

GI値食品

GI値が高い食べ物 (すぐエネルギー源になる糖質を多く含む) GI値70以上	
主食	
フランスパン	95
あんぱん	94
餅	84
ごはん(精米)	83
もち米	80
赤飯	76
コーンフレーク	75
白い食パン	70
果物・野菜・いも	
じゃがいも	89
人参	79
山芋	74
その他	
三温糖	107
黒糖	98
はちみつ	87
ホットケーキ	79
メープルシロップ	72
せんべい	88

GI値が中程度の食べ物 (平均的な速さでエネルギー源になる糖質を多く含む) GI値55~70	
主食	
玄米フレーク	64
ライ麦パン	57
ごはん(玄米)	55
マカロニ	55
うどん	55
果物・野菜・いも	
コーン	69
かぼちゃ	64
すいか	60
栗	60
バナナ	55
さつまいも	54
その他	
カステラ	69
フルーツ缶詰	56
100%果汁	58

GI値が低い食べ物 (ゆっくりエネルギー源になる糖質を多く含む) GI値55以下	
主食	
オートミール	54
全粒粉パン	49
オールブラン	44
春雨	31
果物・野菜・いも	
りんご	34
柿	36
グリンピース	45
大根	25
オレンジ	30
グレープフルーツ	31
大豆	30
桃	40
さくらんぼ	36
その他	
100%オレンジ果汁	42
ヨーグルト	32
チーズ	30
牛乳	24
くるみ	17
ピーナッツ	27