



Gui Health MINI Class
GUT RESET 5
腸内細菌の整え方5ステップ
By *Sam Kempinski*

Q7

**発酵食品とフォドマップの中で、食後に反応が出るもののみ排除している状態です。
それでも軟便が続くので、困っています。**

Q7.

腸タイプはSIBOだと思うので発酵食品とフォドマップの中で、食後に反応が出るもののみ排除している状態です。
それでも軟便が続くので、困っています。

発酵食品の味噌や、高フォドマップでもあるアボカド、バナナなどは食後に症状はないので、とってしまってるのですが、食後反応がなくてもこの辺りが負担になっている可能性はありますか？

症状が出るものは、さつまいも、ごぼう、納豆、玉ねぎ、にんにく、ひよこ豆やレンズ豆、りんご、ヨーグルト、オートミール、はちみつは食後にガスが溜まる体感があります。

またバターやチーズ、ナッツなどの脂質は摂取してもいいのでしょうか？

豆類＝豆腐や厚揚げ、高野豆腐なども入りますか？

A7.

軟便（下痢まではいかないが柔らかいということですね）の場合、SIBOだけではなく、IBSの可能性もあります。

今現在ストレスなどの精神的な負荷を感じていることはありませんか？IBSの場合、過去のトラウマなども関係しています。

ストレスの管理は、今後コツコツと腸から整えていくことで、コルチゾールなどのストレスホルモンの調整が整うことでだんだんと解消されていくものでもあります。

症状は、食後すぐ出るとも限らず、時間をおいて出る場合もあります。こちらも注意深く観察していく必要があります。

STEP5の「反応する食品と量トラッキング」を使用して一つ一つ原因を突き止めていってくださいね。

発酵食品の味噌は、発酵FODMAPでもあり、症状が出やすいものでもあります。

またアボカドやバター、チーズ、ナッツなどは脂質も多く、今問題を抱えている腸にとっては刺激になる食品でもあります。

（健康な腸には、アボカドやチーズ、ナッツなどはとても有益に働きます。）

豆類は、豆腐や厚揚げ、高野豆腐なども含みますが、木綿豆腐や高野豆腐は症状の出にくい豆加工食品でもあります。

ほかの豆類で症状が出るのであれば、豆類をまずは全て排除し、回復期に入ったら木綿豆腐や高野豆腐を少量から始めていくと安心です。

症状が出る食べ物のさつまいも、ごぼう、納豆、玉ねぎ、にんにく、ひよこ豆やレンズ豆、りんご、ヨーグルト、オートミール、はちみつとのこと、高FODMAPに満遍なく該当していますね（糖アルコールは大丈夫そうです。）

一度、大変ですが高FODMAP食材を排除し、低FODMAP中心の生活を2週間ほど集中して実行してみてください。

その後、徐々に高FODMAPリストの一つのカテゴリーの中の一つの食材から、できれば、今まで症状が出ると認識していなかったものから少量ずつトライしてみてください。

今のところ症状のない糖アルコール内→フルクトースから始めるのが安全です。

フルクタンはラスボス、一番最後にしてください。

糖アルコールである少量のきのこやアボカドなどから始め、その後フルクトースのりんご、蜂蜜など、症状が出ていたものを少量から試し、症状が出ないかどうか観察したものをSTEP5の「反応する食品と量トラッキング」に記入して慎重に進めてみてくださいね。

