

■食品のGI値

※加り-は100gあたり

	低GI 55以下	加り-	中GI 56~69	加り-	高GI 70以上	加り-
穀類	そば 全粒粉パン	344 -	玄米 オートミール おかゆ ライ麦パン スパゲッティ (乾) 中華めん (生)	165 380 71 264 378 281	白米 食パン バターロール 餅 赤飯 うどん (乾) インスタントラーメン	168 264 316 235 189 348 445
果物	りんご グレープフルーツ みかん いちご キウイ	40~60	パイナップル ぶどう	37~86	果物ジャム	256
野菜	葉物野菜 ブロッコリー ピーマン 玉ねぎ トマト なす きゅうり きのこ類 にんにく ごぼう こんにゃく 大豆	20~37     11~ 134 65 5 180	さつまいも かぼちゃ	132 91	じゃがいも にんじん やまいも とうもろこし	76 37 108 92
乳製品	牛乳 チーズ ヨーグルト バター 生クリーム 鶏卵 (生・ゆで)	67 339 62 745 433 151	アイスクリーム	197~554	練乳	-
菓子類	ゼリー	45	プリン	126	飴 どら焼き 煎餅 チョコレート ケーキ クッキー	235~557