

●最近の新指標GL値とは

糖尿病やダイエット、メタボ予防のための食事改善の目安として、雑誌や医療機関でもよく見かけるGI値と言う指標があります。

GI (Glycemic Index) 値とは色々な食品ごとに血液中の血糖上昇度合いを間接的に表したもので、1981年に考案されたものでした。1998年にWHO (世界保健機構) のレポートで低GI値の食品が、肥満や2型糖尿病の発生リスクを低減させる可能性が

あると発表されて以降、90年頃から特に注目されるようになりました。食品メーカーもその流れに沿って食物繊維が多く、糖の上昇が少ない (GI値の低い) 食品を商品開発してきました。現在でも低GI食品はメタボ予防や、成人病などの食生活改善で食品を選ぶ際の参考とされています。ところが最近になり、GL (Glycemic Load) 値と言われる新しい指標が出てきました。欧米ではそのGL値を使用する事が増えてきています。



実はGI値とは、ある食品をその中に含む炭水化物が50gとなるように取った時の血糖の上昇度合いを見たもので、そのままブドウ糖50gを取った時を100として、それと比較して表しています。「その食品中の炭水化物が血糖となる入りやすさ」を示すにはよい指標でした。(GI値が100-70を高GI食品、55以下を低GI食品とされています) しかし、実際の日常生活で取る色々な食品を比較する場合は、主食ならまだしも食品中の炭水化物を50g取る事はなかなか難しい事になります。間食などではとても50gに足りなかったり、主食では50gでは全く済まない量だったりして単純にGI値だけで比較することは難しいのです。そこでGL値という、より現実的な指標が作られました。



$GL値 = 100g中の糖質量(食品により異なる) \times GI値 \div 100$ で計算する事ができ、ある食品を100g食べた時の血糖上昇度合いを表します。ということなので、GL値を用いれば、実際に食べる量で比較することができます。GI値が高いとされ避けられていた食品でも、このGL値では逆転するものも多くあります。たとえばGI値が高いとされている果物などは、実際には構成成分のほとんどが水分なので、GL値はかなり低くなります。ちなみに、GI値やGL値の表にある「うどん」などは茹で麺と乾麺とあり、GI値はほ

ぼ同じですが、G L値になると茹麺のほうがかなり下がります。理由はゆでる事で水分を含んで重くなるからです。G L値が低い茹で麺のほうが糖尿病やダイエットに良いわけではありません（結局、乾麺も茹でて食べます）。

いままでG I値を参考に食品を選んでいた方も見えると思いますが、新指標G L値も意識して食品とその量を選ぶとよいでしょう。G L値が低いからといっても、たくさん量を取れば一緒の話ですが・・・。