

グリセミック指数

2012年2月08日

周南山岳会 坂口仁治

グリセミック指数

【グリセミック指数とは】

グリセミック指数 (glycemic index) とは、**炭水化物**が消化されて**糖**に変化する速さを相対的に表す数値である。**1981年にデヴィッドJ.ジェンキンス**博士らが、食品による**血糖値**の上がり方の違いを発見し提唱した[1]。グリセミック・インデックスまたはGI値とも表現される。

【測定基準】

食品の**炭水化物50グラム**を摂取した際の**血糖値**上昇の度合いを、**ブドウ糖**(グルコース)を100とした場合の相対値で表すとされる。

グリセミック指数は炭水化物の種類や調理法、他の栄養素との組み合わせ、食物繊維の種類や量などに大きく左右されるため、あくまでも目安として考えるようにしましょう。

【吸収率を高める例】

- ・果物などをジュースにする
- ・噛む回数を多くする
- ・パスタなどをゆですぎる

グリセミック指数

【吸収率をゆるやかにする例】

- ・炭水化物と一緒に食物繊維を多くとる
- ・炭水化物と一緒にたんぱく質をとる
- ・炭水化物とお酢、もしくは脂肪をとる(胃からの排出速度低下)

グリセミック指数の低い食べ物は血糖値の吸収速度がゆるやかで「**腹持ち**」がよいといえます。

逆にグリセミック指数の高い食べ物は**すぐにエネルギー源として利用可能**ですが、食べ過ぎて運動をしないままだと糖尿病のリスクが高くなるということになります。

試合前にエネルギー源としてバナナをとるのがよいといわれるのは、グリセミック指数という観点からみても、すばやくエネルギー源として血中に吸収されやすいということを示しています。

グリセミック指数

【糖質】

肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、血管の中を流れる**赤血球や体を動かすエネルギー**になる。体の末梢まで酸素や栄養素を運んでくれる赤血球をトラックと考えれば、糖質はかハインの役目、病気を治す薬も赤血球に乗って隅々まで運ばれる。

もう一つの役目は**神経の唯一の栄養素**スポーツや大切な仕事として勉強の前には**糖質中心の食事**が体にも神経にも必要(特にスポーツ選手は食べてから少しでも早くエネルギーになるように「グリセミック指数」を利用すると良い。

【試合三時間前】

フランスパンやレーズンパンにバターとハチミツをつけ、スープはコーンポタージュ、温野菜にニンジンとマッシュドポテト、途中おなかが減ったらお餅やお煎餅を間食にして調整、試合中はエネルギーゼリー等を利用する

【グリセミック指数が65以下の低い食品】

ダイエットにも利用できる

【ジュースやケーキ】

集中力には効果があるが、エネルギー源となるには時間がかかり理想的ではない

グリセミック 指数	穀物	乳製品	芋・豆類	野菜	果物ジュース	砂糖・菓子
高い 85以上	フランスパン		マッシュポテト	にんじん	レーズン	ブドウ糖
	食パン		バイクトポテト	スイートコーン		麦芽糖
	コーンフレーク		茹ジャガイモ			ハチミツ
	もち					シロップ
						せんべい

グリセミック 指数	穀物	乳製品	芋・豆類	野菜	果物ジュース	砂糖・菓子
中程度 65~85	精米ごはん		フライドポテト	カボチャ	スイカ	ゼリービーンズ
	スパゲッティ		焼きサツマイモ	茹グリーンピース	ブドウ	ドーナツ
	全粒粉パン			茹トウモロコシ	オレンジ	ワッフル
	ライ麦パン				オレンジジュース	コーラ
	クロワッサン				パイナップル	クッキー
	ロールパン				バナナ	ポップコーン
					パパイヤ	ポテトチップス
					メロン	アイスクリーム
					キウイ	チョコレート
					マンゴ	
					リンゴ	

グリセミック 指数	穀物	乳製品	芋・豆類	野菜	果物ジュース	砂糖・菓子
低い 65以下 ダイエットに 有効	玄米ごはん	牛乳	大部分の豆 類		リンゴジュース	
	シリアル	スキムミルク	ピーナッツ		グレープ ジュース	
		低糖ヨーグ ルト			グレープフ ルーツジュース	
					アンス	
					洋ナシ	
					サクランボ	
					桃	
					プラム	