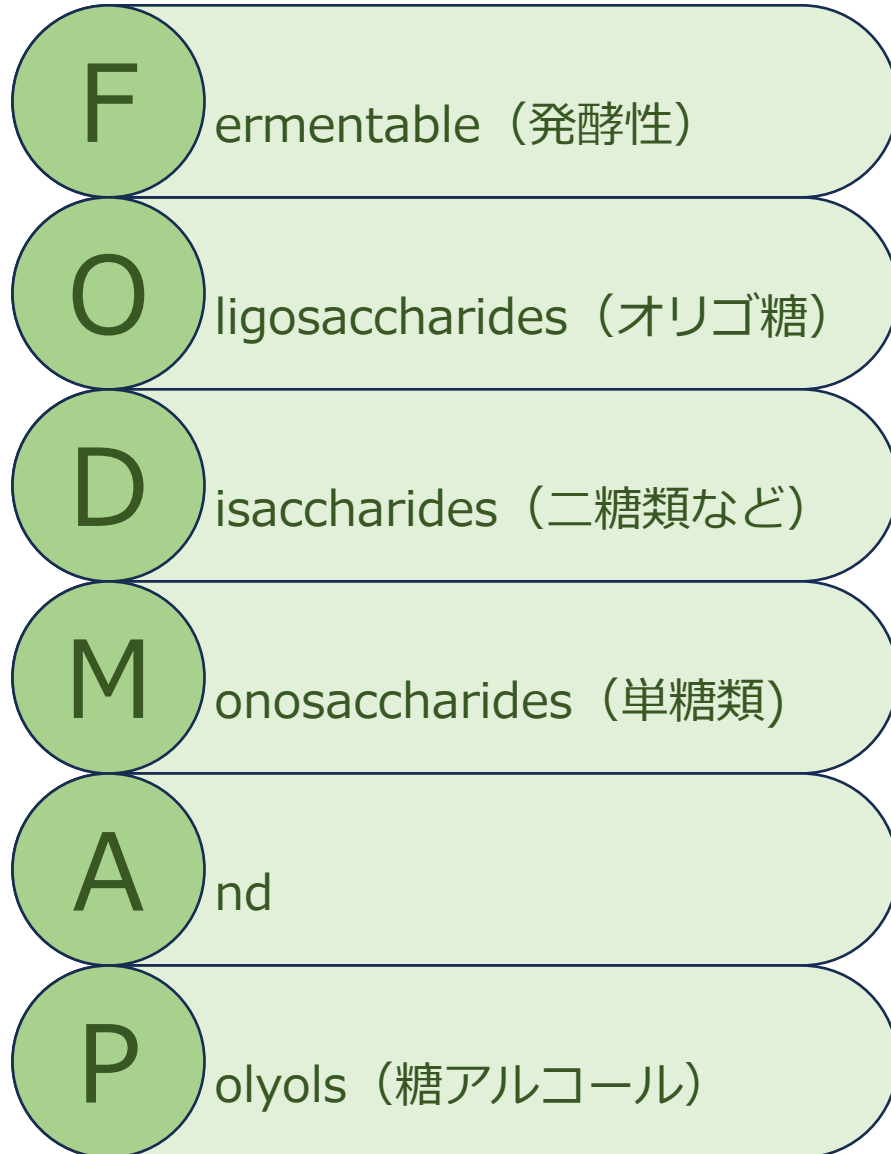


タイミングに合わせてFODMAP食品を使い分けよう

FODMAP（フォドマップ）とは、小腸で吸収されにくく、大腸で発酵しやすい発酵性の糖質の総称です。



	高FODMAP食品	低FODMAP食品
主食	うどん、パン、パスタ さつまいも、ラーメン	ご飯、そば、じゃがいも、 米粉
野菜	玉ねぎ、きのこ、ニン ニク、豆類、ごぼう	にんじん、きゅうり、 ほうれん草、トマト
果物	りんご、なし、マン ゴー、スイカ	キウイ、いちご、みか ん、バナナ
乳製品	普通牛乳、ヨーグルト、 アイスクリーム	乳糖除去牛乳、硬質 チーズ
たんぱく質	納豆、ベーコン、ハム、 絹豆腐	卵、魚、肉、木綿豆腐
調味料	玉ねぎ入りソース にんにく入りタレ	醤油、味噌、塩、コ ショウ、油
甘味料	上白糖、グラニュー糖、 メープルシロップ	はちみつ、オリゴ糖、 キシリトール



日常的に摂取

大腸の菌がFODMAPをエネルギーとすることで、腸内環境を向上させます
(Huaman, et al.2018)。

試合前日に摂取

低FODMAPは過敏性腸症候群のスコアや運動頻度・強度に対する自己評価も改善
(Wiffin et al., 2019)。