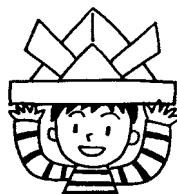




つばさだより

No.246

2015年5月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

糖尿病の予防、また進行を防ぐ為には、血糖値のコントロールが大切です。GI（グリセミックインデックス）について理解し、血糖値を上げにくい食事術を実践してみましょう。

## 「低GI食」について

～血糖値を上げにくい食事術～

### まず「GI」とは

食後血糖の上昇を示す指標のことで、グリセミック・インデックス（Glycemic Index）の略です。さらに詳しく言えば、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示し、食べてから2時間までに血液中に入る糖質の量を計ったものです。

低GI食品の代表は、加工度の低い自然のままに近い穀類・食物繊維の多い食品、消化に時間のかかる食品です。

## 低 GI にするといいの？

2型糖尿病、肥満、メタボリックシンドロームの予防、改善に効果があります。

GIが高い食品（GI値70以上）は、一気に血糖値を上昇させるため、血液中の糖の処理に多量のインスリンが分泌されたり、分泌が追いつかなくなることがあります。

GIが低い食品（GI値55以下）は、体内で糖が穏やかに取り込まれ、血糖値の上昇もゆるやかになるためインスリンも分泌し過ぎることなく、糖はすみやかに組織に吸収される仕組みです。これが糖尿病の人に良い理由です。

血糖値の上昇が穏やかになることで、糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑えることができます。まず脂肪の製造が抑えられるので、メタボリックシンドロームが気になる人や、肥満を改善したい人にオススメです。

※食後の血糖上昇に大きな影響を与えるのは、エネルギーより、食べた物に含まれる炭水化物の量です。血糖値が急激に上がらないような食べ物を知って、上手に活かすことが、肥満や糖尿病の予防や健康維持につながります。

## GI値を抑える、食品の食べ方、選び方

### 1、主食を低GI食品にしましょう!!

日本人の食事のGIには、主食の種類が大きく影響します。米や麦などの食材は、精白されている物よりも、されていない物の方が、食物繊維やミネラルが残っているためGI値が低くなります。高GIの主食（米飯・食パンなど）には、食後の血糖上昇を抑える食品（酢、乳製品など）を組み合わせる食べ方や、低GIの主食（玄米・麺類・ライ麦パンなど）を選ぶことが重要になります。また、パンよりはご飯を選ぶほうがよいです。

※同じカロリーを食べるなら、できるだけ GI 値の低い食品を選ぶことが、効果を上げます。

※同じ食品でも生より熱を加えて柔らかくなったものの方が GI 値が高くなります。すりつぶしたものであればさらに高くなります。また、食品に含まれる炭水化物以外の成分で特に食物繊維、脂質、たんぱく質が多く含まれるほど GI 値が低くなります。

## 2、食物繊維は食後血糖値の上昇を抑えます

食物繊維が豊富に含まれている食材は、押し麦、大豆製品、ごぼう、きのこ類、海藻類などです。この様な食材と一緒に食べることで、食後血糖値の上昇を抑えることができます。

### ～ご飯の前にサラダを～

ご飯の前に野菜サラダを食べるだけで、血糖値の急激な上昇を抑制する効果があります。食べる順番を気を付けるだけでも血糖値の上昇を抑えることができ、相乗効果があります。


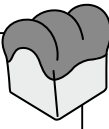

## 注 意 点

低 GI にこだわり過ぎるとパン・麺類・米類・いも類などを極端に減らす結果になり、栄養のバランスも崩れます。

同じものを食べても血糖の上昇には個人差がありますし、GI 値の多くは食品単品で算出しています。食事ではさまざまな食品を組み合わせるため、目安として考える必要があります。

今回を機に健康な体を作るために、栄養バランスを考えて、主食・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜）をそろった食事を心がけましょう。また、一日の中で果物や乳製品も適度に摂りましょう。食事のカロリーを計算することと同じように、賢い食事の取り方のひとつの指標として、食事の中に低 GI 食品を取り入れるなどしてみてはいかがでしょうか？

## 主な主食のGI

主食の種類	ごはん	麺類	パン
80以上	ご飯 もち 赤飯 お粥 		食パン ベーグル ピザ クロワッサン フランスパン 
70～79			ロールパン あんぱん クリームパン ピタパン
60～69	玄米 寿司飯 ごはん+牛乳 ごはん+納豆		ライ麦パン 食パン+低脂肪チーズ
50～59	とろろごはん	うどん そば スパゲティ ラーメン	ドライフルーツパン
50以下	ごはん+わかめの酢の物		食パン+ヨーグルト+ピクルス

参考文献：はじめてのカーボカウント

### 6月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 2日 (火) 多賀城
- ・ 4日 (木) 船岡
- ・ 8日 (月) 若林
- ・ 10日 (水) こごた
- ・ 12日 (金) 中新田
- ・ 16日 (火) 古川
- ・ 18日 (木) 泉
- ・ 22日 (月) 松陽台
- ・ 24日 (水) 長町
- ・ 26日 (金) 玉川
- ・ 30日 (火) 松島