はじめに

炎症性腸疾患（Inflammatory Bowel Disease、以下「IBD」）は、腸を中心とする消化管粘膜に炎症が生じる疾患で、10～20代の若年層で比較的多く発症することが知られています。IBD患者さんの体調管理には日々の食事のケアが必要なため、旅先でのお食事選びやお土産選びに悩むことが多くあります。

旅先での楽しみのひとつが、その土地ならではの美味しい「お土産」。旅の思い出に選ぶのも、家族や友人、職場の人からもらうのも楽しいお土産ですが、IBD患者さんは栄養成分や原材料が気になってしまい、お土産を楽しめないことも。また、IBD患者さんの家族や友人、職場の人も、IBD患者さんへのお土産選びに悩むことがあります。

そこで、武田薬品工業株式会社は、東京医科大学病院 栄養管理科 宮澤 靖 先生の監修のもと、IBD患者さんや周囲の人の“お土産選び”をサポートするために、全国47都道府県の企業にご協力いただき「IBDream（アイ・ビー・ドリーム）お土産図鑑」を制作いたしました。

「IBDreamお土産図鑑（北海道）」では、北海道のお土産の脂質などの栄養成分情報や原材料情報、小分けにして食べる際の参考目安量をまとめて記載しています。
なお、「お土産のトリビア」に記載の内容は、各企業よりいただいたコメントを掲載しております。

北海道のお土産を見て、何を食べようかなとワクワクした気分を味わったり、あの人はどんなお土産を喜んでくれるかなと想いを馳せてみたり、ぜひ本図鑑を見ながら旅先での“食”の楽しみを探してみてください。

最後に、本図鑑が皆さまのお役に立つことを心より願っています。

難病情報センター, 潰瘍性大腸炎, https://www.nanbyou.or.jp/entry/62
難病情報センター, クローン病, https://www.nanbyou.or.jp/entry/81

発行：武田薬品工業株式会社
監修：東京医科大学病院 栄養管理科 宮澤靖先生
トリビアイラスト：カメダさん

北海道のお土産

広大な自然を堪能できる北海道。四季折々の絶景や様々なアクティビティを体験することができます。グルメでは、「ウニ」や「いくら」、「カニ」をはじめ、冷たい北の海で育った新鮮な海鮮を楽しむことができます。地域ごとに特色のある「ラーメン」も北海道の文化で、歴史や文化の影響が色濃いものも。他にも「ジンギスカン」、特産品のフルーツや乳製品を使ったスイーツなど、素材の良さをそのまま味わえるグルメがたくさんあります。

*出典：【公式】北海道の観光・旅行情報サイト HOKKAIDO LOVE!
https://www.visit-hokkaido.jp/index.html

北海道のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 …7,753人

クローン病……3,132人

*出典：厚生労働省 衛生行政報告例（https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file-download?statInfId=000040217273&fileKind=1）（2025年2月アクセス）

じゃがポックル

（カルビー株式会社）

北海道産のじゃがいもの中でも製法に適した大きさのものを選別し、うま味を残すために皮付きのまま、まるごとカット。サクホクッとくる食感とオホーツクの塩（※）で、北海道じゃがいも本来の味わいを生み出しています。

※食塩中、オホーツクの塩を95%使用

脂質5g以内の目安量 **1/2袋**

1袋18g当たり（推定値）	
エネルギー：	105 kcal
たんぱく質：	0.8 g
脂質：	7.2 g
炭水化物：	9.3 g
食塩相当量：	0.1 g

内容量：180g（18g×10）

原材料名：じゃがいも（北海道産）、植物油、でん粉分解物、食塩、こんぶエキスパウダー、でん粉、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V．C）

商品のリニューアル等により、当ホームページとお手元の商品パッケージに記載されている内容が異なる場合がございます。

商品をご購入、お召し上がりの際は、必ずお手元の商品パッケージの表示をご確認ください。

※本商品は香辛料などの刺激物を含みます。体質により合わない場合や、ご自身の病状、治療内容によって必要な食事制限の程度は異なりますので、過去にこれらの成分を含む商品で症状が悪化されたことがある方は、摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。

アレルギー関連情報

該当なし

お土産のトリビア

名前は、アイヌ民族に伝わる「コロポックル」からいただきました。
コロポックルとは、アイヌ語で“蕗（ふき）の下に住む人”を意味し、こっそりと食べ物を置いて、時に助けてくれるような存在というお話があるそうです。

※2025年3月の公開情報を基に作成しています。最新情報はパッケージまたは公式HPにてご確認いただけます。　公式HP：https://www.calbee.co.jp/

生チョコレート[オーレ]

（株式会社ロイズコンフェクト）

ミルクの風味豊かなチョコレートに北海道の生クリームをブレンドし、やさしい味わいに仕上げた生チョコレートです。なめらかな口どけと共にミルクのコクがふわりと広がり、お口の中で甘さがまろやかにとけていきます。

※風味付けに洋酒を使用しています。

脂質5g以内の
目安量
1粒

1粒当たり	
エネルギー：	36 kcal
たんぱく質：	0.4 g
脂質：	2.7 g
炭水化物：	2.6 g
食塩相当量：	0.01 g

内容量：20粒（パッケージ込180g）

原材料名：生クリーム（国内製造）、砂糖、全粉乳、ココアバター、カカオマス、洋酒、ココアパウダー、バター／乳化剤（大豆由来）、香料

お酒使用の有無：微量（1.0%未満）

※本商品は動物性脂肪、 n-6系油脂、牛乳（乳成分）、不溶性食物繊維を含みます。体質により合わない場合や、ご自身の病状、治療内容によって必要な食事制限の程度は異なりますので、過去にこれらの成分を含む商品で症状が悪化されたことがある方は、摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。
※食物繊維が豊富な食品は、通常は腸の健康に良いとされています。しかし、 IBD患者さんの中には食物繊維に敏感な人もいます。特に急性の症状がある場合、食物繊維が過剰な場合は症状を悪化させる可能性があります。摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。
※食物繊維が若干豊富な食品のため摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。
※カカオに含まれるポリフェノールには一般的には抗炎症作用があるとされていますが、消化管に刺激を与える可能性もあります。一部の患者さんは刺激作用に敏感であり、悪化する可能性があります。摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。

お土産のトリビア

チョコレートの殻の中に、ガナッシュクリームを閉じ込めた「プラリネ」や「トリフ」。その中の柔らかい部分だけを取り出して食べたらおいしいのでは…という発想がきっかけで生チョコレートが誕生しました。やわらかさと、シルクのようになめらかな口どけが特長。北海道の生クリームをふんだんに使用することで、そのなめらかな口どけを叶えています。
1995年に通年販売を開始した、ロイズの看板商品です。

アレルギー関連情報

乳・大豆

※2025年3月の公開情報を基に作成しています。最新情報はパッケージまたは公式HPにてご確認いただけます。 公式HP：https://www.royce.com/brand/ingredients/

マルセイバターサンド

（株式会社六花亭）

専用の小麦粉でつくったビスケットでホワイトチョコレートと北海道産生乳100%のバターをあわせたクリーム、レーズンをサンドしました。

脂質5g以内の
目安量
1/3個

1個（標準35g）あたり	
エネルギー	168 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	10.2 g
炭水化物	17.3 g
食塩相当量	0.08 g

内容量：1個　標準35グラム

原材料名：小麦粉（国内製造）、レーズン、バター、砂糖、乳加工品（生乳、砂糖）、ココアバター、卵、アーモンド粉末、ラム酒、リキュール、ブランデー、食塩、コーンスターチ、乳製品、ローマッセ、米粉、麦芽エキス、醸造酢／膨張剤、植物レシチン（大豆由来）、香料、トレハロース

※本商品は動物性脂肪、 n-6系油脂、牛乳（乳成分）、でんぷん由来/その他の糖、不溶性食物繊維を含みます。体質により合わない場合や、ご自身の病状、治療内容によって必要な食事制限の程度は異なりますので、過去にこれらの成分を含む商品で症状が悪化されたことがある方は、摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。
※食物繊維が豊富な食品は、通常は腸の健康に良いとされています。しかし、 IBD患者さんの中には食物繊維に敏感な人もいます。特に急性の症状がある場合、食物繊維が過剰な場合は症状を悪化させる可能性があります。摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。
※食物繊維が若干豊富な食品のため摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。
※アーモンドは難消化性食品のため、摂取前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。

お土産のトリビア

「マルセイ」は十勝を開拓した「晩成社」が北海道で初めて商品化したバター「マルセイバタ」にちなんで名づけました。パッケージもそのラベルを模したものです。

アレルギー関連情報

<特定原材料等28品目>
乳成分、卵、小麦、大豆、アーモンド

※2025年3月の公開情報を基に作成しています。最新情報はパッケージまたは公式HPにてご確認いただけます。 公式HP：https://www.rokkatei.co.jp/

Takeda