

答え

④ 柿 中1個 160カロリー



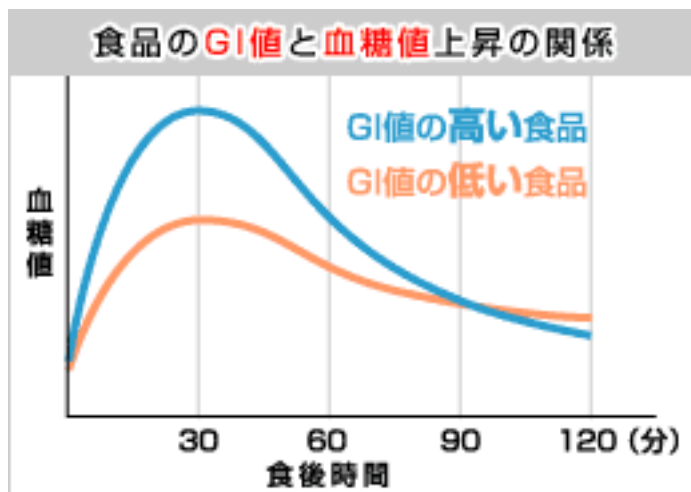
果物のエネルギー量(カロリー)と 糖の吸収の早さ(グリセミックインデックス)

	カロリー (kcal)	グリセミックイン デックス(GI)
みかん(中) 1個	45	37
ぶどう(デラウェア) 1房	75	50
りんご(中) 1個	140	38
柿(中) 1個	160	37

グリセミックインデックスの値が大きいほど早く血糖値が上昇し、
インスリンの早期分泌が必要になります。

グリセミックインデックス(GI)とは？

- ブドウ糖を摂取した時の血糖値の上昇を100とした時、その食品を摂取して起こる血糖上昇率



GI値	食 材
低GI食 (49以下)	野菜類 いんげん、たまねぎ、トマト、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、大根、ブロッコリー、なす、小松菜、きゅうり、レタス、もやし、ほうれん草、豆腐、納豆など
	穀類・麺類 麦、おかゆ (玄米)、パスタ (全粒粉) など
中GI食 (50～79)	野菜類 かぼちゃ、やまいも、とうもろこし、里いも、さつまいも、ぎんなん、そら豆など
	穀類・麺類・パン 胚芽精米、玄米、もち米、おかゆ (精白米)、ソバ、クロワッサンなど
高GI食 (80以上)	野菜類 じゃがいも、にんじん、グリーンピースなど
	穀類・麺類・パン 精白米、お餅、うどん、食パン、ロールパン、フランスパンなど

果物のグリセミックインデックス一覧

- レーズン・・・57
- みかん缶詰・・・57
- バナナ・・・55
- ぶどう・・・50
- マンゴー・・・49
- メロン・・・41
- 桃・・・41
- 柿・・・37
- さくらんぼ・・・37
- りんご・・・36
- 洋梨・・・36
- キウイ・・・35
- ブルーベリー・・・34
- プルーン・・・34
- レモン・・・34
- 梨・・・32
- オレンジ・・・31
- グレープフルーツ・・・31
- パパイア・・・30
- あんず・・・29
- イチゴ・・・29
- アボカド・・・27