

GI値&カロリー(100g)一覧

穀類(すべて炊いたもので算出)

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
餅	85	235	玄米	56	165
精白米	84	168	五穀米	55	126
もち米	80	-	発芽玄米	54	-
赤飯	77	189	おかゆ(半つき米)	50	36
胚芽精米	70	167	黒米	50	-
麦(押麦)	65	-	赤米	49	-
玄米(5分つき)	58	-	ハトムギ	48	-
おかゆ(精白米)	57	71	おかゆ(玄米)	47	70

GI値が60以上(赤色)の食品に注意しましょう!

やっぱり~「玄米」ですね!

パン類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
菓子パン類(あんぱん)	95	280	ベーグル	75	-
フランスパン	93	279	クロワッサン	68	448
食パン	91	264	ライ麦パン	58	264
バターロール(ロールパン)	83	316	全粒粉パン	50	-
ナン	82	262			

パンはダイエットの敵!

めん類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ビーフン	88	377	スパゲッティ(乾)	65	378
うどん(乾)	85	348	スパゲッティ(ゆで)	65	149
うどん(生)	80	270	中華めん(生)	61	281
インスタントラーメン	73	445	そば(生)	59	274
中華めん(揚)	71	-	そば(乾)	54	344
マカロニ	71	378	スパゲッティ(全粒粉)	50	-
そうめん(乾)	68	356	春雨	32	342

小麦粉は注意!

フレーク・オートミール

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
コーンフレーク	75	381	オートミール	55	380
玄米フレーク	65	-	オールブランシリアル	45	-

粉・パン粉類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
パン粉(乾燥)	70	373	小麦粉(強力粉)	55	366
片栗粉	65	330	そば粉	50	361
白玉粉	65	369	アマランサス(玄穀)	45	358
小麦粉(薄力粉)	60	368	小麦全粒粉	45	328
天ぷら粉	60	349			

野菜・いも類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
じゃがいも	90	76	パプリカ(赤ピーマン)	26	30
にんじん	80	37	ピーマン	26	22
やまいも(いちょういも)	75	108	かぶ(根)	25	21
大根(切り干し)	74	279	グリーンアスパラガス	25	22
とうもろこし	70	92	春菊	25	22
かぼちゃ(西洋)	65	91	なす	25	22
長いも	65	65	菜の花	25	33
さといも	64	58	ブロッコリー	25	33
さつまいも	55	132	貝割れ大根	24	21
らっきょう	52	118	セロリ	24	15
にんにく	49	134	たけのこ(水煮)	24	30
ごぼう	45	65	冬瓜	24	16
れんこん	38	66	にがうり	24	17
玉ねぎ	30	37	みつ葉	24	18
トマト	30	19	モロヘイヤ	24	38
パセリ	29	44	きゅうり	23	14
あさつき	28	33	クレソン	23	15
おくら	28	30	小松菜	23	14
さやえんどう	28	36	ズッキーニ	23	14
しそ	28	37	チンゲンサイ	23	9
長ねぎ	28	28	白菜	23	14
しょうが	27	30	みょうが	23	12
カリフラワー	26	27	レタス	23	12
キャベツ	26	23	アルファルファ	22	12
さやいんげん	26	23	サラダ菜	22	14
大根	26	18	大豆もやし	22	37
たけのこ	26	26	もやし(ブラックマッペ)	22	15
にら	26	21	ほうれん草	15	20

「いも類」も主食と同じと考えて...

野菜はドレッシングに注意しましょう!

蒸し野菜最高!
タジン鍋おすすめ!



きのこ類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
しいたけ(干し)	38	182	しめじ	27	14
えのき	29	22	白きくらげ	27	167
まつたけ	29	23	黒きくらげ	26	167
エリンギ	28	24	なめこ	26	14
しいたけ(生)	28	18	マッシュルーム	24	11

種子類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
くり	60	164	ぎんなん	58	187

こんにゃく類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
こんにゃく	24	5	しらたき	23	6

肉類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
牛肉 レバー	49	132	くじら	45	106
豚肉 レバー	48	128	鶏 ささみ	45	105
牛肉 ひき肉	46	224	鶏 ひき肉	45	166
牛肉 もも	46	209	鶏 むね	45	191
牛肉 ロース	46	318	鶏 もも	45	200
牛豚合びき	46	222	豚 パラ	45	396
鶏 レバー	46	111	豚 ひき肉	45	221
鴨	45	129	豚 もも	45	183
牛肉 サーロイン	45	334	豚 ロース	45	263
牛肉 タン	45	269	マトン(ロース)	45	236
牛肉 パラ	45	454	ラム(ロース)	45	227
牛肉 ひれ	45	185			

加工肉類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
焼き豚	51	172			
ベーコン	49	405	ソーセージ(ウィンナー)	46	321
サラミ	48	497	生ハム	46	247
コンビーフ	47	203	ロースハム	46	196

魚介類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
うに	49	120	きす	40	85
あんこう(肝)	47	445	ぎんだら(切り身)	40	220
塩鮭	47	199	きんめだい	40	160
なまこ	46	23	くらげ	40	22
あじ(干物)	45	168	くるまえば	40	97
あなご	45	161	こはだ	40	160
あんこう	45	58	さば	40	202
イクラ	45	272	さわら	40	177
かき	45	60	さんま	40	310
かます(干物)	45	148	ししゃも	40	177
赤貝	44	74	芝えび	40	83
あわび	44	73	しゃこ(ゆで)	40	98
しじみ	44	51	しらす	40	113
うなぎ(蒲焼)	43	293	すずき	40	123
はまぐり	43	38	たい	40	194
しめさば	42	339	大正えび	40	194
ほたて貝柱	42	97	たら	40	79
あゆ	41	152	たらこ	40	140
あこうだい	40	93	生鮭	40	133
あさり	40	30	にしん	40	216
あじ	40	121	はまち	40	256
あまえび	40	87	ひらめ	40	103
あまだい	40	113	ふぐ	40	85
いか	40	88	ブラックタイガー	40	82
いわし	40	217	ぶり	40	257
うなぎ(白焼)	40	331	ほっけ	40	115
かさご	40	85	まぐろ(赤身)	40	125
かじき	40	115	まぐろ(トロ)	40	344
かつお	40	114	まぐろ(なかおち)	40	-
かに(たらば)	40	58	まだこ	40	76
かれい	40	95	まだこ(ゆで)	40	99
かれい(子持ち)	40	143	ムール貝	40	70
かんぱち	40	129	むつ	40	189

「肉・魚」は素材はOK、でも調理法に注意して!!
(タレ・ソースに注意)

魚加工類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ちくわ	55	121	つみれ	47	113
かまぼこ	51	95	ツナ缶	40	288

穀類(すべて炊いたもので算出)

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
さらしあん	83	385	えんどう豆	38	352
こしあん	80	155	高野豆腐	36	529
つぶあん	78	244	おから	35	111
レンズ豆	55	353	きなこ	34	437
がんもどき	52	228	納豆	33	200
厚揚げ	46	150	枝豆	30	135
あずき(缶)	45	218	そら豆(生)	30	108
あずき(乾燥)	45	339	大豆(水煮)	30	180
グリーンピース	45	93	いんげん豆	27	333
油揚げ	43	386	豆乳	23	46
豆腐(絹ごし)	42	56	ゆば(生)	15	231
豆腐(木綿)	42	72			

煮豆類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
うぐいす豆	58	240	うずら豆	55	237
おたふく豆	57	251			

種子類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
カシューナッツ	34	576	マカダミアナッツ	27	720
アーモンド	30	606	ピスタチオ	18	615
ピーナッツ	28	562	くるみ	18	674

生菓類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
パイナップル	65	51	ブルーベリー	34	49
すいか	60	37	ブルーベリー	34	49
バナナ	55	86	レモン	34	54
ぶどう(巨峰)	50	59	いよかん	33	46
マンゴー	49	64	はっさく	33	45
ぶどう(マスカット)	48	59	みかん	33	45
ぶどう(デラウェア)	47	59	梨	32	43
メロン	41	42	びわ	32	40
桃	41	40	オレンジ	31	46
アメリカンチェリー	39	66	グレープフルーツ	31	38
ライチ	38	63	夏みかん	31	40
柿	37	60	パパイヤ	30	38
さくらんぼ	37	60	あんず(生)	29	36
ざくろ	37	56	いちご	29	34
いちじく	36	54	かぼす	29	25
洋ナシ	36	54	アボガド	27	187
りんご	36	54	ゆず(果汁)	18	21
キウイ	35	53	すだち(果汁)	17	20

←「豆」はGI値は低い
がカロリーに注意する事!

ジャム類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ジャム(いちご)	82	256			

ドライフルーツ類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ドライ パナナ	65	299	ドライ ブルーベリー	44	235
レーズン	57	301	ドライ あんず	41	288

缶詰類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
黄桃缶詰	63	85	さくらんぼ缶詰	59	74
パイナップル缶詰	62	84	みかん缶詰	57	64

ミルク・クリーム類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
生クリーム	39	433	牛乳	25	67
エバミルク	32	144	無脂肪乳	25	33
スキムミルク	30	359	ヨーハークリーム	24	211
低脂肪乳	26	46			

←乳糖不耐性に注意!

チーズ類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
カッテージチーズ	32	105	カッテージチーズ	32	105
カマンベールチーズ	31	310	カマンベールチーズ	31	310
プロセスチーズ	31	339	プロセスチーズ	31	339

日本人の醗酵食品は
漬物・味噌が最高!

ヨーグルト類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ドリンクヨーグルト	33	65	プレーンヨーグルト	25	62

油脂類(乳製品)

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
マーガリン	31	758	バター	30	745

卵類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
鶏卵(生)	30	151	鶏卵(ゆで)	30	154

砂糖類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
グラニュー糖	110	387	黒砂糖	99	354
氷砂糖	110	387	水あめ	93	328
粉砂糖	109	386	はちみつ	88	294
上白砂糖	109	384	メープルシロップ	73	257
三温糖	108	382	人工甘味料 (異性化液糖)	10	276

ジャム類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
キャンディー	108	396	ホットケーキ	80	261
どら焼き	95	284	だんご(みたらし)	79	197
チョコレート	91	557	クッキー	77	432
せんべい	89	373	ケーキ(チーズ)	75	-
大福	88	235	クラッカー	70	492
キャラメル	86	433	カステラ	69	319
ドーナツ	86	387	アイスクリーム	65	212
かりんとう	84	441	ポテトチップス	60	554
ケーキ(生クリーム)	82	344	プリン	52	126
ケーキ(チョコレート)	80	-	ゼリー(ゼラチン)	46	45
だんご(あんこ)	80	201			

飲料・アルコール類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ココア	47	271	ビール	34	40
コーラ	43	46	ワイン	32	73
100%オレンジジュース	42	42	焼酎(甲類)	30	206
スポーツドリンク	42	19	紅茶(ミルク)	20	-
カフェオレ	39	-	コーヒー(無糖)	16	4
サワー	38	-	紅茶(無糖)	10	1
コーヒー(クリーム)	35	-	日本茶	10	0
日本酒(純米酒)	35	103			

海藻類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
昆布(佃煮)	27	84	味付けのり	15	179
のりの佃煮	23	77	カットわかめ	15	138
ひじき	19	139	焼きのり	15	188
昆布	17	138	いわのり	14	151
あおのり	16	150	寒天	12	154
茎わかめ	16	15	もずく	12	4
生わかめ	16	16	ところてん	11	2

みそ類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
みそ類(合わせ)	34	189	みそ(赤)	33	186
みそ(白)	34	192	麦みそ	30	198

みりん類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
みりん風調味料	16	226	みりん(本みりん)	15	241

調味料類

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
こしょう	73	378	マヨネーズ	15	670
カレールー	49	512	粒マスタード	14	229
ねりわさび	44	265	マスタード	14	174
ガーリックパウダー	41	382	しょうゆ(濃い口)	11	71
オイスターソース	30	107	粗塩	10	0
ケチャップ	30	119	食塩	10	0
ウスターソース	29	117	しょうゆ(薄口)	9	54
ココナッツミルク	25	20	トマトソース	9	44
インスタント和風だし	21	224	酢(米酢)	8	46
めんつゆ(ストレート)	20	44	酢(穀物酢)	3	25
豆板醤	19	60	りんご酢	3	26
コンソメ(固形)	15	235	ワインピネガー	2	22

日本人の醗酵食品は漬物・味噌が最高!

砂糖・食品添加物は悪毒! 怖い~!!

嗜好品はほどほどに...

調味料は「本物」を!

「塩」は塩化ナトリウム99.9%ではありません!!