



食物繊維のある生活



製品一覧

MENU



CATEGORY 02

食物繊維と食べ物

GL値とは？GI値との違いと食べ物一覧



WRITER

坂口 真由香

管理栄養士(寄稿)

最終更新日:2020.08.03



昨今の健康ブームで糖質や血糖値を気にされる方が多い中、低糖質食品や低GI食品といったワードをよく耳にするようになりました。

GI値については、日本で数年前にブームが起こり、今なお低GI商品をよく見かけ、GI値が定着しているのではないのでしょうか。



食物繊維のある生活



製品一覧

MENU

一方海外では、「GL値」が主流となってきています。海外セレブやアスリートが意識している数値として雑誌やメディアで紹介されており、「GI値よりもGL値」という流れになってきているのです。

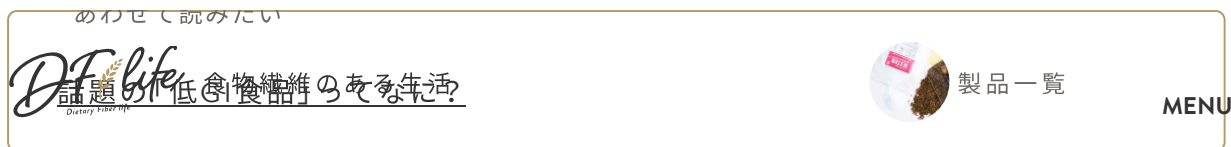
GL値を知ることで、「血糖値が上がりにくい食べ方」や「太りにくい食べ方」をさらに追及できるかもしれません。

こちらの記事では、そんなGL値についてGI値と比較しながら説明していきましょう。

GL値の存在意味



血糖値が上がるメカニズムは、[下記コラム](#)でふれてい**f**ますので**LINE**こちらでは簡単に説明します。



食事をして血糖が上昇すると、インスリンによって臓器へ糖が取り込まれることで血糖値が正常ラインまで下がります。

しかしながらインスリン分泌量が少なかったり、分泌のタイミングが遅いと血糖値が急激に上昇してしまいます。またインスリンの分泌に関係なく、血糖値の上がりやすい食べ方をしていると糖尿病や肥満になりかねません。

このように高血糖の要因にはいくつかありますが、なるべく血糖値の上がりにくい食品を選択することで回避できるという考えからGI値が誕生しました。ここでは、GI値の詳細についてはふれませんが、**GI値とは「ある食品を炭水化物量50g分食べたときの血糖値の上がり具合を、ブドウ糖摂取したときを基準(100)にして数値化したもの」**です。

しかしながらGI値には少し落とし穴があります。

それは、**私たちが一般的に食べる1食量を加味していない**ことです。上記コラムで紹介しましたが、人参を炭水化物50g分摂取しようとするすると6本食べることになります。普段、1食で人参6本を食べることはありますか？おそらくないですよね.....。

そこで、**普段食べている1食の量を踏まえて数値化した「GL値」**の考え方が出てきたのです。

あわせて読みたい

[食後眠気に襲われる「血糖値スパイク」の自覚症状と予防・対策法](#)
[血糖値を上げない\(上げにくい\)食べ物・食べ方とは](#)



LINE

GL値とは？

DF life 食物繊維のある生活

 製品一覧

[MENU](#)

GL値とは、「Glycemic Load(グリセミックロード)」の略です。GI値と同様に数値で示されており、GI値と大きく異なるのは、「普段食べる1食量を想定している」ことです。下記の式でGL値と求められます。

GL値 = 食品に含まれる炭水化物の量 (g) × GI値 ÷ 100

さらにGI値と同様に、GL値にも10以下の食品を「低GL」、11～19を「中GL」、20以上を「高GL」と定義されています。

食べ物のGL値



下にGL値の国際基準表を参考に作成した表をまとめました。

いかがでしょうか。カレーライスやパスタ、アイツなどGI値では中・低に該当していた食品が、GL値になると高GL食品に該当するものがありますね。

GI値だけを信じて食べていると高血糖やダイエット失敗の恐れがありそう



食物繊維のある生活



製品一覧

MENU

たまに「GI値やGL値の値がサイトによって異なります。どうしてですか？」と質問を受けます。実際、国際基準表にも2,000を超える食品のGI値、GL値が掲載されており、パン1つとっても数値はまちまちです。それにはいくつかの理由が考えられます。

まずはパンでも全粒粉なのか、焼いたのか、フレンチトーストにしたのか、どのメーカーなのか？とそれぞれの状況で異なることです。また産地の違いや研究状況がまったく同じ環境でないことなどさまざまです。





GL値は一般的に1回で摂取する量から計算されています。よって**一般的な量よりも多く食べた場合どうなるかはわかりません**。参考値として活用していくことが大切なのです。

さらに低GL食品ばかりに固執することもあまりよくありません。高GL食品は、糖質を多く含む食品に多く、糖質はエネルギー源であり疲労回復にも有効です。よってアスリートの中には好んで高GI食品を選択する人もいます。**血糖値が必要以上に上昇することはよくありませんが、正常ラインを保つためにも糖質の補給は必要です。**

さらにチョコレートやポテトチップスなどの菓子類は、白米や芋に比べるとGL値は低いですが、飽和脂肪酸が多いことを忘れてはいけません。血糖値は、白米などと比較すると上昇しにくいかもしれませんが、**脂質の摂り過ぎによるリスク**もあることを知っておくことが大切です。

食品名	分類 (GL値)	GL値	分類 (GI値)
カレーライス	高GL食品	41	中GI食品
アイスクリーム	高GL食品	33	中GI食品
...

 食品名 <small>食物繊維のある生活</small>	分類 (GL値)	 GI値	分類 (GI値) <small>製品一覧</small>	MENU
うどん	高GL食品	30	中GI食品	
白米	高GL食品	28	高GI食品	
ベーグル	高GL食品	24	中GI食品	
玄米	高GL食品	22	低GI食品	
ピザ(チーズ・トマト・ソース)	高GL食品	22	高GI食品	
マカロニ(5分ボイル)	高GL食品	22	低GI食品	
パスタ	高GL食品	22	低GI食品	
サツマイモ(ゆで)	高GL食品	22	高GI食品	
おにぎり	高GL食品	21	高GI食品	
酢飯	高GL食品	20	低GI食品	
スイートコーン	高GL食品	20	低GI食品	
ジャガイモ(ゆで)	高GL食品	20	高GI食品	
コーンフレーク	中GL食品	19	高GI食品	
ジャガイモ(マッシュ)	中GL食品	17	高GI食品	
ジャガイモ(フライドポテト)	中GL食品	16	低GI食品	
バナナ	f 中GL食品	LINE 16	中GI食品	

 食品名 <small>Dietary Fiber life</small> 食物繊維のある生活	分類 (GL値)	G	 製品一覧 分類 (GI値)	G MENU
リンゴジュース	中GL食品	13	低GI食品	4
はちみつ	中GL食品	13	中GI食品	6
大麦	中GL食品	12	低GI食品	2
チョコレート	中GL食品	12	低GI食品	4
ポテトチップス	中GL食品	12	低GI食品	5
食パン(白い)	低GL食品	10	高GI食品	7
豆乳	低GL食品	8	低GI食品	4
かぼちゃ(ゆで)	低GL食品	6	中GI食品	6
リンゴ	低GL食品	6	低GI食品	3
パイナップル	低GL食品	6	中GI食品	6
牛乳	低GL食品	5	低GI食品	4
オレンジ	低GL食品	4	低GI食品	4
カシューナッツ	低GL食品	3	低GI食品	2
ニンジン(ゆで)	低GL食品	2	低GI食品	3
ヨーグルト	低GL食品	2	低GI食品	1
大豆(ゆで)	 低GL食品	 1	低GI食品	1

※提供量とはGL値、GI値を求める研究で一般的な摂取量として使用された



食物繊維のある生活



製品一覧

MENU

2008年に発表されたGI値の国際表より作成^[1]

まとめ

いかがでしたか？1食で食べる量が加味されていることで、より身近に取り入れやすいのではないのでしょうか。

残念ながら日本では「GL値」についてあまり知られていないのが現状です。今回参考にした国際基準表に掲載されているGL値の多くが、アメリカやオーストラリアなど栄養学の最先端をいく国々の研究です。今後、日本においても発展していくといいですね。

血糖値を上げにくい食べ方は、GI値やGL値だけでなく、早食いを避けたり、野菜から食べるなど他にも工夫できることはあります。最終的には**食事のバランス**が大切で、炭水化物、タンパク質、脂質どれも人体にとって大切な栄養素です。バランスを保ちながらGL値を参考にさせていただくと、よりよいのではないのでしょうか。

あわせて読みたい

[スーパー大麦「バーリーマックス」とは？管理栄養士による徹底解説](#)

[イヌリンとは？効果的な摂取方法や摂取目安量について](#)

参考文献



LINE

1. Atkinson, F. S., Foster-Powell, K., & Brand-Miller, I. C. (2008).



食物繊維のある生活

International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. MENU



製品一覧

Diabetes care, 31(12), 2281-2283.

この記事シェアする



LINE

普段の食事で「食物繊維」は満足に足りていますか？

厚生労働省が公表している日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、食物繊維の理想的な目標量は成人では24g/日以上とされています。しかしながら、現代の日本人の食物繊維摂取量は極めて少なく、目標量に到達していない現状です。

昨今、重要な栄養素と考えられている食物繊維の摂取は、手軽に効率的に摂取できる「サプリメント」がおすすめです。

\ GronG SUPPLEMENT /



食物繊維サプリー覧をチェックする



LINE

坂口 真由香



管理栄養士 (寄稿)

食物繊維のある生活

管理栄養士、日本糖尿病療養指導士、フードコーディネーター



製品情報 メントアボ

MENU

バイザー保有。大阪市内400床病院で6年間、献立作成や慢性期から急性期疾患の栄養管理に従事。糖尿病などの慢性疾患を対象に年間4,500件ほどの栄養相談・サポートを経験。

RELATED COLUMN

関連記事



食物繊維と食べ物

食物繊維たっぷり「ジャガイモ」の栄養について

2021.04.16



食物繊維と食べ物

サツマイモや山芋は冷たいほうがいい？レジスタントスターチについて解説

2021.04.09



食物繊維と食べ物

食物繊維たっぷり「しいたけ」の栄養について解説

2021.04.05



食物繊維と食べ物

一人暮らしの野菜不足を解消 ☑野菜不足を補う方法や保存方法について

2021.04.05

CATEGORY

コラムカテゴリ



01
食物繊維の
概要と種類



02
食物繊維と
食べ物



LINE



03
食物繊維の

PRODUCT LINE UP

GronGが提供する食物繊維の補給に特化したサプリメント商品をご覧ください。

製品一覧を見る



LINE



ABOUT GronGとは

PRODUCTS 製品情報

SERVICE サービス一覧

COLUMN コラム一覧

NEWS ニュース

[よくあるご質問](#)

[お問い合わせ](#)

[会社概要](#)

[プライバシーポリシー](#)

[利用規約](#)

[サイトマップ](#)

©2020 GronG



LINE