

ワンポイント アドバイス!

低GI食品活用で肥満解消

肥満は、高脂血症などの生活習慣病の大きな要因となります。また、重い体重により足腰に障害をきたす原因にもなります。今回は、肥満を解消する方法の1つ、低GI食品の活用をご紹介します。



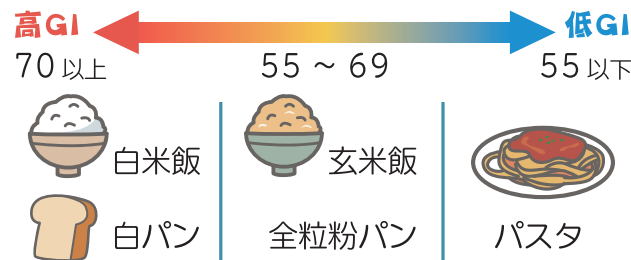
GI(グリセミックインデックス)とは

ブドウ糖摂取後の血糖値上昇度を100として、同じ量の糖質を含む食品摂取後の血糖値上昇度を%で表したものをGIといいます。

GIが高い食品を摂取すると...

血糖を下げるためにインスリンが多く分泌されます。インスリンには、脂肪を作り、脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるため、体脂肪の蓄積につながります。

食品に対するGI目安



食べ物の糖分が血管内に吸収され肝臓に運ばれるとき、血糖値が上がります。精製された白米やパンは吸収が早いいため高GI食品となります。主食などを、GIの低いものに置き換えるのも、肥満解消に役立ちます。

低GI食品の活用メリット

- ① 体脂肪の蓄積が抑えられる。
- ② 血糖値の変動が少ないので、血糖値低下時の空腹感がおこりにくい。

低GI食品を上手に取り入れ、無理のないダイエットにチャレンジしてみてください。

食事の工夫の他に、適度な運動を心がけると、より効果的です。



参考：一般社団法人 日本家族計画協会