

GI 値を重視する健康増進を目指し
～11 月 1 日は「低 GI の日」～
日本記念日協会より正式認定！
カラダにいい(=11)指標(Index)・GI 値を意識して、
おいしく健康的な食習慣の普及を願い制定

日本における食習慣を中心に、食材、食品、食事についての Glycemic Index(以下、GI 値)の検討を推進し、GI 値の普及に努める日本 Glycemic Index(グライセミック インデックス)研究会(所在地:東京都港区、代表幹事:佐々木敬)は、11 月 1 日を「低 GI の日」と定め、日本記念日協会より正式に認定されました。

◆食後の血糖値の上昇率を示す指標・GI 値 ～低 GI が示すものとは～

GI 値は食品に含まれる糖質の吸収度合いによる食後の血糖値(血中の糖度)の上がり方を示す指標で、グライセミック・インデックス(Glycemic Index)の略称です。食後 2 時間までの血糖値の測定結果を用いて算出されます。

人が食事を取ると、食品に含まれる糖質は体内でブドウ糖に分解され、血中に取り込まれることで血糖値が上昇します。血糖値の上がり方は食品によって異なり、食品による血糖値の上がり方の違いを比較するために GI 値は生まれました。

GI 値は、血糖上昇のグラフにより示される血糖上昇の度合いが大きいものを高 GI、小さいものを低 GI と言えます。肥満や糖尿病にもつながる血糖値の急激な上昇を抑えたい方は、低 GI 食品を取ることが望ましいといえます。

◆11 月 1 日「低 GI の日」の制定理由 ～GI 値は“いい(=11)指標(Index)”～

GI 値は現在、国際糖尿病連合(IDF)のガイドラインに盛り込まれるなど、血糖を意識することの多い医療分野で活用される指標になりつつあります。また、ダイエット分野においても、単純にカロリーや糖質量で判断するのではなく、GI 値を基準に、血糖値をコントロールすることが重要だといわれるようになり、新しい指標として注目されています。

当研究会では、つつい食べ過ぎてしまいがちな食欲の秋に、血糖値が穏やかに上がる低 GI 食品を取って、血糖値を上手にコントロールすることで、おいしく健康的な食生活を送っていただきたいという願いを込めて、血糖値の上昇を示す GI 値を“いい指標”として、「いい」の語呂合わせの「11 月」、「指標=Index」の「I」の語呂合わせの「1 日」を組み合わせ、11 月 1 日を「低 GI の日」として定め、日本記念日協会から正式に認定を受けま

した。また、当研究会はこの記念日制定をきっかけに 11 月 1 日～7 日を「低 GI 週間」と決めました。

◆肥満や糖尿病の予防・改善につながる低 GI 食品

GI 値は食後 2 時間までの血糖値の測定結果を用いて算出され、GI 値 70 以上を「高 GI」、56～69 を「中 GI」、55 以下を「低 GI」として、3 つに大別されています。GI 値が低いほど血糖値が穏やかに上昇するため太りにくく、肥満や糖尿病の予防・改善の観点から、低 GI 食品を取ることが有用とされています。

◆多岐にわたる低 GI 食品

GI 値が 55 以下の低 GI 食品の例としては、乳製品やその代替品では、豆乳、牛乳、ヨーグルト、炭水化物ではオオムギや穀物パン、スパゲティ、マメ科植物では大豆、インゲン豆、ヒヨコマメ、レンズ豆、フルーツではりんご、オレンジ、イチゴなどが挙げられます。また、最近発表された意外な低 GI 食品に、高力カオチョコレート※があります。同じカテゴリーの中でも、食品によって GI 値に開きがあり、低 GI 食品を意識的に摂取することが大切です。

※株式会社 明治が 2019 年 1 月に「チョコレート効果 72%」「チョコレート効果 86%」は低 GI 食品であると発表。

◆日本 Glycemic Index 研究会について

世界的に GI 値の研究が進み、その有用性が注目される中、日本国内での食習慣を中心とした食材、食品、食事についての GI 値の検討を推進し、その成績を広く知らしめるための研究会として 2001 年 7 月に設立。2018 年 7 月には第 18 回となる研究会を開催。

【所在地】：東京都港区西新橋 3-19-18

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部内 日本 GI 研究会事務局

【名誉幹事】 田中 照二 東京慈恵会医科大学 客員教授

【代表幹事】 佐々木 敬 公益財団法人佐々木研究所 理事長
東京慈恵会医科大学 客員教授

【本件に関するお問い合わせ】

11 月 1 日は「低 GI の日」広報事務局（電通パブリックリレーションズ内）担当：横山・今西

TEL：03-6263-9128／MAIL：ryotaro.yokoyama@dentsu-pr.co.jp