# FORUM

このコーナーでは、本誌の記事内容に関する疑問・質問・突っ込み、あるいは読者の声などにお答えします。

**Q: 低 FODMAP 食事療法に根拠はありますか？**

私の次女（高３）が８月におなかが張ると言って、長女（大２）は９月に腹痛を訴えて、同じ消化器内科クリニックを別々に受診しました。２人とも低 FODMAP という食事療法を勧められました。調べてみると「海外で実績がある」とされているようですが、論文はみつけられず、理解できません。次女は受験ストレス、長女は実習やアルバイトがストレスのようですが、遊びは元気に行っています……。

お尋ねしたい低 FODMAP は、次女は私が賛成しなかったので諦め、お腹の症状は一時的なもので終わりました。長女には「外食時に調節して、家ではいつも通りにしては」と提案しましたが、泣いて納得しません。私個人の考えだと、娘たちと喧嘩になります。「薬のチェック」として低 FODMAP 食事療法に対するお考えや、実績などが、あれば教えて頂ければ幸いです。私も自信を持って娘たちに伝えることができると思います。（愛知県：薬局勤務の薬剤師）

**A: 極端な FODMAP 食になっていないかチェックを**

欧米では過敏性腸症候群の食事療法として、Fermentable（発酵性の短鎖炭水化物）、Oligosaccharides（オリゴ糖）、Disaccharides（二糖類）、Monosaccharides（単糖類）、And Polyols（糖アルコール）を多く含む食物を避けることが症状の改善につながると、2010 年代以降に多く報告されています。これらの成分はその頭文字をとって、FODMAP と呼ばれています。実際、例えばガムや、のど飴の甘味料として使われるソルビトールやキシリトールはいずれも糖アルコールで、摂りすぎると下痢を起こします（本誌 119 号総説「身近な害反応から害反応 - 処方カスケードへ」参照）。蜜の入ったリンゴの蜜の部分にはソルビトールが多く含まれています。牛乳中の