

主な食品のGI値

※70以上:高GI食品、55以下:低GI値食品

| | |
|-------|---|
| 100 | ブドウ糖 |
| 90~99 | 食パン、フランスパン、ジャガイモ |
| 80~89 | 白米、うどん、そうめん、コーンフレーク、ショートケーキ、ドーナツ、練乳、ハチミツ |
| 70~79 | フライドポテト、カボチャ、そら豆 |
| 60~69 | ライ麦パン、マフィン、アイスクリーム、パイナップル |
| 50~59 | 玄米、そば、中華麺、バナナ、ブドウ、キウイ、サツマイモ、トウモロコシ |
| 40~49 | パスタ、オールブラン、ベーコン、ハム、ソーセージ、豚肉、鶏肉、マグロ、アジ、エビ、イカ、イクラ、メロン、梨、柿、オレンジ、ニンジン、チョコレート |
| 30~39 | 卵、納豆、大豆、タマネギ、リンゴ、西洋梨、レモン、ひよこ豆、レンズ豆 |
| 20~29 | 春雨、ヨーグルト、キャベツ、ピーマン、大根、ブロッコリー、インゲン豆、ナス、レタス、小松菜、チンゲンサイ、キュウリ、モヤシ、エノキ、エリンギ、シイタケ、イチゴ、アボカド、グレープフルーツ、桃、サクランボ |
| 10~19 | ホウレンソウ、トマト、ピーナツ、ヒジキ、昆布 |

GI値が高いのは、白いご飯、食パン、うどん、砂糖など。これらの高GI値の食品を食べ過ぎると太りやすくなります。砂糖が太りやすいことは知られていますが、毎日何気なく食べている白いご飯、食パン、うどんが太りやすいというのには、ちょっと意外に思う人も多いかもしれません。こうした高GI値の食品が太りやすいのは、これらがインスリンの分泌を促しやすいからです。

肥満と糖尿病が怖いからといって、ご飯やパン、麺類を全く食べないわけにもいきません。ここで役立つのが、精製度の低い黒っぽい主食です。これらは低GI値で血糖値が上がりにくく、太りにくいのが特徴です。白米より玄米、白いパンより全粒粉のパンやライ麦パン、うどんよりもそばのほうが精製度は低く、食物繊維がたっぷり含まれています。

日本人はカロリーの半分くらいを糖質から摂っています。糖質は、ご飯、パン、麺類などの主食、ジャガイモやサツマイモなどのイモ類、甘い果物、お菓子や清涼飲料水などに添加されている砂糖に含まれています。

日本人はインスリンの分泌能力が低いので、毎食のように高GI値の食品でインスリンを大量放出させていると、すい臓が疲弊してしまいます。やがてインスリンが出せなくなり、血糖値が下がりにくくなります。これは予備群を含めると推定患者数2000万人ともいわれている国民病、「糖尿病」の原因の一つになっています。

すくなります。

食品中に含まれる「糖質」は消化吸収されると、体内ではブドウ糖（グルコース）としてやり取りされます。吸収されたブドウ糖は速やかに血液中に入り、この血液の中のブドウ糖を「血糖」、その濃度を「血糖値」と呼びます。

体内の血糖値は一定範囲内に収まるようにコントロールされています。そのため働いているホルモンの1つが、すい臓から分泌されている「インスリン」です。インスリンは上がりすぎた血糖値を下げる働きがあり、筋肉や心臓といった活発に活動して糖質を消費する細胞

内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常は、動脈硬化を招くことから「死の四重奏」と呼ばれています。40〜74歳の男性の2人に1人、同じく女性の5人に1人はメタボか、その予備群だといわれています。

体内の血糖値は一定範囲内に収まるようにコントロールされています。そのため働いているホルモンの1つが、すい臓から分泌されている「インスリン」です。インスリンは上がりすぎた血糖値を下げる働きがあり、筋肉や心臓といった活発に活動して糖質を消費する細胞

日本人男性の3人に1人、女性の5人に1人は肥満と推定されています。肥満もまた健康寿命を縮める要因となります。 「肥満」とは、単に体重が重たいことではなく、体内に無駄な「体脂肪」が溜まり過ぎた状態です。お腹のなかに体脂肪が溜まり過ぎる「内臓脂肪型肥満」になると、代謝が全面的に乱れて、高血圧、高血糖、脂質異常といった異変が出てきます。これが「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群Ⅱメタボ）」です。

体内の血糖値は一定範囲内に収まるようにコントロールされています。そのため働いているホルモンの1つが、すい臓から分泌されている「インスリン」です。インスリンは上がりすぎた血糖値を下げる働きがあり、筋肉や心臓といった活発に活動して糖質を消費する細胞

おいしく食べても太らない帳消しメソッド

やせるためには、カロリーよりも「血糖値」をコントロールする

太らない・病気にならない “帳消し”メソッド—Vol.4

我慢や努力を強いることなく、私たちが健康にしてくれる方法はないのだろうか？ そのような考えから生まれたのが「帳消しメソッド」です。身体に良くないといわれているもの、ちょっとした工夫で「帳消し」にできる、医学的に正しい理論に基づいた方法をお教えします。

文 高橋 弘 text by Hiroshi Takahashi

帳消し 8 GI値が低い 「黒っぽい主食」を選ぶ

血糖値を送り込ませて、血糖値を下げるのです。ところが、働かない時間が長い現代人では、どこの組織も糖質の在庫を抱えて持て余し気味です。血糖の引き取り手がないと血糖値が下がりにくくなります。インスリンは一手に引き受けてくれる組織に頼ります。それが脂肪を貯蔵する「脂肪細胞」です。 こうして摂りすぎた糖質はインスリンの働きで脂肪細胞に入り、「中性脂肪」として蓄えられます。お腹や二の腕などの気になる部分に溜まるぜい肉の正体は、この中性脂肪（体脂肪）です。インスリンが別名「肥満ホルモン」と呼ばれているのは、このような理由からです。贅肉の多くは脂肪ではなく、糖質からできるのです。

この連載の一回目で触れたように食物繊維とは、食物中に含まれている繊維質のことです。人間の消化酵素ではほとんど分解されないため、消化吸収をスローダウンさせてくれます。このため、血糖値が上がりにくくなるというわけです。

「好きなものを食べても太らない病気にならない帳消しメソッド」 日本実業出版社刊

Profile

医学博士。麻布医院院長。ハーバード大学医学部内科元准教授。 1951年、埼玉県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学卒業後、同大学大学院博士課程（内科学専攻）に進学、同附属病院で臨床研修。1985年、ハーバード大学医学部留学。同大学付属マサチューセッツ総合病院にて、フェロー、助手、助教授を経てハーバード大学医学部内科准教授、慈恵医科大学教授となる。2008年、医療法人ヴェリタス・メディカル・パートナーズ理事長、2009年、麻布医院院長に就任。専門は、がんと肝炎の治療。日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

