



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 57 8月号

糖尿病について⑥

*G-食品 (グリセミックインデックス)

グリセミック・インデックスとは炭水化物が消化されて糖に変化する速さを相対的に表す数値です。

基本的に炭水化物の量が少ない食品はグリセミック負荷が低く、また炭水化物の多い食品では全粒穀物が低いです。

(玄米・全粒粉パンなど)
精製された穀物やジャガイモ、トウモロコシはグリセミック負荷が高いです。(白米・白いパンなど)

いくつかの研究結果でG-値の低い食べもので食生活を組み立てた場合に2型糖尿病と心臓病のリスクが低くなること報告されました。国際糖尿病連合は、糖尿病の治療には低いグリセミック指数の食品を挙げており、これは全粒穀物などがあてはまります。

若い日本人の女性3931人の統計で、グリセミック負荷が低い場合、肥満度をあらわすボディマス指数(BMI)が小さく、また白米がグリセミック負荷を増やしていることが分かりました。

グリセミック負荷の高い食事で男性の2型糖尿病、女性の心筋梗塞や2型糖尿病のリスクを上げたという研究結果が出ています。

GI 値	食品名 (例)
100%	グルコース (ブドウ糖)
80-90%	精白米、食パン、フランスパン、うどん、人参、じゃがいも、チョコレート
70-79%	ベーグル、コーンフレーク、とうもろこし、クッキー
60-69%	小麦、クラッカー、バナナ、干しぶどう、かぼちゃ
50-59%	玄米、全粒粉パン、そば、スパゲティ (精製したもの)、中華そば、バナナ
40-49%	オートミール、さつまいも、オレンジ
30-39%	りんご、アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、大豆、トマト
20-29%	いんげん豆、そら豆
10-19%	ピーナッツ、ほうれん草、葉野菜・きのこ類・アスパラ・キャベツ・セロリ・きゅうり・大根・かぶ・ピーマン・カリフラワー・ブロッコリーなど

ただし、糖尿病の患者さんではG-値よりも単純に炭水化物のグラム数のコントロールが大切です。

*糖尿病の食事例

一、魚貝・肉・豆腐・納豆・チーズなどタンパク質や脂質が主成分の食品はしっかり食べてよい。

二、糖質特に白パン・白米・麺類及び菓子・白砂糖など精製糖質の摂取は極力控える。

三、主食を摂るときは未精製の穀物が好ましい(玄米、全粒粉のパンなど)

四、飲料は牛乳・果汁は飲まず、成分未調整豆乳はOK。水、番茶、麦茶、ほうじ茶もOK。

五、糖質含有量の少ない野菜・海藻・茸類は適量OK。果物は少量にとどめる。

六、オリーブオイルや魚油(EPA、DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす。

七、マヨネーズ(砂糖無しのもの)やバターもOK。

八、お酒は蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)はOK、醸造酒(ビール、日本酒、など)は控える。

九、間食やおつまみはチーズ類やナッツ類を中心に適量摂る。菓子類、ドライフルーツは不可。

十、できる限り化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ。

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は毎日診療に来ます!

キュウナウツオ-ゴトウ
048-942-0510

診療時間のみ受付です