



過敏性腸症候群 (IBS) と言われています。
どんな食事がよいですか？

過敏性腸症候群 (IBS)

お腹の痛みや調子が悪く、それと関連して便秘や下痢などのお通じの異常 (排便回数や便の形の異常) が数か月以上続く状態の時に最も考えられる病気

*まず大腸に腫瘍や炎症などの病気がない事が前提。病院を受診し、医師の診断を受けましょう。

診断基準 (ローマⅢ基準)

- 最近3ヵ月の間に、月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、下記の2項目以上の特徴を示す
 - 1) 排便によって症状がやわらぐ
 - 2) 症状とともに排便回数が変わる
 - 3) 症状とともに便の形状 (外観) が変わる (柔らかくなったり硬くなったりする)

腸内細菌を意識した低FODMAP食があります。



以下の頭文字を取って「FODMAP」といいます。

Fermentable (発酵性の)

Oligosaccharides (オリゴ糖、ガラクトオリゴ糖 (レンズ豆、ひよこ豆) フルクタン (小麦、玉ねぎ))

Disaccharides (二糖類、乳糖 (牛乳、ヨーグルト))

Monosaccharides (単糖類、果糖=フルクトース (果物、蜂蜜))

And (と)

Polyols (ポリオール、ソルビトール、キシリトール (マッシュルーム、カリフラワー、果物))

発酵性の吸収されにくい短鎖炭水化物群は、腸で吸収されにくく、消化管にたくさん
の水が溜まってしまいます。そして、FODMAPを腸内に長く溜めると、そのまま発
酵することになり、それが不快なお腹の張り、ガス、下痢の原因になるのです。また、
FODMAPの多いものを食べると、IBSの人は、大腸内の酸性度が高くなり、症状が
強くなります。一方、FODMAPを避けた食事を3週間続けると、IBSの75%
の症状が軽減します。

*低FODMAP食はIBSの人だけでなく、潰瘍性大腸炎やクローン病の症状の改善にも有効です。



FODMAPが少ない食べ物

- 穀物 (米、キアヌ、ビーフン、フォー、グルテンフリーのパスタ)
- 肉類、魚類、卵
- 野菜 (トマト、レタス、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、ズッキーニ、さやいんげん、ブロッコリー、ピーマン、かぼちゃ)
- いも (じゃがいも)
- バター、オリーブオイル
- 硬いチーズ類 (チェダー、モッツァレラ、パルメザン、等)
- 乳糖が入っていない牛乳やヨーグルト
- 果物 (バナナ、いちご、オレンジ、キウイ、みかん、メロン、パイナップル、ブルーベリー、ぶどう、レモン)
- ジュース
○ (ブドウ糖果糖液糖 (ブドウ糖が多い) → 紅茶、コーヒー、レモンジュース等)
- 酒
○ (ウィスキー、ブランデー、日本酒、ドライワイン)



FODMAPの多い食べ物

- 穀類 (小麦(パン、麺、パスタ)、大麦、ライ麦)
- 野菜 (ごぼう、セロリ、ゴーヤ、ねぎ、玉ねぎ、カリフラワー、さやえんどう、らっきょう)
- きのこと
- いも (さつまいも、里芋、たろ芋)
- 豆 (ひよこ豆、レンズ豆)
- 牛乳、ヨーグルト、クリームチーズ等
- 果物 (りんご、スイカ、柿、桃、梨、グレープフルーツ、ドライフルーツ等)
- ジュース (炭酸飲料(お腹のガスを増やす)、果糖ブドウ糖果糖液糖(果糖が多い)・高果糖液糖(高FODMAP))
→ リンゴジュース、マンゴージュース、チャイ、はちみつ入りジュース等
- 酒
× (ラム酒、リンゴ酒(高FODMAP))
△ ビール (低FODMAP、炭酸に要注意)

ポイント1

低FODMAP食を始める前に、まず、IBSの診断をきちんとつけることが重要です。まずは**消化器科の専門医に相談を!**



ポイント2

大腸に栄養分の残った消化物が届いてしまうと発酵し、お腹の張り、ガス、下痢などの原因となります。**高齢になったら若い時より小食(腹7分目)を心がけましょう。**現在の日本は最も大腸がん死亡率の高い国です!! **健康な人もご用心を!**



【引用図書】

江田 証, パン・豆類・ヨーグルト・りんごを食べてはいけません. さくら舎 (2017)
パツィー・キャッソス著, 天戸文美訳, 過敏性腸症候群は食事です! 弘文堂 (2016)
デイビット・パールマターら, 「腸の力」であなたは変わる. 三笠書房 (2016)

【参考文献】

日本消化器病学会ガイドライン

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。