



<b>低GI食品</b>			
ヨーグルト(無脂肪・プレーン)	14	ぶどう	46
ピーナッツ	14	オレンジジュース	46
大豆	18	グリーンピース	48
チェリー	22	グレープフルーツジュース	48
果糖	23	オートミール(オールドファッション)	49
グレープフルーツ	25	ニンジン	49
大正金時豆	27	アイスクリーム(低脂肪)	50
牛乳(無調整)	27	キーウイ	52
レンズマメ	30	パン(サワードウ)	52
桃	30	パン(石挽き全粒粉)	53
白花豆	31	そば粉(粗挽き)	54
干しアンズ	31	さつまいも	54
脱脂乳(スキムミルク)	32	ポテトチップス	54
ひよこ豆	33	玄米	55
ヨーグルト(低脂肪・風味添加)	33	ポップコーン	55
リンゴ	38	バナナ	55
リンゴジュース	40	とうもろこし	55
スパゲッティ	41	オートミール	55
梨	42	マンゴー	55
オレンジ	44		

<b>中GI食品</b>	
パイアヤ	58
蜂蜜	58
アイスクリーム(平均的)	61
じゃがいも(平均的)	62
レーズン	64
メロン(カンタループ)	65
蔗糖	65
パイナップル	66
クロワッサン	67
ソフトドリンク(ファンタ)	68
パン(全粒粉)	69

<b>高GI食品</b>	
パン(白、平均的)	70
スイカ	72
白米	72
ジャガイモ(フレンチフライ)	75
クッキー(バニラ・ウェハース)	77
コーンフレーク	84
ジャガイモ(マッシュポテト・加工品)	86
ブドウ糖	100
干しナツメヤシの実	103
麦芽糖	105