、満腹中枢が刺激され食欲にブレーキがかかります。
果糖は血糖値を上昇させない為、満腹中枢が刺激されずついつい食べ過ぎてしまう。

ージュースについてー

フルーツジュースも野菜ジュースも液体なので、固形物をしっかり噛んで食べるより、より吸収が速く血糖値を急激に上げてしまう恐れがある。ジュースのみではなく、缶詰やドライフルーツは果物よりも糖質量が増え、水溶性ビタミンが減るため控えた方がよい。



◎結論

果物は糖質の総量に注意しながら、適量を食べるようにしましょう。食べ過ぎ注意です！
例えば、バナナなら1本、みかんなら2個、りんごは1/2個、すいかは200ｇ
また、果物の皮には食物繊維が含まれているので、皮の薄い果物は皮を剥かずに食べることをお勧めします。
食べるタイミングについては、食べる量が多いと肥満につながるため活動前の消費しやすい時間に食べるとよいでしょう。

参考：http://www.drrk.net/gi.html、厚生労働省e-ヘルスネット、糖尿病食事療法のための食品交換表-第7版-

2024.9　町立八丈病院　栄養科