

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(長崎県)」では、長崎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。

長崎県のお土産を見て、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

長崎県のお土産

長崎県では、“世界新三大夜景”に認定された夜景や温泉、世界遺産、歴史ある建物や教会群、島旅、お祭り、テーマパークまで、さまざまな観光が楽しめます。漁業も盛んで、旬の季節に水揚げされた「鯛」、「アジ」、「伊勢海老」、「あら(クエ)」、「かき」や「ひらめ」、そして養殖の「トラフグ」や「マグロ」も極上品です。新鮮な地魚を使った「かんぽこ(蒲鉾)」、約450年前にポルトガルから伝わったとされる「カステラ」、「長崎ちゃんぽん」、「トルコライス」など、歴史や異国文化と共に楽しめるグルメが数多くあります。

*出典：【公式】長崎観光/旅行ポータルサイトながさき旅ネット
<https://www.nagasaki-tabinet.com/>

長崎県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,412人



クロhn病 ………… 533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)

カステラ小切れ1号

(株式会社カステラ本家福砂屋)

カステラの底に双目糖が攪拌の際、擦り減らされた中にも残っているのが長崎カステラの特徴です。福砂屋のカステラは全工程を一人の職人が仕上げます。伝来の古法を守り続け、手間を惜しまないこだわりの製法から、ふっくら、しっとりとした食感が生まれます。



脂質5g以内の
目安量
1切れ

栄養成分 100gあたり	
エネルギー	311 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	3.7 g
炭水化物	63.1 g
食塩相当量	0.15 g

内容量：580g

原材料名：鶏卵(国産)、砂糖、小麦粉、水飴

※本商品は動物性脂肪を含みます。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。

アレルギー関連情報

特定原材料：
卵、小麦 使用

お土産のトリビア

カステラが日本へ伝わった当時、卵や砂糖を使用して作られたカステラは、滋養菓子としても食されていました。その為、日本全国から長崎へ西洋医学を学びに来た学生達が、カステラの製法も学んで帰ったとされています。同社では「カステラ×スポーツ」と題し、スポーツ選手の練習や試合前後のエネルギー補給としてカステラをご賞味頂き、補食としてのカステラという新しい可能性を発信しています。

かんころ餅 260g

(有限会社草加家)

かんころ餅は、昔から長崎地方に伝わる郷土の名物です。輪切りにスライスしたさつまいもを茹でて天日干しした「カンコロ」をもち米・砂糖を搗き合わせてかんころ餅に。素朴で懐かしいふるさとの味。



脂質5g以内の
目安量

3/4本

栄養成分 100g当たり

エネルギー	214 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	49.8 g
食塩相当量	0.05 g

内容量：260g

原材料名：甘藷ゆで干し(長崎県製造)、きび粗糖、もち米(国内産)、バレイショでんぶん

※本商品はでんぶん由来/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。

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)
該当なし



長崎の島々の風土が育む伝統食です。

長崎角煮まんじゅう

(株式会社岩崎食品)

醤油と小麦は岩崎本舗専用のものを使用しております。
3日間かけて作ったとろとろの角煮を、ふわふわ生地で挟み込みました。脂身と赤身のバランスをみながら人の手でカットし、3日冷やし込んだ角煮はしっかり脂抜きされ、その際にでた脂は自家製ラードとして、生地に練り込み保湿性があがりよりふっくらと仕上がります。



脂質5g以内の
目安量

1/3個

1個(75g)あたり

エネルギー	249 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	13.3 g
炭水化物	22.5 g
食塩相当量	0.7 g
【推定値】	

内容量：1個

原材料名：豚肉(チリ産アンデス高原豚)、小麦粉、醤油加工品(醤油、みりん、その他)、砂糖、水飴、還元水飴、食用植物油、ラード、イースト、食塩、焼酎、米味噌、醤油、昆布、香辛料、白玉粉、にんにく／ココア色素

※お召し上がりの際に脂身の部分をなるべく控えていただく必要があります。目安量は、できるだけ脂身以外の部分で摂取してください。

※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。

アレルギー関連情報

一部に小麦、豚肉、大豆を含む

[本製品の製造ラインでは卵・乳成分・牛肉・ゼラチンを使用した製品も製造しています。]



肉まんを作る機械と、初代の妻が作る角煮が美味しいことから生まれた岩崎本舗の商品。長崎の卓袱料理からヒントを得ました。豚肉には、「ビタミンB群」や「たんぱく質」が豊富に含まれています。また生地も、炭水化物で活動のエネルギー源となることから、同社では朝ごはんにおすすめしています。さらにはうれん草やチーズを挟むと、食物繊維やカルシウムも摂取できるため、お子様のおやつなどにもおすすめです。

