

IBDream お土産図鑑 だより



～IBD患者さんから、 お土産図鑑の発刊によせて～

さまざまな分野で活躍するIBD患者さんに、お土産や旅先のお食事に関するエピソード、お土産図鑑の活用方法について、メッセージをいただきました。

(お名前の五十音順で掲載)

アスリート(ボート(シングルスカル))

お名前 **安藤 凜々氏** 出身地 **岐阜県** 所属先 **倶楽部KBC
所属**



家族で旅行をする際、食事選びには気を使います。自宅なら体調を崩してもすぐに病院に行けますが、旅行先ではそうもいかず、不安に感じることがあります。特に、外食やお土産で食べられるものが限られていて、困ることも。IBDreamお土産図鑑があれば、食べやすいお土産を選びやすく、旅行がもっと楽しくなりそうです。岐阜県のお土産では、あっさりした川魚や栗を使った和菓子などが比較的食べやすく好きです。

アスリート(サッカー)

お名前 **梶原 夕希也氏** 出身地 **福岡県** 所属先 **ギラヴァンツ北九州**

今現在、炎症は落ち着いているので、ストレスをためないように、好きなものを食べる時間も作っています。炎症がひどい時は、辛いものや脂質の多いものは食べないように、気をつけていました。私の出身は、福岡県です。お土産だと、「博多通りもん」が好きです。福岡県は、美味しい食べものがたくさんあるのですが、ラーメンや明太子など、刺激物や脂質の多い食べものも多いので、注意が必要です。炎症が落ち着いている時に、ご自身の体調にあわせてぜひ福岡県の美味しいものを食べていただけたら嬉しく思います。

アスリート(ラグビー)

お名前 **加藤 広人氏** 出身地 **秋田県**



旅行先の食事は事前に調べ、時には問い合わせることもあります。お土産も成分表示には必ず目を通すようにしています。個包装などで成分表示などが無い場合は、食べるのを断念することも。IBDreamお土産図鑑があればお土産だけではなく、旅行先の選定にも活用できると思いました。私の出身地である秋田県は米どころです。お米はもちろん、きりたんぼ、米菓も美味しいです。IBDである自分も楽しめるお土産情報があれば安心して旅行を楽しめると思っています。個人的にはおかきをよく購入し、職場などで配ります。100%りんごジュースも濃厚で美味しいです。

アスリート(ボクシング)



お名前 **齊藤 裕太氏** 出身地 **神奈川県** 所属先 **花形ボクシングジム**

旅 行先やお土産などで困るのは、やはり栄養成分が分からないことです。これは食べられるものだと分かっていたら安心ですし、ご当地の食べものを食べる楽しみが増えて旅行がもっと充実すると思います。神奈川県川崎市の好きな食べものは川崎大師のおかきです。脂質も少なく食べ応えがあり大満足できるのでお気に入りです。

アスリート(ゴルフ)



お名前 **重永 亜斗夢氏** 出身地 **熊本県** 所属先 **ミヤリサン製薬株式会社**

ス トレスをためないように、旅先でも普段と変わらず食べたいものを食べるようにしているのですが、体調次第で量を抑えることはあります。お土産は、種類がたくさんあると選ぶのも大変なので、気にせずに食べられるお土産がすぐに分かるIBDreamお土産図鑑はぜひ活用したいです。また、いつも疾患のことを気にしてお土産を選んでくれている周囲の人にもおすすめしたいです。熊本のグルメでは、馬刺しが好きです。他のお肉より脂質が抑えられて、一度に食べる量も多すぎず、しっかり満足感もあるので好きです。

ミス・グランド・ジャパン 2024



お名前 **重光 ルマナオミ氏** 出身地 **ブラジル(現在は愛知県在住)**
所属先 **株式会社ミス・グランド・ジャパン**

旅 先では、レストランで料理に使われている食材の情報がなく、何を避けるべきか判断できず困ったことがありました。IBDreamお土産図鑑は、ミス・グランド・ジャパンの活動で各地を訪れる際に、家族や友人、同じ病気を持つ人へのお土産選びに活用したいです。地元のお土産では、あっさりした米菓などがお気に入りです。

アスリート(総合格闘技)



お名前 **征矢 貴氏** 出身地 **千葉県** 所属先 **THE BLACKBELT JAPAN**

旅 先での食事 で困ったことは、大人数でしゃぶしゃぶのお店に行った際に食べられるものが少なかったことです。お土産で困ったことは、再燃期は洋菓子などをもらっても、脂質の量が多くて、結局人にあげてしまうことがありました。脂質の低い和菓子をもらうと嬉しかったです。IBDreamお土産図鑑は、IBD患者さんに、お土産を買う際に参考にさせていただけると嬉しいです。

声優



お名前 **中村 千絵氏** 出身地 **東京都** 所属先 **株式会社
アクセルワン**

イベントの仕事やプライベートで地方に行く際に、お店選びで周囲の人に気を遣わせてしまうのが悩みの種ですが、IBDreamお土産図鑑で地方のグルメやお土産も参考にできるものを知っておけたら、希望を聞かれた時に答えられて良いですね。名古屋に住む妹が送ってくれるお土産「ういろう」はお米が原材料で低脂質、美味しくてお気に入りです。私の出身地の東京都なら、昔からある和菓子のお土産が好きです。

アスリート(陸上(長距離))



お名前 **西澤 侑真氏** 出身地 **静岡県** 所属先 **トヨタ紡織陸上部**

合宿で全国のいろいろな場所へ行きますが、食事は基本的に宿泊先の食事をいただきます。揚げものや刺激が強いものなどは注意をして食べています。お土産ももらうことがありますが、食べたかったものでも我慢したり、チームメイトにあげることがあり、その時は少し残念な気持ちになります。IBDreamお土産図鑑は、お土産をもらったときや、自分が購入しようとしたときにサッと読んで、食べられるかを判断できると思います。旅行やお土産を楽しむようにたくさん活用していただきたいです。静岡県のグルメはうなぎが有名で、「うなぎパイ」も美味しいです。

アスリート(バスケットボール)



お名前 **原 修太氏** 出身地 **千葉県**

遠征先での食事、お土産で、食べられるものが限定されている時(コンビニやレパートリーが少ないレストランで)、何を食べていいかわからず困ったことがありました。お土産図鑑があると、食べても体に負担が少ないものを選択できるようになるのがありがたいです。体調が良い時は、美味しいものを食べたいというのは誰も思うことなので、ご自身の体調に合わせて、体への負担を抑えつつ美味しいお土産を食べていただければと思います。千葉県で有名なものは梨、小松菜などです。千葉の名産品をつかったお菓子も美味しいのでぜひ食べてみてください!

**IBDream
お土産図鑑
だより**

