

# 「食と健康を考えましょう－町立八丈病院・栄養科からのメッセージ」

## GI（グリセミックインデックス）、GL（グリセミックロード）について



GIとは～食べ物の血糖値の上がりやすさを指標としたものです。GI値が高い程素早く、逆に低い程ゆっくりエネルギーになるということができます。

GI値の目安として、一般的に **GI値が70以上を高GI食品、56～69が中GI食品、55以下が低GI食品** として分類することができます。

低糖質は、糖質の「量が少ない」ことであり、低GIは糖質の「吸收が緩やか」という違いがあります。

GI値は「50 g」の炭水化物を食べた時の血糖値の上昇スピードの値を調べたものです。ですが、食べ物によって含まれている炭水化物の量は異なります。例えば、人参1本に含まれる炭水化物は13 g程度。つまり、人参だけで炭水化物を50 g摂ろうとすると4本ほど一気に食べなければなりません。これは、とても現実的ではありません。

GLとは～一般的な量の炭水化物を摂った時の血糖値の上昇スピードの値です。

$GL = \text{各食品の標準摂取量当たりに含まれる炭水化物の量 (g) \times GI値} \div 100$

食品に含まれる糖質の重量にGIをかけて100で割ったもの。普段、食べる1食分量を想定しています。

GL値20～が高GL食品、10～19が中GL食品、～9が低GL食品と定められています。



品目	平均GI	GL	標準摂取量 (g)	標準摂取量に対する食品の目安量	炭水化物量 (標準摂取量当たり)
精白米	83	46	150	ごはん茶碗軽く1杯	55.65
発芽玄米	53	28	150	ごはん茶碗軽く1杯	52.5
うどん	79	31	180	おおよそ1人前	38.88
そば	58	27	180	おおよそ1人前	46.8
食パン	90	25	60	6枚切り食パン1枚	27.84
全粒粉パン	49	13	60	6枚切り食パン1枚	27.3
じゃがいも	89	16	100	中1個	18.1
人参	79	2	30	煮物などに入る1人分量	2.55