



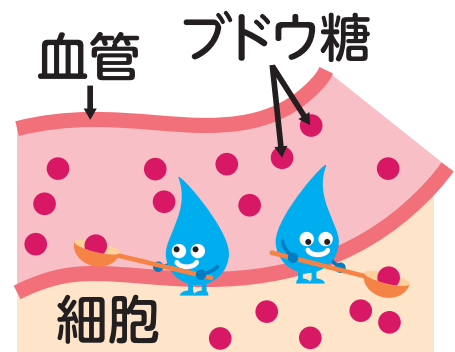
## 低GI値食品で効果的なダイエットを

### ダイエットにはGI値を参考に

食事で摂取したものは体内で「糖」となり血液中を流れます。つまり血糖値が上昇するのです。作られた糖は身体を動かすエネルギーとして筋肉や臓器などに送られますが、糖が急激に増えてしまうと「インシュリン」というホルモンが血糖値を下げようとします。このインシュリンが正常に分泌されることにより、食後に増加した血糖は速やかに処理され一定に保たれます。

ところが、インシュリンには脂肪が分解されるのを抑え、脂肪を蓄えるのを促す働きもあります。そのためインシュリンが過剰に分泌されると糖が脂肪として蓄積されてしまいます。

そこで目安となるのがGI値です。GI値とは、「グリセミック・インデックス」の略で食後の血糖値の上昇の速さを数値化したもので、ブドウ糖を摂取した時の血糖上昇率を最高の100としています。この数値が0に近いほど血糖値の上昇は低く、太りにくいとされています。



### GI値の高い食材 低い食材

GI値は、糖質量や消化スピードなどで決まり、GI値の低い食べ物ほどゆっくりと消化されるため腹持ちが良く、ダイエットに向いている食材になります。また、GI値は調理法や食べあわせでも変化します。

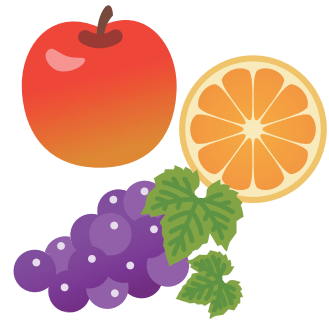
#### ● 精白されていないものは低い

穀物は同じ食材でも精白されていないものがGI値が低いので、「白米より玄米」「食パンよりライ麦パン」。パスタなら全粒粉のパスタがおススメです。



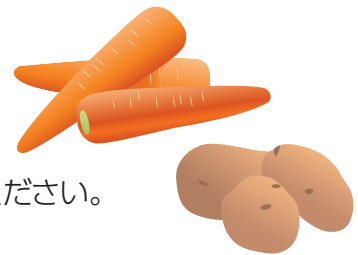
● 果物はジュースにせずそのまま

ジュースにすると果物に含まれる食物繊維が細かくなったり、取り除かれてしまうことがあります。そうすると同じ分量でもジュースの方が多くの糖質を含むことになります。果物はそのまま丸ごといただきましょう。また、食後に果物を食べると血糖値が上昇してしまうので、間食とした方が効果的です。



● ジャガイモ、にんじんは高GI値

GI値の高い野菜として真っ先に上げられるのが「ジャガイモ」と「にんじん」。普通の料理によく使われる食材ですが、GI値から見るとできるだけ避けた方がいいでしょう。他の野菜に置き換えてみてください。



GI値を下げる食品

GI値が高い食品を食べる時は、GI値を下げる効果のある「酢」「乳製品」「豆類」を合わせて摂るようにしましょう。

酢に含まれる酢酸には唾液に含まれる消化酵素の力を抑制する作用があります。本来糖質は消化酵素によって分解され、体内に吸収されるのですが、消化酵素の働きが弱ることで消化を遅らせる効果があります。他にも牛乳をはじめとする乳製品や豆腐などの豆類もGI値を下げる食品とされています。

注意ポイント



GI値を低く抑えたいと野菜ばかりを摂取すると栄養的に問題があります。主食や副菜の中からGI値の低い食品を組み合わせることでバランスよく食事をするのが大切です。また、GI値の低い食品は「消化がゆっくり」なものなので、夏バテで消化機能が弱っているときは胃腸の負担となります。

