

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（京都府）」では、京都府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。

京都府のお土産を見て、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

京都府のお土産

京都府には数多くの寺院や伝統が残っており、古都京都の文化財は世界文化遺産としても登録されています。また、長い歴史や文化と豊かな自然の中で、「懐石料理」や「精進料理」、「おぼんざい」などの「京料理」が継承されてきました。他にも明治時代に発案された「にしんそば」、多種多様な味わいの「京都ラーメン」、「京漬物」、「鯖寿司」「ゆば」「湯豆腐」などの料理、和菓子作りに欠かせない丹波ブランドの「黒大豆」や「大納言小豆」、「宇治茶」も有名で、スイーツやカフェも楽しむことができます。

*出典：京都府ホームページ <https://www.pref.kyoto.jp/index.html>
食らし旅(くらしたび) | もうひとつの京都の食らしを感じよう <https://kurashitabi.kyoto/>
【京都市公式】京都観光Navi <https://ja.kyoto.travel/>

京都府のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 2,938人



クローン病 …… 955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)

阿闍梨餅

(株式会社満月)

比叡山で修行をする高僧・阿闍梨様の網代笠を象った半生菓子です。

丹波大納言小豆の粒餡を、秘伝の餅生地で包んで焼き上げました。

しっとりした餅生地と自家製餡が絶妙に調和し独特の食感をお楽しみ頂ける逸品です。



脂質5g以内の
目安量

1個

栄養成分表示1個(42g)あたり

・エネルギー	122 kcal
・たんぱく質	2.1 g
・脂質	0.2 g
・炭水化物	27.7 g
・食塩相当量	0.02 g

内容量：1個

原材料名：砂糖(国内製造)、小豆、餅粉、
澱粉、卵、米飴、水飴、糸寒天/トレハロース

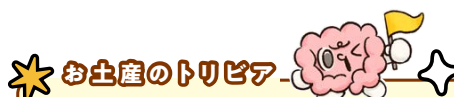
※本商品は動物性脂肪、でんぶん由来/その他の糖、不溶性食物繊維を含みます。体質により合わない場合や、ご自身の病状、治療内容によって必要な食事制限の程度は異なりますので、過去にこれらの成分を含む商品で症状が悪化されたことがある方は、摂取の前に必ず主治医や管理栄養士に相談してください。

※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。

※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。

アレルギー関連情報

卵



保存場所や季節により固くなりましたらオーブン等で加熱、又は、うす衣にて油揚げしていただくと格別の風味がごございます。

千枚漬

(京つけもの西利)

厳選された聖護院かぶらを薄く削り、北海道産の昆布で一枚ずつ丁寧に漬けた商品です。薄くしなやかな食感で繊細な口当たりと、ほんのり甘い上品な味わいが楽しめます。

※販売期間：10月頃～5月頃



脂質5g以内の
目安量

2袋

栄養成分100gあたり	
エネルギー	68 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.3 g
炭水化物	15.6 g
食塩相当量	1.9 g

内容量：100g

原材料名：かぶら、漬け原材料(糖類(砂糖、異性化液糖)、みりん、醸造酢、食塩、酒精、昆布、昆布エキス)/調味料(アミノ酸)、酸味料、ミョウバン、酸化防止剤(ビタミンC)

※本商品は香辛料などの刺激物、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

なし



★お土産のトリビア

すぐき、しば漬と並び、京の三大漬物のひとつ「千枚漬」その歴史は江戸時代末期、御所の料理方が宮中の献立として生み出した、料理の一品ともいえる逸品です。

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

名代豆餅

(出町ふたば)

北海道美瑛・富良野特産の中でも大粒の甘みのある赤えんどうを使い、餅米の代表銘柄「滋賀(県)羽二重糯米」を使い、十勝産小豆を使ったあっさりこしあん。つきたての餅に蒸した赤えんどうを混ぜ込み、あんを包んで出来上がり。



脂質5g以内の
目安量

1/2個

1個(72g)当たり	
エネルギー	148 Kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	0.5 g
炭水化物	32.1 g
食塩相当	0.3 g

内容量：1個

原材料名：餅米(国産)、えんどう豆、砂糖、小豆、食塩

取り粉として(馬鈴薯澱粉、小麦粉)

※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。

※えんどう豆・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。

この表示値は目安です。

アレルギー関連情報

おもいを台にあげるとき、とり粉として澱粉の中に少しの小麦粉が混ぜ込まれております。



★お土産のトリビア

創業者の出身地の石川県小松市の風習にある豆もち(あんなし)(赤えんどうではない豆)にちなみ、こしあんを入れて生菓子としました。

※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にてご確認ください。

