



GI値を知ろう ～血糖値コントロールを始めましょう～

GI値とは

GIとは、グリセミック・インデックスの略で、血糖値をあげやすい食べ物、あげにくい食べ物を見分ける値です。血糖値をあげやすい食べ物はGI値が高く、血糖値をあげにくい食べ物はGI値が低くなります。

食事の摂り過ぎやGI値の高い食品の摂取は、急激に血糖値が上昇し、食後高血糖が起こる原因になります。また、血糖値が上昇すると、血糖値を下げるホルモンのインスリンが過剰に分泌されます。インスリンは余分なエネルギーを蓄積し、体脂肪を増やすため、肥満や生活習慣病の原因になります。食後高血糖や肥満の対策として食品のGI値を知り、血糖値コントロールを始めましょう。



GI値					
低GI値食品(55以下)		中GI値食品(56～69以下)		高GI値食品(70以上)	
玄米	肉類	胚芽パン		ブドウ糖	上新粉
さつまいも	魚類	ぶどう		食パン	じゃがいも
ライ麦パン	野菜類(一部除く)	バナナ		フランスパン	人参
そば		アイスクリーム		白米	チョコレート
全粒粉パン		かぼちゃ		餅	
大豆・大豆製品		長芋		うどん	
卵		薄力粉		コーンフレーク	
牛乳・乳製品	など	片栗粉	など	朝食シリアル	など

※食後血糖の反応は個人差があります。同じものを食べればどんな人も同じだけ血糖が上がるわけではありません。また、GI値の多くは食品単品で算出しています。実際の食事ではさまざまな食品を組み合わせることで、あくまでGI値は参考までにしてください。

知っておきたい食材の組み合わせ

食材の組み合わせによってGI値は変わります。高GI値食品には、低GI値食品(食物繊維の多い豆類や野菜、きのこ、海藻など)を取り入れるとGI値が下がります。

GI値が下がると血糖値の急上昇を抑えることができます。高GI値食品同士の組み合わせはしないようにしましょう。



低GI食品を選ぶポイント

同じパンでもライ麦パンなら低GI値食品、フランスパンは高GI値食品です。おだやかに糖を取り込む低GIの食品を知ることは、健康的な生活を送るためにとても重要です。人間にとって欠かせない栄養素である炭水化物をゆるやかに吸収させることは、血糖にも肥満にも大きく関わってきます。低GI値食品を選ぶポイントをご紹介します。

穀類では白いものより色の濃いもの

白米 → 玄米 食パン → ライ麦パン
うどん → そば

食物繊維の多いもの

野菜類 海藻類 大豆・大豆製品
きのこ類

調味料でもGI値を下げることができます！

GI値は食材の組み合わせだけでなく、調味料でも下げることができます。

《食卓に酢！》

酢を使うと、食物を胃から小腸に送り出す時間を遅くする働きがあるため、消化が遅くなります。消化が遅くなると、おだやかに糖を取り込むので血糖値の急上昇を抑えることができます。出来上がった料理に酢をかけてみるのもおすすめです。

おすすめ一品料理

油揚げピザ

エネルギー 243kcal
塩分 1.1g



材料	2枚分
油揚げ	2枚
ツナ(水煮)	40g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
トマトケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	40g

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3辺を細く切り落として内側を上にして広げる。切り落とした油揚げは細かく刻む。
- ツナは汁気をきる。玉ねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を取り除いて輪切り、ミニトマトは輪切りにする。
- ①にトマトケチャップを塗り、細かく刻んだ油揚げ、②、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

●高GI値食品の強力粉を使用したピザ生地の代わりに油揚げを使用することでGI値が下がります。

おから千切り

エネルギー 252kcal
塩分 1.1g



材料	2人分	
ニラ	1/2束	
人参	1/3本	
A	おから	100g
	上新粉(または米粉)	50g
	鶏がらスープの素	小さじ1
	水	200cc
	卵	1個
B	酢	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	白ねぎ(みじん切り)	10g
	白ごま	少々
	一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ2	

作り方

- ニラは4cm程度に切る。人参は細切りにする。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を入れてさっと混ぜる。
- 別のボウルにBを入れて混ぜ、たれを作る。
- フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れて両面を焼く。
- ④を③のたれにつけていただく。

●高GI値食品の上新粉を使用する時は食物繊維の豊富なおからと一緒にすることでGI値が下がります。

～すずらんイベント情報～

2月7日(金) サロンへ出張講座に行ってきました。

地域包括支援センターの依頼で、緑井駅前サロンへ出張講座に行ってきました。『メタボリックシンドロームを予防しよう』をテーマに、薬剤師と栄養士がメタボリックシンドロームについてや、内臓脂肪を増やさない食事のポイント等を話しました。体操やゲーム、お腹周りの測定、唾液腺マッサージをしました。質疑応答では、内臓脂肪と皮下脂肪との違いはなにか等の質問があり、皆さん熱心に聞かれていました。



2月15日(土) すずらん薬局庚午店で体組成測定会を開催しました。

今回は15名の方が測定されました。なかなか測定できない体脂肪量や筋肉量、基礎代謝量などを知ることができたと喜んでいただきました。測定することで、菓子類などの摂りすぎに注意することや運動の必要性などを知っていただく良い機会となりました。定期的に関わっていきますので、是非参加してご自身の健康管理にお役立てください。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

2月10日から体操教室が始まりました！

ふないる鍼灸整骨院とすずらん薬局のコラボレーションの体操教室第2弾を開催中です。

日時：2月10日から毎週月曜日(全8回)
時間：10:30～12:00
見学大歓迎です。
是非お気軽にお立ち寄りください。



笑知Be(わらしべ)会会員募集中です！

《種をまく→収穫する→料理して食べる》をみんなで一緒に楽しむ会です。
今回はトマトを育てます。
参加費：およそ1500円+収穫祭材料費
笑って知ってHappyになりませんか？
お問い合わせは下記まで。

コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。
お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193



*** 今月の「木曜カフェ・リリーベル」***

だんだん厳しい寒さも落ち着いてきましたね。今月から《マイカップ制度》を始めます。お気に入りのマグカップ持ち込み可能です。第2のリビングとして好きなマグカップでほっこりしませんか？是非お気軽にお越しください。



★スタッフ(谷)からの一言★

春ですね～♪暖かくなって桜が満開になって早くお花見がしたいです！この春もみなさんにお会いできることを楽しみにしています。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午後1時～3時ごろ
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

～花粉症、アレルギー性結膜炎について～



スギ花粉症などの季節性アレルギー性結膜炎では、医師の指示に従って症状に応じた点眼液を正しく使うことにより、症状が軽減され、日常生活を送ることができます。



✓ 症状

ある特定の物質（アレルゲン）に体が過敏に反応することをアレルギーといいます。アレルギー性結膜炎では、アレルゲンが結膜（まぶたの裏のピンク色の部分）に入り、かゆみや流涙、充血、ひどくなるとまぶたの腫れなどの症状が現れます。

✓ 点眼薬の種類



分類	薬品名	作用
抗アレルギー薬 (ケミカルメディエーター遊離抑制薬)	インタール点眼液、リザベン点眼液、アレギサル点眼液、ペミラストン点眼液など	アレルギー症状を抑える働きがあります。花粉飛散開始予測日の2週間前、または症状が少しでも現れてから点眼することによって、花粉飛散ピーク時の症状が軽くなります。
抗アレルギー薬 (抗ヒスタミン薬)	アレジオン点眼液、パタノール点眼液、ザジテン点眼液、リボスチン点眼液など	
ステロイド薬	フルメトロン点眼液など	炎症を抑える効果があります。抗アレルギー薬が効果不十分な場合に併用されます。緑内障の患者様は薬の制限がまれにあります。医師の指示に従ってください。

✓ コンタクトレンズ使用の注意点

点眼する時はレンズを外してから点眼し、5～10分後にコンタクトレンズを装着してください。出来るだけコンタクトレンズの使用をやめ、花粉の侵入をふせぐために眼鏡を使うようにしましょう。

✓ 点眼液の注意点



開封後は1カ月が期限になります。古くなった目薬は使用しないでください。2種類以上の点眼液を使用する場合は5分程度間隔をあけて使用をしましょう。

点眼液にご不明な点がございましたら、薬剤師にお気軽にご相談ください。

★次回のテーマは、便秘を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索