

低インシュリン・ダイエット食品別GI値一覧表

ピンクの食品が、GI値の高い食品です。

穀物・パン・めん類	GI値		
食パン	95	玄米+精白米	65
フランスパン	95	パスタ	65
もち	85	中華めん	65
うどん	85	おかゆ(精白米)	57
精白米	84	玄米	56
ロールパン	83	ライ麦	55
ソウメン	80	オートミール	55
赤飯	77	そば	54
コーンフレーク	75	麦	50
胚芽精米	70	全粒粉パン	50
クロワッサン	70	パスタ(全粒粉)	50
玄米フレーク	65	おかゆ(玄米)	47

肉類・魚介類	GI値	うに	44
チクワ	55	しじみ	44
かまぼこ	51	あわび	44
焼き豚	51	うなぎ蒲焼	43
ツナ缶	50	ハマグリ	43
ベーコン	49	ホタテ	42
サラミ	48	あさり	40
ツミレ	47	マグロ	40
ハム	46	アジ	40
豚肉	46	アナゴ	40
ソーセージ	46	えび	40
牛肉	45	いか	40
鶏肉	45	たらこ	40
鴨	45	シシャモ	40
ラム	45	シラス	40

果物	GI値	りんご	36
イチゴジャム	85	洋ナシ	36
パイナップル	65	キウイ	35
黄桃缶詰	63	ブルーベリー	34
レーズン	57	ブルーベリー	34
みかん缶詰	57	レモン	34
バナナ	55	なし	32
ぶどう	50	オレンジ	31
マンゴ	49	グレープフルーツ	31
メロン	41	パパイヤ	30
もも	41	アンズ	29
柿	37	イチゴ	29
さくらんぼ	37	アボガド	27

乳・乳製品・卵	GI値		
練乳(加糖)	82	スキムミルク	30
アイスクリーム	65	バター	30
生クリーム	39	卵	30
クリームチーズ	33	低脂肪乳	26
ドリンクヨーグルト	33	牛乳	25
マーガリン	31	プレーンヨーグルト	25

豆類・海藻類	GI値		
こしあん	80	カシューナッツ	29
つぶあん	78	アーモンド	25
厚揚げ	46	豆乳	23
小豆	45	ピスタチオ	23
グリーンピース	45	ピーナッツ	20
油揚げ	43	ひじき	19
豆腐	42	昆布	17

カキ	45	イクラ	40
----	----	-----	----

野菜類	GI値		
ニンジン	80	カブ	25
かぼちゃ	65	なす	25
ゴボウ	45	セロリ	24
タマネギ	30	カイワレ大根	24
トマト	30	モロヘイヤ	24
オクラ	28	ニガウリ	24
長ネギ	28	レタス	23
キャベツ	26	ミョウガ	23
ピーマン	26	クレソン	23
サヤインゲン	26	小松菜	23
大根	26	チンゲンサイ	23
竹の子	26	きゅうり	23
グリーンアスパラ	25	サラダ菜	22
ブロッコリー	25	もやし	22
シュンギク	25	ほうれん草	15

いも類・きのこ類等	GI値		
ジャガイモ	90	まつたけ	29
やまいも	75	えのき	29
トウモロコシ	75	エリンギ	28
ながいも	65	しいたけ	28
さといも	64	しめじ	27
粟	60	なめこ	26
ぎんなん	58	きくらげ	26
さつまいも	55	マッシュルーム	24
ラッキョウ	52	こんにゃく	24
レンコン	38	しらたき	23

オカラ	35	青海苔	16
納豆	33	寒天	12
大豆	30	モズク	12
枝豆	30	ところてん	11

砂糖・菓子・飲料水	GI値		
麦砂糖	105	クッキー	77
氷砂糖	100	はちみつ	75
上白糖	99	メープルシロップ	73
チョコレート	91	クラッカー	70
大福もち	88	カステラ	69
ドーナッツ	86	プリン	52
キャラメル	86	ココア	47
フライドポテト	85	ゼリー	46
ショートケーキ	82	100%果汁オレンジ	42
ホットケーキ	80	カフェオーレ	39
みたらし団子	79	果糖	30

青○はGI値が30未満の低GI食品です。
55以下が低GI食品とされています。