

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、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（千葉県）」では、千葉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。

千葉県のお土産を見て、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：管理栄養士 宮澤 靖 先生
トリビアイラスト：カメダさん

千葉県のお土産

千葉県は首都圏にありながら温暖な気候で、九十九里浜をはじめとした美しい海岸線、房総丘陵の緑豊かな山並みなど、豊かな自然に恵まれています。国内の「落花生」の収穫量が最も多く、毎年9月中旬から11月中旬にかけては落花生掘りを体験することもできます。また、南房総はびわの“日本二大産地”のひとつでもあります。漁業も盛んなため、新鮮な魚介をふんだんに使った贅沢な「海鮮丼」や、「はかりめ丼」や「おらが丼」など、地元民から愛されるご当地丼も多くあります。

*出典：千葉県公式観光サイト ちば観光ナビ <https://maruchiba.jp/index.html>
ちばらしい暮らし【公式】千葉県移住・二地域居住ポータルサイト <https://life-style.chiba.jp/>



千葉県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 6,796人



クローン病 ……2,320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)

ぬれ煎餅 赤の濃い口味4枚入

(銚子電気鉄道株式会社)

鉄道の赤字を補うために、鉄道員が考案した最初のぬれ煎餅です。銚子特産の醤油のコクのある旨みを活かした濃い口味となっています。



脂質5g以内の
目安量
2枚

栄養成分表示(1枚あたり)	
エネルギー	86 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.2 g
炭水化物	18.5 g
食塩相当量	1.60 g

内容量：4枚

原材料名：うるち米(国産)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、かつお節エキス、水あめ/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)

※本商品は動物性脂肪、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。

この数値は、目安です。

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・大豆



★お土産のトリビア

2023年に開業100周年を何とか迎えた銚子電鉄ですが、少子化やモータリゼーションといった時代の影響を受け乗車人員だけでは会社の存続が危ぶまれてきました。1995年に鉄道員が地元にある銘菓「ぬれ煎餅」を自社で製造・販売にこぎつけました。以来、副業で電車を走らせ鉄道の灯を守り続けております。

びわ直送便

(株式会社菜花の里)

カットしたびわの果肉がそのまま入ったみずみずしく
ジューシーなゼリーです。



脂質5g以内の
目安量
5個

栄養成分 1個(標準30g)当たり 推定値	
エネルギー	35.3 kcal
たんぱく質	0.01 g
脂質	0.001 g
炭水化物	9.2 g
食塩相当量	0.003 g

内容量：8個

原材料名：水飴(国内製造)、びわ果肉、砂糖、液糖、リンゴ果汁、びわ果汁、レモン果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料

※本商品は人工甘味料、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

原料に含まれるアレルギー物質(28品目中)
りんご

※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にてご確認ください。 公式HP： <https://www.saikanosato.com>

