

# パン・豆類・ヨーグルト・りんごを食べてはいけません

世界が認めたおなかの弱い人の食べ方・治し方

医学博士  
江田クリニック院長

江田 証 [著]

◆ISBN : 978-4-86581-116-2 ◆四六判・並製 ◆240ページ ◆2017年9月5日取次搬入発売



## おなかの弱い人に朗報！食べ方を変えるだけ！

医者においても「異常なし」と言われるのに、おなかの調子の悪い人が、日本には1,775万人いる。日本人は腹痛・下痢などの不調が非常に多い民族。そして、エリートタイプが多く、だいたい過敏性腸症候群と言われ、ひそかに悩んでいる人がほとんどと言われている。しかし、ここ数年で、画期的・衝撃的医学療法が確立されてきた。これは、医師でもまだ知らない人が多い。特定の糖質が原因であり、FODMAP（フォドマップ）食事療法で、ほぼ三週間で改善される。低FODMAP食品を食べ、高FODMAP食品を避ければいいのだ。従来、カラダにいいとされた食品がNGになっている。

本書では、調味料、乳製品、フルーツ、飲み物、肉・魚・卵・ナッツなどのジャンル別に全てを表記。

### 高・低FODMAP(フォドマップ)食品の一例

#### 穀物

NG!	高FODMAP	OK	低FODMAP
<input type="checkbox"/> 大麦	<input type="checkbox"/> ピザ	<input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> タピオカ
<input type="checkbox"/> 小麦	<input type="checkbox"/> お好み焼き	<input type="checkbox"/> 米粉類	<input type="checkbox"/> ポテトチップス (少量)
<input type="checkbox"/> ライ麦	<input type="checkbox"/> たこ焼き	<input type="checkbox"/> そば	<input type="checkbox"/> オートミール
<input type="checkbox"/> パン (大麦、小麦、ライ麦)	<input type="checkbox"/> シリアル (大麦、小麦、オリゴ糖、ドライフルーツ、ハチミツを含むもの)	<input type="checkbox"/> グルテンフリーの食品	<input type="checkbox"/> コーンミール
<input type="checkbox"/> ラーメン (小麦)	<input type="checkbox"/> ケーキ	<input type="checkbox"/> オート麦	<input type="checkbox"/> コーンミール など
<input type="checkbox"/> パスタ	<input type="checkbox"/> パイ	<input type="checkbox"/> シリアル (米、オート麦)	
<input type="checkbox"/> うどん	<input type="checkbox"/> パンケーキ	<input type="checkbox"/> タコス	
<input type="checkbox"/> そうめん	<input type="checkbox"/> 焼き菓子 など	<input type="checkbox"/> スターチ	
<input type="checkbox"/> クスクス (小麦)		<input type="checkbox"/> コーンスターチ	
<input type="checkbox"/> どうもろこし		<input type="checkbox"/> ポップコーン	

#### 【著者略歴】江田 証 (えだ・あかし)

1971年、栃木県に生まれる。医学博士。江田クリニック院長。自治医科大学大学院研究科修了。日本消化器病学会専門医。日本消化器内視鏡学会専門医。ピロリ菌に関する論文が、英文誌の巻頭論文になった。毎日、国の内外から来院する200人の患者さんを胃内視鏡、大腸内視鏡で診察しているカリスマ胃腸専門医。著書には『医者が患者に教えない病気の真実』（幻冬舎）、『なぜ、胃腸が健康だと人生はうまくいくのか』（学研パブリッシング）など多数がある。

\*\*\*\*\*

補充注文書	貴店印	発行: さくら舎	江田 証 [著]	ご注文
		<b>パン・豆類・ヨーグルト・りんごを食べてはいけません</b> 世界が認めたおなかの弱い人のための食べ方・治し方		
	ご担当者様	ISBN 978-4-86581-116-2 C2077 四六判・並製 本体価格 1,400円+税		<b>冊</b>

TEL 03-5211-6533 / FAX 03-5211-6481

〒102-0071 東京都千代田区富士見 1-2-11 KAWADA フラッツ1F 株式会社さくら舎 営業部: 古森 綾

※返品はフリーです。