

低GI食品のススメ

● はじめに

ヒトの歴史は永らく飢えとの闘いでした。全身の細胞のエネルギー源として、糖は血流に乗って運搬されます。これが、本来の“**血糖**”の役割です。ヒトが活動する際には、細胞の中に糖が取り込まれて消費されてしまうため、血糖が下がらぬよう維持しなければなりません。

その名残として、血糖を上昇させるホルモン(生体内の分泌物質)はいくつか存在するのに対し、血糖を下げるホルモンはインスリンしかありません。このメカニズムを利用して、糖尿病治療薬のインスリン製剤が開発されました。

● GI値とは

グリセミック・インデックス(glycemic index:GI)は、食後血糖値の上昇度を示すもので、ブドウ糖(グルコース)における血糖値上昇度を100とした相対値で表した指標です。オーストラリアのシドニー大学では、食材ごとの数値をまとめたデータベースを作成しています。

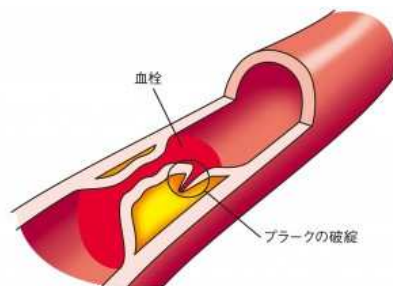
つまり、GIが**高い**食材を食べると血糖値が**急上昇**する一方で、GIが**低い**食材を食べると血糖値が**穏やかに**上昇します。ちなみに、GI55以下を**低GI**、56~69を**中GI**、70以上を**高GI**と分類されています。

● 血糖値スパイク

普段は正常でも、“食後の短時間だけ”血糖値が急上昇する現象のことを「**血糖値スパイク**」と呼ばれています。しかも、この現象は食後1~2時間のうちに調べない限り気づきにくいのです。

血管中に増えすぎた糖は、血管の内壁の細胞(血管内皮細胞)を傷つけ、そこを修復にやって来た免疫細胞が傷に入り込んでしまい、血管の内側を狭めてしまいます。(下図)

その結果、「**動脈硬化**」を引き起こします。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まると考えられています。



高血圧情報センターより引用

● **低 GI 食品を取り入れよう！！**

この「血糖値スパイク」を引き起こさないためにも、血糖値を穏やかに上昇させる **GI がより低い食品**を積極的に摂取しましょう。①デンプン質の低いもの、②食物繊維が豊富なもの、③精製度の低い穀物を選びましょう。

クイズ ～GI 値の低い食材はどっち？～

Q1.白米 と 玄米 では？

Q2.うどん と そば では？

Q3.さつまいも と じゃがいも では？

Q4.ゆでたじゃがいも と 揚げたじゃがいも では？

● ほかに

食べる順番を①野菜→②肉・魚→③炭水化物 にするだけでも、血糖値の上昇を穏やかにできますので、試してみたいかがでしょうか？



クイズの答え Q1.玄米 Q2.そば Q3.さつまいも Q4.ゆでたじゃがいも