

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 (三重県)」では、三重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。

三重県のお土産を見て、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

三重県のお土産

2000年の歴史を持つ伊勢神宮で名高い三重県は、美しい自然に囲まれています。「伊勢エビ」や「牡蠣」、「松阪牛」など、世界が認めた極上食材から、「伊勢うどん」や「めはり寿司」、「とんてき」など庶民の味まで幅広く楽しめます。かつて養殖が盛んであったことから今も専門店の多い津市の「鰻」、現役の海女さんが手焼きしてくれる「アワビ」や「サザエ」、お伊勢参りにやってくる旅人のために発展した「餅」文化など、伝統や文化を味わうこともできます。

*出典：観光三重(かんこうみえ) - 三重県の観光・旅行情報はここ!
<https://www.kankomie.or.jp/>



三重県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 2,126人 
クローン病 …… 680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)

赤福餅

(株式会社赤福)

お餅の上にこし餡^{あん}をのせた餅菓子です。形は伊勢神宮神域を流れる五十鈴川のせせらぎをかたどり、餡につけた三筋の形は清流、白いお餅は川底の小石を表しています。



脂質5g以内の
目安量
2個

栄養成分	
エネルギー	92 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	0.2 g
炭水化物	21.2 g
食塩相当量	0.0 g

※1個当たり
※当社計算による推定値(日本食品標準成分表2015に基づく)

内容量：12個入

原材料名：

夏期製造分(6月1日~10月4日)
砂糖(国内製造)、小豆(北海道産)、もち米(国産)

冬期製造分(10月5日~5月31日)
砂糖(国内製造)、小豆(北海道産)、もち米(国産)、糖類加工品(大豆を含む)

※本商品は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。

※小豆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。

アレルギー関連情報

夏期製造分は、なし。
冬期製造分は、「糖類加工品」の中に大豆由来のものが含まれます。

※年間を通して、同じ製造ラインで製造しております

へんば餅

(有限会社へんばや商店)

米粉を蒸した生地でこし餡を包み、両面に焼き目をつけたお餅です。



脂質5g以内の
目安量
1個

1個当たり	
エネルギー	102 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	23.7 g
食塩相当量	0.01 g
※推定値	

内容量：10個入 (1個あたり40g)

原材料名：上新粉(国内製造)、生あん(小豆)、砂糖、還元水飴、食塩/トレハロース、酵素(大豆由来)

※本商品はでんぷん由来/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。

※小豆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。

アレルギー関連情報

原材料に小麦・卵は一切使用していません。

※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://henbaya.jp/>

安永餅

(株式会社永餅屋老舗)

つぶ餡の入った細長くの伸ばした餅を、一つ一つ丹念に焼き上げています。ほのかな焦げ目の香ばしさが、穏やかな香りと上品な味わいをお届けします。

人工着色料、添加物は一切使用していません。(白餅のみ)
材料の餅米、小豆は全て国産を使用しています。



脂質5g以内の
目安量
2本

栄養成分 1本当たり	
エネルギー	97 Kcal
炭水化物	21.8 g
たんぱく質	1.5 g
食塩相当量	0.004 g
脂質	0.4 g

内容量：10本

原材料名：餅米(国内産)、砂糖、小豆(国内産)、水飴、上新粉(国内産)

※本商品は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。

※小豆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。

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)
なし

※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.nagamochiyarouho.co.jp/index.html>



同店は、昔、東海道五十三次随一の宿場として栄えた桑名宿、安永の地で安永屋として江戸初期に創業し、「やすながもち」はこの地の名物として、諸大名の参勤交代や、お伊勢参りの旅人などに広く親しまれ、以来ずっと桑名の代表的な銘菓として多くの人々に親しまれてきました。当時は「ともち」「牛の舌もち」とも称されていたそうです。

