

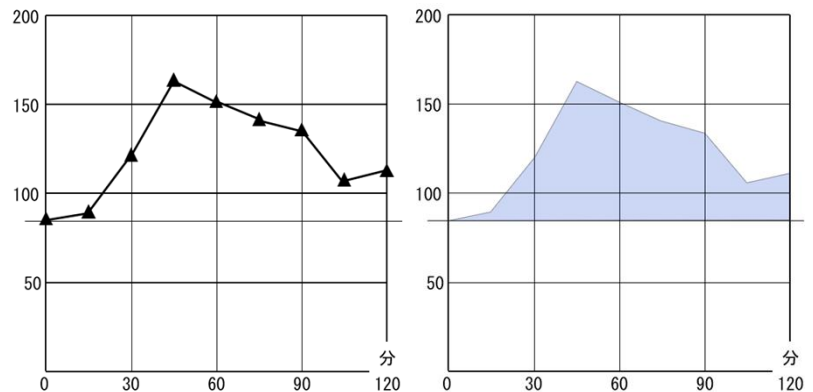
1. GI値 (Glycemic Index グライセミックインデックス)

ある食品を食べた後の血糖値の上がる程度を示す指標です。

左側の図は、私が実際に食事をした時に 持続血糖測定(®リブレ) で測定した血糖値の推移です。

右側の図は、食事を開始した時点から120分間の血糖値が上昇した部分です。

この面積の大きさを比較するのが、GI値というものです。



正確には、グルコース(ブドウ糖) 50g 飲用後の上記のような面積を基準 100 とし、「糖質50gを含む食品」の同様の面積を計測し、比較したもので、この数字が大きいほど血糖値を上げる(良くない)食品ということになります。

この数値は、例えば「すいか」の場合、その「すいか」の出来具合によって異なりますし、また、出来具合が同じすいかであっても、健康な人と糖尿病の人とでは異なるかも知れません。このように GI値というのは普遍的なものではないので、細かい数値にこだわっても意味がないと思いますが、例えば、「果物の中では何が良いか」と言った、他の同じような食品との比較には、役立つと思います。

文献[1](2008)より一部の食品の GI値を右に掲載しました。いくつかの研究を束ねた結果です。

白米は玄米より少し高い値になっています。うどんが 55 という低い数値になっているのが驚きです。ネットのあるサイト(元々の出典は不明)では、「うどん 80 (そば 54)」とありました。こちらの方が当たっているような気がします。

果物では、りんごは、どこでも、だいたい低い数値で挙げられています。(ネットで多くのサイトが見つかると思います)

文献[1] の新しいバージョンである 文献[2](2021) には、延べ 4018食品 の GI値が掲載されていますが、うどんもそばも探すことができませんでした。

主食によくするもの	
玄米	68
白米	73
パン(全粒粉)	74
パン(精製粉)	75
うどん	55
コーンフレーク	81
果物	
すいか	76
パイナップル	59
バナナ	51
オレンジ	43
りんご	36
野菜	
じゃがいも(ゆで)	78
さつまいも(ゆで)	63
とうもろこし	52
人参 (ゆで)	39
大豆	16

[1] Atkinson FS: International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values. Diabetes Care. 2008 Dec;31(12):2281-3

[2] Atkinson FS: International tables of glycemic index and glycemic load values. a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Nov 8;114(5):1625-1632

Supplemental Table 1: 18-65歳の 10人以上の健康人でのデータが掲載

Supplemental Table 2: それ以外のデータが掲載

Supplemental Table 1 と 2 は、以下の URL に表示される “Supplemental Table 1” をクリックするとダウンロードできます。

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522004944?via%3Dihub>