

## ■GI値一覧表

### ◆あ行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
アーモンド	30	606	いよかん	33	46
アイスクリーム	65	212	いわし	40	217
あおのり	16	150	いわのり	14	151
赤貝	44	74	いんげん豆	27	333
赤米	49	-	インスタントラーメン	73	445
あこうだい	40	93	インスタント和風だし	21	224
あさつき	28	33	うぐいす豆	58	240
あさり	40	30	ウスターソース	29	117
あじ	40	121	うずら豆	55	237
あじ(干物)	45	168	うどん(乾)	85	348
味付けのり	15	179	うどん(生)	80	270
あずき(缶)	45	218	うなぎ(蒲焼)	43	293
あずき(乾燥)	45	339	うなぎ(白焼)	40	331
厚揚げ	46	150	うに	49	120
あなご	45	161	枝豆	30	135
油揚げ	43	386	エダムチーズ	33	356
アボガド	27	187	えのき	29	22
あまえび	40	87	エバミルク	32	144
あまだい	40	113	エリンギ	28	24
アマランサス(玄穀)	45	358	えんどう豆	38	352
アメリカンチェリー	39	66	オイスターソース	30	107
あゆ	41	152	黄桃缶詰	63	85
粗塩	10	0	オートミール	55	380
アルファルファ	22	12	オールブランシリアル	45	-
あわび	44	73	おかゆ(玄米)	47	70
あんこう	45	58	おかゆ(精白米)	57	71
あんこう(肝)	47	445	おかゆ(半つき米)	50	36
あんず(生)	29	36	おから	35	111
いか	40	88	おくら	28	30
イクラ	45	272	おたふく豆	57	251
いちご	29	34	オレンジ	31	46
いちじく	36	54	オレンジジュース(100%)	42	42

### ◆か行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ガーリックパウダー	41	382	くじら	45	106
貝割れ大根	24	21	クッキー	77	432
柿	37	60	くらげ	40	22
かき	45	60	クラッカー	70	492
かさご	40	85	グラニュー糖	110	387
かじき	40	115	くり	60	164
菓子パン類(あんぱん)	95	280	クリームチーズ	33	346
カシューナッツ	34	576	グリーンアスパラガス	25	22
カステラ	69	319	グリーンピース	45	93
片栗粉	65	330	くるまえび	40	97
かつお	40	114	くるみ	18	674
カッテージチーズ	32	105	グレープフルーツ	31	38
カットわかめ	15	138	クレソン	23	15
かに(たらば)	40	58	黒きくらげ	26	167
かぶ(根)	25	21	黒砂糖	99	354
カフェオレ	39	-	クロワッサン	68	448
かぼす	29	25	ケーキ(チーズ)	75	-
かぼちゃ(西洋)	65	91	ケーキ(チョコレート)	80	-
かます(干物)	45	148	ケーキ(生クリーム)	82	344
かまぼこ	51	95	ケチャップ	30	119
カマンベールチーズ	31	310	玄米	56	165
鴨	45	129	玄米(5分づき)	58	-
カリフラワー	26	27	玄米フレーク	65	-
かりんとう	84	441	紅茶(ミルク)	20	-
かれい	40	95	紅茶(無糖)	10	1
かれい(子持ち)	40	143	高野豆腐	36	529

カレールー	49	512	ゴータチーズ	33	380
寒天	12	154	コーヒー(クリーム)	35	-
かんぱち	40	129	コーヒー(無糖)	16	4
がんもどき	52	228	コーヒークリーム	24	211
キウイ	35	53	コーラ	43	46
きす	40	85	氷砂糖	110	387
きなこ	34	437	コーンフレーク	75	381
キャベツ	26	23	黒米	50	-
キャラメル	86	433	ココア	47	271
キャンディー	108	396	五穀米	55	126
牛肉 サーロイン	45	334	ココナッツミルク	25	20
牛肉 タン	45	269	こしあん	80	155
牛肉 パラ	45	454	こしょう	73	378
牛肉 ひき肉	46	224	粉砂糖	109	386
牛肉 ひれ	45	185	こはだ	40	160
牛肉 もも	46	209	ごぼう	45	65
牛肉 レバー	49	132	小松菜	23	14
牛肉 ロース	46	318	小麦粉(強力粉)	55	366
牛乳	25	67	小麦粉(薄力粉)	60	368
牛豚合びき	46	222	小麦全粒粉	45	328
きゅうり	23	14	コンソメ(固形)	15	235
ぎんだら(切り身)	40	220	こんにやく	24	5
ぎんなん	58	187	コンビーフ	47	203
きんめだい	40	160	昆布	17	138
茎わかめ	16	15	昆布(佃煮)	27	84

◆さ行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
さくらんぼ	37	60	しょうゆ(薄口)	9	54
さくらんぼ缶詰	59	74	しょうゆ(濃い口)	11	71
ざくろ	37	56	食塩	10	0
さつまいも	55	132	食パン	91	264
さといも	64	58	しらす	40	113
さば	40	202	しらたき	23	6
さやいんげん	26	23	白玉粉	65	369
さやえんどう	28	36	白きくらげ	27	167
さらしあん	83	385	人工甘味料(異性化液糖)	10	276
サラダ菜	22	14	酢(穀物酢)	3	25
サラミ	48	497	酢(米酢)	8	46
サワー	38	-	すいか	60	37
さわら	40	177	スキムミルク	30	359
三温糖	108	382	すずき	40	123
さんま	40	310	すだち(果汁)	17	20
しいたけ(生)	28	18	ズッキーニ	23	14
しいたけ(干し)	38	182	スパゲッティ(乾)	65	378
塩鮭	47	199	スパゲッティ(ゆで)	65	149
しじみ	44	51	スパゲッティ(全粒粉)	50	-
ししゃも	40	177	スポーツドリンク	42	19
しそ	28	37	精白米	84	168
芝えび	40	83	赤飯	77	189
しめさば	42	339	ゼリー(ゼラチン)	46	45
しめじ	27	14	セロリ	24	15
じゃがいも	90	76	全粒粉パン	50	-
しゃこ(ゆで)	40	98	せんべい	89	373
ジャム(いちご)	82	256	そうめん(乾)	68	356
春菊	25	22	ソーセージ(ウインナー)	46	321
しょうが	27	30	そば(乾)	54	344
上白砂糖	109	384	そば(生)	59	274
焼酎(甲類)	30	206	そば粉	50	361
			そら豆(生)	30	108

## ◆た行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
たい	40	194	低脂肪乳	26	46
大根	26	18	天ぷら粉	60	349
大根(切り干し)	74	279	冬瓜	24	16
大正えび	40	194	豆乳	23	46
大豆(水煮)	30	180	豆腐(絹ごし)	42	56
大豆もやし	22	37	豆腐(木綿)	42	72
大福	88	235	とうもろこし	70	92
たけのこ	26	26	ドーナッツ	86	387
たけのこ(水煮)	24	30	ところてん	11	2
玉ねぎ	30	37	トマト	30	19
たら	40	79	トマトソース	9	44
たらこ	40	140	ドライ あんず	41	288
だんご(あんこ)	80	201	ドライ パナナ	65	299
だんご(みたらし)	79	197	ドライ プルーン	44	235
ちくわ	55	121	どら焼き	95	284
中華めん(揚)	71	-	鶏 ささみ	45	105
中華めん(生)	61	281	鶏 ひき肉	45	166
チョコレート	91	557	鶏 むね	45	191
チンゲンサイ	23	9	鶏 もも	45	200
ツナ缶	40	288	鶏 レバー	46	111
つぶあん	78	244	鶏卵(生)	30	151
粒マスタード	14	229	鶏卵(ゆで)	30	154
つみれ	47	113	ドリンクヨーグルト	33	65

## ◆な行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
長いも	65	65	生わかめ	16	16
長ねぎ	28	28	なめこ	26	14
梨	32	43	ナン	82	262
なす	25	22	にがうり	24	17
納豆	33	200	にしん	40	216
夏みかん	31	40	日本酒(純米酒)	35	103
菜の花	25	33	日本茶	10	0
生クリーム	39	433	にら	26	21
なまこ	46	23	にんじん	80	37
生鮭	40	133	にんにく	49	134
生ハム	46	247	ねりわさび	44	265
			のりの佃煮	23	77

## ◆は行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
胚芽精米	70	167	びわ	32	40
パイナップル	65	51	ぶぐ	40	85
パイン缶詰	62	84	豚 バラ	45	396
白菜	23	14	豚 ひき肉	45	221
パセリ	29	44	豚 もも	45	183
バター	30	745	豚 ロース	45	263
バターロール(ロールパン)	83	316	豚肉 レバー	48	128
はちみつ	88	294	ぶどう(巨峰)	50	59
発芽玄米	54	-	ぶどう(デラウェア)	47	59
はっさく	33	45	ぶどう(マスカット)	48	59
ハトムギ	48	-	ブラックタイガー	40	82
バナナ	55	86	フランスパン	93	279
パイヤ	30	38	ぶり	40	257
パプリカ(赤ピーマン)	26	30	プリン	52	126
はまぐり	43	38	ブルーベリー	34	49
はまち	40	256	プルーン	34	49
春雨	32	342	プレーンヨーグルト	25	62
パルメザンチーズ	33	475	プロセスチーズ	31	339
パン粉(乾燥)	70	373	プロッコリー	25	33

ピーナッツ	28	562	ベーグル	75	-
ビーフン	88	377	ベーコン	49	405
ピーマン	26	22	ほうれん草	15	20
ビール	34	40	ほたて貝柱	42	97
ひじき	19	139	ほっけ	40	115
ピスタチオ	18	615	ホットケーキ	80	261
ひらめ	40	103	ポテトチップス	60	554

◆ま行

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	みそ(白)	34	192
マカダミアナッツ	27	720	みそ類(合わせ)	34	189
マカロニ	71	378	みつ葉	24	18
まぐろ(赤身)	40	125	みょうが	23	12
まぐろ(トロ)	40	344	みりん(本みりん)	15	241
まぐろ(なかおち)	40	-	みりん風調味料	16	226
マスタード	14	174	ムール貝	40	70
まだこ	40	76	麦(押麦)	65	-
まだこ(ゆで)	40	99	麦みそ	30	198
マッシュルーム	24	11	無脂肪乳	25	33
まつたけ	29	23	むつ	40	189
マトン(ロース)	45	236	メープルシロップ	73	257
豆板醤	19	60	メロン	41	42
マヨネーズ	15	670	めんつゆ(ストレート)	20	44
マンゴー	49	64	もずく	12	4
みかん	33	45	餅	85	235
みかん缶詰	57	64	もち米	80	-
水あめ	93	328	桃	41	40
みそ(赤)	33	186	もやし(ブラックマッペ)	22	15
			モロヘイヤ	24	38

◆や行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
焼きのり	15	188	ゆず(果汁)	18	21
焼き豚	51	172	ゆば(生)	15	231
やまいも(いちょういも)	75	108	洋ナシ	36	

◆ら行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ライチ	38	63	レーズン	57	301
ライ麦パン	58	264	レタス	23	12
らっきょう	52	118	レモン	34	54
ラム(ロース)	45	227	れんこん	38	66
りんご	36	54	レンズ豆	55	353
りんご酢	3	26	ロースハム	46	196

◆わ行

食品名	GI値	カロリー	食品名	GI値	カロリー
ワイン	32	73	ワインビネガー	2	22