

＼痩せたいならコレ！／ 低GI値食品

GI 値って何？

GI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スピードを測った数値です。

★GI 値が低い食べ物のメリット★

GI 値が低い食べ物ほど、ゆっくりと吸収されるため**腹持ちが良く**、脂肪の分を抑制するインスリンの分泌も抑えられるため、**太りにくい**。
そのため、低GI 値食品は**ダイエット**に適した食材だと言えます。

1日1回取り入れるだけでもOK！

1日3食のうち1食、またはどうしてもやめられない間食を、低GI 値食に置き換えることで、次の食事の血糖値にも影響があると言われています。この効果は、セカンドミール効果といわれる、うれしい効果です♪

外食が多く、なかなか食事が気を付けられない…。
そんな方も、まずは3食のうち1食を置き換えて、
太りにくい体にしませんか？
下の図を参考にしてみてくださいね♪



	GI 値	食材
低GI食 49以下	\おすすめ/ 	野菜類 いんげん、たまねぎ、トマト、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、大根、ブロッコリー、なす、小松菜、きゅうり、レタス、もやし、ほうれん草、豆腐、納豆など <hr/> 穀類・麺類 麦、おかゆ（玄米）、パスタ（全粒粉）など
中GI食 50～79		野菜類 かぼちゃ、やまいも、とうもろこし、里いも、さつまいも、ぎんなん、そら豆など <hr/> 穀類・麺類・パン 胚芽精米、玄米、もち米、おかゆ（精白米）、ソバ、クロワッサンなど
高GI食 80以上		野菜類 じゃがいも、にんじん、グリーンピースなど <hr/> 穀類・麺類・パン 精白米、お餅、うどん、食パン、ロールパン、フランスパンなど