

## 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 (和歌山県)」では、和歌山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。

和歌山県のお土産を見て、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

# 和歌山県のお土産

和歌山県は、海・山・川の大自然に恵まれ、温泉・体験・グルメが楽しめます。北東部に位置する高野山では、弘法大師も気に入っていたという「胡麻豆腐」が味わえます。フルーツも豊富で、「有田みかん」や「じゃばら」のほか、特に梅は高級な「南高梅」をはじめ様々な品種や梅酒が製造されています。鎌倉時代の僧侶が伝えた「金山寺味噌」、その製造過程で生まれた醤油も特産品です。そのほか「めはりずし」「柿の葉寿司」「なれ寿司」などさまざまな寿司があり、幻の魚「クエ」は冬の名物です。



\*出典：和歌山県公式観光サイト  
<https://www.wakayama-kanko.or.jp/>

## 和歌山県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,138人  
クローン病 …… 432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)

## うすかわ饅頭

(有限会社申本儀平)

白いころもを淡くまとった姿は、鄙びていて素朴です。「餡」が命のうすかわ饅頭。包まれているのは磨きぬかれた儀平だけの百年の味。ついてもひとつと、辛党にさえ愛される一品です。



脂質5g以内の  
目安量  
2個

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	221 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	0.5 g
炭水化物	48.4 g
-糖質	21.2 g
食塩相当量	0.1 g

内容量：6個

原材料名：砂糖(国内製造)、小豆、白いんげん豆、小麦粉、甘酒、水飴／膨張剤

※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。

参考値 1個(標準32g)当たり

## 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



下浦は海よりの陽を 上浦は海に沈む陽を わが申本は(二代目儀平詠)

抜けるような碧い空と海。本州最南端申本は、黒潮おどる熊野灘につきでた両浜の町で、太陽が、海から昇り、海に沈みます。明治二十六年、ここ申本に『儀平』は生まれました。以来、味を追及して百三十年余り。これからも、美味への夢を追いつけてまいります。

# かげろう

(株式会社福菱)

柔らかくふわっと焼き上げた生地は口の中に入れた瞬間、優しい甘さのクリームと共に消え、外はサクッ中はふわっとした食感。その日の気温や湿度に熟練の職人が丁寧に生地を練り、焼き上げる程、デリケートなお菓子です。



脂質5g以内の  
目安量  
**1個**

栄養成分 100g当たり	
エネルギー	425 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	19.7 g
炭水化物	55.7 g
食塩相当量	0.21 g

内容量：10個 (130g)

原材料名：鶏卵(国産)、油脂加工品(マーガリン、水飴、糖加工品、その他)、上白糖、粉糖、小麦粉、澱粉/膨張剤、香料、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンE)、pH調整剤(一部に卵・小麦・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)、糖アルコール、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

卵・小麦・乳・大豆



## ★お土産のトリビア

まるで、浜辺に漂う陽炎の様に、儚いイメージというところからこの名前がつけられました。小さいお子様からご年配の方々まで皆に喜ばれるお菓子作りをモットーに発案された商品です。発案当初は、賞味期限が3日でしたが、その後のオートメーション化と技術の進歩により、現在の40日保存が可能となりました。昭和天皇皇后両陛下、皇太子美智子両殿下に御献上、御料菓の誉れを頂いた福菱の代表銘菓です。

※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://fukubishi.co.jp/>

# 釜揚げしらす

(福扇水産)

漁師歴40年以上の代表自ら獲って仕上げた釜揚げしらすです。

100%和歌山箕島漁港で水揚げされた生しらすを塩加減・ゆで加減にこだわって仕上げました。



脂質5g以内の  
目安量  
**3/4パック**

栄養成分 (100g当たり 推定値)	
エネルギー	90 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	1.7 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	2.1 g

内容量：250g×4

原材料名：いわしの稚魚(和歌山県産)、食塩

※本商品は動物性脂肪を含みます。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。

## アレルギー関連情報

コンタミネーション  
この商品は、稚エビ・稚カニ・稚イカ等、海産物が混ざる漁法で採取しています



## ★お土産のトリビア

箕島漁港でのしらす漁はバッチ網漁とも呼ばれる漁法でとられています。これは2艘の船で網を引くもので、その形が股引(バッチ)に似ている事から呼ばれています。

※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.fukusensuisan.com/>

