

A whole lemon and a sliced lemon are positioned on a solid yellow background. The whole lemon is on the left, and the sliced lemon is on the right, showing its internal segments. The text '低FODMAP食' is overlaid on the image.

低FODMAP食

体質改善サポーター：川並弘樹

食べ物や飲み物は口、
食道を通り胃に
蓄えられます。

そこでどろどろ(粥状)の
状態になり、
小腸へ送り出されま
す。

FODMAP
とは

小腸でさらに消化され
身体に必要な栄養素は
そこで吸収され
ます。

吸収されなかったもの
は大腸へいき腸内細菌
によって更に分解(発酵)
されます。

FODMAP とは

発酵されたものは
腸粘膜のエネルギー
として使われます。

また、
カルシウムやマグネシ
ウムの吸収を
促進します。

FODMAP
とは

他にも

腸のぜん動運動を促進

腸内を弱酸性に保つ

などの

働きがあり

ます。

FODMAP

とは

それ以外のものは
必要な物は吸収され
不必要なものはさらに先
へ進みます。

そして
最終的に便として
排出されます。

FODMAP
とは

一部の人はこの過程で、
特定の炭水化物(主に糖
分)をうまく消化吸収でき
ずに

腹痛、膨満感、下痢、便
秘などの
症状がでます。

FODMAP
とは

この特定の
炭水化物のことを
FODMAP
と呼びます。

FODMAP
とは

FODMAPとは



Fermentable(発酵性の)
Oligo-saccharides(オリゴ糖)
Di-saccharides (二糖類)
Mono-saccharides(単糖類)
And
Polyols(ポリオール)

の略です。

FODMAP



FERMENTABLE
(発酵性の)



**OLIGO-
SACCHARIDES**
(オリゴ糖)



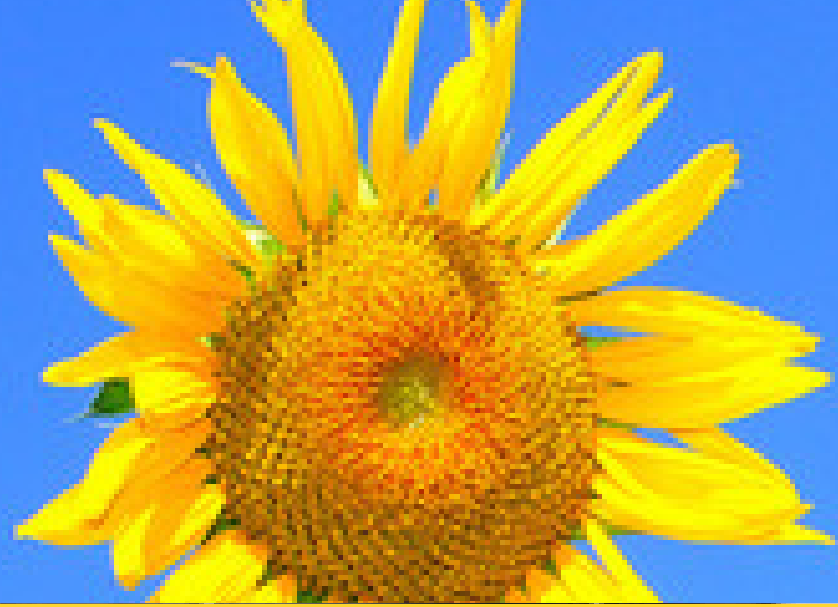
DI-SACCHARIDES
(二糖類)



**MONO-
SACCHARIDES**
(単糖類)



POLYOLS
(ポリオール)



低FODMAP 食について

オーストラリア、モナッシュ大学のギブソン教授の研究グループが低FODMAPダイエットという食事法を
発案しました。

低FODMAPダイエットは

過敏性腸症候群(IBS)や
機能性胃腸障害(FGID/FD)の

症状改善にとっても効果的だと言われています。



低FODMAP 食について

この方法は過敏性腸症候群を含む機能性胃腸障害の75%の患者に有効であったとの報告もあります。

<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/072710p30.shtml>

**FODMAPの理解を深め、
どのようにして普段の食事
に取り入れるかによって、
過敏性腸症候群の症状を
抑えることができるかもしれません。**



“

過敏性腸症候群(IBS)とは？

<https://onl.sc/Ti1B5sJ>

機能性胃腸障害(FGID)とは？

機能性胃腸症 (きのうせいいちょうしょう、non-ulcer dyspepsia : NUD)

または

機能性ディスぺプシア (en:functional dyspepsia, FD)

機能性胃腸障害 (Functional gastrointestinaldisorder : FGID)

機能性胃腸障害(FGID)とは？

内視鏡検査などでもガンや潰瘍といった器質的疾患が見られないにもかかわらず、胃の痛みやもたれ感、食後の膨満感、不快感などを覚える疾患のことです。

私たちがいつも食べている物の中に

FODMAPは多く含まれています。

体に良いと思って食べている物がもしかしたら

逆に過敏性腸症候群を悪化させている

かもしれないのです。



FODMAPの例

- 乳製品に含まれる乳糖
- 果物、ココナッツや甘味料に含まれるフルクトース
- 野菜に含まれるフルクタン
- 果物類に含まれるポリオール

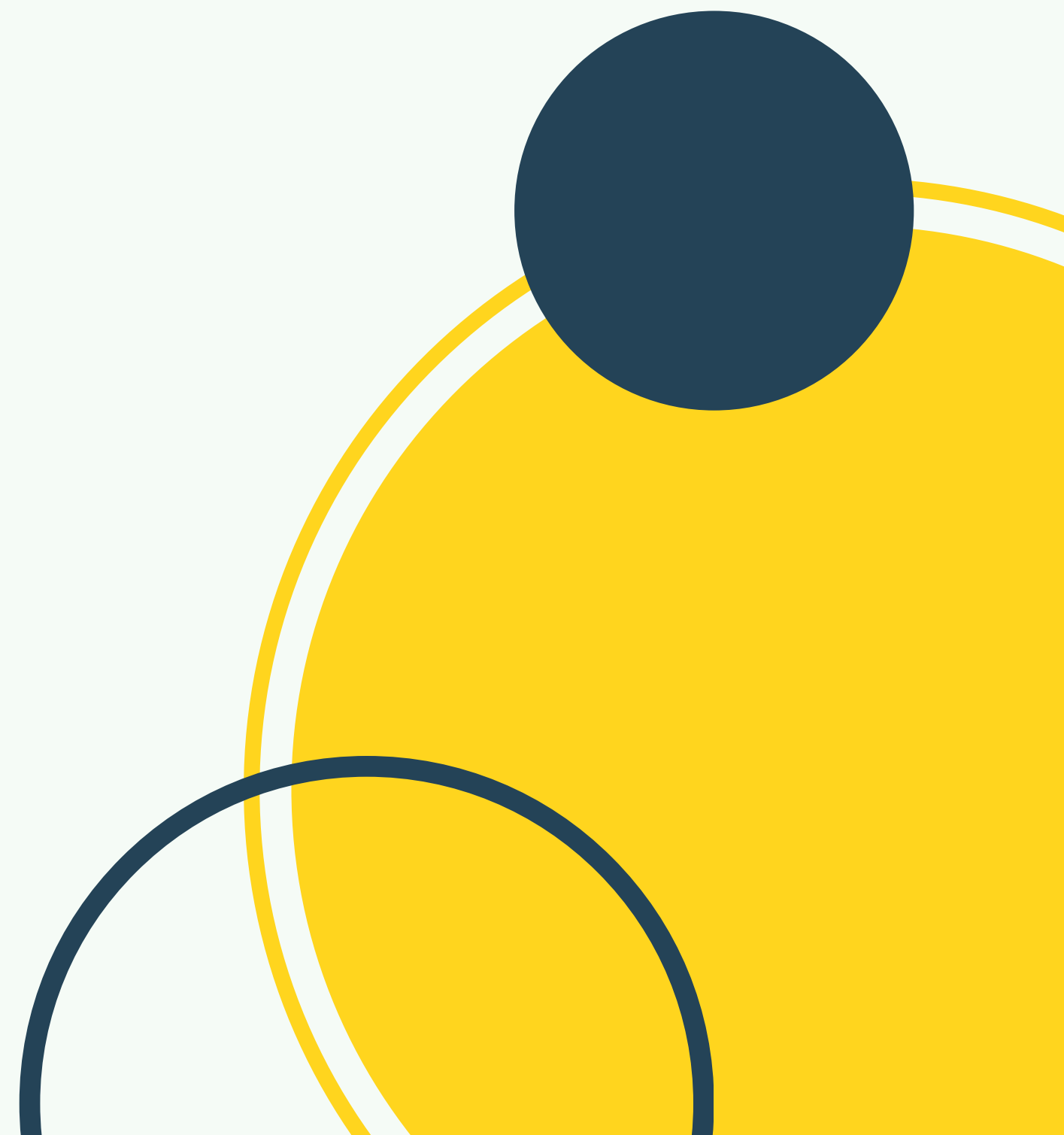


**これらの食材は
過敏性腸症候群や機能性胃腸障害のある人には
消化が難しいかもしれません。
消化がうまくいかず
ガス、下痢、便秘、腹部膨満感などの
不快な症状がでる可能性があります。**



**過敏性腸症候群の患者の多くは
FODMAPに過敏になっていると
言われています。**

低FODMAP ダイエットを 始める





全てのFODMAPを6-8週間食事から排除もしくは減らす。



その後FODMAPを1つずつ食事の中に入れていく。



その間、どの食物があなたの症状を引き起こすかしっかりと観察する。



「何を食べた時にどんな症状がでたか」などを忘れないように全て記録する。

**モナッシュ大学は
このように
勧めています。**

**このようにしてどの食べ物が体に悪影響を
及ぼしているかを知ることができます。
それらをできるだけ避けることで、
不快な症状も避けることができます。**



**これは簡単ではないですが、
もしあなたが辛い症状で苦しんでいるのなら
挑戦してみる価値は十分にあります。**



**低FODMAP食材（食べて良い物）と
高FODMAP食材（避けたい物）の
表がこちらです。**

これを参考にして食事計画を立ててみてください。



**この表を見るとわかりますが、
食べれる物もたくさんあります。**

**食べれない物を見て落胆するよりも、
食べれるものを確認してやる気を高めてください。**



野菜・野菜加工品

低FODMAP食

インゲン (75g)

ウコン (10g)

うり (75g)

枝豆 (90g)

エンダイブ

オクラ (75g)

オリーブ

かぶ (75g)

かぼちゃ

キャッサバ (75g)

キャベツ (75g)

きゅうり

きゅうりのピクルス

ケール

コーンの缶詰 (75g)

こんにゃく麺 (125g)

サフラン (1g)

里芋 (75g)

サツマイモ (75g)

サラダ菜 (75g)

しその葉 (少々)

じゃがいも (75g)

生姜

しらたき (125g)

スイスチャード

大根 (75g)

たけのこ

チコリー

チンゲン菜 (75g)

唐辛子 (赤・28g)

唐辛子 (緑・28g)

豆苗 (95g)

トマトの缶詰 (100g)

トマトペースト (28g)

トレビス (75g)

長ねぎ (緑の部分・75g)

なす (75g)

ニラ (80g)

人参 (75g)

低FODMAP食

白菜 (75g)

パクチー (16g)

バジル (16g)

パセリ (16g)

ピーマン (緑・75g)

ブロッコリの房 (75g)

ベビーコーンの水煮

ホースラディッシュ (42g)

ほうれん草

マスタード (11g)

ミント (90g)

もやし

山芋・長芋 (75g)

ラディッシュ

緑豆春雨

ルッコラ

レタス (サニー・リーフ)

レタス (ロメイン・75g)

れんこん (75g)

わさび (5g)

高FODMAP食

アーティチョーク (17g)	スナップえんどう (14g)	ニンニク
アスパラガス (12g)	そら豆	ニンニクの芽 (30g)
アボカド (30g)	セロリ (10g)	ハラペーニョの実 (29g)
エシャロット	大豆	ビーツ (25g)
えんどう豆 (15g)	玉ねぎ	ピーマン (赤・43g)
カリフラワー	赤玉ねぎ	ピーマン (オレンジ・38g)
菊芋	サボイキャベツ (40g)	ピーマン (黄・35g)
絹さや (17g)	デーツ (8g)	ブロッコリの茎 (45g)
キムチ (47g)	とうもろこし (38g)	ミニトマト (45g)
グリーンピース (15g)	トマト (65g)	芽キャベツ (50g)
ゴーヤ (15g)	トマト (ローマトマト・48g)	
さやえんどう (16g)	トマトピューレ (36g)	
ズッキーニ (65g)	長ねぎ (白部分)	

果物

低FODMAP食

オレンジ (130g)
キンカン (76g)
熟したグアバ (180g)
クランベリー (50g)
グリーンキウイ (150g)
ゴールドキウイ (150g)
ドリアン (150g)
パイナップル (140g)
パッションフルーツ (46g)

バナナ (100g)
パパイヤ (黄色・140g)
ブルーベリー (125g)
みかん (90g)
ライム果汁 (250g)
レモン果汁 (125g)

高FODMAP食

アボカド (30g)

あんず・アプリコット (16g)

いちご (65g)

いちじく (5g)

柿 (60g)

グアバ (熟してない・10g)

グレープフルーツ (80g)

ココナッツ (64g)

さくらんぼ (20g)

ざくろ (45g)

スイカ (15g)

すもも (5g)

なし (5g)

ネクタリン (18g)

バナナ (熟した・35g)

ぶどう (赤・28g)

ぶどう (白・32g)

ブラックベリー (4g)

プラム (5g)

マンゴー (40g)

プルーン

メロン (カンタロープ・
120g)

メロン (ハネデュー・90g)

もも (白・18g)

洋梨 (5g)

ライチ (30g)

ラズベリー (58g)

りんご (20g)

レーズン (13g)

動物性タンパク質

低FODMAP食

魚介類全般

卵

うずらの卵

肉類全般

(牛肉、鶏肉、ラム肉、豚肉、羊肉、
七面鳥など)

サラミ (50g)

ベーコン (60g)

高FODMAP食

加工肉 (ハム、ウインナーなど)

水産加工品 (かまぼこ、ちくわ、はん
ぺんなど)

ソーセージ (100g)

穀物類

低FODMAP食

オートミール（ロールドオーツ・52g）

きび粉（100g）

キノア（100g）

クスクス（グルテンフリー・78g）

コーンスターチ（100g）

玄米（180g）

白米・もち米・もち（190g）

米ぬか（16g）

米粉（100g）

こんにゃく麺（125g）

シリアル（米・40g）

そば粉（100g）

そば（十割蕎麦・90g）

ソルガム粉（100g）

タコス生地（コーン原料・28g）

タピオカ粉（100g）

でん粉（100g）

トルティーヤ生地（コーン原料・57g）

パン粉（75g）

ビーフン、フォー（米粉・220g）

高FODMAP食

オートミール（クイックオーツ・23g）

大麦粉

クスクス

小麦粉

コーンフレーク（15g）

シリアル（オート麦・50g）

スペルト小麦

大豆粉

ライ麦

もち麦（28g）

種実類

低FODMAP食

かぼちゃのたね (23g)
栗 (168g)
クルミ (いり・30g)
ゴマ (11g)
チアシード (24g)
ピーナッツ
松の実 (14g)

高FODMAP食

アーモンド (12g)
アーモンドパウダー (24g)
カシューナッツ
ピスタチオ
ヘーゼルナッツ (15g)

豆 · 豆加工品

低FODMAP食

豆乳（大豆抽出物由来・257g）

木綿豆腐（170g）

油揚げ、厚揚げ

（木綿豆腐からできているもの）

テンペ（100g）

ひよこ豆（42g）

高FODMAP食

豆乳（大豆由来）

絹ごし豆腐（39g）

あずき（茹で・39g）

あんこ

がんもどき

きな粉

大豆（茹で）

納豆

飲み物

低FODMAP食

高FODMAP食

アーモンドミルク (240g) ライムジュース (250g)
クランベリージュース (210g) リコリス茶 (250g)
コーヒー 緑茶 (250g)
 (エスプレッソ・ブラック・60g) ルイボスティー (250g)
紅茶 (薄め・250g) レモンジュース (125g)
ココアパウダー (8g)
たんぽぽ茶 (薄め・250g)
チャイ (薄め・250g)
ペパーミントティー (250g)
ホワイトティー (250g)
ミルクティー (250g)
水・ミネラルウォーター
ライスミルク (200g)

ウーロン茶
カモミールティー
紅茶 (濃いめ・180g)
ジュース (高FODMAPのフル
ーツが入っているもの)
たんぽぽ茶 (濃い・180g)
チャイ (濃い・180g)
生搾りオレンジジュース
 (70g)
濃いハーブティー

きのこ類・海藻類

低FODMAP食

焼き海苔
寒天 (7g)
キクラゲ
ひらたけ (75g)

高FODMAP食

味海苔
キノコ類全般
昆布の表面の白い粉
椎茸 (10g)
海苔ふりかけ (乳糖、小麦粉、還元水飴
などを含むため)
乾燥わかめ (5g)

油・調味料

低FODMAP食

アーモンドバター (20g)

ウスターソース (42g)

オイスターソース (20g)

オリーブオイル (18g)

カルダモン

カレー粉 (小麦粉・高FODMAPが含まれていないもの)

キャノーラ油 (18g)

魚醤 (44g)

黒糖 (40g)

ココナッツオイル (18g)

ココナッツクリーム (18g)

胡椒 (2g)

ごま油 (18g)

コリアンダー

砂糖 (50g)

醤油 (42g)

酢 (42g)

ステビア (5g)

チリパウダー (2g)

ディル

とうがらし粉末 (2g)

トマトソース (13g)

食用油全般

日本酒

バーベキューソース (46g)

バター (19g)

ハバネロソース (8g)

パプリカパウダー (2g)

ピーナッツバター (50g)

マーガリン

味噌 (12g)

みりん (42g)

マーマレード (40g)

マスタード (11g)

マヨネーズ (40g)

メープルシロップ (50g)

ラー油

リンゴ酢 (42g)

ワインビネガー (42g)

高FODMAP食

アガベシロップ (5g)

ガーリックパウダー

カレーソース

カレールウ

果糖ブドウ糖液糖が入っているもの

ココナッツミルク (イヌリンが入ったもの)

昆布だし

ジャム類

トマトケチャップ

はちみつ (7g)

バルサミコ酢 (21g)

ブイヨン

固形スープの素

添加物

低FODMAP食

ショ糖（スクラロース）
スクラロース
デキストロース
ブドウ糖果糖液糖
ブドウ糖（グルコース）

高FODMAP食

イソマルト
イヌリン
ガラクトオリゴ糖
キシリトール
ソルビトール
フラクトオリゴ糖
フルクトース
ポリデキストロース
マルチトール
マンニトール（マンニット）
果糖ブドウ糖液糖
還元水飴

果糖ブドウ糖液糖
還元水飴
高果糖液糖
麦芽糖（マルトース）
麦芽エキス

アルコール

低FODMAP食

赤ワイン (149g)
ウイスキー (29g)
白ワイン (149g)
ジン (29g)
テキーラ (30g)
日本酒 (米が原料のもの)
ビール (377g)
ブランデー (30g)

高FODMAP食

カクテル
シェリー酒
ラム酒
デザートワイン

体質改善サポーター： 鍼灸師かわなみこうき

LINE



インスタグラム



ホームページ



ありがとうございます！