

甘味料に使えるもののGI値・比較一覧

☑GI値・・・食べ物に含まれる糖分の吸収のされやすさの目安を表す数値。

小腸で吸収されやすいブドウ糖を100とした場合の値です

☑高GI値の白砂糖などを摂り過ぎると、低血糖症になり様々な病気を引き起こす可能性があります

☑高GI...GI値が70以上の食品

☑低GI...55以下の食品

※GI値が低いほど、小腸で糖分がゆっくりと吸収され、また血糖値の上昇が緩やかで身体への負担が少ないです

[あくまで目安の甘味料GI値]

(メーカー、品質によって変わります。特にはちみつは種類によってだいぶ違います)

甘味料	GI値	甘味料	GI値	甘味料	GI値
グラニュー糖	110	いちごジャム	82	ココナッツシュガー	35
麦芽糖	110	(白米)	81	ココナッツネクター	35
氷砂糖	110	メープルシロップ	73	ブラックチョコレート	22
上白糖	109	てんさい糖	65	果糖	22
粉砂糖	109	和三盆	65	アガベシロップ	21
三温糖	108	パイナップル	65	みりん	15
黒砂糖	99	レーズン	57	オリゴ糖	19
玄米水飴	98	(玄米)	55	キシリトール	7
水飴	93	マヌカハニー	55	ヤーコンシロップ	1
ミルクチョコレート	91	バナナ	55	ステビア	0
はちみつ	88-40	デーツ	40		
キャラメル	86	りんご	39		
加糖練乳	82	白みそ	34		

- ・どんな甘味料でもなるべく控えるのが理想的です
- ・体調不良の時は悪玉菌を増やさないために控える方がおすすめ
- ・フルーツやドライフルーツでの甘味付けが安心です