

GI値（グリセミックインデックス）一覧表

GI値とは、摂取した食品が体内で糖に変わって、血糖値が上昇するスピードを数値で表したものです。ぶどう糖を摂取した後の血糖上昇率を100として、それを基準に、同量の食品を摂取したときの血糖上昇率をパーセンテージで表しています。

GI値は低ければ低いほど、食後血糖値の上昇は遅くなります。

基本は、「60未満」の値が望ましいとされてます。

食材	GI値	食材	GI値
穀類（炊いた状態）		果物	
白米	84	パイナップル	65
赤飯	77	その他	60未満
玄米	56	野菜類	
五穀米	55	じゃがいも	90
パン類		にんじん	80
菓子パン（あんパン）	95	やまいも	75
フランスパン	93	とうもろこし	70
食パン	91	かぼちゃ（西洋、皮なし）	65
バターロール	83	長いも	65
ベーグル	75	さといも	64
クロワッサン	68	さつまいも	55
ライ麦パン	58	かぼちゃ（西洋、皮あり）	54
全粒粉パン	50	その他	60未満
めん類		砂糖類	90以上
うどん	80	豆類	60未満
インスタントラーメン	73	肉類	50未満
そうめん	68	魚介類	50未満
パスタ	65	きのこ類	40未満
中華めん	61	乳製品	40未満
そば	59	鶏卵	30
春雨	32	海藻類	30未満