

博芳堂薬局たより

Vol.14
2023.06

「おなかの不調」もしかしたら、腸に良いと言われている食べ物が原因かも

腸に良い食べ物としてよく知られているものに4種の発酵性糖質というものがあり、これらの頭文字をとって“FODMAP”（フォドマップ）と呼んでいます。これがお腹の不調の原因となっているかもしれません。

	オリゴ糖	二糖類	単糖類	ポリオール
多				
少				

FODMAPの多い食品は食べ過ぎてしまうと腹痛、下痢、便秘、だるさ、疲労感などを人によっては引き起こしてしまうことがあります。



お腹に不調を感じている人は、FODMAPの少ない食品に置き換えることで体調の良さを感じるかもしれません



基本の食事法は？

自分に合わない発酵性糖質を見つける方法

① FODMAPの多い食べ物全てを約3週間食べない。

② オリゴ糖、二糖類、単糖類、ポリオールを順番に1種類ずつそれぞれ1週間試してみる。

しかし、この方法だと①の時に**栄養が偏ってしまう可能性がある**ため、管理栄養士などの専門家と進めると良いでしょう。気軽に試してみるなら、パンをご飯にする、蜂蜜をメープルシロップにするなどよく食べるものを似たような食材に変えてみる方法もいいかもしれません。

FODMAPについてもっと詳しく知りたい方、胃腸の不調を感じている方などそのほか食事・栄養のことで気になることがあれば、お気軽に管理栄養士までご相談ください。