

## 低 GI 値（数値）の果物

種類	GI値	種類	GI値
グレープフルーツ	25	ブルーベリー	34
あんず	29	レモン	34
苺(イチゴ)	29	キウイ	35
かぼす	29	キウイフルーツ	35
パパイヤ	30	いちじく	36
オレンジ	31	りんご	36
夏みかん	31	洋梨	36
びわ	32	さくらんぼ	37
梨(なし)	32	ざくろ	37
いよかん	33	柿	37
はっさく	33	ライチ	38
みかん	33	アメリカンチェリー	39

柑橘系や梨、ベリー系が  
おすすめ！