

## 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（長野県）」では、長野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。

長野県のお土産を見て、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。

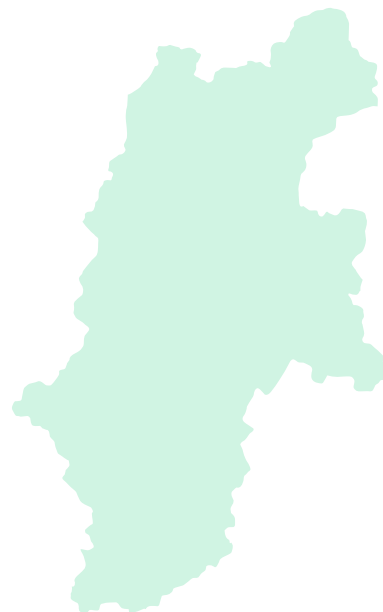
難病情報センター、潰瘍性大腸炎, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/62>  
難病情報センター、クローン病, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/81>

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

# 長野県のお土産

長野県は自然豊かな観光名所めぐりもちろんですが、南北に広いため地域によって独自の食文化が発展しており、さまざまな当地グルメが楽しめます。郷土料理「おやき」をはじめ、“日本三大そば”のひとつである「信州そば」、厳しい独自基準を満たした「信州プレミアム牛肉」、海なし県のブランド魚「信州サーモン」、レトロなパッケージが特徴の「牛乳パン」などが人気です。さらに長野県は1年を通してさまざまなフルーツが実り、特に「りんご」や「ぶどう」、「もも」、「なし」などは全国有数の生産量を誇ります。

\*出典：Go NAGANO 長野県公式観光サイト  
<https://www.go-nagano.net/>



## 長野県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,979人



クローン病 …… 527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)

## おやき 野沢菜

(有限会社いろは堂)

野沢菜は漬物として知られますが、おやきの具にもよく使われます。浅漬けの野沢菜を塩出しし、信州味噌で味付けをしました。



脂質5g以内の  
目安量

1個

栄養成分表(おやき1個当たり)	
エネルギー	144 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	4.4 g
炭水化物	23.2 g
ナトリウム	456 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.2 g

内容量：1個90g

原材料名：野沢菜漬(野沢菜(国産)、食塩)、小麦粉、味噌、大豆油、砂糖、そば粉、酵母、食塩/調味料(アミノ酸等)

※本商品はn-6系油脂、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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)

小麦・そば・大豆

※製造ラインでは「ごま」を使用した製品も製造しています。



## ★お土産のトリビア

今では「揚げ焼き製法」はいろは堂のおやきの代表的な特徴の一つです。しかし、もともといろは堂のおやきに「揚げる」工程はありませんでした。製造スタッフが売れ残ったおやきを揚げて家に持ち帰ったところ、時間が経っても美味しく食べられることを発見。その出来事がキッカケとなり、揚げ焼き製法が始まりました。おやきの職人のとあるアイディアが、愛され続ける製法を生み出したのです。

# 栗鹿ノ子

(株式会社小布施堂)

とれたての栗と砂糖だけで練った栗あんに、大粒の栗の実をごろりと加えました。



脂質5g以内の  
目安量

1/2箱

栄養成分 (100g) 当たり	
エネルギー	243 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.5 g
炭水化物	59.4 g
-糖質	56.7 g
-食物繊維	2.7 g
食塩相当量	0.0 g

内容量：80g

原材料名：栗甘露煮(栗、砂糖)(国内製造) 栗 砂糖

※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。

## アレルギー関連情報

なし



## ★ お土産のトリビア

栗あんと練り上げられた栗粒が鹿の子の背中の斑点に似ていることから、「栗鹿ノ子」と名づけられました。

※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または公式HPにてご確認ください。 公式HP： <https://obusedo.com/>



