

IgGフードMAP(190)

乳製品		クランベリー	○
β - ラクトグロブリン	○	デーツ	×
カゼイン	○	イチジク	×
チェダーチーズ	○	ブドウ	×
牛乳	○	グレープフルーツ	×
ヤギの乳	○	グアバ	○
モツアレラチーズ	○	ジャックフルーツ	×
羊乳のヨーグルト	×	キウイ	○
乳清(ホエイ)	○	レモン	○
ヨーグルト	○	ライチ	○
豆類		マンゴー	×
小豆(アズキ)	○	オレンジ	○
黒豆	×	パパイヤ	×
ガルバンゾ(ひよこ豆)	×	パッションフルーツ	×
サヤマメ(グリーンビーン)	×	桃	×
グリーンピース	○	梨	×
インゲン豆	○	パイナップル	×
レンズ豆	×	プラム	○
リマビーン	○	ザクロ	×
緑豆	×	ラズベリー	○
ネイビービーン	○	イチゴ	○
ピントビーン	×	スイカ	○
大豆	○	穀類	
豆腐	×	アマランス	○
果物		大麦	○
アサイベリー	○	そば	○
林檎	○	コーン	○
アプリコット	○	グリアディン	×
バナナ	○	麦芽	×
ブルーベリー	○	ミレー	○
メロン	○	オーツ麦	○
チェリー	×	キノア	○
ココナッツ	○	米	○
		ライ麦	×

IgGフードMAP(190)			
穀類(続き)		アヒル	○
ソルガム	○	卵白	○
テフ	○	卵黄	×
小麦グルテン	×	ガチョウ	○
全粒小麦	×	子羊	○
魚/シーフード		豚肉	○
アワビ	○	七面鳥(ターキー)	○
アンチョビ	○	ナッツ類と種	
バス	○	アーモンド	○
カツオ	○	ブラジルナッツ	○
タラ	○	カシュー	×
カニ	×	栗(くり)	×
オヒョウ	○	チアシード	○
鱈(あじ)	○	亜麻仁	○
ロブスター	×	ヘーゼルナッツ	○
たこ	○	麻(ヘンプ)の実	×
牡蠣(かき)	○	マカデミアナッツ	○
サバ	○	落花生(ピーナッツ)	○
さんま	○	ペカン	○
スズキ	○	松の実	○
鯛	○	ピスタチオ	○
サーモン	○	かぼちやの種	○
イワシ	○	胡麻(ごま)	○
ホタテ貝	○	ヒマワリの種	○
エビ	○	くるみ	×
あさり	×	野菜	
いか	○	アーティチョーク	○
ティラピア	○	アスパラガス	○
マス	○	アボカド	×
マグロ	○	たけのこ	○
肉/鶏		もやし	○
牛肉	○	ビート	×
鶏肉	○	ピーマン/パプリカ	×

IgGフードMAP(190)

野菜(続き)		ユッカ	×
ゴーヤ	○	ズッキーニ	○
ブロッコリ	○	ハーブやスパイス	
芽キャベツ	○	バジル	×
ごぼう	○	ベイリーフ	○
キャベツ	○	黒コショウ	○
にんじん	○	カイエンペッパー	×
カリフラワー	○	コリアンダー	○
セロリ	×	シナモン	○
唐辛子	○	クローブ	○
きゅうり	○	クミン	×
茄子	○	カレーパウダー	○
えのき茸	○	ディル	○
ニンニク	○	ショウガ	×
ケール	×	ホップ	×
リーキ(西洋ネギ)	○	ミント	○
レタス	○	味噌	×
レンコン	○	マスタードシード	×
白菜	×	オレガノ	○
グリーンオリーブ	×	甘唐辛子	○
玉ねぎ	○	ローズマリー	○
ポルタベツラ(キノコ類)	○	セージ	○
じゃがいも	○	タラゴン	×
かぼちゃ	×	タイム	○
だいこん(ラディッシュ)	○	ターメリック	○
海藻昆布	×	バニラビーン	×
海苔のり	○	その他	
わかめ	×	ブロメライン	×
しいたけ	○	砂糖	○
ほうれん草	○	ココア豆	○
スイートポテト(サツマイモ)	×	コーヒー	○
トマト	×	緑茶	○
ヤムイモ	○	はちみつ	○
イエロースカッシュ	○	肉糊(トランスグルタミナーゼ)	○
		ウーロン茶	○