

GL値が低い食品はどっち？

※ここでの比較はGL値に限ります。GL値が低くてもカロリーや塩分が高いと、血糖値以外の面でデメリットがある場合もあります。

低い

GL値

17

クロワッサン

1食あたり	57 g
糖 質	26 g
GI値	67
カロリー	255 kcal

VS

GL値

24

食パン

1食あたり	60 g
糖 質	27 g
GI値	89
カロリー	158 kcal

クロワッサンのGL値が意外にも低め。これは生地に含まれるバターの脂分が、血糖値の上昇をゆるやかにするから。これよりさらにGL値が低いのが、全粒粉小麦粉でつくった食パンの10。胃の滞留時間が長く、血糖値が上がりにくいのがその理由。

低い

GL値

7

ビール

1食あたり	350 g
糖 質	11 g
GI値	66
カロリー	141 kcal

VS

GL値

11

スポーツ飲料

1食あたり	500 g
糖 質	25 g
GI値	43
カロリー	105 kcal

酒類のGL値は全般的に低く、ビール以外でも赤ワインが0、白ワインが1(いずれもグラス1杯100mlあたり)。日本酒は1合(180ml)なら3。ただし、飲んだ後にラーメンを食べる人は、中華麺(生)のGL値が1玉43もあるので要注意。

低い

GL値

8

ラザニア

1食あたり	193 g
糖 質	23 g
GI値	34
カロリー	290 kcal

VS

GL値

21

ハンバーガー

1食あたり	57 g
糖 質	32 g
GI値	66
カロリー	275 kcal

ラザニアは、生地(炭水化物)の量が少なく、GL値が低め。ハンバーガーは21なので高すぎることはありませんが、フライドポテト(GL値10)や炭酸飲料(GL値25)と一緒に食べると、1食分の総GL値が50を超えるので要注意。

低い

GL値

15

大麦ご飯

1食あたり	150 g
糖 質	42 g
GI値	35
カロリー	198 kcal

VS

GL値

41

ご飯(精白米)

1食あたり	150 g
糖 質	55 g
GI値	75
カロリー	252 kcal

白米のGL値は、ほかの主食と比べてかなり高め。基本的におかわりは我慢し、主菜の内容によっては150gよりも少なめにするのがベター。大麦は血糖値の上昇を抑える水溶性植物繊維が多く、白米や玄米(GL値34)よりGL値が低い。

低い

GL値

24

ショートケーキ

1食あたり	119 g
糖 質	29 g
GI値	82
カロリー	366 kcal

VS

GL値

42

大福

1食あたり	96 g
糖 質	48 g
GI値	88
カロリー	232 kcal

大福はあんこの原料である小豆のGL値が高いため高GL値に。食事で糖質制限をしていても、間食でこうしたお菓子を食べてしまうと効果半減。間食には、あたりめなど炭水化物を含まない乾きものやナッツ類がおすすめ。

低い

GL値

40

寿司(盛り合わせ)

1食あたり	390 g
糖 質	84 g
GI値	48
カロリー	588 kcal

VS

GL値

83

カレーライス

1食あたり	516 g
糖 質	124 g
GI値	67
カロリー	862 kcal

カレーライスは、ついご飯を多めに盛りつけがちで、GL値を引き上げる要因に。白米は少なめを心がけましょう。一方の寿司は、酢飯や魚介類が血糖値を上げにくいため、全体的に低GL値の傾向があります。

健康NEWS

減量したいならカロリーも気にするべし

「糖質制限ダイエット」という言葉の流行で、炭水化物(糖質)を控えるダイエット方法を試す人も多いよう。團先生によると、「糖質制限は血糖値の上昇を抑えるための

もの。減量をしたいなら、炭水化物以外にも、中性脂肪につながる脂肪分に注意しましょう。その際に目安となるのはカロリーです」



健康寿命

をのばすために
今したいこと



監修
だん しげ き
團 茂樹先生
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学。那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

© dolgachov / ForYourImages

血糖値を急上昇させないために

注目の指標 GL値をチェック

日本の糖尿病有病者とその予備群は現在、史上最多の1,000万人超[※]。最近では、食後に血糖値が急上昇する「食後過血糖」のリスクも懸念されています。そこで、血糖値を上げにくい食生活の指標として、新たに注目されているGL値について、総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きしました。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査」2016年

取材協力：ティーバック株式会社

血糖値の上がりやすさを表す新しい指標

近年、よく耳にする「食後過血糖」。どのようなリスクがあるのでしょうか？「多くの食事には炭水化物(糖質)」が含まれているため、食後は誰でも血糖値が上がります(ただし正常値の人は140mg/dL以下がほとんど)。ところが、空腹時に糖質が多い食品を大量に食べると血糖値が急上昇し、今度は上がりすぎた血糖値を元に戻そうと急降下することがあるのです。このような乱高下を繰り返していると、糖尿病になるリスクが高まってしまいます」

GI値とGL値

GI値 とは？

ブドウ糖50gを摂取した時の血糖値の上昇率を基準(100)とし、炭水化物を同じく50g含む食品を食べた場合の血糖値の上昇率を比較した数値(%)。70以上が高GI食品、55以下が低GI食品を示しています。

GL値 とは？

それぞれの食品をブドウ糖に換算した数値(g)。1食あたりの糖質量にGI値を掛け、100で割って算出します。團先生は、糖尿病の人に対して、1回の食事の総GL値が50以下になるよう食事指導をしています。

$$\frac{\text{GL値(g)}}{\text{1食あたりの糖質量}} \times \text{GI値} \div 100$$

食べた時の血糖値の上昇率を、ブドウ糖を50gとった時の上昇率と比較した数値(%)のことです。この数値が70以上の食品は、高GI食品といわれてきました。ところが、高GI食品の代表といわれるにんじんでいえば約1kgも食べないと糖質を50gとることはできず、非現実的な面も。「そこで、新たな指標として注目されているのが欧米で主流のGL値(グリセミック負荷/g)です。常識的な1人前の食事に含まれる糖質量から算出するため、GI値よりもわかりやすく現実的といわれています。にんじんの場合、GI値は92で大変高いのですが、GL値では2(煮物1人前の場合)。私の経験上、1回の食事とするGL値の合計が50以下であれば血糖値は上がりにくいので、軽度の糖尿病程度であれば、気にせず食べてもよいでしょう。糖尿病を防ぐ食生活の指標として、ぜひGL値に注目してみてください」