NST 通信 Vol.55

令和８年１１月号

「お腹にガスが溜まる」原因についてご存知ですか？

お腹にガスがたまる主な原因は

①早食い　②発酵食品の摂り過ぎ　などがあります。



①早食い防止の対応策

20 回目安に噛む：20 回以上噛むと唾液が分泌されます。
それに伴い胃液や膵液なども分泌が促されます。
お箸を持ったままだと次々と口に入れてしまうので、
いったん箸置きにお箸を置くことが大切です。





②発酵食品の摂り過ぎに注意

家庭で馴染みのある発酵食品「納豆」「キムチ」「ヨーグルト」を食べることで
腸内細菌のバランスが整い、腸内細菌が食物繊維を発酵することで生まれる

短鎖脂肪酸が腸粘膜を活性化させることで、**免疫機能が高まる**効果が期待できます。

しかし、発酵食品には**FODMAP**（フォドマップ）と呼ばれる**糖質**が**多く**含まれており

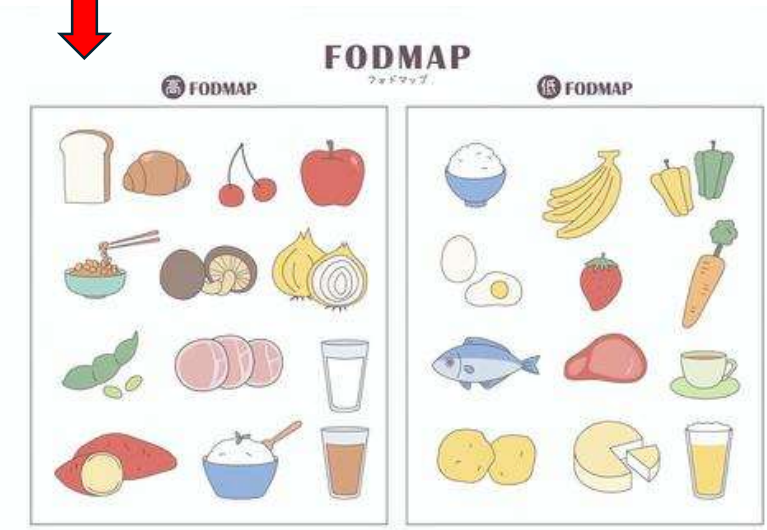
それを腸内細菌がエサとして食べることで**ガスが発生**してしまいます。

FODMAP は小腸で吸収されにくく大腸で発酵しやすい糖質です。

FODMAP は**過敏性腸症候群**などで、腹部膨満や下痢、便秘を引き起こす
原因になり得る成分です。

発酵食品は特に朝食に偏った摂取になりがちなので、一度に摂取せず 3 食に上手に
ローテーションして量や種類を見直しましょう

FODMAP が高い食品は発酵食品以外にも下記の食べ物があります。



FODMAP　炭水化物に含まれる糖質の総称
- **F**ermentable(ファメンタブル):発酵
- **O**ligosaccharides(オリゴサクライズ):オリゴ糖
- **D**isaccharides(ダイサクライズ):二糖類
- **M**onosaccharides(モノサクライズ):単糖類
- **A**nd(アンド)
- **P**olyols(ポリオール):糖アルコール

～ FODMAP食の活用 ～

お腹にガスが溜まって腹痛やお腹が張る場合は
お腹を休めるため、3週間を目安に**高FODMAP食**を控えて**低FODMAP食**に換えます。
低FODMAP食の間は豆腐など**タンパク質をしっかり食べて**補います。
どの高FODMAP食でお腹にガスが溜まりやすいかは**個人によって異なります**。

高FODMAP食　：小麦製品(パン、うどん)、納豆、キムチ、 牛乳、ヨーグルト、
タマネギ、キャベツ、豆類、きのこ類、 さつまいも、ニンニク、リンゴ、柿、
加工肉(ハム、ソーセージ)、ウーロン茶、コーラなど

低FODMAP食　：穀物類(米、そば)、豆乳、トマト、ピーマン、ニンジン、
ホウレンソウ、カボチャ、じゃがいも、バナナ、イチゴ、みかん、チーズ、
卵、肉類、魚介類、緑茶、コーヒー、ビールなど

お腹の症状が落ち着いたらガスが溜まる原因の可能性がある
高FODMAP食品を少量から一つずつ試して、症状が出ないものを確認していきましょう。