



おおこうちだより

～ガス型過敏性腸症候群～

Vol.
50



ガス型過敏性腸症候群って？

過敏性腸症候群とは、腸に炎症や潰瘍などが無いにもかかわらず、大腸などの機能異常によって、下痢や便秘、腹部膨満感などを慢性的に繰り返す病気です。症状によって下痢型・便秘型・交替型・分類不能型に分類されます。今回紹介するガス型は分類不能型に含まれます。

ガス型過敏性腸症候群では、腸内でのガス発生により、お腹が痛い、お腹が張る、おならが頻繁に出る、おならを我慢できない、緊張するとお腹が鳴るといった症状があります。

FODMAPと呼ばれる発酵性のある糖質を摂る事により症状が悪化してしまう場合もあります。

FODMAPとは？

FODMAPとは、小腸で消化吸収されずに、大腸での発酵性を有する糖質の総称です。FODMAPが小腸で吸収されずに大腸に到達すると、腸内細菌のエサになり、発酵を起こしてしまいます。

F (fermentable) : 発酵性の糖質

O (oligosaccharides) : オリゴ糖

D (disaccharides) : 二糖類

M (monosaccharides) : 単糖類

AND

P (polyols) : 糖アルコール



	○低FODMAP食	×高FODMAP食
穀類	米、玄米、そば(10割)、オート麦、タコス、米粉、もち米、コーンスターチ、ポップコーン、タピオカ、オートミール、ビーフン、フォー	大麦、小麦、ライ麦、パン、ラーメン、パスタ、うどん、そうめん、とうもろこし、ピザ、お好み焼き、たこ焼き、洋菓子類
野菜・芋類	なす、トマト、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ、きゅうり、じゃがいも、しょうが、オクラ、レタス、たけのこ、もやし、チンゲン菜、白菜、かぶ、キャベツ	アスパラガス、豆類、納豆、ゴーヤ、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、ニラ、カリフラワー、ごぼう、セロリ、キムチ、フライドポテト、きくいも、さつまいも、たろいも、マッシュルーム
調味料・その他	マヨネーズ、オリーブオイル、酢、味噌、ココア、ココナッツオイル、魚油、キャノーラ油、ソース、マーマレード、ピーナッツバター、豆腐、メープルシロップ、豆乳(大豆抽出物由来)	はちみつ、オリゴ糖、ケチャップ、バルサミコ酢、果糖ブドウ糖液糖、ソルビトール、キシリトール、バーベキューソース、ブイヨン、固形スープの素、絹ごし豆腐、カスタード、豆乳
乳製品	生クリーム、クリームチーズ、コンデンスミルク、バター、マーガリン、チーズ(カマンベール、モッツァレラ、パルメザン、チェダー)	牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、生クリーム、プリン、ミルクチョコレート、プロセスチーズ、クリームチーズ、コンデンスミルク
果物	バナナ、いちご、ココナッツ、ぶどう、ラズベリー、メロン、キウイ、オレンジ、みかん、レモン、きんかん、パイナップル、ライム、ブルーベリー	りんご、スイカ、あんず、もも、梨、アボカド、グレープフルーツ、ライチ、柿、パパイア、さくらんぼ、干しぶどう、プルーン、マンゴー
飲み物	紅茶、コーヒー、緑茶、レモンジュース、ビール、ジン、ウォッカ、ウイスキー、タピオカティー、レモネード(無糖)、水、日本酒	リンゴジュース、マンゴージュース、ウーロン茶、オレンジジュース、梨ジュース、ハーブティー、レモネード(加糖)、エナジードリンク
肉類	ベーコン、ハム、豚肉、牛肉、鶏肉、卵、魚介類	魚の缶詰、ソーセージ
ナッツ等	アーモンド(10粒以下)、ピーナッツ、くるみ、ヘーゼルナッツ、栗、バジル、カレー粉、唐辛子	カシューナッツ、ピスタチオ、アーモンド、あずき、あんこ、きな粉、わさび

FODMAPを多く含む食品を完全に除去できなくても、量を減らすことにより、お腹の不調が良くなることもあります。ご自身の体質に合った食品を摂りましょう。

