

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

食事で腎臓病を予防する②

主食は白より茶色を選べば間違いない！！

糖質が多い主食こそ、GI値に注目

GI値って？ 食後血糖値がどの程度上がるかの指標です。含まれる食物繊維の量がカギとなり、GI値が高いほど血糖値が上がりやすい食品となります。

血糖値が高いと血管が傷み、腎機能が低下します

GI値の目安

- ・GI値が70以上の食品は「高GI食品」と呼ばれます。
- ・GI値が55以下の食品は「低GI食品」と呼ばれます。

白米にこだわるなら、雑穀やもち麦を追加して食物繊維量をふやす手もあります！

白



精白米 84～88



もち 85



インスタントラーメン 73



白いパン 95

茶色



そば 54



全粒粉パン 50



五穀米 55



玄米 55～56

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

参考資料：(株) 晋遊舎 腎機能を自分で高める本

興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野 悦子 宮子佳奈



大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539