

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（高知県）」では、高知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。

高知県のお土産を見て、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

高知県のお土産

高知県では、坂本龍馬にまつわる歴史探索や、四万十川をはじめとする水場での遊びが楽しめます。代表格の「カツオのタタキ」だけでなく、「キンメダイ」、「清水サバ」など新鮮でおいしい魚介が豊富で、幻の和牛「土佐あかうし」、「四万十ポーク」などのブランド肉や、「芋けんぴ」や「いも天」などの芋を使ったグルメ、上品な香りと爽やかな味わいの土佐茶など幅広い食文化を堪能できます。

*出典：こうち旅ネット-高知県公式観光Webサイト
<https://kochi-tabi.jp/>



高知県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 …… 587人

クローン病 …… 278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)

サクサク芋けんぴ(甘しお味)

(澁谷食品株式会社)

国内産さつまいもを使用し、食べやすく薄くカットして植物油でサクサクに揚げた、昔ながらの製法で製造したさつまいも菓子です。



脂質5g以内の
目安量
1/3袋

栄養成分 1袋(55.0g)当たり	
エネルギー	273 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	13.1 g
炭水化物	37.4 g
食塩相当量 (推定値)	0.17 g

内容量：55g

原材料名：さつまいも(国産)、植物油、砂糖、オリゴ糖、食塩

※本商品はn-6系油脂を含みます。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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)
なし



★お土産のトリビア

高知では江戸の昔から小麦粉を棒状に焼き固めて作った干菓子を「けんぴ」といいます。その形状に似ていることから、芋で作ったけんぴ「芋けんぴ」と呼ばれるようになりました。

まじめミレービスケット

(有限会社野村煎豆加工店)

植物油でさらりと揚げた天日塩で仕上げた昔懐かしい味のビスケット。
ほんのり甘くてちょっぴり塩味がクセになる美味しさです。



脂質5g以内の
目安量
6枚

栄養成分 100g (1枚当たり約2.5g) 当たり	
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	29.3 g
炭水化物	64.0 g
-糖質	62.2 g
-食物繊維	1.8 g
食塩相当量	0.6 g

内容量：120g

原材料名：ビスケット生地（小麦粉、砂糖、ショートニング、ぶどう糖、食塩）（国内製造）、植物油、食塩/膨脹剤

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方を含みます。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。

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



ミレービスケットは、昭和30年頃、当時の明治製菓が製造を開始しました。名前の由来は、当時を知る人がいないために謎に包まれています。

※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にてご確認ください。 公式HP：https://nomura-net.co.jp/

薫焼き鰹たたき

(明神水産株式会社)

一本釣りで漁獲した戻り鰹を土佐伝統の薫焼きでたたきにしました。脂ののった鰹のもちもちとした食感と薫焼きの香ばしさををお楽しみいただける商品です。

薫焼きかつおたたき 栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	131 kcal
たんぱく質	26.7 g
脂質	1.7 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	0.2 g
タタキのたれ 栄養成分表示/1袋(40ml)当たり(推定値)	
エネルギー	24 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	0 g
炭水化物	3 g
食塩相当量	4.4 g
おろししょうが 栄養成分表示/1袋(8g)当たり	
エネルギー	3 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0 g
炭水化物	0.6 g
食塩相当量	0.1 g
おろしにんにく 栄養成分表示/1袋(5g)当たり	
エネルギー	5 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0 g
炭水化物	1.0 g
食塩相当量	0.2 g

内容量：鰹たたき×1節(約300g)、40mlタレ×2袋、おろししょうが8g×2袋、おろしにんにく5g×2袋

原材料名：かつお(北西太平洋)

たれ(しょうゆ(大豆・小麦を含む)(国内製造)、醸造酢、ゆず果汁、みりん、砂糖、かつおぶし、食塩、こんぶ)

おろししょうが(生姜(高知県)、醸造酢、食塩/酒精、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘剤(キサンタン)、カラシ抽出物、ホップ抽出物)

おろしにんにく(にんにく(国産)、食塩/pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、カラシ抽出物、ホップ抽出物)

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



脂質5g以内の
目安量
1/2節

※目安量に付属のおろししょうが、おろしにんにくは含まれません。※付属のおろししょうが、おろしにんにくについては、ご自身の体調に応じて使用を控えていただく必要があります。過去にこれらの辛味の強い食材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。

※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。



鰹のたたきの「たたき」は、その名の通り「叩く」を意味すると言われています。鰹に塩やタレをかけて叩いて味を馴染ませたことに由来するといわれています。

※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にてご確認ください。 公式HP：http://www.myojin.co.jp/

