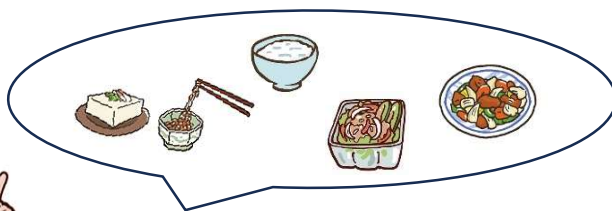


## 「食と健康を考えましょうー町立八丈病院・栄養科からのメッセージ」

GI値の低い献立を考えてみましょう！

★別紙1,2,3,4を参照



前回のおさらい

GI値：70以上 高GI食品      56～69 中GI食品      55以下 低GI食品

GL値：20以上 高GL食品      10～19 中GL食品      9以下 低GL食品

主な食材のGI値

野菜：10～30（例外：野菜の中で高GI値なのは人参GI値79）

肉類：40前後

大豆製品：30～50

乳製品：20～30

果物：20～50（パイナップル64、すいか59、バナナ54と高めです）

別紙1.2に記載してある1日の献立は、1日当たり1500kcalで作成しました。

主食となるものは、なるべく低GI値になるものを選択しました。

特に全粒粉パン、精白米と玄米を1：1にした玄米ご飯は、主食の中では低GI値となっています。

別紙3.4の「さつまいも」に注目ください。

同じ重量なのに、**調理方法が異なる**だけでエネルギー値、GI, GL値共に数値がかなり違ってます。これは、焼き芋は長時間かけて加熱しているため、でんぷんの多くが分解され吸収されやすくなっているからです。

焼き芋が食べたい時は**レンジでチンするか蒸した方がエネルギーもGI値も低くなります。**

どうしても焼き芋が食べたい時は、**冷やして食べるのがおすすめ**です。でんぷんの一部がレジスタントスターチという体内で消化されないでんぷんにかわり、消化されにくい構造をしている為、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

さつまいも調理別GI値

	GI値
干す	55
焼く	80～85
ゆでる	40～50
蒸す	45～50
油で揚げる	70～80



もし、さつまいもをごはんの代わりに食べるとしたらごはん150g → さつまいも（蒸し）180g と同じくらいのエネルギー量なのでこの分量でしたら交換可能です。ただし、ごはんも食べてお芋も食べるのは食べ過ぎです。

おやつでおすすめなのは、低GI値の乳製品かゼリーです。



参考：http://www.drrk.net/gi.html、日本食品成分表（八訂）、日本調理科学会誌Vol47

町立八丈病院 栄養科