



防ぐ方法は何かありませんか…？

こんな悪循環は絶対に阻止したいですね。  
解決策は、「穏やかに吸収される糖質を積極的に摂ること」です



どの食品だと穏やかに吸収されるか私にもわかりますか…？

ダイヤさん、安心して下さい。  
簡単に判別できるよう、「GI 値」という指標が用いられています。

まずは、「GI 値」がどんな値であるかの完全な理解は必要ありません。  
「数値が低いほど血糖値が緩やかに上がる食品である」という理解で十分です。

GI 値は比べやすいよう表にされていることが多く、インターネットでも無料で簡単に閲覧することができますよ。

まずはぜひ、現在食べている食事がどのくらい血糖値を上げやすいものか調べてみてくださいね。



これからは GI 値が低い食品を選んで積極的に食べれば良いですね。  
ありがとうございます！さっそく調べてみます！

ポイント！

- ・低糖質は糖質の「量が少ない」ということ、低 GI は糖質の「吸収が緩やか」ということ。
- ・高 GI だから高カロリー、低 GI だから低カロリーというわけではない(GI 値とカロリーは連動しない)。
- ・決められた摂取カロリーの中において無理のない範囲で GI 値を下げられるとよい。
- ・基本的には食物繊維が多く含まれている食べ物は低 GI 食品が多いといえる。
- ・血糖値を上りにくくするために GI 値の高い食品はなるべく最後に食べるようにするとよい。