

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、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（東京都）」では、東京都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。

東京都のお土産を見て、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

東京都のお土産

東京都は各エリアには、それぞれ特徴や見どころが多く、名所旧跡からユニークな未来を感じるスポットまで盛りだくさんです。東京には数多く「ラーメン」、「寿司」、「天ぷら」などのお店がありますが、築地や銀座、豊洲市場の近くでは新鮮な魚を味わうことができます。また、「もんじゃ焼き」は東京発祥の料理で、特に月島では多くのお店があり「お好み焼き」と一緒に楽しめます。相撲の街 両国では、「ちゃんこ鍋」の名店が多く集まっており、深川では「深川めし」、浅草では「どじょう鍋」を楽しむことができます。

*出典：東京の観光公式サイトGO TOKYO
<https://www.gotokyo.org/jp/index.html>



東京都のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎…16,751人

クローン病……………5,136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)

キャラメルアマンド

(株式会社グランバー東京ラスク)

東京ラスク不動の人気ナンバーワン。
カリフォルニア産のスライスアーモンドをたっぷりふりかけ、
芳醇なキャラメルがプラスされた贅沢な一枚。
フランス・ゲランド産の塩を隠し味に使い、より一層甘さが
引き立ちます。



脂質5g以内の
目安量
1枚

栄養成分 1枚(標準13.8g)当たり	
エネルギー	71 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	3.3 g
炭水化物	8.7 g
-糖質	8.3 g
-食物繊維	0.4 g
食塩相当量	0.1 g

内容量：8枚

原材料名：小麦粉(国内製造)、アーモンド、砂糖、フロランタンベース(ぶどう糖シロップ、砂糖、植物油脂、ぶどう糖、全粉乳)、バター、ショートニング、食塩、脱脂粉乳、イースト、麦芽粉末/乳化剤、V.C、(一部に小麦・乳成分・アーモンド・大豆を含む)

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。

※アーモンド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)
乳成分・小麦・大豆・アーモンド

東京たまご ごまたまご

(株式会社東京玉子本舗)

黒ごまのペーストと黒ごま餡をカステラ生地で包んでホワイトチョコでコーティングした、かわいいたまご型のお菓子です。4層からなる絶妙なハーモニーがお楽しみいただけます。白餡に黒ごまを練りこんだ、濃厚なごまの風味が美味しいお菓子です。



脂質5g以内の
目安量

1/2個

栄養成分表示1個(28.0g)当り	
エネルギー	109 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	3.9 g
炭水化物	17.1 g
食塩相当量	0.05 g

内容量：8個入

原材料名：白餡(国内製造)、砂糖、チョコレートコーティング(砂糖、植物油、乳糖、ココアバター、脱脂粉乳)、小麦粉、ごまペースト、還元水飴、麦芽糖、鶏卵、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、醤油(大豆を含む)、水飴／トレハロース、膨脹剤、加工澱粉、乳化剤、香料

※脂質と不溶性食物繊維を豊富に含む原材料が含まれるため、脂質5g以内よりも少ない量を目安量として記載しています。

※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

特定原材料等

乳・小麦・卵・大豆・ごま



★お土産のトリビア

カステラ生地に使っている小麦粉はふすまをのぞいた部分を全て粉にして風味、美味しさを生かした一本挽きの国産小麦粉100%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にてご確認いただけます。 公式HP：https://www.ginzatamaya.site

東京ばな奈「見いつけたっ」

(株式会社グレープストーン)

まわりは、ふんわり柔らかいスポンジケーキ。中には、丁寧に裏ごししたバナナの果実を使ったバナナカスタードクリームがとろーり。ひとくち食べると、甘くてやさしいバナナの味と香りが、お口いっぱいに広がります。



脂質5g以内の
目安量

1個

栄養成分表示 個装当たり	
エネルギー	99 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	2.9 g
炭水化物	15.9 g
食塩相当量	0.07 g

内容量：8個入

原材料名：バナナクリーム(水あめ、バナナペースト、脱脂粉乳、砂糖、バナナピューレ、植物油、卵黄、小麦粉、ゼラチン、洋酒)(国内製造)、液卵、砂糖、小麦粉、植物油、乳化油脂、乾燥卵白／加工デンプン、調味料(アミノ酸)、乳化剤(大豆由来)、膨脹剤、ソルビトール、香料、酢酸(Na)、カロチン色素

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、糖アルコール、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

特定原材料等

小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン・バナナ



★お土産のトリビア

・リボンをつけている理由

⇒東京ばな奈は女の子だから!

東京ばな奈は、おしゃれで元気なTOKYOGIRLSをイメージして誕生しました。だから、ちょっとおめかししてリボンをつけているのです。

味ごとに、リボンも着替えるおしゃれさんです。

※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.tokyobanana.jp/

