

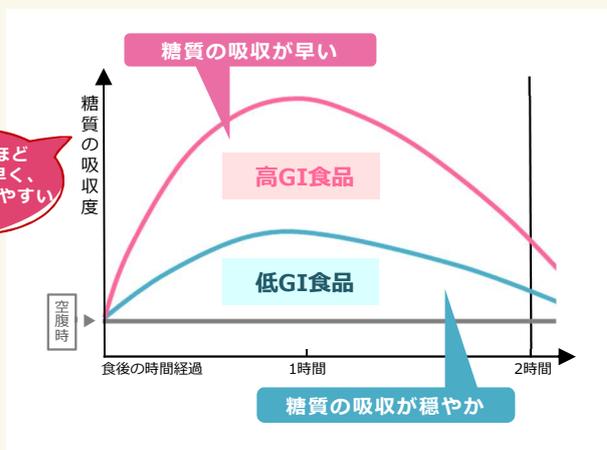
《テーマ》 血糖値が気になる方に ～GI(グリセミック・インデックス)～

コロナウイルスの流行に伴い、普段より運動量が減ったのに食事やお菓子はついつい食べ過ぎてしまうという方も多いのではないのでしょうか。
今回は血糖値が気になる方に知ってほしい、GI(グリセミック・インデックス)と低GI食品や低カロリー甘味料を使用したおやつを紹介します。

GI(グリセミック・インデックス)とは

GIは食後の血糖値の上がりやすさを示す指標のことです。

食品ごとにGI値が設けられており、GI値が高い食品を食べると糖質の吸収が早くなり、反対にGI値が低い食品は糖質の吸収を穏やかにして血糖値上昇も緩やかになります。



高GI食品

白米、おもち、うどん、食パン
スイカ、ミルクチョコレート、
イチゴジャム、ショートケーキ など

高い
GI値
70以上

低GI食品

そば、全粒粉パン、オートミール
リンゴ、レモン、牛乳・乳製品
プリン、ゼリー、ピュアココア など

低い
GI値
55以下

『カロリーが同じ=血糖値の上昇度が同じ』ではありません。

例) 同じ80キロカロリーのリンゴ1/2個とスイカ1/8個

→リンゴ(1/2) : GI値40、スイカ(1/8) : GI値72

リンゴ1/2個のほうがGI値が低く血糖値は上がりにくい



血糖値の上昇を抑えるためには

「高GI食品を食べなければ良い」と思われがちですが、主食になるごはん・パンには体にとって必要な栄養素が多く含まれています。「食べない」や「我慢する」のではなく、食べ方を工夫することで血糖値の上昇を緩やかにすることができます。上白糖やはちみつ(高GI)の代わりに手軽に利用できる低カロリー甘味料(低GI)を使用するのもおすすめです。

まずは普通の食事に低GI食品を徐々にとり入れる事から始めてみましょう。

Recipe ①

自分へのご褒美に！低糖質レアチーズケーキ



|| 材料 | 6人分(パウンドケーキ型17~18cm 丸型15~18cm)

A	低カロリー甘味料 (今回はラカントS顆粒を使用)	小さじ1
	バター	30g
	オートミール	60g
B	クリームチーズ	50g
	ヨーグルト(無糖)	150g
	低カロリー甘味料 (今回はラカントS顆粒を使用)	50g
	レモン汁	大さじ1~2
	洋酒	大さじ1
	牛乳	200ml
	ゆずの皮 (今回は乾燥ゆずを使用)	お好みの量
C	ゼラチン	5g
	水	大さじ2

|| 作り方

〈下準備〉

- ・ヨーグルトは30分以上水切りをしておく。
- ・クリームチーズは事前に常温に戻す。
- ・乾燥ゆずを使用する場合は、ぬるま湯でさっと戻す。

〈作り方〉

1. **A**を合わせ、レンジで軽く温めて溶かす(600w/10秒程度)
2. 袋にオートミールを入れ、**①**と混ぜ合わせて型の底にぎゅっと押し付けながら敷き詰める。
3. **B**を合わせ、低カロリー甘味料を溶かすためにレンジで温めてからホイッパーでよく混ぜる(600w/20~40秒)
4. **③**に洋酒、牛乳、ゆずの皮を加えて更に混ぜる。
※泡立たないように注意!
5. **C**をレンジで軽く温め(600w/10秒程度)、**④**に加えてよく混ぜる。
6. 型に生地を流し入れて表面をならし、冷蔵庫で1時間程度冷やし固めて完成。

乳製品やオートミール、低カロリー甘味料等の低GI食品を使用することで、甘みを感じながらも血糖上昇を穏やかにする工夫をしました。

“ちょっと贅沢がしたい”
そんな時におすすめです!



栄養素 (パウンドケーキ型1/6切れ分)

エネルギー	: 149kcal
たんぱく質	: 4.8g
脂質	: 9.5g
糖質	: 23.4g
食物繊維	: 0.93g
鉄	: 2.7mg
カルシウム	: 78.3mg
塩分	: 0.7g

コメント

ゼラチンは加熱しすぎると固まりにくくなる為、レンジで加熱過ぎないように注意して下さい。台をもっとしっとりさせたい場合は大さじ1程度の牛乳を入れて下さい。今回はゆずの皮を使用していますが、他のフルーツを使用するのもオススメです。クッキーの代わりに使用している**オートミール**は栄養価が高いことで、最近注目されている食品です。特に**食物繊維**が豊富で、白米の約22倍と言われています。また、貧血予防に欠かせない**鉄分**も玄米の約2倍含まれています。

Recipe 2

手軽に簡単！きなこココアのラスク



|| 材料 | 9個分

全粒粉パン	1/2枚(6枚切り)	
バター	5g	
A	きな粉	小さじ1
	低カロリー甘味料 (今回はラカントS顆粒を使用)	小さじ1
	塩	ひとつまみ
B	ピュアココア	小さじ1
	低カロリー甘味料 (今回はラカントS顆粒を使用)	小さじ3

|| 作り方

〈下準備〉

- ・オーブンを140度で予熱しておく。

〈作り方〉

1. パンを1/9に切り、クッキングシートをひいた天板に並べる。
2. バターを溶かし、ハケやスプーンを使ってパンの表面に塗る。
※出来るだけ全体に塗って下さい。
3. 140度のオーブンで20～25分程度じっくり焼く。
4. 焼いている間にAとBをそれぞれ袋に入れて混ぜておく。
5. パンが焼き終わったら粗熱をとる。
6. 粗熱がとれたパンを④の袋に半分ずつ加え、振り混ぜて完成。

ポイント

②でバターを塗りすぎるとサクサク感が出にくくなります。お子様やご高齢の方と食べる場合は、焼き時間は13分～15分程度がオススメです。

栄養素(9個分)

エネルギー：138kcal	食物繊維：2.8g
たんぱく質：4.1g	鉄：1mg
脂質：6.1g	カルシウム：15mg
糖質：19.8g	塩分：0.5g

チョコが食べたい時や小腹がすいた時におすすめです！
調理後はしけ易いためお早めにお召し上がりください。



コメント

ココアにはカカオマスポリフェノールや食物繊維等豊富に含まれています。カカオマスポリフェノールの抗酸化作用により、動脈硬化等の予防が期待でき、ストレスの抑制にも役立つと言われています。また、食物繊維が腸内環境を整え、豊富なミネラルが体の機能を調整します。一方、きなこにはたんぱく質やイソフラボン、食物繊維等が豊富に含まれています。イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするとされ、骨粗鬆症の予防等が期待されています。