

低 FODMAP (フォドマップ) 食事療法とは

- 低 FODMAP 食とは、お腹の不調を引き起こすと考えられる特定の糖質を含む食品を少なくした食事のこと。 (※低=少なくした・減らした)
- 科学的根拠に基づいた『お腹の調子を改善させる食事療法』です。

一般にお腹に良いとされる納豆やヨーグルトなどの発酵食品や、オリゴ糖などの健康食品、ごぼうなどの食物繊維をたくさん食べても、お腹に効果がなかった方に特に効果を発揮します。

F Fermentable 発酵性の

O Oligosaccharides オリゴ糖

発酵性のオリゴ糖：小麦粉、たまねぎ、ごぼう、豆類、オリゴ糖など

D Disaccharides 二糖類

乳糖：乳製品など

M Monosaccharides 単糖類

果糖：りんご、はちみつなど

A And

P Polyols ポリオール

〇〇オールとつく糖：キシリトールガム、きのこなど

頭文字をとって FODMAP (フォドマップ) です。

高 FODMAP 食材 (よくない)	低 FODMAP 食材
パン、めん類、お好み焼き、ピザ	ご飯、おもち、十割そば
納豆、豆類、ヨーグルト	魚、肉、たまご
ごぼう、たまねぎ、にんにく、きのこ	にんじん、ほうれん草、トマト、だいこん
りんご、すいか	バナナ、キウイ、いちご、オレンジ
牛乳、ウーロン茶	麦茶、緑茶
はちみつ、オリゴ糖、低カロリー糖	塩、しょうゆ、こしょう、油

肉、魚、たまごなどの主菜は制限がありませんし、蒸す、焼く、揚げるなどの調理方法にも制限はありませんので、取り組みやすい食事療法です！！