

■ 食べ方で血糖値の上がり方が変わる!?

一時期話題になった『低インスリンダイエット』というのをご存知ですか？

食後、血糖値の上昇に伴ってすい臓から分泌されるのが、インスリンというホルモンです。

インスリンは血糖値を下げて脂肪をつくるホルモンですので、血糖値が急上昇すると、インスリンの過剰分泌が起こり、脂肪細胞が肥大化する原因となります。

血糖値の上昇がゆるやかな食品を食べることで、インスリンの過剰分泌が抑えられ、糖が肝臓や筋肉に分け与えられて脂肪として蓄えられるのを防ぐことができます。

炭水化物が消化されて糖に変化する速さ(血糖値の上がり方)を示した数値をGI(グリセミックインデックス)といい、GI値が低いほど血糖値がゆるやかに上がります。

主な食品のGI値

※食品100gあたり ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率

	高GI値食品		低GI値食品	
穀物・パン・麺類	あんぱん	95	スパゲッティ	65
	フランスパン	93	日本そば	59
	食パン	91	ライ麦パン	58
	もち	85	玄米	56
	精白米	84	オールブラン	45
	うどん	80	はるさめ	32
芋・野菜	じゃがいも	90	さつまいも	54
	にんじん	80	たまねぎ	30
	やまいも	75	ブロッコリー	25
	とうもろこし	70	葉野菜	15
菓子類	飴	108	ポテトチップス	60
	チョコレート	91	プリン	50
	せんべい	89	ゼリー	46
	ショートケーキ	82	ピーナッツ	30

GI値は調理方法や、他の栄養素との組み合わせに左右されるので、あくまでも目安です。

● 低GI食品を取り入れましょう

GI値が低い食品ばかりを食べればよいというわけではなく、穀物、いも、菓子類など分類別に低GI食品に置き換えるのがおすすめです。

同じ量を食べても、白米より玄米、うどんより日本そば、食パンよりライ麦パンの方が血糖値がゆるやかに上がります。

野菜でもGI値が高いものがありますが、炭水化物の含有量は低く、ミネラルや食物繊維などの栄養分を多く含んでいるので、多く食べたい食品です。

高脂肪食品の中にGI値が低いものがありますが、特にその脂肪が飽和脂肪酸であるなら食べすぎに気をつけましょう。

ポテトチップスは、じゃがいもに比べ脂肪が多い分、消化速度が遅いのでGI値が低くなっています。

低GI食品であっても、一度の摂取量が多すぎれば、血糖値上昇に伴ってインスリン過剰分泌とエネルギーの過剰摂取になり脂肪は蓄えられます。

量を減らしたり、量を減らさず低GI食品に変えたりしながら血糖コントロールをしましょう。



● 三度の食事を規則正しく食べましょう

1日の摂取エネルギーが同じでも、1食抜いた後にまとめて食べると血糖値は上がりやすくなります。

仕事などの都合で、夕食までの時間が空くときは、タイミングよく間食を摂り、夕食を少なくするなどして、食べる時間と量で調整しましょう。

● 野菜から食べましょう

野菜の食物繊維が小腸に入り、炭水化物の吸収を遅らせ、インスリン分泌を最小限にできます。

先に食べてしまわなくても、「炭水化物 + 食物繊維」という食べ方をすることで効果があります。

先に食べることは、後から食べる炭水化物の量を減らしやすいというメリットもあります。

● よく噛んで食べましょう

同じ食べ物でもよく噛んで食べることでGI値を低く抑えることが出来ます。

また、すりおろす、つぶすなどの調理法は吸収率を高めます。

液体食や粉食など低分子の食べ物も消化吸収がよく高血糖になりやすいので、

噛めるうちは、よく噛んで食べられる料理を選びましょう。

