

カテゴリー	血糖値が上がりにくい (低GI食品)	血糖値が上がりやすい (高GI食品)
主食 (炭水化物)	玄米、雑穀米、オートミール、そば (十割そば)、大麦	白米、食パン、うどん、パスタ、もち
野菜	葉物野菜 (キャベツ、レタス、小松菜、ほうれん草、水菜) アブラナ科の野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ) ナス、ピーマン、ズッキーニ キュウリ、大根 (生)、もやし	とうもろこし (炭水化物が多く、血糖値が上がりやすい)
根菜類	さつまいも (GI値は中程度、白米よりは血糖値が上がりにくい)	にんじん (※加熱するとGI値が上がる) カボチャ (GI値が高め) じゃがいも (でんぷんが多く、血糖値を急昇させる)
果物	りんご、いちご、ブルーベリー、グレープフルーツ、キウイ、梨	バナナ、ブドウ、マンゴー、パイナップル、スイカ
乳製品・代替ミルク	無調整豆乳、アーモンドミルク、ギリシャヨーグルト (無糖)	牛乳 (乳糖が含まれる)、加糖ヨーグルト 市販の甘味料入り・加工されたものや液体のみで食物繊維が取り除かれたオーツミルク ライスマルク
タンパク質	鶏むね肉、ささみ、牛赤身肉、魚 (サバ・サケ・マグロなど)、卵、大豆製品 (納豆・豆腐・おから)	ソーセージ、ハム、ベーコン (加工食品)
ナッツ・種子類	アーモンド、くるみ、カシューナッツ、チアシード	砂糖入りのナッツ (キャラメリゼされたもの)
間食・おやつ	ダークチョコ (カカオ70%以上)、ナッツ類 (無塩・無添加)、チーズ、無糖ヨーグルト	クッキー、ケーキ、菓子パン、ポテトチップス
飲み物	水、炭酸水 (無糖)、緑茶・ほうじ茶・ウーロン茶、ブラックコーヒー	カフェラテ (牛乳の乳糖で血糖値が上がる)、ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りコーヒー

ラテに使うなら？

飲み物	GI値 (血糖値の上がりやすさ)
ブラックコーヒー、水、お茶	0 (血糖値に影響なし)
無糖アーモンドミルク	約25 (かなり低い)
無糖豆乳 (調整豆乳ではなく無調整豆乳)	約30 (低い)
無糖オーツミルク	約40~50 (中程度、種類による)
牛乳 (乳糖が含まれる)	約45 (中程度)
市販の甘味入りオーツミルク	約60~70 (高め ⚠)
ライスマルク (米が原料)	約85 (かなり高い ⚠)