

食品のGI表

低

中

高

普通に

食べ過ぎないように

極力控えめに

グリセミック指数(GI)は食べ物を絶対的な善悪に分けるものではありません。

たとえ高GI食品であっても好きな食べ物は絶対禁止ではなく、下記の表の内容を参考に上手に食事に取り入れ、長続きする食生活を習慣化することが大切です。

マナテックの低グリセミック インデックス食10カ条

- 食品をできるだけ自然の状態を食べる
- 消化しにくい食品を食べる
- 食物繊維を多く含む食品を食べる
- 人工甘味料は使用しない
- 油で揚げた物は食べない
- 白い(精白した)食べ物は避ける
- 水は十分飲む
- 規則的に食事をする
- 一時的流行のダイエット法と併用しない
- 健康的な生活を維持することを自分に誓う

低GI食品

【野菜】

アルファルファ
アーティチョーク
アスパラガス
もやし
ブロッコリー
ブラッセルズプラウト
白菜
キャベツ
ニンジン 生70g
ニンジン ジュース (200ml)
カリフラワー
セロリ
キュウリ
ゴボウ
ナス
枝豆
ニンニク
ダイコン
ケール
レタス
マッシュルーム
オクラ
タマネギ
エンドウ (グリーンピース 80g)
トウガラシ
ハツカダイコン
ハウレンソウ
スナップエンドウ
サツマイモ
豆腐、生
カブ
ヤマイモ
クレソン

【キノコ類】

エノキタケ
シイタケ
マツタケ
ナメコ
シメジ
エリンギ
マイタケ

【豆類】

ヒヨコ豆
インゲン豆
レンズ豆
ライ豆
大豆

【果物とその加工品】

リンゴ 1コ 中サイズ
リンゴジュース (200ml)
アプリコット 5-6コ
ブラックベリー 生
ブルーベリー 生
サクランボ
グレープフルーツ 100g
ブドウ
キウイ 1コ
レモン
オレンジ 130g
オレンジジュース(200ml)
モモ 生 110g
モモ 缶ジュース 125g
モモ 缶詰 125g
ナシ 生 150g
ナシ 缶詰 125g
プラム
プルーン
ラズベリー 生
イチゴ 生
トマト
トマトジュース(200ml)

【乳製品】

アイスクリーム 低脂肪 50g
牛乳 200ml
スキムミルク 200ml
ヨーグルト 低脂肪 200g

【パン】

全粒パン

【シリアル】

全粒
オートミール
米糠 10g

【マフィン】

アップルマフィン 無糖

【パスタ】

フェトチーニ 180g
リングイネ 180g
マカロニ 180g
スパゲティ 180g

【その他の麺類】

ソバ 1.1/4 カップ

【米】

玄米(長米)
寿司

【スナック・菓子類】

カシューナッツ
ダークチョコレート 30g
ピーナッツ、塩味 75g
クルミ

【デザート】

パウンドケーキ 80g
スポンジケーキ 60g

【甘味料】

果糖 10g
乳糖 10g
マーマレード

【スープ】

レンズ豆スープ 180ml
トマトスープ 180ml

シーフード(魚・貝類・甲殻類)、鶏肉、豚肉、羊肉、牛肉などの動物性たんぱく源は低GI食品です。
*動物性脂肪(飽和脂肪酸)の取り過ぎには注意しましょう。

低GI食品でも食べ過ぎるとカロリー過剰になり、脂肪として蓄積されるので、食べ過ぎには要注意！

中GI食品

【野菜】

ビーツ缶詰 60g
ニンジン調理
新ジャガイモ 175g
ソウメンカボチャ
トウモロコシ 85g

【果物とその加工品】

アプリコット 生 100g
アプリコット缶詰 125g
バナナ1本 中サイズ 150g
カンタループメロン 200g
ココナッツ
イチジク乾燥
マンゴー
パパイヤ
モモ缶詰 甘いシロップ
パイナップル 125g
干しブドウ 40g
種なし干しブドウ 40g

【乳製品】

アイスクリーム 50g

【パン】

クロワッサン

【マフィン】

ブルーベリーマフィン 80g

【シリアル】

コーンミール

【クラッカー】

【パスタ】

リングイネ 180g
マカロニチーズ 220g

【その他の麺類】

ビーフン 1. 1/4カップ
うどん 1. 1/4カップ

【米】

パスマティ米
玄米
白米(長米)

【クッキー】

ダイジェスティブ
ショートブレッド

【ケーキ】

【清涼飲料水】

コカコーラ 300ml
ファンタ 300ml

【スナック】

ミルクチョコレート 30g
ポップコーン低脂肪 20g

【甘味料】

ハチミツ 10g
ジャム
砂糖 5g

【スープ】

エンドウ豆スープ 180ml

中GI食品でも食べ過ぎるとカロリー過剰になり、脂肪として蓄積されるので、食べ過ぎには要注意！

高GI食品

【野菜】

フレンチフライ 120g
カボチャ 85g
薄皮ジャガイモ 175g

【豆類】

ソラマメ

【野菜】

ナツメヤシ
スイカ 150g

【パン】

ベーグル 70g
イングリッシュマフィン 1コ
フランスパン 30g

【マフィン】

ワッフル 25g

【シリアル】

【クラッカー】

グラハムクラッカー(全粒)
センベイ
ウォータービスケット

【パスタ】

ライスパスタ 180g

【米】

インスタント米
白米(短米)
餅米

【クッキー】

ウェハース
スコーン

【スナック・菓子類】

コーンチップス
ポテトチップス
プレッツェル
餅

【ケーキ】

ドーナツ
ワッフル

【清涼飲料水】

ゲータレード 200ml

【甘味料】

ブドウ糖
麦芽糖 10g

高GI食品をどうしても食べたいときは、中・低GI食品を食べたあとに控えめに食べること！