

カロリーを気にして食事を選ぶという人は、美女になる資質はもっているよう。では、うんとお蕎麦、カロリーが高いのは、太りやすいのはどちらですか。

**太らない、老けない身体には、カロリーだけでなく、血糖値のコントロールが大事です。**

血糖値が上がると、インスリンが出て、太りやすくなったり、血管を傷つけたりします。急が上がったものは急に落ちるので、血糖値を上げるべく、またお腹がへるのです。血糖値の上がりやすさを表す数値を「GI値」といい、値の低いものほど血糖値を上げず、高いものは血糖値を上げます。精製された穀物や砂糖は、未精製のものに比べGI値がぐっと高くなります。精製された小麦粉はそば粉よりGI値が高い。つまり、うどんはそばに比べて、同じ量ならカロリーは低いのですが、高GI値なので、うどんのほうが太りやすいのです。カロリーだけでは真実が見えないの。**低GI食品を心がけることも美女の秘訣と覚えておいて。**

野菜は多くが低GI食品ですが、にんじん、かぼちゃ、いも類などはGI値が高め。砂糖より、メープルシロップやはちみつが低GI。リュウゼツランという植物から採れるアガベシロップが、いちばんGI値が低い甘味料です。GI値の高いものを食べるときは、良質の油を含むアーモンドや、お酢やレモンを一緒にとると少し緩和できます。