

# 栄養科だより 2月号



## 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月メニュー紹介!



あけましておめでとうございます!  
1/1、1/2はおせち料理をご用意しました。



1/18は十八粥の日というあずきの入ったお粥を食べる日とされています。