

食品名	分類 (GL 値)	GL 値	分類 (GI 値)	GI 値	提供量 ※	提供量に対する食品の目分量	炭水化物量
カレーライス	高GL食品	41	中GI食品	67	150g	お茶碗1膳	61g
アイスクリーム	高GL食品	33	中GI食品	61	100g	市販カップアイス1個	54g
白米+玄米(2:1)	高GL食品	30	中GI食品	67	150g	お茶碗1膳	44g
うどん	高GL食品	30	中GI食品	62	180g	2/3玉	48g
白米	高GL食品	28	高GI食品	73	150g	お茶碗1膳	38g
ベーグル	高GL食品	24	中GI食品	69	70g	1個	35g
玄米	高GL食品	22	低GI食品	54	150g	お茶碗1膳	41g
ピザ(チーズ・トマト・ソース)	高GL食品	22	高GI食品	80	100g	1ピース(直径20cm)	27g

食品名	分類(GL値)	GL値	分類(GI値)	GI値	提供量※	提供量に対する食品の目安量	炭水化物量
マカロニ(5分ボイル)	高GL食品	22	低GI食品	45	180g	2/3皿	49g
パスタ	高GL食品	22	低GI食品	46	180g	2/3皿	48g
サツマイモ(ゆで)	高GL食品	22	高GI食品	70	150g	1/2本	32g
おにぎり	高GL食品	21	高GI食品	80	75g	コンビニおにぎりより 小さめ	26g
酢飯	高GL食品	20	低GI食品	55	100g	5貫	37g
スイートコーン	高GL食品	20	低GI食品	55	150g	1本(可食部)	33g
ジャガイモ(ゆで)	高GL食品	20	高GI食品	78	150g	大1個	26g
コーンフレーク	中GL食品	19	高GI食品	74	30g	1カップ	25g
ジャガイモ(マッシュ)	中GL食品	17	高GI食品	87	150g	大1個	20g

食品名	分類 (GL 値)	GL 値	分類 (GI 値)	GI 値	提供量 ※	提供量に対する食品の目分量	炭水化物量
コーンフレーク	中GL食品	19	高GI食品	74	30g	1カップ	25g
ジャガイモ(マッシュ)	中GL食品	17	高GI食品	87	150g	大1個	20g
ジャガイモ(フライドポテト)	中GL食品	16	低GI食品	54	150g	大1個	29g
バナナ	中GL食品	16	中GI食品	62	120g	1本(可食部)	24g
リンゴジュース	中GL食品	13	低GI食品	44	250ml	ミニパック約1本分	30g
はちみつ	中GL食品	13	中GI食品	60	25g	大さじ1杯	21g
大麦	中GL食品	12	低GI食品	28	150g	お茶碗1膳	42g
チョコレート	中GL食品	12	低GI食品	43	50g	板チョコ2/3枚	28g

食品名	分類(GL値)	GL値	分類(GI値)	GI値	提供量※	提供量に対する食品の目安量	炭水化物量
ポテトチップス	中GL食品	12	低GI食品	51	50g	市販スナック1袋	24g
食パン(白い)	低GL食品	10	高GI食品	75	30g	6枚切り1/2枚	13g
豆乳	低GL食品	8	低GI食品	44	250ml	ミニパック約1本分	17g
かぼちゃ(ゆで)	低GL食品	6	中GI食品	64	80g	1/8個	9g
リンゴ	低GL食品	6	低GI食品	39	120g	1/2個	16g
パイナップル	低GL食品	6	中GI食品	66	120g	1/6個	10g
牛乳	低GL食品	5	低GI食品	41	250ml	ミニパック約1本分	12g
オレンジ	低GL食品	4	低GI食品	40	120g	小1個(可食部)	11g
カシューナッツ	低GL食品	3	低GI食品	25	50g	30粒	12g
ニンジン(ゆで)	低GL食品	2	低GI食品	39	80g	小1本	6g
ヨーグルト	低GL食品	2	低GI食品	19	200g	大型カップの半量	7g
大豆(ゆで)	低GL食品	1	低GI食品	15	150g	1カップ	6g