

げんき通信

G-値のおはなし

最近、ダイエットの話題で時々耳にする「G-（ジーアイ）値」という言葉があります。まだなじみのない方も多いと思います。G-とは「グリセミック・インデックス」の略で、食事の後に血糖値が上昇するスピードを数値で表したものです。上昇のスピードが緩やかなものはG-値が低く、速いものはG-値が高いとされています。

食品中の炭水化物や糖類は体内で消化されるとブドウ糖に変わり、血液中に入ると全身の細胞に運ばれます。この時、急激な血糖上昇が起こると体に悪い影響があるため、それを抑えようとして膵臓からインスリンが分泌されます。ところがインスリンは、血糖を下げるだけではなく、脂肪の合成を増やしたり、脂肪細胞の分解を抑制するというありがたくない動きも持っているのです。そこで、インスリンが一気に分泌されないようにするために、血糖値の上昇を緩やかにするような食事が大切になってきます。

米や小麦は精製の方法でG-値が変化します。精製していないものは食物繊維が

いただきます!!



G-値は食べる量や料理方法、一緒に食べるものにより違ってきます。



【医大通り店：薬剤師／ひらかわ】

多く含まれているため、消化に時間がかかり、その分血糖上昇が緩やかになります。米は白米より玄米や分つき米（玄米と白米の間の状態）、小麦粉は全粒粉を選ぶとよいでしょう。ただし、低G-値のものが必ずしも低カロリーというわけではないので、この点は注意が必要です。

G-値は食べる量やその料理方法、一緒に食べるものにより違ってきます。白米を食べる時は、食物繊維の多いおかず（野菜・豆類など）をあわせると、全体的なG-値を下げる事ができます。また、食べる順番にもコツがあって、食物繊維の多いものから先に食べて、後から主食（炭水化物）を摂るとより効果的です。さらに油分は消化のスピードを遅らせるので、G-値の高い根菜類、いも類などは油を使って調理するとよい

『セカンドミール効果』について

いでしよう。食パンやフランスパンも高G-食品です。オリーブオイルをつけるのがおすすめです。

この他に、急激な血糖上昇を防ぐものとして『セカンドミール効果』が注目されています。セカンドミールとは2回目の食事という意味で、1回目の食事（朝食）の時に摂った食品により、2回目（昼食）以降の血糖値上昇を抑える効果があることがわかったのです。その日の1回目の食事に、低G-値のもの（未精製の穀類・豆類とその加工品・葉野菜りんごいちごオレングレープフルーツなど）を食べておく効果が期待できます。

最近、低G-チオコレート、大豆やチアシードを使った菓子類など、さまざまな製品があります。極端な食事制限はせず、主食・副菜をバランスよく摂った上で、うまく利用してください。

C O L U M N

げんきコラム

お知らせです!



昭和から平成へと変わった1989年に誕生したくぼ薬局「げんき通信」は毎月さまざまなお話をみなさまにお届けしてきましたが、8月より情報誌「月間ぶらざ」に掲載することになりました。ぶらざの配布がない地域の方々には、今後も新聞折り込みで、また、薬局店頭でもお渡しいたします。

これからも、健康情報発信基地を目指して続けていきますので、どうぞよろしく願います。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777