

FODMAP食について

	×高FODMAP食		◎低FODMAP食	
穀物	小麦、大麦、ライ麦	トウモロコシ	米、玄米	タピオカ
	パン	ピザ	ソバ (10割)	オートミール
	ラーメン	パスタ	ビーフン	ポップコーン
	お好み焼き、たこ焼き	シリアル	タコス	米粉類
	そうめん		コーンスターチ	フォーなど
野菜 いも	納豆	キムチ	なす	大根
	豆類	セロリ	トマト	オクラ
	ゴボウ	アスパラガス	ブロッコリー	レタス
	タマネギ	ネギ	ニンジン	タケノコ
	ニラ	マッシュルーム	ピーマン	もやし
	カリフラワー	らっきょう	カボチャ	ハウレンソウ
	サツマイモ	たろいも	ジャガイモ	きゅうり
調味料他	カレーソース	ハチミツ	マヨネーズ	ソース
	ブイヨン	オリゴ糖	オリーブオイル	マーマレード
	固形スープの素	トマトケチャップ	酢	ピーナッツバター
	豆乳 (大豆由来)	カスタード	トマト缶詰	メープルシロップ
	絹ごし豆腐	バルサミコ酢	ココア	豆腐
	キシリトール	ソルビトール	豆乳 (大豆抽出物由来)	ココナッツ類
果糖ブドウ糖液	バーベキューソース	魚油、キャノーラ油	味噌	
乳製品	牛乳	ヨーグルト	バター	マーガリン
	カッテージチーズ	ブルーチーズ	ゴルゴンゾーラチーズ	モッツァレラチーズ
	クリームチーズ	プロセスチーズ	パルメザンチーズ	カマンベールチーズ
	クリーム類	アイスクリーム	アーモンドミルク	チェダーチーズ
	プリン	コンデンスミルク		
果物	リンゴ	梨	バナナ	イチゴ
	スイカ	サクランボ	パイナップル	ブドウ
	グレープフルーツ	柿	オレンジ	ミカン
	アボカド	イチジク	レモン	ぎんかん
	パパイヤ	マンゴー	ライム	ココナッツ
	干しぶどう	ライチ	メロン	ブルーベリー
飲料	アップルジュース	マンゴージュース	紅茶	コーヒー
	オレンジジュース	エナジードリンク	緑茶	ウイスキー
	ウーロン茶	梨ジュース	レモンジュース	ビール
	チャイ	カモミールティー	日本酒	ウォッカ
	レモネード	マルチビタミンジュース	ライムジュース	チャイ (うすいもの)
	ハチミツ入りジュース	ラム酒	クランベリージュース	レモネード
	ハーブティー	甘いワイン	タピオカティー	水
	麦芽コーヒー	リンゴ酒	ジン	甘くないワイン
肉、魚	魚の缶詰	加工肉	肉全般	卵
	ソーセージ		魚介類全般	
ナッツ スパイス	カシューナッツ	ピスタチオ	アーモンド (10粒以下)	栗
	あんこ	きな粉	ピーナッツ	バジル
	アーモンド (20粒以上)	わさび	ミント	カレー粉
	小豆		くるみ	唐辛子