

◆Oligosaccharides (フルクタン、ガラクトオリゴ糖など)	
果物	スイカ、桃、柿、ネクタリンなど
野菜	にんにく、玉ねぎ、ポロネギ、エシャロット、アーティーチョーク、ごぼう、里芋など
穀物	小麦製品、パン、パスタ、シリアル、麺類、クラッカー、イヌリン、大麦、ライ麦など
豆類	ひよこ豆、レンズ豆、大豆、納豆、インゲン豆、豆乳など
ナッツ類	カシューナッツ、ピスタチオなど

◆Disaccharides (ラクトースなど)	
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

◆Monosaccharides (過度なフルクトースなど)	
果物	スイカ、リンゴ、サクランボ、イチジク、梨、マンゴなど
野菜	アスパラガス、アーティーチョークなど
甘味料	はちみつ、濃縮果汁、コーンシロップ、果糖ブドウ糖液糖、高果糖液糖など

◆Polyols (ソルビトール、マンニトール、キシリトールなど)	
果物	梨、桃、ネクタリン、プラム、プルーン、スイカ、リンゴなど
野菜	きのこ類、カリフラワー、サヤエンドウなど
その他	キャンディー、ガム、ミント菓子 (キシリトール、ソルビトール、マンニトール、イソマルト、ポリデキストロースを含むお菓子) など

