

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

穀物・パン・麺類			
主食となるこのカテゴリーは全体的にGI値は高め。 出来るだけ高GIの物は低GIの物に置き換えて摂りましょう。			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
おかゆ(精白米)	57	食パン	95
玄米	55	フランスパン	95
ライ麦パン	55	精白米	88
オートミール	55	ビーフン	88
そば	54	もち	85
中華麺	50	うどん	85
麦	50	ロールパン	83
全粒粉パン	50	そうめん	80
パスタ(全粒粉)	50	赤飯	77
おかゆ(玄米)	47	インスタントラーメン	73
春雨	32	ベーグル	75
		コーンフレーク	75

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

野菜類			
野菜は芋類、ニンジン、コーンが高GIで注意が必要。 それ以外は食品の消化を遅くする食物繊維も多いので進んで摂りましょう。			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
さつまいも	55	ジャガイモ	90
レンコン	38	ニンジン	80
松茸	29	山芋	75
えのき	29	とうもろこし	75
エリンギ	28	長いも	65
しいたけ	28	かぼちゃ	65
長ネギ	28	里芋	64
しめじ	27	栗	60
なめこ	26		
キャベツ	26		
ピーマン	26		
大根	26		
竹の子	26		
グリーンアスパラ	25		
ブロッコリー	25		
春菊	25		
ナス	25		
セロリ	24		
かいわれ大根	24		
マッシュルーム	24		
こんにゃく	24		
キュウリ	23		
レタス	23		
サラダ菜	22		
もやし	22		
ほうれん草	15		

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

果物			
甘く加工した果物以外は、意外とGI値が低いフルーツ。 ビタミンCも豊富なので、甘い物が食べたい時はぜひフルーツを。			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
バナナ	55	苺ジャム	82
ぶどう	50	パイナップル	65
メロン	41	黄桃缶詰	63
桃	41	レーズン	57
柿	37	みかん缶詰	57
さくらんぼ	37		
りんご	36		
キウイ	35		
レモン	34		
梨	32		
オレンジ	31		
グレープフルーツ	31		
イチゴ	29		

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

肉類・魚介類			
意外な事に、肉類、魚類でGI値が高い食材はありません。			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
ちくわ	55	なし	
かまぼこ	51		
焼き豚	51		
ツナ缶	50		
ベーコン	49		
サラミ	48		
ハム	46		
牛肉	46		
豚肉	46		
ソーセージ	46		
鶏肉	45		
鴨	45		
鯨	45		
ラム	45		
牡蠣	45		
ウニ	44		
シジミ	44		
あわび	44		
うなぎ蒲焼	43		
ハマグリ	43		
帆立	42		
まぐろ	40		
アジ	40		
穴子	40		
えび	40		
イカ	40		
たらこ	40		

ししゃも	40		
しらす	40		
イクラ	40		
アサリ	40		
乳・乳製品・卵			
<p>カロリーは高めなのに、GI値は低い乳製品。 乳製品には食品の消化を遅くする嬉しい作用もありますので、 低インシュリンダイエット時には進んで摂りたい食品です。</p>			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
クリームチーズ	39	練乳(加糖)	82
バター	30	アイスクリーム	65
卵	30		
低脂肪乳	30		
牛乳	25		
プレーンヨーグルト	25		

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

豆類・海藻類			
いわゆるヘルシー食材のこのカテゴリーは、カロリー低めでGI値も低め。 特に海藻は食物繊維も豊富な優秀食材ですね。			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
厚揚げ	46	こしあん	80
小豆	45	つぶあん	78
グリーンピース	45		
油揚げ	43		
豆腐	42		
おから	35		
納豆	33		
大豆	30		
枝豆	30		
カシューナッツ	29		
アーモンド	25		
豆乳	23		
ピスタチオ	23		
ピーナッツ	20		
ひじき	19		
昆布	17		
青海苔	16		
寒天	12		
もずく	12		
ところてん	11		

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

菓子・飲料水・お酒			
残念ながら小麦粉と上白糖タップリのお菓子などは高GI。 甘い物を摂るなら出来るだけフルーツなどにしましょう。			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
プリン	52	キャンディー	108
ココア	47	どら焼き	95
ゼリー	46	チョコレート	91
100%果汁ジュース	42	大福餅	88
カフェオーレ	39	ドーナツ	86
コーヒー(ミルク)	35	キャラメル	86
ヨーグルトドリンク	33	フライドポテト	85
紅茶(ミルク)	20	ショートケーキ	82
ブラックコーヒー	16	ホットケーキ	80
ストレートティー	10	みたらし団子	79
		アイスクリーム	65
		ポテトチップス	60
オススメお酒	GI 値	避けたいお酒	GI 値
アルコール自体は低GIですが、糖の吸収を促進してしまうので、注意が必要です。			
ワイン	40	なし	
日本酒	35		
ビール	34		

GI値60以下のものを積極的に摂取して下さい♪

調味料			
<p>糖類はもちろんですが、意外な事に、こしょうが高GIです。 みりんは低GIなので、煮物などの甘みは出来るだけみりん。 尚、酢はGI値も低く、糖の吸収をおだやかにしてくれるので 積極的に摂りたい調味料です。</p>			
オススメ食品	GI 値	避けたい食品	GI 値
カレールー	49	グラニュー糖	110
練りわさび	44	上白糖	109
みそ	34	氷砂糖	100
ソース	30	黒砂糖	99
ケチャップ	30	水飴	93
みりん	15	はちみつ	75
和風だしの素	21	メープルシロップ	73
めんつゆ	20	こしょう	73
固形コンソメ	15		
マヨネーズ	15		
マスタード	14		
醤油	10		
塩	10		