



■米・パン・麺類

品目	GI値	カロリー	GL値
もち	85	235	41
精白米	84	168	28
玄米	56	165	22
フランスパン	93	279	43
食パン	91	264	40
クロワッサン	68	448	31
うどん	80	270	13
スパゲティ	65	149	18
中華麺	61	281	33
そば	59	274	14
はるさめ	32	342	26



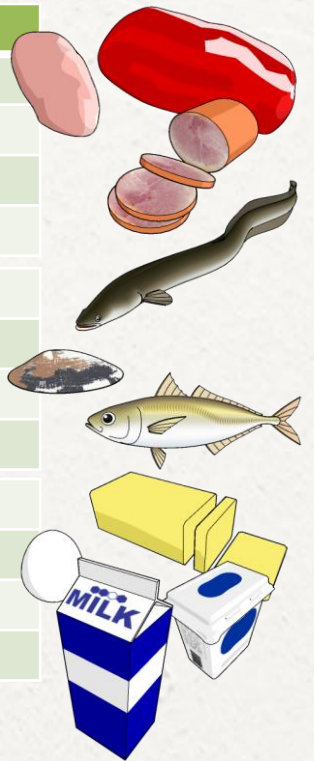
■野菜・イモ類

品目	GI値	カロリー	GL値
ジャガイモ	90	76	16
ニンジン	80	37	6
サツマイモ	55	132	15
ごぼう	45	65	5
オクラ	28	30	0
タケノコ	26	26	1
大根	26	18	1
ほうれん草	15	20	0



■肉類・魚介類・乳製品

品目	GI値	カロリー	GL値
牛肉(もも)	46	209	0
ロースハム	46	196	1
鶏肉(もも)	45	200	0
豚肉(もも)	45	183	0
あなご	45	161	0
うなぎ	43	293	0
あじ	40	121	0
あさり	40	30	0
クリームチーズ	33	346	1
鶏卵	30	151	0
ヨーグルト	25	62	1
牛乳	25	67	2



■果物・菓子類

品目	GI値	カロリー	GL値
チョコレート	91	557	22
アイスクリーム	65	212	16
パイナップル	65	51	8
スイカ	60	37	7
りんご	26	54	5
イチゴ	29	34	5

