

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(沖縄県)」では、沖縄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。

沖縄県のお土産を見て、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、クローアン病、<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

沖縄県のお土産

沖縄県の美しいエメラルドグリーンの海、そして琉球王朝時代から紡がれた文化は唯一無二です。食文化もユニークで、島野菜と島豆腐を炒め合わせた「チャンプルー」や、伝統的な健康食、そば粉を使わない「沖縄そば」、戦後アメリカの影響を受けた洋食メニューなどがあります。「マンゴー」や「パイナップル」などのフルーツ、「アグー豚」・「石垣牛」・「やんばる鶏」などのブランド肉、色鮮やかな魚などの特産品も盛りだくさんです。

*出典：【公式】沖縄県の観光・旅行情報サイト | おきなわ物語
<https://www.okinawastory.jp/>



沖縄県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,104人



クロhn病 ……… 550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)

サーターアンダギー

(琉球銘菓三矢本舗)

三矢のオリジナルミックス粉を使い高温低温の二段制製法で作り上げているからサクッとふわっと食感、油っこくなく堅くなりづらいのが特徴の沖縄ではお祝い菓子として重宝されている揚げ菓子です。



脂質5g以内の
目安量
1/4個

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、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。

栄養成分 1個当たり	
エネルギー	290 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	19.8 g
炭水化物	24.4 g
食塩相当量	0.1 g

内容量：1個

原材料名：ミックス粉(小麦粉・砂糖・ブドウ糖・その他)、卵、牛乳、発酵乳、植物油脂/ベーキングパウダー、カゼインNa、乳化剤、酸化防止剤(トコフェロール)、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

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・卵・乳成分・大豆

お土産のトリビア

サーターアンダギーは、子孫繁栄を象徴する沖縄の揚げ菓子です。綺麗に咲いた華のような形状は男女が契を交わしやがては子が誕生する事を意味しております。

ちんすこうプレーン

(有限会社新垣菓子店)

琉球王朝時代に生まれた由緒ある琉球菓子のひとつです。
小麦粉、砂糖、ラードを合わせさっくりと芯まで香ばしく焼
き上げました。
代々受け継がれる同店を代表するお菓子です。



脂質5g以内の
目安量

1袋

栄養成分 1袋(標準21g)当たり	
エネルギー	107.5 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	4.9 g
炭水化物	15.3 g
食塩相当量	0.007 g

内容量: 10袋(1袋2個入り)

原材料名: 小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(豚脂)、膨張剤

※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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)

小麦

※同一工場内にて卵・乳成分・落花生・ごま・大豆を含む製品を製造しております。



ちんすこうの名前の由来は黄金色に輝く「金(ちん)」、ほどけるような口当たりの「楚(す)」、焼き菓子の「糕(こう)」
ちんすこうの形にも歴史があり、元々は菊型の丸い形で作られていたそうです。戦後、駐留アメリカ軍のミルククッキーの型を使用して細長く食べやすい形に変えたことから形が変化しました。

※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または公式HPにてご確認いただけます。 公式HP: <http://www.chinsuko.com/>

紅芋タルト

(有限会社しろま製菓産業)

沖縄の特産品紅芋を100%使用した紅芋タルト(約31g~33g)
タルトにはカステラ生地を使用しているため、とてもしっとりとした口どけのよいタルトとなっております。
お子様からご年配の方まで幅広くお喜びいただける美味しいです。



脂質5g以内の
目安量
1個

栄養成分 100gあたり	
エネルギー	377 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	14.2 g
炭水化物	57.9 g
食塩相当量	0.1 g

内容量: 12個入

原材料名: 紅芋ペースト(沖縄県産)・小麦粉・砂糖・マーガリン・生餡・鶏卵・練乳・水飴・レモン・オレンジミンチ・食塩／ベーキングパウダー (一部に小麦・卵乳成分・大豆・オレンジ含む)

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、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。

アレルギー関連情報

一部に小麦・卵乳成分・大豆・オレンジ含む

※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://shiromaseika.com/>

