

FODMAP とは・・・

《FO》 ; fermentable oligosaccharides 発酵性オリゴ糖

発酵性のオリゴ糖を多く含む食品やフルクタン(イヌリン)の多いもの :

小麦粉・小麦粉を使ったもの(パン、パスタ、うどんなどの麺類)、大豆(煮豆や納豆)、
たまねぎ、にんにく、ごぼう、オリゴ糖など

《D》 ; disaccharides 二糖類

吸収されにくい乳糖(ラクトース)のような二糖類を多く含む食品 :

乳製品(牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム)

《M》 ; monosaccharaides 単糖類

単糖類である果糖(フルクトース)の多い果実 :

りんご、スイカ、マンゴー等と、これらを含んだジュース類、ドライフルーツ、はちみつ

《A》 ; and

《P》 ; polyol ポリオール

単糖類の糖アルコール(ポリオール)とこれらを含む食品 :

キシリトール、ソルビトール(〇〇オールのつく甘味料)、これらを含むキシトールガムなど、
干し柿や乾燥昆布、紅藻類

これら頭文字をとって『FODMAP(フォドマップ)』です

『FODMAP』の食品を多く摂ると、お腹の中でガスが増えます。

ガスが増えると・・・

- ・ 普段から便通が正常な方は、いつも以上により良い便通になることもあります。
- ・ 普段から便秘がちの方は、便秘が悪化したり、ガスでお腹が苦しくなることもあります。
- ・ 普段から下痢ぎみの方は、ガスが刺激になって、下痢が悪化することもあります。

× 食べない方がよい『高 FODMAP 食』 ×	○ 食べてもよい『低 FODMAP』 ○
パン、パスタ、うどん	白米、そば(小麦を含まないもの)
乳製品、納豆	肉、魚、たまご、豆腐
	油、揚げもの料理