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（島根県）」では、島根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。

島根県のお土産を見て、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

島根県のお土産

出雲神社や温泉などで名高い島根県では、“日本三大蕎麦”の一つの「出雲そば」をはじめ、そば文化が発展しています。「松葉ガニ」、「ノドグロ」、「イワガキ」、「干物」といった豊かな海の幸や、漁の風景も風物詩となっている宍道湖の「しじみ」、ブランド牛「しまね和牛」など特産品も豊富です。そのほか茶の湯文化が深く根付いた松江市の和菓子など楽しめます。

*出典：しまね観光ナビ｜島根県公式観光情報サイト
https://www.kankou-shimane.com/

島根県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 …… 832人
クローン病 …… 272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）

神在餅　出雲ぜんざい

（株式会社原寿園）

丸餅は国産水稲もち米を100%使用し、水分量が少なく粘り気の強い餅です。ぜんざいはふっくら炊き上げた北海道産小豆をたっぷり使用し、甘さ控えめのあっさり味に仕上げました。

脂質5g以内の目安量
1/2食

栄養成分 100gあたり	
エネルギー：	174 kcal
たんぱく質：	3.7 g
脂質：	0.3 g
炭水化物：	39.0 g
食塩相当量：	0.1 g

内容量：200g（ぜんざい140g、丸もち30g×2）

原材料名：ぜんざい：砂糖（国内製造）、小豆（国産）、食塩
丸もち：水稲もち米（国産）/コチニール色素

※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

なし

お土産のトリビア

出雲では旧暦の10月に全国から神々が集まり「神在（じんざい）餅です。出雲ぜんざい発祥の地であると、江戸初期の文献「祇園物語」などに記されております。
※「神在餅」は同社の登録商標です。

※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.harakotobukien.co.jp

どじょう掬いまんじゅう

（中浦食品株式会社）

安来節に合わせて踊る「どじょう掬い踊り」に使う“ひょっとこ”をイメージしたひょうきんで親しみを感じる山陰地方で長年販売しているおまんじゅうです。しっとりとした昔ながらの上品な味わいの白餡を、あっさりした生地で包み込んでいます。

脂質5g以内の
目安量
2個

栄養成分 1個 当たり	
エネルギー	75 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	1.1 g
炭水化物	14.7 g
食塩相当量	0.07 g

内容量：4個

原材料名：白餡（白生餡、砂糖、還元水飴、加糖卵黄、その他）、小麦粉、砂糖、卵、マーガリン、脱脂粉乳、加糖卵黄、加糖練乳、水飴、はちみつ／トレハロース、膨張剤、乳化剤、香料、着色料（カロテン）、（一部に小麦、卵、乳成分、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。

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、卵、乳成分、大豆

お土産のトリビア

山陰の民謡で全国でも有名な「安来節」。その安来節に出てくる「どじょう掬いおどり」のおじさんの顔をイメージしてお饅頭を作り、どじょう掬いまんじゅうという名前になりました。

※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にてご確認いただけます。 公式HP：https://www.nakaura-f.co.jp/

若草

（株式会社彩雲堂）

奥出雲・仁多地方で取れる最良のもち米を石臼で少しずつ水挽きしたものを、銅釜で熟練の職人がじっくりと練り上げ、ひとつひとつ職人が丁寧に薄緑の寒梅粉をつけた、萌ゆる緑が印象的な彩雲堂の代表銘菓です。
求肥の弾力、歯切れの良さは、コシが強い寒冷地の米ならではで生み出せるものです。

脂質5g以内の
目安量
1個

1個平均45g当たり	
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	37.4 g
食塩相当量	0 g

内容量：3個入

原材料名：砂糖（国内製造）、もち米（島根県奥出雲町産）、麦芽糖、砂糖結合水飴、米粉、水飴/着色料（黄4、黄5、青1）

※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。

アレルギー関連情報

該当無し

お土産のトリビア

「曇るぞよ雨降らぬうちに摘みてこむ　栂尾山の春の若草」
若草は、茶人としても後世に名を残した松江藩七代藩主・松平治郷（不昧公）の上記の御歌に由来して命名されました。不昧公が茶道の手引きとしてまとめあげた「茶事十二ヶ月」の中にも春の主菓子として載っています。
不昧公の没後、その製法は途絶えておりましたが、明治になり、同社初代が、古老や茶人の言い伝えをもとに研究を重ね、若草を蘇らせました。

※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にてご確認いただけます。 公式HP：https://netshop.saiundo.co.jp/

Takeda