

家政学部 食物学科 管理栄養士専攻

以下の図と表を見て、問1～3に答えなさい。

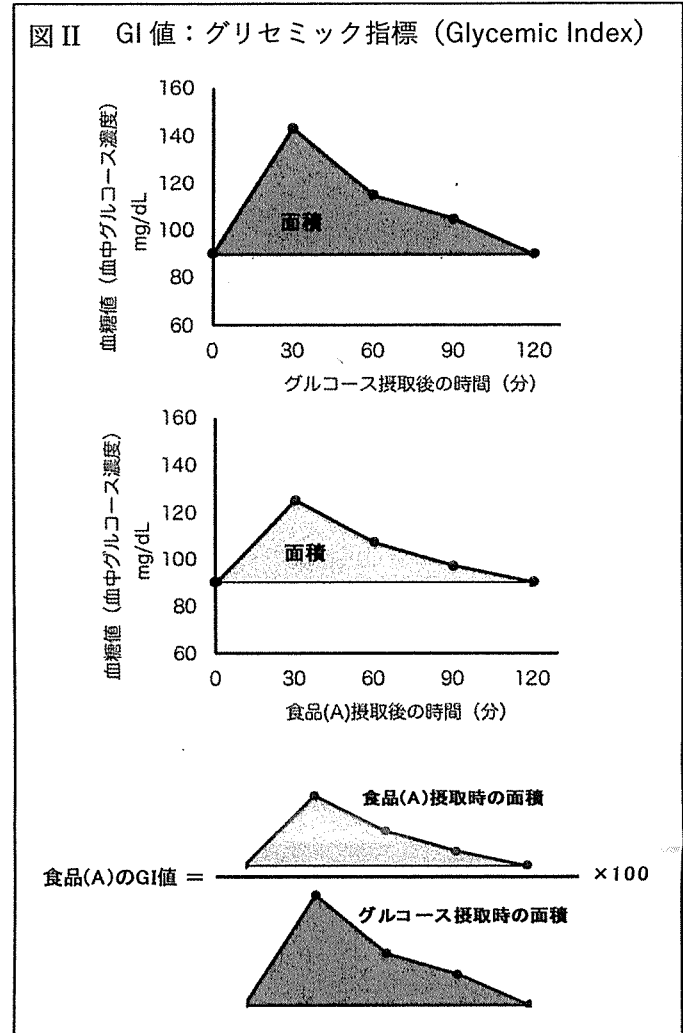
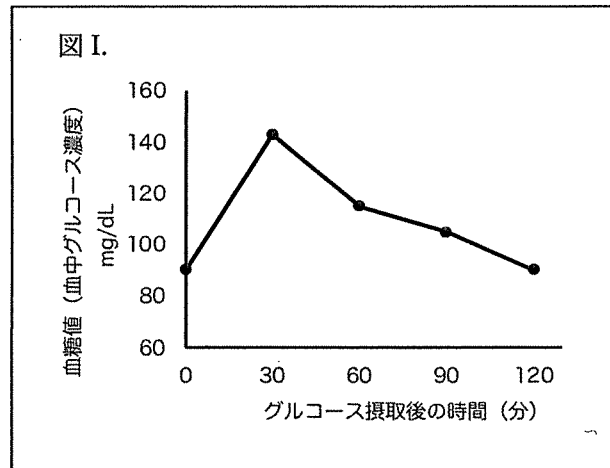


表 III. 食品ごとの GI 値の例

食品名	GI値	食品名	GI値
グルコース	100	オレンジジュース	54
粥 (白米)	91	オレンジ	45
白米飯	88	りんごジュース	42
玄米飯	77	りんご	36
白パン (食パン)	70	もも	49
全粒パン	69	梨	39

参考: 日本 Glycemic Index 研究会 HP

"Search for Glycemic Index", The University of Sydney

World Health Organization/ Food and Agriculture Organization of the United Nations: Carbohydrates in human nutrition. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper No.66, pp86-87, 1998.

市村出版「体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学」

第一出版「臨床栄養のための Glycemic Index」

問 1. 図 I のグラフは何のどのような変化を表したもののか、説明しなさい。

問 2. 図 II は GI 値について説明したものである。GI 値が 100 より小さい食品を摂取した場合、グルコースを摂取した場合と比較してどのような違いがあるか、グラフを元に説明しなさい。

問 3. 表 III は食品ごとの GI 値を示したものである。どのような傾向があるか、気がついたことをあげなさい。

(余白は下書きとして使用しても構いません)