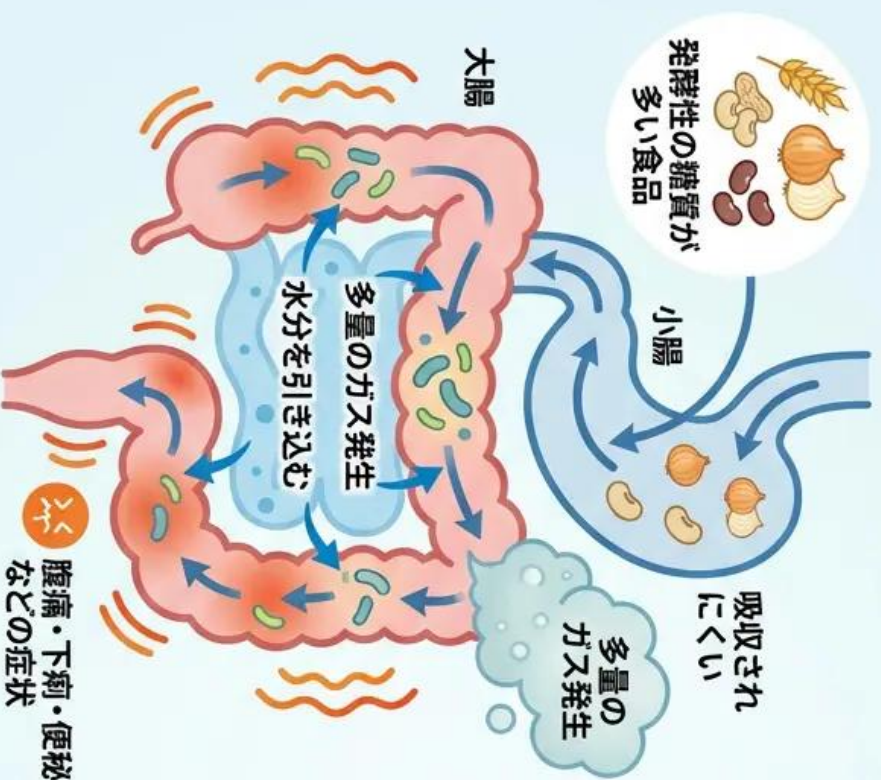


低FODMAP食で腸の調子が整う仕組み

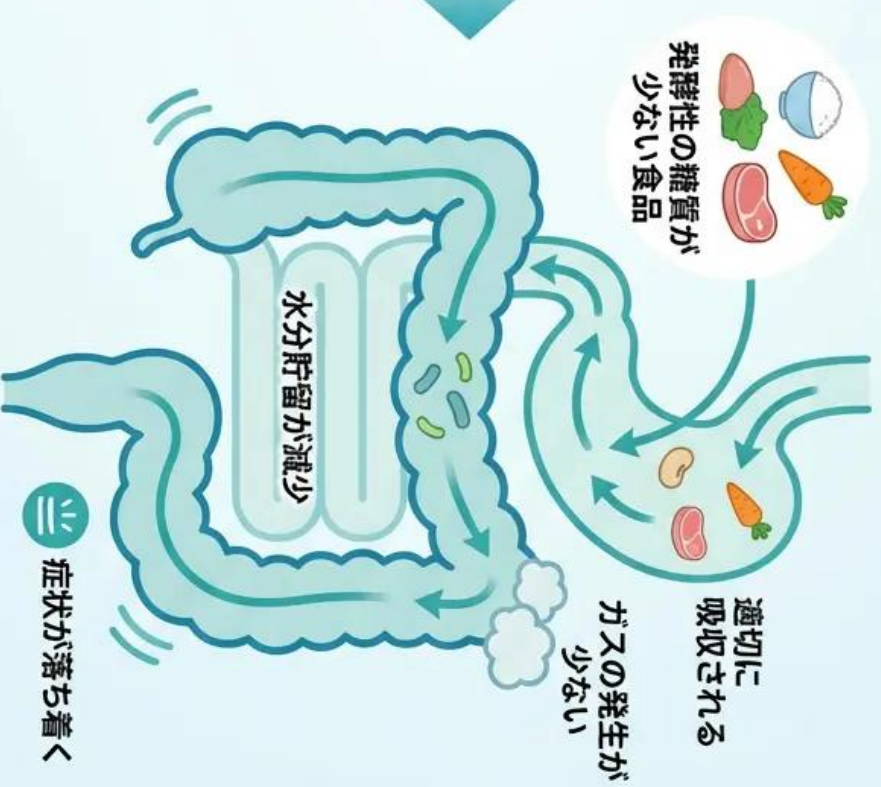
高FODMAP食（従来の食事）



小腸で吸収されず大腸で発酵し、腸を刺激する

食事を変えることで改善

低FODMAP食（お腹にやさしい食事）



大腸への負担が減り、腸の働きが穏やかになる

○ 低 FODMAP



白米 玄米 米粉 十割蕎麦



じゃがいも じゃがいも トマト



ピーマン なす



ブロッコリー きゃべつ だいこん



バナナ いちご みかん ブルーベリー



鶏肉 豚肉 牛肉



チーズ類 木綿豆腐 卵類



緑茶 ビール ウイスキー 日本酒

× 高 FODMAP



パン類 うどん パスタ ラーメン



たまねぎ にんにく さつまいも



長ねぎ ニラ



きのこ類 ごぼう



もも りんご さくらんぼ なし



ベーコン ハム ソーセージ



ヨーグルト 絹豆腐 納豆・豆類



甘い飲み物 全般 牛乳 烏龍茶 チャイ

主食

野菜など

果物

たんぱく質

飲み物