

	×高FODMAP食		◎低FODMAP食	
穀物	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 たご焼き シリアル 洋菓子類など	米、玄米 そば(10割) オート麦 タコス コーンスターチ ポップコーン	タピオカ オートミール こんにゃくめん 米粉類 ビーフン フォーなど
野菜 いも	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 ちりめんキャベツ きくいも さつまいも たろいも マッシュルーム らっきょうなど	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	だいこん オクラ レタス たけのこ もやし チンゲン菜 白菜 かぶ キャベツなど
調味料 その他	はちみつ オリゴ糖 果糖ブドウ糖液糖 ソルビトール キシリトール トマトケチャップ バーベキューソース	カレーソース ブイヨン 固形スープの素 絹ごし豆腐 バルサミコ酢 豆乳(大豆由来) カスタードなど	マヨネーズ オリーブオイル 酢 トマト缶詰 ココア ココナッツ類 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 メープルシロップ 豆腐 豆乳(大豆抽出物由来) 味噌など
乳製品	牛乳 ヨーグルト アイスクリーム クリーム類 プロセスチーズ	カッテージチーズ ブルーチーズ クリームチーズ プリン コンデンスミルクなど	バター マーガリン アーモンドミルク カマンベールチーズ CHEDDARチーズ	ゴルゴンゾーラチーズ モッツアレラチーズ バルメザンチーズ ブリーチーズ バターチーズなど
果物	りんご スイカ あんず もも・すもも なし・西洋なし グレープフルーツ アボカド ライチ 柿	ざくろ パパイア さくらんぼ 干しぶどう ブルーベリー いちじく プラム マンゴー ドライフルーツなど	バナナ いちご ココナッツ ぶどう 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 ラズベリー ブルーベリー クランベリー スターフルーツ ドリアン ドラゴンフルーツなど
飲料	アップルジュース マンゴージュース オレンジジュース 梨ジュース レモネード(加糖) ウーロン茶 ハーブティー 麦芽コーヒー	チャイ カモミールティー はちみつ入りジュース エナジードリンク マルチビタミンジュース ラム酒 甘いワイン りんご酒など	紅茶 コーヒー 緑茶 レモンジュース ライムジュース クランベリージュース ビール ジン	ウォッカ ウイスキー 甘くないワイン タピオカティー チャイ(薄いもの) レモネード(無糖) 水 日本酒など
肉・魚	魚の缶詰 ソーセージ		肉全般(ハムベーコンも) 魚介類全般	卵
ナッツ スパイス	カシューナッツ ピスタチオ アーモンド(20粒以上) あずき	あんこ きな粉 わさびなど	アーモンド(10粒以下) ピーナッツ ミント くるみ	栗 バジル カレー粉 唐辛子など