

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(岡山県)」では、岡山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。

岡山県のお土産を見て、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

岡山県のお土産

岡山県は、温暖で晴れの日が多いことから“晴れの国”とも呼ばれます。「サワラ」や「牡蠣」といった瀬戸内の新鮮な魚介類を使った料理や、全国の和牛のルーツとも言われるきめ細かい霜降りと赤身が特徴の「千屋牛」、そしてくだもの王国ならではの色とりどりのフルーツが贅沢に盛り付けられた個性的なパフェも楽しめます。ご当地グルメも豊富で、「ひるぜん焼そば」、「津山ホルモンうどん」、「日生カキオコ」、「おかやまデミカツ丼」など特徴的なグルメが楽しめます。

*出典：岡山県移住ポータルサイト おかやま晴れの国ぐらし | 移住・定住支援(岡山県)
<https://www.okayama-iju.jp/>
岡山観光WEB【公式】 - 岡山県の観光・旅行情報ならココ!
<https://www.okayama-kanko.jp/>



岡山県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 2,245人



クローン病 …… 892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?statInflId=000040217273&fileKind=1>) (2025年2月アクセス)

大手まんぢゅう

(株式会社大手饅頭伊部屋)

古くから米処と言われる備前岡山の良質な備前米を材料として、麴からつくり初め、もち米などを加えながらじっくり日数をかけて、成熟した甘酒を仕上げている、小麦粉を混合し発酵させて生地を調製します。北海道産小豆を特製の白双糖で練り上げた漉餡を薄く包み蒸上げると、甘酒の豊潤な香りを漂わせながら出来上がります。



脂質5g以内の
目安量
2個

成分表 / 1個 (38g) 当たり	
エネルギー	95 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	0.1 g
炭水化物	21.4 g
ナトリウム	4 mg
(食塩相当量)	0.01 g

内容量：1個

原材料名：砂糖(国内製造)、小豆(北海道産)、小麦粉、還元水飴、米、もち米

※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。

※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

特定原材料
小麦



★ お土産のトリビア

株式会社大手饅頭伊部屋は天保八年(1837年)同店の初代伊部屋永吉が、いまの営業地京橋町で創業しましたが、当時の備前藩主池田侯から特に寵愛を受け御茶会の席には必ず伊部屋焼の茶器とともに愛用されてきました。大手まんぢゅうの名称は、同店が岡山城大手門の近くにあったため藩侯からいただいたと伝えられています。

元祖きびだんご

(株式会社廣榮堂)

国産のもち米に砂糖と水飴、きびを加えました。
素材の旨味が生きた素朴な味です。
主原料のもち米は北海道産です。



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	39 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0.04 g
炭水化物	9.5 g
食塩相当量	0.0 g

内容量：10個入

原材料名：砂糖(国内製造)、還元水飴、もち粉(国産)、麦芽糖、小麦粉、米粉(国産)、水飴、きび粉/トレハロース

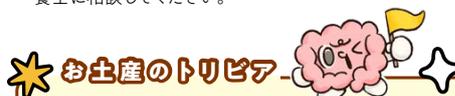
※不溶性食物繊維を豊富に含む原材料が含まれるため、脂質5g以内よりも少ない量を目安量として記載しています。

※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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)
小麦



★お土産のトリビア

絵本作家・五味太郎先生のデザインによるパッケージで親しまれる「元祖きびだんご」は、岡山土産として全国的にご愛顧いただいております。

桃太郎伝説は岡山だけでなく日本全国にあり誰でも知っている日本を代表するおとぎ話であり、元祖きびだんごのパッケージには「桃太郎のきびだんごを岡山だけでなく、全国の子供たちに健康なおやつとして食べてもらいたい。」という想いが込められています。

※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://koeido.co.jp/

蒜山ジャージーヨーグルト

(蒜山酪農農業協同組合)

濃厚な「クリーム層」が特徴の人気商品。蒜山ジャージーヨーグルトの表面を覆う黄色いクリーム層の濃厚な味わいと、さっぱりとしたヨーグルト層からなる味のコントラストをお楽しみください。



脂質5g以内の
目安量
1個

栄養成分(100ml当たり)	
エネルギー	104 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	4.3 g
炭水化物	12.4 g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	128 mg

内容量：100ml

原材料名：生乳、砂糖、香料

※本商品は動物性脂肪、牛乳(乳成分)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

アレルギー物質(28品目中)：
乳



★お土産のトリビア

「濃厚なジャージー牛乳をそのままヨーグルトに」の思いから、しばらくそのまま(無調整・無均質)のジャージー生乳をそのまま使用しています。表面のクリーム層は加工で作っている物ではなく、搾ったままの生乳をヨーグルトにすると自然に浮き出てくるものです。生乳のおいしさそのままの証でもあります。

※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://shop.hiruraku.com/

