



GI 値を知って太りにくい体づくり！

GI(=グリセミック・インデックス)とは食後の血糖値の上がりやすさを示す指標です。
GIが高い食品(高GI食品)は、一気に血糖値を上昇させてしまいます。
対してGIが低い食品(低GI食品)は糖がゆるやかに吸収されるため、現代人に急増しつつある肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善の観点から注目されています。
後者の**低GI食品**を生活に上手に取り入れて、より健康な毎日を手に入れましょう。

<高GI食品>

- ⇒ケーキなど甘いスイーツ
- ⇒白米・食パン・うどんなど精製された主食
- ⇒かぼちゃ・にんじん・じゃがいもなど糖度の高い野菜
- ⇒パイナップル・すいか・栗など一部の果物



<低GI食品>

- ⇒玄米・ライ麦パン・雑穀パン・そばなど未精製の主食
- ⇒肉魚・卵・乳製品・大豆などたんぱく質
- ⇒野菜・果物全般



～GI値の低い調理法を選ぼう！～

迷ったときにはよりシンプルな味付けを選択しましょう。
ひとつの目安として「**生か焼いたもの**」を選ぶとGOODです◎
お砂糖を使った煮魚よりも刺身や焼き魚などがGI値は低くなります♪



1月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



1/24 (金) 昼食「いかにんじん」

今回は郡山のブランド野菜「御前人参」を使って、いかにんじんを提供しました。
通常の人参よりも色が濃いため、カロテンが多く栄養価にも優れています。
適塩の味付けでも人参本来の甘さがあって美味しい！
シャキシャキしていて食感が良いと患者さんからとても好評でした。来月もお楽しみに★



♪地産地消メニュー♪