

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、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、管理栄養士 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（茨城県）」では、茨城県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。

茨城県のお土産を見て、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。

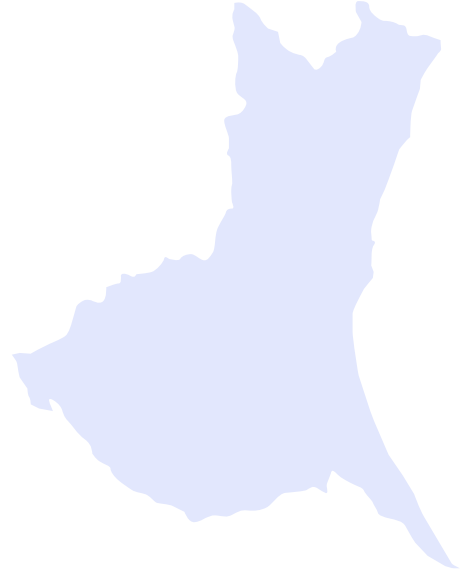
難病情報センター、潰瘍性大腸炎, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/62>
難病情報センター、クローン病, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/81>

発行：武田薬品工業株式会社
監修：管理栄養士 宮澤 靖 先生
トリビアイラスト：カメダさん

茨城県のお土産

茨城県には大自然に包まれた景勝地や歴史的建造物、人気のレジャースポットなど、多彩な観光地があります。フルーツの特産地でもあり、夏にはブルーベリー狩り、冬にはいちご狩りが人気です。また、「メロン」の生産量は全国シェア約25%を誇り、「メロン王国」とも呼ばれます。県内各地には名物料理が多く、ひたちなか市の「那珂湊焼きそば」、「スタミナラーメン」、「ほしいも」、潮来市の「米粉麺フォー」などが広く知られています。

*出典：観光いばらき公式ホームページ
<https://www.ibarakiguide.jp/>



茨城県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 3,404人



クローン病 ……1,065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)

ほっしい〜も

(株式会社きくち)

ひたちなかの美味しい干しいもをパイにしちゃいました！
ひたちなかの大地と降り注ぐ太陽が育てた美味しい干し芋を加工し、香ばしいパイ生地で包み焼き上げました。



脂質5g以内の
目安量
3/4個

(1個当たり ※推定値)	
エネルギー：	132 kcal
たんぱく質：	1 g
脂質：	5.3 g
炭水化物：	14.9 g
食塩相当量：	0.1 g

内容量：6個入り

原材料名：干しいも(茨城県産)、小麦粉、砂糖、加工油脂、植物油、りんご、卵、麦芽エキス、塩、粉乳/トレハロース、乳化剤、クエン酸、香料、着色料(カロテン)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca (一部に卵・小麦・乳成分・りんご・大豆含む)

※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。

アレルギー関連情報

特定原材料

卵・乳・小麦・大豆・りんご



★お土産のトリビア

ひたちなか商工会議所では、「勝つ! サンド」「みなとのたこめし」に続く、ご当地グルメ第3弾として、勝田パン菓子組合と連携し、「干しいもパイ・ほっしい〜も」=HOSHII(欲しい) MORE(もっと)=を商品開発しました。トースターで、かるく焼くことでパイ生地の「サクサク」が戻り、さらに美味しくお召し上がりいただけます。
(※干し芋は、ひたちなか、東海地区で全国生産量の8割を占めています。)

メロンbaum

(農業法人深作農園有限会社)

メロン生産量日本一の銚田市。メロン農家だからこそできる濃厚なメロンピューレをたっぷり惜しみなく使用しました。



脂質5g以内の
目安量

1/13個

100gあたり	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	21.6 g
炭水化物	50.5 g
食塩相当量	0.1 g

内容量：1個 (Sサイズ 約294g)

原材料名：鶏卵(茨城県産)、砂糖、米粉澱粉、バター、食用植物性油脂、小麦粉、生クリーム、タピオカ澱粉、メロンピューレ、メロン凝縮ペースト、メロン酒、粉糖、水飴、洋酒、寒天/乳化剤、ベーキングパウダー、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)

※本商品は動物性脂肪、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。

アレルギー関連情報

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)
乳成分・小麦・大豆



★お土産のトリビア

「メロン生産量日本一の農家」が「農家初のbaumクーヘン専門店」を始めた際、メロンbaumは作らない理由はないと思案。メロンはウリ科なので、お菓子にするのが難しかったのですが、旬の時期の完熟メロンを使用することで青臭さをなくしました。

※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にてご確認ください。 公式HP：https://www.fukasaku-farm.com/

ローズハムスライス

(有限会社筑波ハム)

茨城県産の銘柄豚「常陸の輝き」を原料として使用。キメが細かくしっとり柔らかで、バランスよく脂身がのったローズ肉を使い、昔ながらの天竺布巻で仕上げたハムを食べきりサイズのスライスパックにしました。肉本来のおいしさ、しっとりした質感と薫り豊かな味わいをお楽しみください。



脂質5g以内の
目安量

1/3個

栄養成分 100g当たり	
エネルギー	264 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	21.5 g
炭水化物	0.0 g
食塩相当量	1.92 g

内容量：70g

原材料名：豚ローズ肉(茨城県産)、食塩、砂糖/リン酸塩(Na、K)、調味料(アミノ酸等)、発色剤(硝酸K、亜硝酸Na)

※本商品は動物性脂肪を含みます。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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)
豚肉



★お土産のトリビア

原料肉は冷凍していないフレッシュな豚肉を使用し、スモークには桜の原木を1年以上寝かせた薪を使用しています。

※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にてご確認ください。 公式HP：https://www.tsukubaham.co.jp/

