

# 元 気 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(藤原地区) 川村医院 川村 英樹 かわむら ひでき

## フォドマップとは？

「いつもおなかの調子が悪い方へ」  
便秘や下痢、ガスによるおなかの張り、腹痛など、いつもおなかの調子が悪いと、病院では過敏性腸症候群と診断されることがあります。検査などでは異常がなく、原因がよく分からない疾患のため、体質だからとおなかの症状をあきらめている人たちもいます。

近年、過敏性腸症候群のためのフォドマップ(FODMAP)という食品概念が提唱されています。

フォドマップは発酵性、オリゴ糖、二糖類、単糖類、ポリオールの略称です(下図FODMAP参照)。

これらは全て糖類で、ラクトース・フルクトース・フルクタン・ポリオール・ガラクトサンなどが該当し、一般に食物繊維・オリゴ糖・糖質などと呼ばれます。これらには、腸内の発酵性が高かったり、低分子であったりなどといった、いくつかの共通点があります。

これらフォドマップの摂取制限が、過敏性腸症候群による一連の腹部症状に対して有効であると分かっています。

具体的にフォドマップが多い食品としては、小麦(パンや麺類、ピザ、たこ焼き、焼き菓子)、牛乳および乳製品、豆類、カリフラワー、ゴボウ、ニラ、菊芋、マッシュルーム、リンゴ、スイカ、アボカド、桃、サクランボ、ドライフルーツなどで、ポリオールにはソルビトールやキシリトールが含まれますので、それらが含まれたガム、あめ、飲料などは要注意です。

逆にフォドマップの少ない食品は、米、そば、ナス、トマト、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ホウレンソウ、キュウリ、オクラ、白菜、バナナ、イチゴ、ブドウ、メロンなどです。インターネットで調べてみるとさらに詳細な食品情報が入手できるのでしよう。

全ての人に効果があるとは言えませんが、いつもおなかの調子が悪い人は、フォドマップを制限して、症状が改善するかどうか試してみてください。よいかもしれませんね。

**フォドマップ FODMAP**  
Fermentable (発酵性)  
Oligosaccharides (オリゴ糖)  
Disaccharides (二糖類)  
Monosaccharides (単糖類)  
And  
Polyols (ポリオール)  
<多く含まれるものの例>



# 市民文化

川柳

選者

大橋芳明

コロナ禍に接種証明幅が利き

渡辺文夫

久しぶり孫抱きしめて背くらべ

山田芳子

## 一般句

三歳の裾まで届く千歳飴

深谷貞夫

猫にさえそっぽ向かれる世迷い言

北崎君

コンビニで今朝もホットな暖を取る

青木照雄

## 課題句「寒い」

広報2月号の川柳課題句の題目は「鬼」です。締切は12月20日(月)です。一般の句と併せてご応募ください。

俳句

選者

須藤火珠男

幼な児が色紙折るや星月夜

君島昭平

茄子の紺ふる里思ひ亡母思ひ

湯沢くに

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または内容や定員の変更、利用者数の制限などをする場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合せ先でご確認ください

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

| 場所   | 開催日時  | 内容   |
|--|---|--|
| 地域子育て支援センター<br>「ぽかぽか」<br>(日光ランドマーク3階)<br>☎0288-22-2299 | 12月15日(水)<br>午前10時～11時                          | ◎管理栄養士による健康栄養相談<br>管理栄養士による健康栄養相談を行っています。離乳食や食事、健康管理などで気になっていることを相談してください 講…子育て支援課管理栄養士                            |
|  | 12月17日(金)<br>午前10時15分～11時15分                    | ◎ぽかぽかひろばのクリスマス会<br>楽しいプログラムを用意してお待ちしています。サンタクロースも登場しますので、ぜひお越しください！ 定…25組(先着順) 申…12月10日(金)まで                       |
|  | ①12月20日(月)<br>②12月21日(火)<br>午前10時～11時           | ◎アートキッズ ～クリスマスリース作り～<br>親子で簡単な季節の制作を楽しみましょう！ 定…①②とも10名(先着順) 申…12月15日(水)まで  |
| 日光親子ふれあいひろば<br>(日光福祉保健センター内)<br>☎0288-54-3001          | 12月14日(火)<br>①午前10時15分～10時45分<br>②午後1時15分～1時45分 | ◎えいごであそぼう！<br>親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせなどを楽しみましょう！ 講…齋藤成恵氏 定…①②とも親子5組(先着順) 申…12月13日(月)まで                            |
|  | 12月20日(月)<br>①午前10時30分～11時30分<br>②午後1時30分～2時30分 | ◎楽しいクリスマスコンサート！<br>小さいお子さんから楽しめるピアノコンサートです。クリスマスの簡単な工作や楽しい人形劇を楽しみましょう！ 講…川出朋子氏・川出敦士氏 定…①②とも親子8組(先着順) 申…12月16日(木)まで |
| 鬼怒川親子ふれあいひろば<br>(清流保育園内)<br>☎0288-25-6413              | 12月中<br>午前10時～午後2時                              | ◎12月の制作あそび<br>お正月飾りを作りましょう！  |
|  | 12月21日(火)<br>午前10時～正午                           | ◎クリスマス会 ～リズムであそぼう～<br>リトミックと簡単なクリスマス会を楽しみましょう！ 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) 費…200円 申…当日朝まで                  |
|  | 令和4年<br>1月7日(金)<br>午前10時～正午                     | ◎オピニオンリーダーのひだまりサロン<br>豆まきゲームであそぼう！ 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで                         |

## ※年末年始休館のお知らせ

地域子育て支援センターおよび各親子ふれあいひろばは、12月29日(水)～令和4年1月3日(月)休館します。



**作品を募集しています**

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.go.jp)で応募(二重投稿不可。未発表のものに限る)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください

**応募先**：秘書広報課 広報広聴係  
〒321-1292 日光市今市本町1番地  
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

短歌

選者 川田美佐男

からたちの棘に冷たさ白秋忌 斎藤靖彦

一村の人影途絶ゆ暮雪かな 新妻康次

壮絶な弥陀の悲願や曼珠沙華 沼尾紫朗

孫からの運動会の電話来てコロナ禍の中思案に迷う 渡辺文夫

秋の味秋の景色に秋の音五臓六腑に記憶留める 青木照雄

こうこうと照る名月に刈入れの近き稲穂は輝きてお 狐塚昭子

り 里帰りがなわぬ二年ウェブにて娘は推しはかる広報 阿久津年秀

につこう 黒マルチ捲れば赤い紅はるか遠き男体には微か雪見 齋藤和江