



## 低 GI 食品

### 注目集める低GI食品

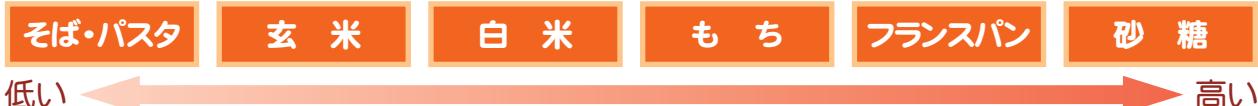
#### ★ 低GIって体にいいの？

近ごろ、食品に「低GI食品」を示す文字が目に付きます。ダイエットやメタボ対策、糖尿病のコントロールなどで注目されている低GI食品はなぜ、期待されているのだろうか！？一緒に考えてみたいと思います。

#### ★ GI（ジーあい）とは？

グリセミック・インデックスの略で、食後の血糖値上昇の早さの指標をいいいます。炭水化物や糖質を含む食品を対象に血糖値の上がり方の違いに注目しています。GI値が高ければ炭水化物をとった後の血糖値の上昇が早くなります。

主な食品GI値比較表



\*測定方法により順位が変更する場合があります。ご了承願います。

#### ★ 血糖値上昇のしくみ

私たちが食べ物、飲み物を口にすると胃や小腸で吸収され、血管内を通るために小さくブドウ糖に分解されます。そして、肝臓に運ばれて各臓器に栄養配分をしていきます。このとき、血液中の血糖が上昇します。その後、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され上昇した血糖を正常値に戻します。

糖尿病など疾患をもっている方にとって食事との血糖値の急激な上昇は、すい臓からのホルモン、インスリンが多く分泌され、からだに負担をかけてしまうため、緩やかな上昇が望ましいとされています。

#### ★ なぜ、GIが注目されるのか？

血糖コントロール、体重コントロールのため、低GI食品をとることによって血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖の吸収を穏やかにすることで太りにくいからだを作るといわれています。低GIの食品自体を取り入れること、さらには食物繊維や酢、豆類などを組み合わせることにより血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

ただ、低GI食品ばかりを食べても分量が多くなったのでは、過剰なカロリー摂取となり逆効果です。健康を意識する上で、大切なバランスのよい食事に加え、低GIの食品あるいは食物繊維や調味料を工夫して組み合わせることで、血糖や体重コントロールに役立てましょう。

# しいたけの肉詰め

～食物繊維たっぷりあから入り～



## 材 料 2人分

生しいたけ（どんこ）大	4個	片栗粉	大さじ2～3
玉ねぎ	小1/2	油	大さじ2
人参	20g		
塩・こしょう	少々	(添え野菜)	
油	適量	きゅうり	30g
豚ひき肉	60g	塩	少々
あから	大さじ2		
濃い口しょうゆ	小さじ1/2		

## 作り方

- ① 生しいたけは、洗って石づきをとつておく。
- ② きゅうりは、スライスにして軽く塩味をつけておく。
- ③ 玉ねぎ、人参をみじん切りにし、熱したフライパンに油をひき、きつね色になるまで炒める。塩・こしょうで味付けをする。粗熱をとつておく。
- ④ ボウルに③の野菜、豚ひき肉、あから、濃い口しょうゆを入れて手でよくこねる。
- ⑤ ①の生しいたけのかさの内側に④の具材を入れる。やや多めに盛るようにする。
- ⑥ ⑤を片栗粉でまぶしておく。
- ⑦ フライパンを熱して油を入れ、片栗粉をまぶしたしいたけを具材の方から中火で焼く。かさの方は、弱火でじっくり焼く。
- ⑧ お皿に盛りつけ、②のきゅうりを添える。