

キタバ



第110回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10

072-360-2101

●キタバ

エコールロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

低G-I食品

近年注目されているG I 値とは、食後血糖値の上昇を示す指標です。

G I 値が高い食品を口にすると血糖値が急激に上昇します。そして、それに伴って分泌されるインスリンには血糖値を下げる他、脂肪を増やす働きを持つため、肥満の原因となるのです。だからといって極端に糖質を抜いてしまうと身体を動かすエネルギー源を失い、健康な身体ではなくなってしまうです。そこで、血

糖値の上昇を緩やかにする低G I 食品を上手に取り入れていきましょう。

具体的に低G I 食品の二部を左記の表にまとめましたので参考にしてみてください。

穀類	そば・玄米 春雨・こんにゃく	
野菜	葉もの・ブロッコリー キノコ類	
果物 お菓子類	りんご・いちご・ナッツ類 ヨーグルト・チーズ	

また、低G I 食品を選ぶ際は①デンプン質の少ない野菜②食物繊維を多く含むもの③タンパク質の多い魚・肉④乳製品の4点を意識してみてください。

最後に、今回ご紹介した低G I 食品は、一緒に食べるものとの組み合わせ次第で効果が変わるため、食事全体のバランスを捉えることが重要です。キタバ薬局には管理栄養士がいますので、ご興味のある方はぜひご相談ください。キタバ薬局メディカルスクエア店

山中 美紀