

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、管理栄養士 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(青森県)」では、青森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。

青森県のお土産を見て、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”的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、クローバン病、<https://www.nanbyou.or.jp/entry/81>

発行:武田薬品工業株式会社

監修:管理栄養士 宮澤 靖 先生

トリビアイラスト:カメダさん

青森県のお土産

青森県は数多く絶景スポットがあり、人々を魅了しています。また、「りんご」の生産量が全国1位を誇る県としても有名です。海に囲まれているため海鮮グルメも充実しており、「大間マグロ」は青森トップブランドとして知られています。そのほか「あおもり倉石牛」や、「八戸せんべい汁」などの郷土料理、B-1グランプリで金賞獲得した「十和田バラ焼き」、「味噌カレー牛乳ラーメン」や「津軽煮干しラーメン」などのさまざまなグルメが楽しめます。

*出典：【公式】青森県観光情報サイト Amazing AOMORI
<https://aomori-tourism.com/>



青森県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,331人



クロhn病 ……… 577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?statInfd=000040217273&fileKind=1>) (2025年2月アクセス)

具入りせんべい汁2人前セット なべ子ちゃん

(株式会社味の海翁堂)

こちらのせんべい汁は、同社の人気商品であり、具入りのレトルトパックと2人前の厚焼きせんべいがセットされており、国産の鶏肉や野菜の具入りですので、お届け後すぐに食べられます。

お汁がしみ込んだモチモチせんべいを一度食べれば病みつきになります。



脂質5g以内の
目安量

1人前

栄養成分 100g当たり	
エネルギー	129 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	2.1 g
炭水化物	21.3 g
食塩相当量	2.96 g

(一財)青森県薬剤師会
食と水の検査センター分析

内容量：具入りスープ200gx1袋 せんべい5枚入り

原材料名：【和風汁物】鶏肉(国産)、煮込みおでんのたれ(しょうゆ、発酵調味料、食塩、その他)、野菜(にんじん、ごぼう、食用菊の花)、水煮なめこ、油揚げ、食塩、鶏がらスープの素、酒精、食用動植物香味油、砂糖／調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酸味料、酸化防止剤(V.E.、V.C)、pH調整剤、(一部に小麦、鶏肉、大豆、さばを含む)

【せんべい】小麦粉(国内製造)、食塩／重曹、(一部に小麦を含む)

アレルギー関連情報

一部に小麦、鶏肉、大豆、さばを含む

(本品製造工場では、卵、小麦、乳成分、落花生、ごま、かに、えびを含む製品を製造しています。)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、不溶性食物繊維を含みます。体质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。

お土産のトリビア

同社のせいべいは、煮込でも溶けにくい特殊製法で厚焼きに製造しているので、おつゆがドロドロになりにくく、料理した翌日にも美味しく食べることができます。

※冷ましてから冷蔵庫保管をお願いします。

パティシエのりんごスティック

(株式会社ラグノオささき)

青森県産りんごでつくったシロップ漬けをパイで包み焼き上げました。りんごの果肉、スポンジ生地、パイのバランスが絶妙なスティックタイプのアップルパイです。



脂質5g以内の
目安量

1/2本

栄養成分100g当たり

エネルギー	294 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	13.2 g
炭水化物	40.9 g
食塩相当量	0.34 g

内容量:1本

原材料名:りんごシロップ漬、パイ生地(小麦粉、マーガリン、その他)(乳成分を含む)、小麦粉、液鶏卵、砂糖、マーガリン、麦芽糖、水あめ、食用加工油脂、米粉、でん粉、シナモン/加工デンプン、糊料(加工デンプン、キサンタンガム)、香料、乳化剤(大豆由来)、酸味料、酸化防止剤(V.C、V.E)、膨張剤、乳酸Ca、pH調整剤、着色料(カロチン)

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)
卵・乳・小麦・大豆・りんご

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。特に急性的な症状がある場合、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。



手軽に食べやすいアップルパイを考え、スティック状のアップルパイになりました。使うりんごは青森県産りんごを使用。カットする大きさにもこだわったラグノオを代表するアップルパイです。

※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://shop.rag-s.com/>

