

栄養基礎の習得1

② 血糖値を上げてしまうもの

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH

グリセミック指数 (GI)

血糖値の上昇程度

GI値	食品
100	ブドウ糖
90-99	フランスパン
80-89	コーンブレイク、はちみつ
70-79	フレンチフライ、ポップコーン、 白米
60-69	砂糖 (シュ糖) 、サツマイモ、大麦パン
50-59	キウイ、バナナ、そば、うどん、マヌカハニー
40-49	ブドウ、桃、イチゴ、人参
30-39	リンゴ、西洋なし、ヨーグルト
20-29	グレープフルーツ、サクラambo、牛乳
10-19	緑黄色野菜、海藻、果糖、大豆、きのこ

① 糖



茶碗1杯 (150g) 55gの糖



ミートスパ (30g) 78gの糖



6枚切り (150g) 27gの糖

① 糖



角砂糖 3.5g
WHO 25 g / 日



① 糖



110g—
51.1g糖



110g—
24.2g糖



70g—
35.2g糖



60g—
30.4g糖

① 糖 (隠れた糖)



ケチャップ
大さじ1
3.8g 糖



和風ドレッシング
大さじ1
2.4g 糖

みりん
大さじ1
7.8g

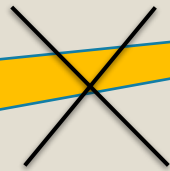


① 糖 (人工調味料)

- ・ カロリーゼロ
- ・ 内分泌攪乱物質

甘味

血糖値上昇



食欲を押さえるホルモン（レプチン）が分泌されない

① 糖 (人工甘味料)

避けるべき

- ・ アスパルテーム
- ・ アセスルファムK
- ・ スクラロース

使用可能

- ・ ステビア
- ・ 羅漢果
- ・ キシリトール



アルコール

食欲中枢を狂わせる

食欲を押さえるホルモン（レプチン）を減少させる

砂糖・パン・コカイン

全部白く・・・そして中毒になる

砂糖、パンの方がもっと刺激が強い
もっとひどい禁断症状が出る

最初の5日間で禁断症状はおさまる