

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(奈良県)」では、奈良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。

奈良県のお土産を見て、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>

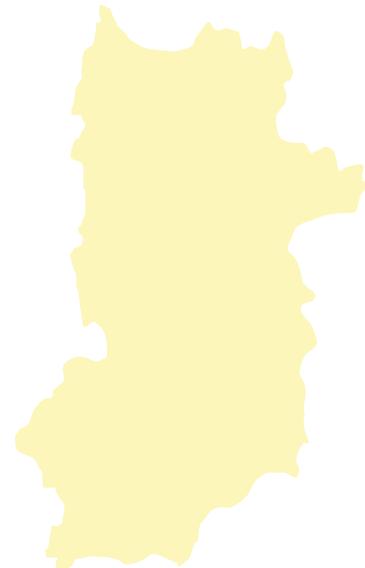
発行:武田薬品工業株式会社

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

奈良県のお土産

「咲きさかる花のかがやくよう」と万葉集にうたわれた古都・奈良県。日本のはじまりを感じられる世界遺産、国宝や重要文化財の建築や仏像が数多く残されています。奈良を代表する郷土料理の「柿の葉寿司」、「おかいさん」の名で親しまれる「茶がゆ」、「奈良漬け」のほか、「大和野菜」、「大和茶」、「大和肉鶏」など、様々な食材や郷土料理が楽しめます。甘味では奈良の「いちご」や、近年では創意工夫あふれる「かき氷」が誕生し人気を博しています。



*出典：奈良県観光[公式サイト] あをによしなら旅ネット
<https://yamatoji.nara-kankou.or.jp/>

奈良県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,960人



クロhn病 ……… 501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)

朝焼きみかさ 大和三山

(株式会社天平庵)

「北海道十勝産小豆」「国産小麦粉」「ヨード卵・光」など選び抜いた素材を100%使用。素材、製法、そして鮮度にもこだわりを尽しました。

一番美味しい状態で召し上がっていただきたい為、当日製造した大和三山のみ販売いたします。出来たてのふわふわした食感と上品な甘みを味わっていただきたいです。



脂質5g以内の
目安量
3/4個

※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。

※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。

栄養成分 1個(78g)当たり	
エネルギー	206 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	1.2 g
炭水化物	44.1 g
食塩相当量	0.23 g

内容量：5個入

原材料名：砂糖(国内製造)、卵(ヨード卵・光100%)、小麦粉(国産100%)、小豆(十勝産100%)、蜂蜜、米粉、米飴、みりん、しょうゆ、酒、寒天／トレハロース、膨脹剤、(一部に卵・小麦・大豆を含む)

お土産のトリビア

天平庵の菓銘の多くは日本最古の歌集「万葉集」からいただいています。古代大和の象徴である「大和三山」のように、人々の心を魅了し、これより何十年もの月日が流れても、人々に愛され続けますように、と願いを込め、天平庵の代表銘菓であるみかさに「大和三山」と名付けました。

アレルギー関連情報

卵・小麦・大豆

柿もなか

(石井物産株式会社)

白餡を使わず富有柿を炊き詰めて作った柿餡に地元西吉野の新鮮な柚子を加え、さわやかな香り付けをしています。柿の自然でやさしい甘さに柚子の香りがアクセントとなり、あっさりとした後味に。
最も1個に約半個の柿を使用し、新鮮な柿をダイス状にカットして入れていますので『果肉』の食感を楽しんでいただけます。



脂質5g以内の
目安量

2個

栄養成分表示(1個あたり)

エネルギー	80 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	0 g
炭水化物	19.7 g
食塩相当量	0.023 g

内容量:10個

原材料名:柿(奈良県)、水あめ、果糖、もち米、麦芽糖、柚子、寒天、塩/トレハロース

※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。

※柿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

なし

※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にてご確認いただけます。 公式HP: <https://a-kaki.com/>

奈良漬サブレ

(ドネー ドゥ ガトー)

奈良漬は、長期間酒粕に漬け込み発酵することで、色はもちろん、独特の風味やコク、うまみが特徴的です。奈良漬の芳醇な香りと風味豊かなバターの相性が抜群で、奈良漬が好きな方はもちろん、苦手な方でも思わず「美味しい」とやみつきになるお味です。



脂質5g以内の
目安量

1枚

栄養成分表示(1枚あたり)

エネルギー	53.6 kcal
たんぱく質	0.47 g
脂質	3.2 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	0.04 g

内容量:8枚

原材料名:小麦粉(国内製造)、バター、砂糖、奈良漬(白瓜)、酒粕、コーンスターク、ベーキングパウダー(小麦由来)(一部に小麦、乳成分含む)

※本商品は動物性脂肪、牛乳(乳成分)、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)
乳成分・小麦

※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にてご確認いただけます。 公式HP: <https://www.narabonbon.com/>



奈良女子大学との共同開発商品で、2013年伊勢神宮、式年遷宮の年に「外宮」に奉納しております。

