症状・食事レポート

FODMAPP

利用者本人がFODMAPPに記録した内容のまとめ

架空のデータによる見本。実際のレポートの体裁を示すもので、実在の人物とは関係ない。

期間	症状記録のある日	作成日
2026-08-31 – 2026-09-29 (30日間)	**30日間のうち29日**	**2026-09-29**

要約

記録をもとにアプリが作成した数値と定型文。評価は含まない。

痛み（0–10）

症状記録のある日	**29 / 30**
痛みのあった日	**24**
1日の最高値の平均	**3.9**
痛み7–10の日	**5**
症状なしと記録した日	**5**

排便（Bristol 1–7）

記録数	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
便意切迫感	**11 / 42**

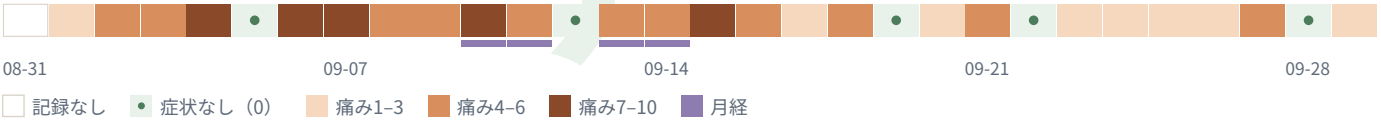
症状（記録数）

症状ありの記録	**51**
お腹の張り	**41**
腹痛（けいれん）	**29**
ガス	**26**
下痢	**15**

- FODMAPPにおける症状ありの最初の記録：2026-08-16。
- 記録のある日の1日あたり排便回数：平均 1.8、最多 3。
- 記録された薬剤（日数）：Buscopan (5), Movicol (4), イブプロフェン 400 mg (4), Imodium (2), アセトアミノフェン 1 g (1)。
- 月経が記録された日：4。
- 記録された食事：50。アプリの食品データベースによるFODMAP含有量：高 19、中 8、低 23、不明 0。

期間中の各日

期間中の1日につき1マス。その日に記録された痛みの最高値に応じて色分け。



本人が申告した情報

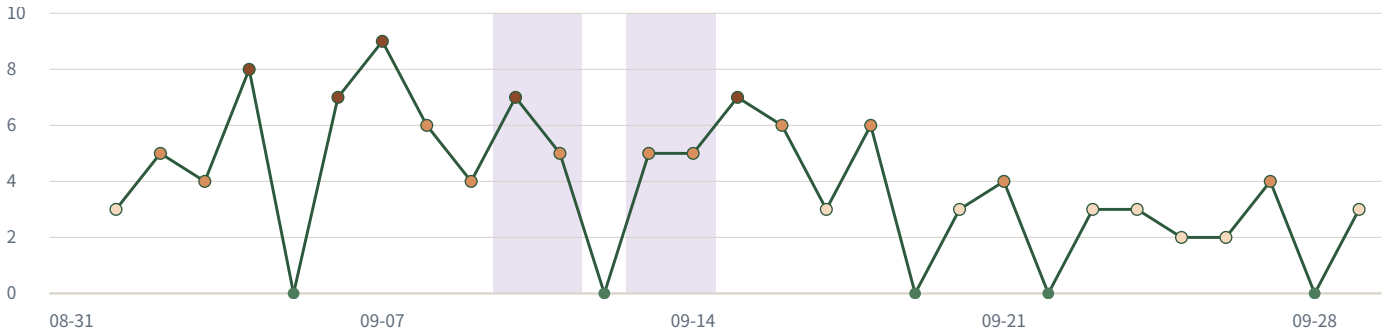
アプリの初期設定で本人が入力。医療従事者による評価は受けていない。

お腹の状態（本人の表現）	交互に変わる (IBS-M)
本人が自覚している症状	お腹の張り, 腹痛, 下痢, 便秘, ガスがたまる
症状が続いている期間	1〜5年
本人が疑っている食品	玉ねぎ, 牛乳, 豆類
過去に試したこと	自分で食べ物を控えた, たくさん読んでネットで調べた (いくつか食べ物を控えているが、本当に正しいかわからない)

見本

痛みの推移

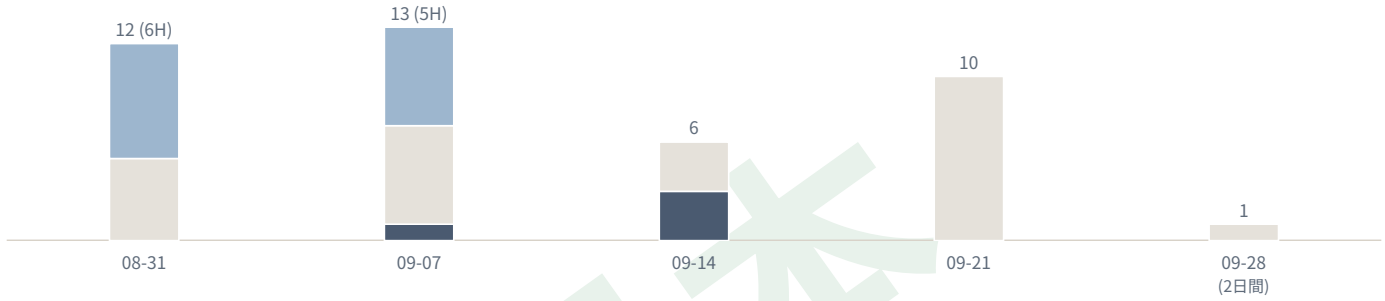
1日ごとに記録された痛みの最高値（0–10）。記録のない日は線が途切れる。



● 1日の痛みの最高値 ● 症状なし（0） 月経 線の途切れ＝記録なし

週ごとの排便

週ごとに記録された排便回数（Bristolタイプ別）。



Bristol 1–2（硬便） Bristol 3–5 Bristol 6–7（軟便） (nH)＝うちn回は便意切迫感あり

カレンダー

1日の痛みの最高値（数字）と、月経・服薬の印。

症状なし（0） 痛み1–3 痛み4–6 痛み7–10 記録なし ● 月経 ▬ 服薬あり * FODMAP含有量が高い食事

2026年8月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026年9月

月	火	水	木	金	土	日
	1* ▬ 3	2 ▬ 5	3* 4	4* ▬ 8	5 0	6* 7
7* ▬ 9	8* ▬ 6	9* 4	10* ● 7	11* ● ▬ 5	12 0	13* ● ▬ 5
14* ● ▬ 5	15* ▬ 7	16* ▬ 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

連続期間

同じ種類の記録が連続した日。

種類	期間
症状なしと記録（3日以上連続）	なし
痛み7–10（2日以上連続）	09-06–09-07 (2日間)
症状記録なし（3日以上連続）	なし

症状ありの記録（時間帯別）：00–06時：3、06–12時：9、12–18時：25、18–24時：14。

食事

期間中に最も多く記録された食事。FODMAP含有量は一般的な食品データベースに基づくアプリの推定値。

食事	回数	FODMAP含有量
ブルーベリー入りオートミール	5	低
おにぎりとゆで卵	4	低
タラとじゃがいも、にんじん	3	低
長ねぎと玉ねぎのチキンスープ	3	高
焼き鮭とじゃがいも、ブロッコリー	3	低
チーズトースト	3	中
チキンとフェタチーズのサラダ	3	低
アップルパイ	2	高
ハム入りオムレツ	2	低
りんご入りグリーンスムージー	2	高
ガーリックトースト	2	高
マルゲリータピザ	2	高

薬剤、睡眠、月経、ストレス

本人が症状記録に入力した内容のとおり。

薬剤（入力どおり）	日数	最終日
Buscopan	5	2026-09-16
Movicol	4	2026-09-15
イブプロフェン 400 mg	4	2026-09-14
Imodium	2	2026-09-15
アセトアミノフェン 1 g	1	2026-09-07

- 前夜の睡眠（記録数）：良好 6、普通 4、不良 6。
- 月経が記録された日：4（09-10–09-11 (2日間), 09-13–09-14 (2日間)）。
- ストレスが高い（7–10）記録：56件中12件。

見本

データについて

- すべての情報は本人がFODMAPPに記録したもの。アプリはこれを評価しておらず、本レポートには診断や治療上の助言は含まれない。
- 痛みは記録ごとに本人が0から10の尺度でつけた評価で、0は症状なしを意味する。「1日の最高値」はその日に記録された最も高い値で、その平均は症状記録のあるすべての日から算出する。
- 排便は1（硬便）から7（水様便）までのBristolスケールで記録。本レポートでは各タイプを1–2、3–5、6–7にまとめている。
- 食事のFODMAP含有量は、アプリの一般的な食品データベースによる推定値。
- 記録のない日は、症状のない日と同じではない。
- 1日ごとの数値は、本人の現地時間での暦日単位。

見本

付録：日ごとの記録

期間中のすべての記録（新しい順）。自由記述のメモは含まない。

日付	症状記録（時刻、痛み、症状）	排便	食事	その他
09-29 火	09:30 3/10 お腹の張り 11:30 3/10 お腹の張り, ガス	07:13 B4	チーズトースト チキンとフェタチーズのサラダ	睡眠：普通
09-28 月	20:30 0/10 症状なし			
09-27 日	07:56 2/10 お腹の張り, ガス 16:22 4/10 お腹の張り, ガス	06:00 B4	チキンとフェタチーズのサラダ バナナ 焼き鮭とじゃがいも、ブロッコリー	睡眠：良好
09-26 土	07:23 2/10 お腹の張り, ガス, 腹痛（けいれん）	06:10 B4 16:36 B3	ブルーベリー入りオートミール ラクトースフリー牛乳 鶏肉の野菜炒めとごはん	睡眠：良好
09-25 金	07:45 2/10 ガス, 腹痛（けいれん） 10:40 2/10 お腹の張り, ガス	06:36 B4 21:23 B5	おにぎりとゆで卵 バナナ 焼き鮭とじゃがいも、ブロッコリー	
09-24 木	12:41 3/10 お腹の張り, ガス, 腹痛（けいれん） 17:23 2/10 ガス, お腹の張り 19:40 2/10 お腹の張り	08:54 B4	ハム入りオムレツ おにぎりとゆで卵	睡眠：普通
09-23 水	22:54 3/10 ガス	07:40 B5 12:20 B5	おにぎりとゆで卵 タラとじゃがいも、にんじん	睡眠：良好
09-22 火	20:30 0/10 症状なし			
09-21 月	09:33 4/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん） 17:06 3/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん）, ガス, 吐き気 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	チーズトースト チキンとフェタチーズのサラダ オートミールクッキー	睡眠：不良
09-20 日	13:40 3/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん） 15:28 3/10 ガス, お腹の張り	07:18 B3	チーズトースト	
09-19 土	20:30 0/10 症状なし			
09-18 金	09:57 3/10 便秘, お腹の張り 20:25 6/10 お腹の張り, ガス	07:06 B3	チキンと玉ねぎのラップサンド * チョコ味のプロテインバー * 焼き鮭とじゃがいも、ブロッコリー	睡眠：不良
09-17 木	16:11 3/10 便秘, 腹痛（けいれん）	07:26 B1	おにぎりとゆで卵	
09-16 水	15:37 6/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん）, ガス, 吐き気 15:47 3/10 便秘, お腹の張り, 腹痛（けいれん）	07:06 B1	レンズ豆のスープ * 肉じゃが	Buscopan
09-15 火	01:50 7/10 腹痛（けいれん）, お腹の張り, 下痢 11:11 4/10 便秘, お腹の張り, 腹痛（けいれん） 17:36 4/10 お腹の張り, ガス	08:12 B4	ガーリックトースト * りんご入りグリーンスムージー *	Imodium, Movicol 睡眠：不良
09-14 月	17:30 3/10 便秘, お腹の張り, ガス 22:04 5/10 お腹の張り, ガス	08:57 B1	玉ねぎとサワークリームのタコス *	月経 イブプロフェン 400 mg 睡眠：良好
09-13 日	12:17 2/10 便秘 19:04 4/10 便秘, 腹痛（けいれん）, ガス 19:08 5/10 腹痛（けいれん）, 吐き気	07:19 B1	ブルーベリー入りオートミール アップルパイ *	月経 イブプロフェン 400 mg, Movicol 睡眠：普通
09-12 土	20:30 0/10 症状なし			
09-11 金	16:18 5/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん） 17:46 3/10 便秘, お腹の張り, 腹痛（けいれん）, ガス	07:21 B3	カフェラテとロールパン 長ねぎと玉ねぎのチキンスープ *	月経 イブプロフェン 400 mg, Movicol

日付	症状記録（時刻、痛み、症状）	排便	食事	その他
09-10 木	03:15 7/10 腹痛（けいれん）, ガス 14:30 5/10 腹痛（けいれん）, お腹の張り 18:37 7/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん）, ガス, 下痢	06:58 B7 H 14:49 B5	ブルーベリー入りオートミール 長ねぎと玉ねぎのチキンスープ *	月経 イブプロフェン 400 mg, Buscopan 睡眠：不良
09-09 水	18:32 4/10 下痢, 腹痛（けいれん）, お腹の張り, ガス	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	ミートソーススパゲッティ *	
09-08 火	13:08 3/10 お腹の張り, ガス 22:32 5/10 下痢, 腹痛（けいれん） 23:14 6/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん）, 下痢	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	プレーンヨーグルトとラズベリー マルゲリータピザ *	Buscopan 睡眠：不良
09-07 月	15:20 7/10 腹痛（けいれん）, 下痢, お腹の張り 16:16 4/10 下痢, 腹痛（けいれん）, お腹の張り 21:05 9/10 腹痛（けいれん）, 下痢, 吐き気	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	ガーリックトースト * マルゲリータピザ *	Buscopan, アセトアミノフェン 1 g
09-06 日	16:38 3/10 下痢, お腹の張り 17:30 5/10 お腹の張り, ガス 23:26 7/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん）, 下痢	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	ブルーベリー入りオートミール りんご * チリコンカン *	
09-05 土	20:30 0/10 症状なし			
09-04 金	02:40 8/10 腹痛（けいれん）, 下痢, お腹の張り 17:59 5/10 お腹の張り, ガス, 腹痛（けいれん） 20:26 6/10 お腹の張り, 腹痛（けいれん）, 下痢	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	ブルーベリー入りオートミール 長ねぎと玉ねぎのチキンスープ * りんご入りグリーンスムージー *	Buscopan 睡眠：不良
09-03 木	17:24 4/10 下痢, お腹の張り	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	チキンカレーライス *	睡眠：良好
09-02 水	12:56 5/10 下痢, お腹の張り 14:46 5/10 下痢, 腹痛（けいれん）, お腹の張り, ガス	06:49 B6 H 21:25 B5 H	ハム入りオムレツ タラとじゃがいも、にんじん	Imodium 睡眠：良好
09-01 火	17:52 3/10 便秘, お腹の張り, ガス	06:43 B3	アップルパイ * タラとじゃがいも、にんじん	Movicol 睡眠：普通

B = Bristolタイプ、H = 便意切迫感、* = アプリの食品データベースでFODMAP含有量が高い。

見本