

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(栃木県)」では、栃木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。

栃木県のお土産を見て、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

栃木県のお土産

栃木県には、鮮やかな自然と、豊富な源泉から湧き出る名湯や秘湯があります。生産量日本一を誇る「いちご」や、黒毛和種の中から厳選された「とちぎ和牛」、宇都宮の「餃子」、「佐野ラーメン」などの絶品グルメも多くあります。全国有数の「ソバ(穀物)」の産地で、県内各地で土地ならではの上質なそばを味わえます。「牛乳・乳製品」は、平成11年から連続で生乳生産量全国第2位を誇り、とちぎ自慢の「いちご」とあわせて新鮮な牛乳やチーズを使用したスイーツも人気です。

*出典：【公式】とちぎ旅ネット～栃木の観光旅行情報サイト
<https://www.tochigiji.or.jp/>

栃木県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 2,440人



クロhn病 801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)

おさしみ用生ゆば

(日光ゆば製造株式会社)

“日光東照宮御用達”的日光ゆば。朝一番のしづくたての新鮮な豆乳から職人が1枚1枚丁寧に引き上げた生ゆばは、とろっとなめらかな食感と濃厚な大豆の風味を味わえる逸品です。わさび醤油やしょうが醤油、ポン酢醤油などを好みでつけてお召し上がりください。



脂質5g以内の
目安量

1/3袋

栄養成分 1袋(標準100g)当たり	
エネルギー	181 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	12.2 g
炭水化物	2.3 g
食塩相当量	0.01 g

内容量：約100g

原材料名：大豆(国産、カナダ産)(分別生産流通管理済み)

※本商品は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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)
大豆

お土産のトリビア

「湯波」と「湯葉」

日光ゆばは「湯波」、京都では「湯葉」と書きます。

豆乳を煮た時にできる薄い膜を引き上げたものがゆばで、京都湯葉は一枚仕上げなのにに対し、日光湯波は二枚仕上げで、ゆばの間に豆乳が残されているのが特徴です。

御用邸チーズケーキ

(株式会社庫や)

厳選した数種類のチーズをベースに、オリジナルレシピでブレンドした生地を、那須高原の専用工場で職人がケーキの表情を一つずつ確かめながら丁寧に焼き上げています。濃厚な味わい、なめらかな舌触り、しっとりとした食感で、チーズガーデンを代表する人気ナンバーワンの商品です。



脂質5g以内の
目安量

1/16ホール

栄養成分 (100gあたり)

エネルギー	330 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	19.6 g
炭水化物	31.9 g
食塩相当量	0.48 g

内容量：1ホール

原材料名：ナチュラルチーズ(国内製造)、砂糖、乳等を主要原料とする食品、鶏卵、スponジケーキ(鶏卵、小麦粉、砂糖)、米粉(国内製造)、加工乳、コーンスターク／加工澱粉、乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、pH調整剤、トレハロース、膨張剤、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

特定原材料等28品目
卵・乳・小麦・大豆

※本商品は動物性脂肪、牛乳(乳成分)、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。



御用邸チーズケーキは、職人の手仕事が焼き上がりの決め手。特注の手焼き窯を採用し、3段階の温度で1時間、一つひとつケーキの表情を確かめながら焼き上げます。

手間はかかりますが、この手仕事へのこだわりが、美しい焼き色としっとりなめらかな口当たりを実現しています。

※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にてご確認いただけます。
公式HP : <https://cheesegarden.jp/collections/custom-collection-1/products/goyotei-cheesecake>

