

食品名	GI値	食品名	GI値	食品名	GI値
グラニュー糖	110	菓子パン類	95	どら焼き	95
フランスパン	93	食パン	91	チョコレート	91
じゃがいも	90	はちみつ	88	ビーフン	88
うどん(乾)	85	餅	85	精白米	84
ジャム(いちご)	82	ナン	82	うどん(生)	80
にんじん	80	もち米	80	つぶあん	78
クッキー	77	赤飯	77	コーンフレーク	75
大根(切り干し)	74	こしょう	73	メープルシロップ	73
とうもろこし	70	胚芽精米	70	そうめん(乾)	68
アイスクリーム	65	片栗粉	65	かぼちゃ(西洋)	65
玄米フレーク	65	スパゲッティ	65	長いも	65
パイナップル	65	麦(押麦)	65	さといも	64
黄桃缶詰	63	中華めん(生)	61	栗	60
小麦粉(薄力粉)	60	すいか	60	ポテトチップス	60
そば(生)	59	うぐいす豆	58	玄米(5分づき)	58
ぎんなん	58	ライ麦パン	58	おかゆ(精白米)	57
レーズン	57	玄米	56	オートミール	55
五穀米	55	小麦粉(強力粉)	55	さつまいも	55
ちくわ	55	バナナ	55	そば(乾)	54
発芽玄米	54	プリン	52	らっきょう	52
スパゲティ(全粒粉)	50	全粒粉パン	50	そば粉	50
にんにく	49	ベーコン	49	マンゴー	49
サラミ	48	ハトムギ	48	おかゆ(玄米)	47
ココア	47	コンビーフ	47	塩鮭	47
ぶどう	47	厚揚げ	46	ソーセージ(ウインナー)	46
生ハム	46	ロースハム	46	あじ(干物)	45
あなご	45	イクラ	45	くじら	45
かき	45	グリーンピース	45	ごぼう	45
小麦全粒粉	45	鴨	45	牛肉	45
鶏肉	45	豚肉	45	マトン(ロース)	45
ラム(ロース)	45	赤貝	44	しじみ	44
ねりわさび	44	うなぎ(蒲焼)	43	油揚げ	43
コーラ	43	はまぐり	43	オレンジジュース(100%)	42
スポーツドリンク	42	豆腐	42	ほたて貝柱	42
あゆ	41	ガーリックパウダー	41	ドライ あんず	41
メロン	41	桃	41	いわし	40
あこうだい	40	あさり	40	あじ	40
あまえび	40	あまだい	40	いか	40
くらげ	40	かさご	40	かじき	40
くるまえび	40	かつお	40	かに(たらば)	40
かれい	40	かんぱち	40	きす	40
こはだ	40	ぎんだら	40	きんめだい	40
しらす	40	さば	40	さわら	40
すずき	40	さんま	40	ししゃも	40
芝えび	40	しゃこ(ゆで)	40	たい	40
大正えび	40	たら	40	たらこ	40
ツナ缶	40	にしん	40	生鮭	40
ふぐ	40	ブラックタイガー	40	ぶり	40
はまち	40	ほっけ	40	ひらめ	40
まぐろ	40	ムール貝	40	たこ	40
むつ	40	カフェオレ	39	生クリーム	39
えんどう豆	38	ライチ	38	れんこん	38
柿	37	さくらんぼ	37	ざくろ	37
いちじく	36	高野豆腐	36	洋ナシ	36
りんご	36	おから	35	キウイ	35
日本酒(純米酒)	35	カシューナッツ	34	きなこ	34
ブルーベリー	34	プルーン	34	ビール	34
みそ	34	レモン	34	いよかん	33

食品名	GI値	食品名	GI値	食品名	GI値
納豆	33	はっさく	33	パルメザンチーズ	33
みかん	33	梨	32	びわ	32
春雨	32	ワイン	32	オレンジ	31
グレープフルーツ	31	カマンベールチーズ	31	夏みかん	31
プロセスチーズ	31	マーガリン	31	アーモンド	30
枝豆	30	オイスターソース	30	ケチャップ	30
スキムミルク	30	焼酎(甲類)	30	そら豆(生)	30
大豆(水煮)	30	玉ねぎ	30	トマト	30
鶏卵	30	バター	30	パンパイヤ	30
麦みそ	30	ウスターソース	29	えのき	29
いちご	29	かぼす	29	パセリ	29
まつたけ	29	あさつき	28	エリンギ	28
おくら	28	さやえんどう	28	しいたけ(生)	28
しそ	28	長ねぎ	28	ピーナッツ	28
いんげん豆	27	アボガド	27	白きくらげ	27
しめじ	27	しょうが	27	マカダミアンナッツ	27
カリフラワー	26	キャベツ	26	さやいんげん	26
低脂肪乳	26	大根	26	たけのこ	26
なめこ	26	にら	26	パプリカ(赤ピーマン)	26
ピーマン	26	グリーンアスパラガス	25	かぶ(根)	25
ココナッツミルク	25	牛乳	25	春菊	25
なす	25	プレーンヨーグルト	25	ブロッコリー	25
無脂肪乳	25	かいわれ大根	24	コーヒークリーム	24
こんにゃく	24	セロリ	24	冬瓜	24
たけのこ(水煮)	24	にがうり	24	三つ葉	24
マッシュルーム	24	モロヘイヤ	24	小松菜	23
きゅうり	23	しらたき	23	ズッキーニ	23
豆乳	23	チンゲンサイ	23	白菜	23
みょうが	23	レタス	23	サラダ菜	22
大豆もやし	22	インスタント和風だし	21	紅茶(ミルク)	20
めんつゆ(ストレート)	20	ひじき	19	豆板醤	19
くるみ	18	ピスタチオ	18	ゆず(果汁)	18
昆布	17	すだち(果汁)	17	あおのり	16
コーヒー(無糖)	16	茎わかめ	16	生わかめ	16
みりん風調味料	16	味付けのり	15	カットわかめ	15
コンソメ(固形)	15	ほうれん草	15	みりん(本みりん)	15
マヨネーズ	15	焼きのり	15	ゆば(生)	15
マスタード	14	寒天	12	もずく	12
しょうゆ	11	ところてん	11	粗塩	10
紅茶(無糖)	10	食塩	10	人工甘味料(異性化液糖)	10
日本茶	10	トマトソース	9	酢(米酢)	8
酢(穀物酢)	3	りんご酢	3	ワインビネガー	2