

プラセンタ治療、漢方、西洋医学なら当医院にご相談ください。

開業医に求められる眼力とセンスで患者さまと向合う「プラセンタ治療、漢方、西洋医学」の宇部内科小児科医院。

宇部内科小児科医院

wtGL値(weight GL値)換算表について

[トップへ](#) -> [糖尿病について](#) -> wtGL値(weight GL値)換算表について

wtGL値(weight GL値)換算表について

GL値についてはまず、GLUTEN FREEのLOW CAR lifeのところを参照するといいです。私はこの表を参考にしながら、臨床家として培った感で次のような換算表を作成しました。

甘味料								
NO	食品名	一食あたり (g)	目安	精質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖25gに相当)	ブドウ糖25gに相当する食品量 (g)
1	砂糖 (ショ糖)	10	大さじ1	10	59	6	25	42
2	グラニュー糖	10	大さじ1	10	110	11	25	23
3	黒砂糖	10	大さじ1	9	99	9	25	28
4	水あめ	21	大さじ1	18	93	17	25	31
5	はちみつ	21	大さじ1	17	87	15	25	35
6	乳糖	10	大さじ1	10	46	5	25	54

穀類								
NO	食品名	一食あたり (g)	目安	精質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖50gに相当)	ブドウ糖50gに相当する食品量 (g)
1	精白米ごはん	150	1膳	55	75	41	50	182
2	玄米ごはん	150	1膳	51	66	34	50	223
3	おかゆ (精白米)	220	1膳	34	88	30	50	368
4	赤飯	120	1膳	49	77	38	50	159
5	もち	100	切り餅2個	50	82	41	50	122
6	白玉粉	45	大さじ5	35	65	23	50	99
7	せんべい	44	2枚	18	91	16	50	134
8	ビーフン (乾)	70	1皿	55	58	32	50	110
9	そば (茹で)	170	1玉	41	59	24	50	351
10	そば粉	50	半カップ弱	33	50	17	50	152
11	うどん (茹で)	250	1玉	52	62	32	50	388
12	そうめん (乾)	50	1束	35	62	22	50	115
13	中華麺 (生)	130	1玉	70	61	43	50	152
14	インスタントラーメン (袋麺)	85	1袋	55	73	40	50	106
15	食パン	60	6枚切り1枚	27	89	24	50	125
16	精白パン	30	1切れ	20	89	18	50	84
17	ホットケーキミックス	100	2枚	80	67	54	50	93
18	フランスパン	30	1切れ	16	80	13	50	117
19	クロワッサン	57	大1個	26	67	17	50	164
20	ベーグル	85	1個	34	69	23	50	181
21	小麦全粒粉パン	30	1枚	14	74	10	50	145
22	ライ麦パン (50%小麦粉)	30	1枚	14	50	7	50	214
23	全粒ライ麦パン	30	1枚	14	62	9	50	173
24	黒パン	32	1切れ (厚み1cm)	14	56	8	50	204
25	オールブラン	40	1食分	18	55	10	50	202
26	パスタ	180	1食分	56	58	32	50	277
27	マカロニ (乾)	30	1食分	21	56	12	50	128
28	ナン	80	1枚	37	82	30	50	132
29	どうもろこし	180	1本	24	62	15	50	605
30	コーンフレーク	25	1食分	20	79	16	50	79
31	オートミール	44	1/4カップ	24	59	14	50	155

芋類								
NO	食品名	一食あたり (g)	目安	精質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖50gに相当)	ブドウ糖50gに相当する食品量 (g)
1	じゃがいも	120	1個	20	96	19	50	313
2	マッシュポテト	150	つけあわせ	20	80	16	50	469
3	ポテトフライ	50	つけあわせ	15	64	10	50	260
4	さつまいも	150	1本	44	44	19	50	387
5	自然薯	100	1食分	24	54	13	50	386
6	真いも	100	1/5本	14	65	9	50	549

ご予約

初診の方の事前受付はこちら

このたび初診に限りインターネット受診予約を開始しました。是非ご活用ください。

アクセス

糀谷駅より徒歩 **7** 分
京浜急行線京浜
蒲田駅より徒歩 **10** 分
東京都大田区西糀谷1-13-14
TEL : 03-3742-0818

詳細はこちら

トップページ

時間変更のお知らせ

施設のご案内

診療方針

院長の紹介

当院の内視鏡検査の特徴

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症 (医療従事者以外の方へ)

新型コロナ感染症対策として今すぐやるべき事

新型コロナウイルス感染症と投薬

ベストな早期ガン臓器別検診

アクサ生命『advance』掲載

病気の初期症状[女性セブン]

総合内科専門医が目指す治療

脳と心臓で倒れないために!

動脈硬化について

糖尿病について

糖尿病の治療について

糖尿病治療のエッセンス

糖尿病を克服する食事

脂質について

健康寿命について

ガン治療

統合医療

7	里芋	120	3個	13	48	6	50	962
---	----	-----	----	----	----	---	----	-----

早期ガン

進行ガン

果物

NO	食品名	一食あたり (g)	目安	精質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖25gに相当)	ブドウ糖25gに相当する食品量 (g)
1	りんご	127	半個	17	34	6	25	549
2	梨	120	半個	13	33	4	25	699
3	柿	200	1個	28	37	10	25	483
4	びわ	30	1個	3	32	1	25	781
5	イチジク	50	1個	6	36	2	25	579
6	スイカ	180	1切れ	17	72	12	25	368
7	メロン	100	1/4個	10	65	7	25	385
8	バナナ	100	1本	21	58	12	25	205
9	みかん	70	1個	8	33	3	25	663
10	みかんの缶詰	255	1缶(果肉のみ)	38	57	22	25	294
11	いよかん	180	1個	19	33	6	25	718
12	夏みかん	190	1個	17	31	5	25	901
13	はっさく	260	1個	26	33	9	25	758
14	オレンジ	120	1個	14	31	4	25	691
15	グレープフルーツ	160	1/2個	14	25	4	25	1143
16	イチゴ	75	5粒	5	40	2	25	938
17	ブルーベリー	40	20粒	4	53	2	25	472
18	桃	170	1個	15	56	8	25	506
19	桃缶	50	1/2カット	19	64	12	25	103
20	プラム	100	1個	8	24	2	25	1302
21	乾燥プルーン	48	6個	26	44	11	25	105
22	さくらんぼ	60	10個	8	37	3	25	507
23	アメリカンチェリー	100	10粒	19	39	7	25	337
24	ぶどう	90	1房	14	43	6	25	374
25	レーズン	80	1/2カップ	61	64	39	25	51
26	キウイフルーツ	120	1個	13	58	8	25	398
27	完熟マンゴー	195	1個	30	60	18	25	271
28	パイナップル	180	1/6個	21	66	14	25	325
29	パパイヤ	115	1/2個	8	30	2	25	1198

漢方治療

プラセンタ

アンチエイジング

サイトジェン

ワクチンについて

病院案内・アクセス

医療費について

スタッフ紹介

お役立ち情報

Q&A

お知らせ

職員の募集

意見箱

個人情報の取り扱い

著作権・免責事項

リンク

サイトマップ

軽食

NO	食品名	一食あたり (g)	目安	精質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖50gに相当)	ブドウ糖50gに相当する食品量 (g)
1	ハンバーガー (マクドナルド)	57	1個	32	66	21	50	135
2	ハンバーガー (フレッシュネス)	73	1個	34	66	22	50	163
3	フィッシュバーガー	185	1個	35	66	23	50	400
4	カレーライス	516	1皿	124	67	83	50	311
5	ピザ	196	1枚	44	54	24	50	412
6	ポテトチップス	60	1袋	34	60	20	50	147
7	あめ玉	8	2個	8	108	9	50	46
8	ミューズリー (フルーツ%ナッツ)	32	1/4カップ	13	59	8	50	209
9	アイスクリーム	175	1カップ	41	68	28	50	314
10	チョコレート	40	板チョコ1枚	21	42	9	50	227
11	シリアルバー	37	1本	24	33	8	50	234
12	スニッカーズ	53	1本	30	43	13	50	205
13	ビスケット	45	5枚	30	72	22	50	104
14	クッキー	55	5枚	30	77	23	50	119
15	クラッカー	30	5枚	15	70	11	50	143
16	ショートケーキ	119	1個	29	82	24	50	250
17	つぶあん	60	1/2カップ	29	78	23	50	133
18	大福	96	1個	48	88	42	50	114
19	キャラメル	25	5粒	20	86	17	50	73
20	ドーナツ	60	1個	31	75	23	50	129
21	ソイジョイ (ストロベリー)	30	1本	9	33	3	50	505
22	ラザニア	193	1皿	23	34	8	50	1234
23	焼きそば	280	1皿	64	55	35	50	398
24	ポップコーン	50	1袋	25	55	14	50	182
25	マフィン	60	1個	26	46	12	50	251
26	イチゴジャム	21	大さじ1	13	51	7	50	158
27	マーマレード	30	大さじ1	13	48	6	50	240
28	カスタードクリーム	76	卵1/2個分	19	43	8	50	465
29	寿司	390	盛り合わせ	84	48	40	50	484



職員の募集
当院で働きたい方を募集しています。
▶ 詳細はこちら



意見箱
皆様の当院へのご意見をお待ちしています
▶ 詳細はこちら

NO	食品名	一食あたり (g)	目安	糖質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖50gに相当)	ブドウ糖50gに相 当する食品量 (g)
1	赤ワイン	100	グラス1杯	1.5	32	0	50	10417
2	白ワイン	100	グラス1杯	2	32	1	50	7813
3	ロゼワイン	100	グラス1杯	4	32	1	50	3906
4	ビール	350	1缶	11	66	7	50	2410
5	日本酒	180	1合	8	35	3	50	3214

飲料								
NO	食品名	一食あたり (g)	目安	糖質(g)	GI値	GL値	基準wtGL値 (ブドウ糖25gに相当)	ブドウ糖25gに相 当する食品量 (g)
1	牛乳	210	1本	10	34	3	25	1544
2	豆乳 (無調整)	210	1杯	6	44	3	25	1989
3	トマトジュース	200	1杯	7	33	2	25	2165
4	野菜ジュース	190	1杯	7	43	3	25	1578
5	ニンジンジュース	200	1杯	7	43	3	25	1661
6	オレンジジュース	200	1杯	22	53	12	25	429
7	グレープフルーツジュース	200	1杯	20	48	10	25	521
8	パインジュース	200	1杯	22	46	10	25	494
9	アップルジュース	200	1杯	25	44	11	25	455
10	スポーツドリンク	500	ペット1本	25	43	11	25	1163
11	コココーラ	350	1缶	40	63	25	25	347
12	ファンタオレンジ	350	1缶	42	68	29	25	306
13	ゲータレード	500	ペット1本	32	78	25	25	501

引用: <http://glutenfreelife.net/> より「食品名」「一食あたり(g)」「目安」「糖質(g)」「GI値」「GL値」

註)GL値を求める時に白米を基準食としたデータがあれば日本人にとって一番役に立つと思いますが残念ながらそのようなデータがありません。しかし標準的な白米150gは炭水化物として約60gでGI値は80%前後です。
wtGL値=60g×80÷100=約50g つまり標準的量白米150gのwtGL値=ブドウ糖50gと考えられます。
今回換算表の参考にした研究所では、同じ白米150gのwtGL=55g×75÷100=約41g
と報告されています。この様に報告者による違いがありますので参考程度に留めておいて下さい。
一案として、白米150g(中盛り茶碗一杯分)を基本としてイメージすると白米150gだと高血糖になるようでしたら、白米を120gにするとか、もし150g程度ご飯を食べたいなら、白米よりGI値の低い玄米を適当量混ぜてみるのもいいでしょう。

[トップへ](#) -> [糖尿病について](#) -> wtGL値(weight GL値)換算表について

病院案内・アクセス 個人情報の取り扱い 著作権・免責事項

宇部内科小児科医院

© 2009 最先端！プラセンタ治療・漢方・西洋医学なら大田区の宇部内科小児科医院で決まり！