

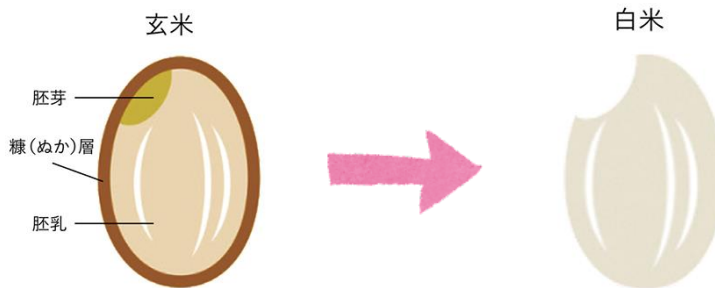
えいよう掲示板

先日患者さんより「糖尿病で栄養指導を受ける機会があり、その時栄養士さんに『あなたは糖尿病だから白米を食べてはいけません。』と言われました。どうすれば良いのでしょうか？玄米なら普通の量食べても良いのでしょうか？」との相談を受けました。そこで今回は白米と玄米の違いと血糖値の関係性についてご紹介します。

○白米と玄米の違い

玄米：粃米（もみごめ）から粃殻（もみがら）を取り除いた米

白米：玄米からさらに糠（ぬか）と胚芽（はいが）を取り除き、胚乳（はいにゅう）のみにした米



○白米と玄米の栄養価の違い

成分	白米	玄米	
エネルギー	356Kcal	350Kcal (0.98倍)	
たんぱく質	6.1g	6.8g (1.11倍)	
脂質	0.9g	2.7g (3倍)	
炭水化物	77.1g	73.8g (0.96倍)	
灰分	0.4g	1.2g (3倍)	
無機質(ミネラル)	ナトリウム	1mg	1mg
	カリウム	88mg	230mg (2.61倍)
	カルシウム	5mg	9mg (1.8倍)
	マグネシウム	23mg	110mg (4.78倍)
	リン	94mg	290mg (3.09倍)
	鉄	0.8mg	2.1mg (2.63倍)
	亜鉛	1.4mg	1.8mg (1.29倍)
	銅	0.22mg	0.27mg (1.23倍)
マンガン	0.8mg	2.05mg (2.56倍)	
ビタミンE	0.2mg	1.3mg (6.5倍)	
ビタミンB1	0.08mg	0.41mg (5.13倍)	
ビタミンB2	0.02mg	0.04mg (2倍)	
ナイアシン	1.2mg	6.3mg (5.25倍)	
ビタミンB6	0.12mg	0.45mg (3.75倍)	
葉酸	12μg	27μg (2.25倍)	
パントテン酸	0.66mg	1.36mg (2.06倍)	
食物繊維(水溶性)	—	0.7g	
食物繊維(不溶性)	0.5g	3.0g (7.4倍)	

- ・白米は栄養のある部分を取り除いている為、玄米の栄養素と比較すると差があることが分かります。
- ・玄米はビタミンB群やマグネシウム、鉄、食物繊維などをたくさん含んでおり、健康に必須の栄養素がしっかり摂取できる為、注目されています。

まとめ


白米と玄米は栄養価には差があるものの、糖質、カロリーともに大きな差は無い為、**カロリー制限を意識する場合はどちらを選んでもあまり変わらないでしょう。**

○血糖値との関係性

食後の血糖値の上昇にはGI値が大きく関わっています。GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標です。食品に含まれる糖質の吸収度を示し、摂取2時間までに血液中に入る糖質量を計測したものです。

GI値はそれぞれの値によって、55以下=**低GI食品**、56~69=**中GI食品**、70以上=**高GI食品**と分けられ、**GIが高い食品ほど血糖値が速く上昇し、低いほど血糖値が上昇しにくい傾向**にあります。

白米は88で高GI、白米より食物繊維の多い玄米は52で低GIに分類されます。

主な食品のGI		
低GI食品	中GI食品	高GI食品
<ul style="list-style-type: none">うどんスパゲッティライ麦パンながいも(生)みかんグレープフルーツりんご  <p>そば</p>  <p>ヨーグルト*</p>  <p>牛乳*</p>	<ul style="list-style-type: none">ご飯と牛乳(組み合わせ)麦入りご飯酢飯柿パイナップル  <p>かぼちゃ</p>  <p>玄米</p>  <p>ぶどう</p>	<ul style="list-style-type: none">おかゆ餅じゃがいもさといもようかんせんべいカステラ  <p>白米ご飯</p>  <p>さつまいも</p>  <p>食パン</p>

○玄米を食べる際の注意点

- ・炊き終わるまで時間が掛かる



玄米は硬く、そして食物繊維が水の吸収を妨げるので、炊き終わるまでに時間が掛かる傾向にあります。

白米は通常30分~1時間ほどのところ、玄米は、約75~90分くらい、炊き上がりに時間が掛かります。

- ・消化不良を起こす可能性がある

玄米はよく噛まないで消化不良を起こすことがあります。しっかり噛んで摂取しましょう。

まれに胃痛やアレルギーを起こす場合もあります。体質に合わない場合は白米を食べるようにしてくださいね。

- ・農薬が残っている可能性がある

精米前の玄米には、白米より表面に農薬が残る可能性があります。

購入前には無農薬栽培かを確認すると良いでしょう。

結論として、糖尿病でも白米は食べても問題はないと言えます。玄米の方が栄養価は上で血糖値も上げづらい為、気になる方は玄米に替えても良いかもしれませんね◎
玄米は、あくまでも糖類ですので血糖値は当然上がります。

玄米だから量をたくさん食べても良い、他の食材をたくさん食べても良いというわけではなく、栄養素のバランス、量を意識しながら食事をとることが大切です!!

