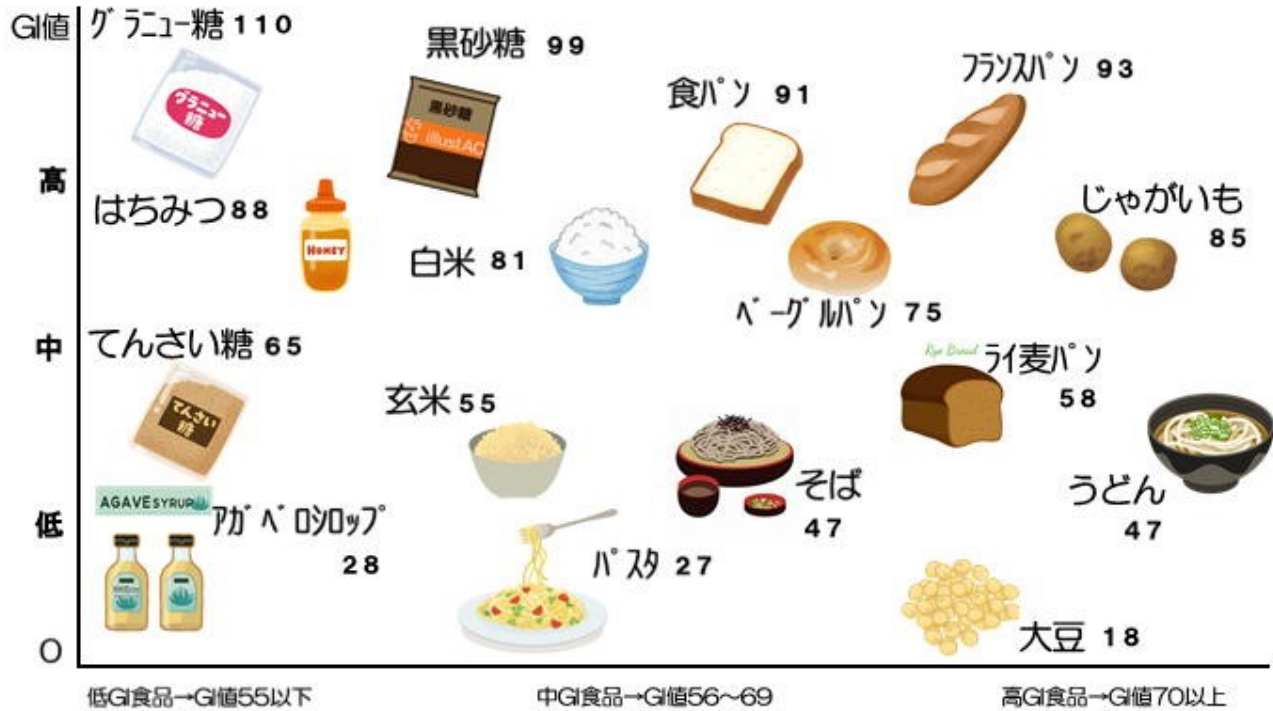


GI値 ～血糖値を上げやすい食品、上げにくい食品～

「GI (グリセミックインデックス)」とは、食後の血糖値の上がる速さのことを言います。これが速ければ速い食べ物ほど太りやすい「高GI食」、遅ければ遅いほど太りにくい「低GI食」と呼ばれています。



食べる順番や組み合わせによっても血糖値の急上昇は防げます。

食事をすると食べ物に含まれる糖が小腸から吸収されます。糖が血管内に入ると血糖値が上昇し、膵臓からは「インスリン」が分泌されます。インスリンの働きによって糖は体中の細胞に取り込まれるほか、肝臓や筋肉に蓄積され、エネルギー源として利用されます。ところがたくさんの糖が一気に吸収されると血糖値は上昇します。

インスリンの働きが追いつかず、糖の余った状態になります。

余った糖はエネルギーとしてすぐには使われず、中性脂肪として脂肪細胞へと取り込まれることになり、これが肥満へとつながってしまうのです。

このような状態を防ぐためには、どうしたらいいの？

野菜を最初に食べる「ベジファースト」が有効です。野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収スピードを緩やかにするため、

⇒血糖値の急上昇が抑えられ、糖が中性脂肪に変わるのを防いでくれるのです！

食物繊維が豊富なきのこや海藻などと一緒に食べて、血糖値の上昇を緩やかに抑えましょう。