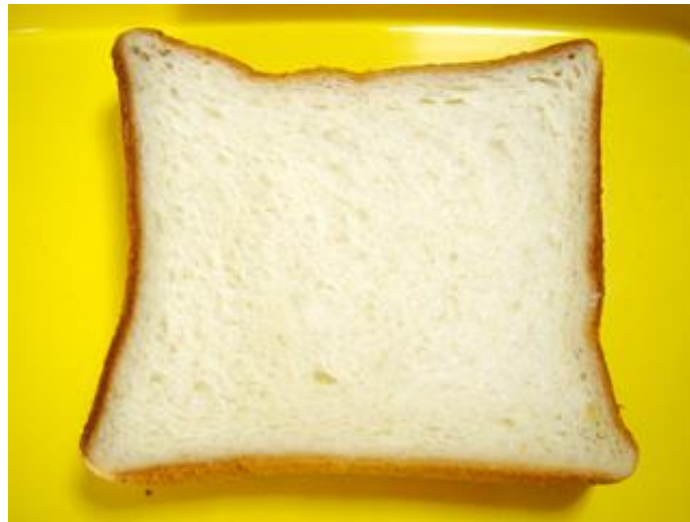


答え

④ パン 6枚切り 1枚



各主食のグリセミックインデックス

	グリセミックインデックス (GI)
餅 小3個 105g	85
ご飯 110g	88
茹でうどん 160g	85
食パン 60g	95

主食のグリセミックインデックス一覧

【GI値が高いもの】

- 食パン・・・95
- フランスパン・・・95
- 白米・・・88
- ビーフン・・・88
- もち・・・85
- うどん・・・85
- ロールパン・・・83
- そうめん・・・80
- 赤飯・・・77
- インスタントラーメン・・・73
- ベーグル・・・75
- コーンフレーク・・・75
- パスタ・・・65

【GI値が低いもの】

- おかゆ（精白米）・・・57
- 玄米・・・55
- ライ麦パン・・・55
- オートミール・・・55
- そば・・・54
- 中華麺・・・50
- 麦・・・50
- 全粒粉パン・・・50
- パスタ（全粒粉）・・・50
- おかゆ（玄米）・・・47
- 春雨・・・32