

KANKYO INFORMATION

カンキョウインフォメーション

発行元: 甘強酒造株式会社 vol.2

この「KANKYO INFORMATION」では、当社製品及び関連商品、またそれに関するデータなどを定期的にご案内させていただいております。ご意見、ご感想は気軽に当社営業までお問合せください。

愛知県海部郡菅江町城四丁目1番地
Tel.0567-95-3131 Fax.0567-95-3141
https://www.kankyo-shuzo.co.jp/

本みりんは血糖値にやさしい低GI調味料

ジャンル: 本みりんについて

GI値とは

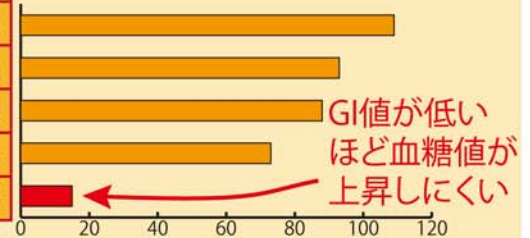


普段、何気なく使われているお砂糖(上白砂糖)とみりん。甘みの質も違いますが、からだに取り入れられてからの吸収のされ方も大きく違うということはお存知でしょうか? ここで、一つの指標となる値を紹介します。GI値とは、その食品が体内で糖に変化し、血糖値の上昇スピードを表す指標のことです。GI-Glycemic Indexの略



食品によってGI値は異なります。GI値の高い食品を食べると血糖値は**急激に上昇**し、逆にGI値の低い食品を食べると血糖値は**緩やかに上昇**します。普通の白いご飯のGI値は88に対して、玄米のGI値は55と白いご飯より、体内に入った時の血糖値の上昇が緩やかとなります。

	カロリー	GI値
上白砂糖	384kcal	109
水あめ	335kcal	93
はちみつ	294kcal	88
メイプルシロップ	257kcal	73
本みりん	241kcal	15

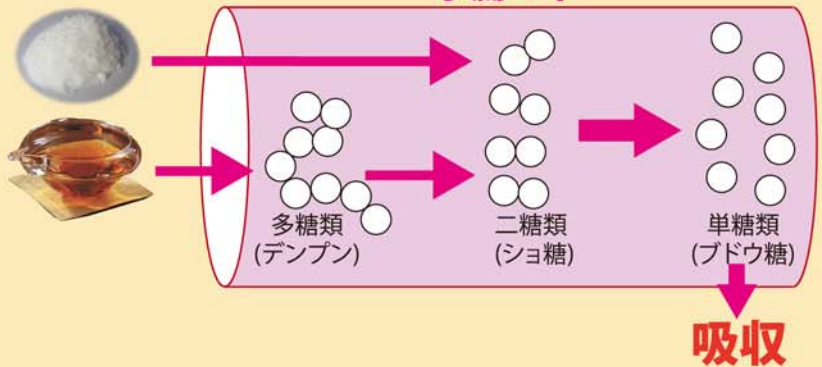


上白砂糖の甘さの秘密

上白砂糖は、ショ糖が主成分です。ショ糖は二糖類の仲間でブドウ糖(=単糖類)などがふたつ結合してます。二糖類から単糖類と分解されて摂取するとすぐに身体に吸収されます。

みりんの甘さの秘密

一方みりんの甘さは、複数の糖類で作られる多糖類。こちらは、多糖類→二糖類→単糖類と二段階に分解されてから吸収される(単糖類として身体に吸収される)。よって吸収されるまでに時間がかかり、血糖値の上昇が穏やかになります。

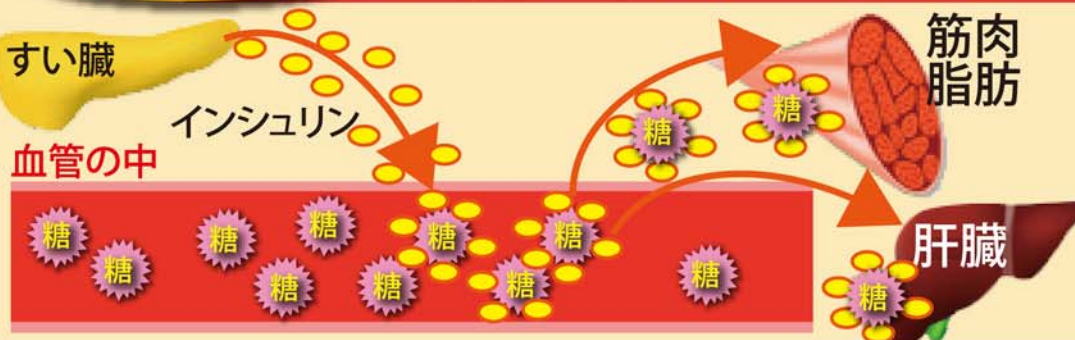


みりんは健康調味料

同じ甘み付けとして使用される、お砂糖と本みりんは上に示す通り大きくGI値が異なります。同じ分量でできる甘みは違いますが、それにしても大きな差があり、みりんは低GI調味料といえます。

トリビア

血糖値を下げるインシュリンの役割とは・・・



- ①臓器(筋肉・脂肪)にブドウ糖を吸収・貯蔵
- ②ブドウ糖の分解抑制
- ③脂肪合成・分解抑制

インシュリンがうまく働かないと血液中の糖が多すぎる状態になります(=高血糖)