



# 栄養課だより

2022.5  
Vol.12

爽やかな風が吹き抜け、思わず出かけたくくなるような季節となりました。

みなさんはお変わりなくお過ごしでしょうか。

5月の行事食では

いなり寿司・わんこそば・筑前煮・わたようかん

を提供させていただきました！

蕎麦は食物繊維やビタミンB群が豊富に含まれており、疲労回復や抗ストレス作用、腸内環境を整える作用があるとされています。またポリフェノール的一种であるルチンを多く含み、高血圧を予防する効果もあります。さらに他の穀類と比べGI値が低く、食後血糖値の急上昇を抑えるためダイエット中の方にもおすすめの食材です。



## GI値とは？

GI値とは グリセミック・インデックスの略で、食後血糖値の上がりやすさを表す指数です。同じエネルギー量でも、GI値が高いと食後の血糖値の上昇が大きく、GI値が低いと血糖値の上昇は緩やかになります。GI値の低い食料から食べ始めることで、食後血糖値の急上昇「血糖スパイク」を防ぎ、太りにくい身体へと改善することができます。

### 穀類・芋類

高  
GI

食後の血糖  
上昇が大きい



食パン：91

じゃがいも：90

餅：85

精白米：84

うどん：80

コーンフレーク：75

スパゲティ：65

玄米：56

五穀米：55

そば：54

全粒粉パン：50

全粒粉パスタ：50

### 野菜類

にんじん：80

かぼちゃ：65

ごぼう：45

たまねぎ：30

トマト：30

しめじ：27

キャベツ：26

ピーマン：26

ブロッコリー：25

ほうれん草：25

なす：25

小松菜：23

### 果物類

パイナップル：65

スイカ：60

バナナ：55

巨峰：50

りんご：36

オレンジ：31

グレープフルーツ：31

いちご：29

食後の血糖  
上昇が小さい

低  
GI