

GI値一覧表

ブドウ糖を100とした場合の食品を食べてから30分後の血糖上昇率を示しています

ワンポイントアドバイス

極力GI値が60を超える食品を控え、栄養のバランスを工夫して献立作りの参考にして下さい。

| ①穀物・パン・麺類 | | ③魚介・肉類 | | ④豆類・ナッツ類 | | ⑦砂糖・菓子類・ドリンク・アルコール | | ⑧海草類 | | ⑨調味料 | |
|---------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|---------------|-----|
| 食材 | GI値 | 食材 | GI値 | 食材 | GI値 | 食材 | GI値 | 食材 | GI値 | 食材 | GI値 |
| 餅 | 85 | 生姜 | 27 | ラム(ロース) | 45 | はんぺん | 53 | クリームチーズ | 33 | ワイン | 32 |
| 精白米 | 84 | カリフラワー | 26 | 焼き豚 | 51 | かまぼこ | 51 | ゴーダチーズ | 33 | 焼酎(甲類) | 30 |
| もち米 | 80 | キャベツ | 26 | ベーコン | 49 | つみれ | 47 | ドリンクヨーグルト | 33 | ⑧海草類 | |
| 赤飯 | 77 | さやいんげん | 26 | サラミ | 48 | ツナ缶 | 40 | パルメザンチーズ | 33 | 食材 | GI値 |
| 麦芽精米 | 70 | 大根 | 26 | コンビーフ | 47 | ④豆類・ナッツ類 | | カマンベールチーズ | 31 | こんぶ(つくだ煮) | 27 |
| 麦(押し麦) | 65 | 竹の子 | 26 | ソーセージ(ウィンナー) | 46 | 食材 | GI値 | プロセスチーズ | 31 | のりの佃煮 | 23 |
| 玄米(五分つき) | 58 | ニラ | 26 | ロースハム | 46 | こしあん | 80 | マーガリン | 31 | ひじき | 19 |
| おかゆ(精白米) | 57 | ピーマン | 26 | 塩サケ | 47 | つぶあん | 78 | 鶏卵(生) | 30 | こんぶ | 17 |
| 菓子パン類(あんぱん) | 95 | かぶ | 25 | アジ(干物) | 45 | うずら豆 | 55 | 鶏卵(ゆで) | 30 | 生ワカメ | 16 |
| フランスパン | 93 | グリーンアスパラガス | 25 | あなご | 45 | がんもどき | 52 | スキムミルク | 30 | 味つけのり | 15 |
| 食パン | 91 | 春菊(ゆで) | 25 | うなぎ(蒲焼き) | 43 | 厚揚げ | 46 | バター | 30 | 焼きのり | 15 |
| バターロール(ロールパン) | 83 | なす | 25 | シメサバ | 42 | あずき(缶) | 45 | 低脂肪乳 | 26 | 寒天 | 12 |
| クロワッサン | 68 | ブロッコリー | 25 | あゆ | 41 | グリーンピース | 45 | 牛乳 | 25 | もずく | 12 |
| ライ麦パン | 58 | みつ葉 | 24 | さば | 40 | 油あげ | 43 | 脱脂粉乳 | 25 | ところてん | 11 |
| 全粒粉パン | 50 | キュウリ | 23 | イワシ | 40 | 豆腐(絹ごし) | 42 | プレーンヨーグルト | 25 | ⑨調味料 | |
| ビーフン | 88 | 小松菜 | 23 | かじき | 40 | 豆腐(木綿) | 42 | コーヒークリーム | 24 | 食材 | GI値 |
| マカロニ | 71 | 白菜 | 23 | カツオ | 40 | おから | 35 | ⑦砂糖・菓子類・ドリンク・アルコール | | 食材 | GI値 |
| そうめん(乾) | 68 | レタス | 23 | かれい | 40 | きなこ | 34 | グラニュー糖 | 110 | コショウ | 73 |
| スパゲッティ(ゆで) | 65 | 大豆もやし | 22 | ぎんだら | 40 | 納豆 | 33 | 上白糖 | 109 | カレールー | 49 |
| 中華麺(生) | 61 | ホウレン草 | 15 | サンマ | 40 | 枝豆 | 30 | 黒砂糖 | 99 | ねりわさび | 44 |
| そば(生) | 59 | ジャガイモ | 90 | たい | 40 | そら豆(生) | 30 | はちみつ | 88 | 味噌(白) | 34 |
| スパゲッティ(乾) | 54 | ヤマイモ(イチョウイモ) | 75 | たら | 40 | 大豆 | 30 | 果糖 | 30 | 味噌(赤) | 33 |
| 春雨 | 32 | 長イモ | 65 | 生サケ | 40 | カシューナッツ | 34 | 人工甘味料 | 10 | ケチャップ | 30 |
| コーンフレーク | 75 | サトイモ | 64 | にしん | 40 | アーモンド | 30 | キャンディー | 108 | ウスターソース | 29 |
| 玄米フレーク | 65 | サツマイモ | 55 | はまち | 40 | ピーナッツ | 28 | どら焼き | 95 | インスタントだし | 21 |
| オールブランシリアル | 45 | トウモロコシ | 70 | ひらめ | 40 | マカダミアナッツ | 27 | チョコレート | 91 | めんつゆ | 20 |
| パン粉(乾燥) | 70 | くり | 60 | ふぐ | 40 | くるみ | 18 | せんべい | 89 | マヨネーズ | 15 |
| 片栗粉 | 65 | ぎんなん | 58 | ぶり | 40 | ⑤果物 | | 大福 | 88 | みりん(本みりん) | 15 |
| 白玉粉 | 65 | れんこん | 38 | ほっけ | 40 | 食材 | GI値 | ショートケーキ | 82 | コンソメ(固形) | 15 |
| 小麦粉(薄力粉) | 60 | こんにゃく | 24 | マグロ(赤身) | 40 | パイナップル | 65 | だんご(あんこ) | 80 | マスタード | 14 |
| 天ぷら粉 | 60 | しらたき | 23 | マグロ(トロ) | 40 | すいか | 60 | チョコレートケーキ | 80 | 食塩 | 10 |
| 小麦粉(強力粉) | 55 | ③魚介・肉類 | | うに | 49 | バナナ | 55 | だんご(みたらし) | 79 | 醤油(薄口) | 9 |
| そば粉 | 50 | 食材 | GI値 | イクラ | 45 | ぶどう(デラウェア) | 47 | クッキー | 77 | 酢(米酢) | 8 |
| ②野菜・いも類 | | 牛肉 レバー | 49 | かき | 45 | メロン | 41 | チーズケーキ | 75 | ⑩調理食品 | |
| 食材 | GI値 | 豚肉 レバー | 48 | 赤貝 | 44 | 桃 | 41 | クラッカー | 70 | 食材 | GI値 |
| ニンジン | 80 | 牛肉 ひき肉 | 46 | あわび | 44 | 柿 | 37 | アイスクリーム | 65 | ピラフ(冷凍) | 68 |
| カボチャ(西洋/ゆで) | 53 | 牛肉 モモ | 46 | しじみ | 44 | りんご | 36 | ポテトチップス | 60 | ポテトコロッケ(冷凍) | 63 |
| らっきょう | 52 | 牛肉 ロース | 46 | はまぐり | 43 | キウイフルーツ | 35 | シュークリーム | 55 | 餃子(冷凍) | 61 |
| にんにく | 49 | 牛肉 合いびき | 46 | 帆立貝柱 | 42 | みかん | 33 | プリン | 52 | メンチカツ(冷凍) | 60 |
| ごぼう | 45 | 鶏 レバー | 46 | あさり | 40 | なし | 32 | ゼリー(ゼラチン) | 46 | イカフライ(冷凍) | 59 |
| 玉ねぎ | 30 | 牛肉 バラ | 45 | あまえび | 40 | グレープフルーツ | 31 | ココア | 47 | クリームコロッケ(冷凍) | 58 |
| トマト | 30 | 牛肉 ヒレ | 45 | いか | 40 | くるまえび | 40 | コーラ | 43 | エビフライ(冷凍) | 57 |
| パセリ | 29 | くじら | 45 | 蟹(タラバ) | 40 | ししゃも | 40 | 100%オレンジジュース | 42 | シュウマイ(冷凍) | 56 |
| さやえんどう | 28 | 鶏 ササミ | 45 | くらげ | 40 | 芝エビ | 40 | スポーツドリンク | 42 | 白身フライ(冷凍) | 56 |
| しそ | 28 | 鶏 ひき肉 | 45 | くるまえび | 40 | しゃこ(ゆで) | 40 | コーヒー(クリーム) | 35 | えびグラタン(冷凍) | 50 |
| 長ネギ | 28 | 鶏 ムネ | 45 | ししゃも | 40 | しらす | 40 | 紅茶(ミルク) | 20 | ハンバーグ(冷凍) | 49 |
| 椎茸(干し) | 38 | 鶏 モモ | 45 | しょうが | 40 | 大正エビ | 40 | 日本茶 | 10 | ミートボール(冷凍) | 49 |
| えのき茸 | 29 | 豚 バラ | 45 | マダコ | 40 | たらこ | 40 | 梅酒 | 53 | ビーフカレー(レトルト) | 45 |
| 椎茸(生) | 28 | 豚 ひき肉 | 45 | さつま揚げ | 55 | マダコ | 40 | サワー | 38 | ビーフシチュー(レトルト) | 43 |
| ⑥乳製品・卵 | | 豚 ロース | 45 | ちくわ | 55 | 食材 | GI値 | 日本酒(純米酒) | 35 | | |
| 食材 | GI値 | マトン(ロース) | 45 | ⑥乳製品・卵 | | 生クリーム | 39 | ビール | 34 | | |