

あだち菜うどんで考える

血糖値と上手につきあう麺の食べ方

2026年11月13日　ヘルスケアセミナー

今日、これだけ覚えて帰ってください

1 血糖を最も上げやすいのは糖質

まずは「糖質」に注目すると、血糖値の話が分かりやすくなります。

2 GIが低くても、食べる量は大切

低GIでも、たくさん食べれば血糖への負荷は大きくなります。

3 麺だけで終わらせず一食として整える

卵・肉・魚・豆腐＋野菜・きのこ・海藻などを組み合わせます。

種類 × 量 × 組み合わせ

麺の食べ方は、この3ステップ

STEP 1
麺の量を決める
まず「一食分」。
低GIでも大盛りは別問題。

STEP 2
たんぱく質をプラス
卵・肉・魚・豆腐などを足して、
麺だけは避ける。

STEP 3
野菜などをプラス
野菜・きのこ・海藻を合わせ、
「一食」として整える。

あだち菜うどんは？

乾麺100gに、生のあだち菜換算で50g以上。足立ならではの地域食品です。

※ 現時点でGI・食後血糖への影響を直接調べたデータはありません。

参考：Sugiyama M, et al. Eur J Clin Nutr. 2003;57:743–752. ／ Brand-Miller JC, et al. J Nutr. 2003;133:2728–2732. ／ Kim JY, et al. Nutr Res Pract. 2019;13:126–133.

GI（グリセミック インデックス）で見る 食後血糖の「上がりやすさ」

Sugiyamaらの研究より

白米より低かったもの

そば	56
スパゲティ	56
うどん	58
牛乳＋白米	59
酢飯	67
きなこ＋白米	68
納豆＋白米	68
ヨーグルト＋白米	71
みそ汁＋白米	74

白米に近かったもの

カレーライス	82
白パン	92
焼きおにぎり	94
おにぎり	97
おかゆ	99
白米	100

白米より高かったもの

もち	101
せんべい	111
卵かけご飯	114
おかかご飯	115

※ この数値は「白米＝100」とした研究内比較です。一般的なGI分類（ブドウ糖＝100）とは基準が異なります。
※ 各試験食は原則、利用可能炭水化物が約50gになるよう調整して比較されています。

出典：Sugiyama et al. Eur J Clin Nutr. 2003;57:743–752.

炭水化物 約50gって、どのくらい？

白ごはん	約150g 茶碗1杯くらい
ゆでうどん	約250g ほぼ1玉
ゆでスパゲティ	約130g
乾麺なら	約60g前後

※目安。製品やゆで加減・水分量で重量は変わります。

この表から持ち帰ってほしいこと

・「何かを足せば必ず下がる」わけではありません。
・種類・量・組み合わせを考えましょう。

種類 × 量 × 組み合わせ

麺を食べる時はここをチェック

- ☐ 麺の量を先に決める
- ☐ たんぱく質を1品プラス
- ☐ 野菜などを1品プラス