保健室便り

食べ方の工夫
低 GI（Glycemic Index）食品とは

No.157 2025 年 10 月
桃山学院大学 保健室

GI は、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示しています。食べてから 2 時間までの血糖値（血液中の糖濃度）を計測しています。低 GI 食品には、食物繊維が多く含まれています。特に海藻やきのこ類は、水溶性と不溶性の 2 種類の食物繊維が豊富に含まれています。

朝食に低 GI 食品を摂ると昼食後の血糖値の上昇もおだやかになります。（セカンドミール効果）

主な食品のGI値

	低 GI 食品 55 以下	中 GI 食品 69～56	高 GI 食品 70 以上
穀類	そば・全粒紛スパゲッティ・玄米	麦ごはん・コーンフレーク・ライ麦パン	白米・食パン・うどん 餅
果物	みかん・りんご・いちご・梨 グレープフルーツ	柿・パインアップル・バナナ・巨峰	ジャム類
野菜など	葉物野菜・ブロッコリー・プチトマト・レンコン きのこ類・海藻類	かぼちゃ・サツマイモ 栗・	じゃがいも、長芋（加熱）・里芋・トウモロコシ
他	鶏肉・牛肉・豚肉・牛乳・ヨーグルト・チーズ・ココア・プリン	アイスクリーム・クッキー カステラ	練乳・せんべい・ホットケーキ・ドーナッツ

※食品のカロリーと GI 値は比例していません。

お勧めする朝食例

① 「具だくさん味噌汁＋納豆ご飯」「きのこクリームスープ＋全粒粉パン」

② 「コーンフレークに牛乳+ヨーグルトにリンゴなどの果物をトッピング」

➢ 早食いは危険

一口で 30 回以上咀嚼しましょう、満腹中枢が反応するまで 15 分は必要です。

➢ ダイエットの落とし穴

摂取制限の厳しい偏ったダイエット方法は、慢性的な栄養不足から障害を起こす場合があります。たとえば、亜鉛（魚介類や豆類、ナッツ類に多く含まれる）が不足した状態が続くと何を食べても味がしない味覚障害を引き起こします。辛さ〇〇倍でも平気という人は要注意です！

無理な制限をしたダイエットでは、リバウンドもしやすくなるので注意しましょう。

これからの季節の注意

気温が下がり空気が乾燥するとインフルエンザなどのウイルス性の病気が流行しやすくなります。

全国的にインフルエンザ感染者が増え続け、流行期に入っています。帰宅時の手洗い、嗽、人混みではマスクを着用する等感染防止に心がけましょう。

普段から、バランスの良い食事と翌日に疲れを残さないよう睡眠を摂りましょう。

わからないこと、不安なことがあれば保健室までご相談ください。

Mail:hoken@andrew.ac.jp　TEL:0725-92-7614