

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(岩手県)」では、岩手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。

岩手県のお土産を見て、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。

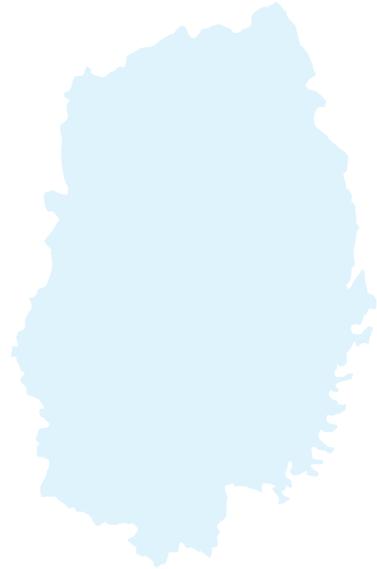
難病情報センター、潰瘍性大腸炎, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/62>
難病情報センター、クローン病, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/81>

発行: 武田薬品工業株式会社
監修: 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

岩手県のお土産

岩手県は各時代の文化を感じられる世界遺産、雄大な自然が広がる大地、上質な海や山の幸、さらに各地の伝統芸能や工芸品など、豊かな魅力に満ちています。花巻の「わんこそば」のほか、「いわて奥州牛」や、「どんぐり料理」や「蟹のふわふわ(川蟹汁)」、「まめぶ」や「もち料理」などの郷土料理が楽しめます。「盛岡冷麺」など長年愛されるご当地グルメもあり、豊かな食文化が特徴です。

*出典：岩手県公式観光サイトいわての旅
<https://iwatetabi.jp/>



岩手県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,214人
クローン病 …… 554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)

かもめの玉子

(さいとう製菓株式会社)

かもめの玉子は素材の持ち味を生かす製品づくりにこだわっています。

「大手亡」「砂糖(白ざらめ)」「小麦粉」「鶏卵」等を永年かけて育んだしっとりほくほくの黄味餡をカステラ生地とホワイトチョコでつつみあげた風味豊かなお菓子です。



脂質5g以内の
目安量
1個

栄養成分表示 1個(48g)当たり	
エネルギー	171 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	4.1 g
炭水化物	30.8 g
食塩相当量	0.1 g

内容量：4個入り

原材料名：白餡(国内製造)、砂糖、小麦粉、還元水飴、チョコレートコーティング(砂糖、植物油脂、乳糖、ココアバター、脱脂粉乳)、乳等を主要原料とする食品(砂糖、脱脂粉乳、植物油脂)、鶏卵、マーガリン、水飴、食塩/トレハロース、膨脹剤、乳化剤、着色料(クチナシ)、香料、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む)

※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。

※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)
小麦・乳成分・卵・大豆



★お土産のトリビア

先代の会長齊藤俊雄が、三陸の美しい観光地大船渡の魅力は何だろうと思案していたところ、青い海原を颯爽と飛ぶかもめの姿を思いうかべ、「かもめの玉子」と名付けた玉子型のお菓子に考え付きました。三陸の大自然のキャンパスに悠々と翼の筆を走らせるかもめたち。三陸を代表する銘菓「かもめの玉子」は、そんな大自然に遊ぶ鴫をモチーフにしています。

三陸海宝漬

(有限会社中村家)

めかぶ醤油漬に、「だまし煮」という技法で柔らかく煮上げたあわびと、濃厚いくらをトッピングした中村家のベストセラー商品。まさに海の宝石箱です。



脂質5g以内の
目安量

1/3箱

栄養成分(100g当たり)	
エネルギー	104 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	2.9 g
炭水化物	9.5 g
食塩相当量	2.3 g

内容量：350g

原材料名：めかぶ醤油漬(めかぶ(三陸産)、しょうゆ、スケトウダラの卵、砂糖、みりん、唐辛子、食塩)(国内製造)、いくら醤油漬(いくら(国産)、しょうゆ、砂糖、清酒、醸造酢)、煮あわび(あわび(三陸産)、清酒、食塩) / 酒精、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、甘味料(カンゾウ)、(一部に小麦・あわび・いくら・大豆を含む)

※本品は「あわび」を含みます。腸で消化されづらいため、お召し上がりの際にあわびのみなるべく控えていただく必要があります。目安量は、できるだけあわび以外の部分で摂取してください。また、過去にこれらの消化の悪い食材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。

※本品は動物性脂肪、香辛料などの刺激物、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)

小麦・あわび・いくら・大豆

本品製造工場では、かに、卵、いか、さけ、さば、ゼラチンを含む製品も製造しています。



★ お土産のトリビア

めかぶは三陸の海そのもの、いくらは朝日に照らされキラキラと輝く水面、あわびは水面に浮かぶ小舟…そんな三陸海岸の風景を一つの器の中に表現したのが、三陸海宝漬です。元々は中村家の原点である釜石の海鮮料理店のメニューでしたが、持ち帰りや贈答品として、家族や大切な方にも食べさせてたいというお客様の声から商品化。当時は「海鮮漬」と呼びましたが、三陸の三つの宝、という意味を込め「三陸海宝漬」と命名しました。

