

血糖値を上げやすい食べ物 上げにくい食べ物



血糖値が上がりやすい食べ物は、炭水化物(糖質)を多く含む食品です。

血糖値を 急激に 上げる食品

炭水化物が多い食品

清涼飲料水・お菓子
菓子パン・白ごはん
めん類・果物など

食物繊維
を多く含む
もの

炭水化物が
多くても血
糖値をゆる
やかに上げ
る食品
雑穀米・そ
ば・豆類・栗

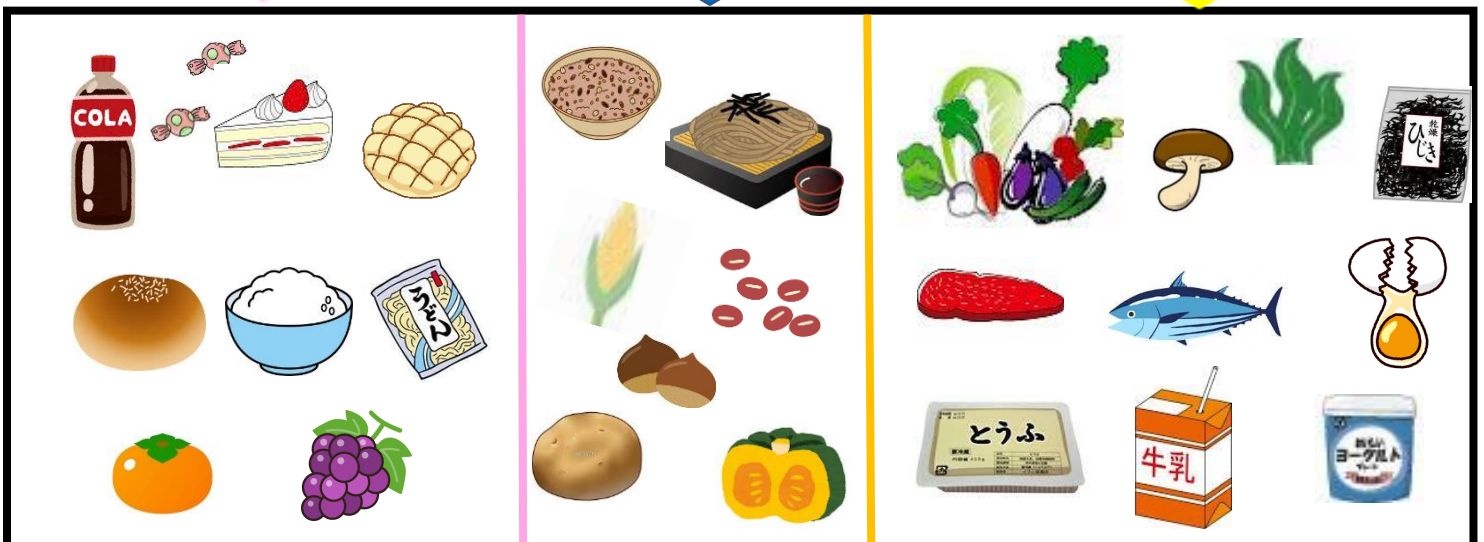
血糖値の上昇を ゆるやかに する食品

食物繊維が多い食品

野菜・きのこ・海藻など

たんぱく質、脂質が多い食品

肉、魚、卵、大豆、大豆
製品、乳製品など



血糖値を急激に上げない 「食べる順番」

食べる順番

1

食物繊維が多い食品

野菜、きのこ、海藻など

2

たんぱく質が多い食品

肉や魚、卵、大豆、大豆製品など

3

炭水化物が多い食品

ごはん、パン、めん類など

