

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（山口県）」では、山口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。

山口県のお土産を見て、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

山口県のお土産

山口県には、特別天然記念物の秋吉台・秋芳洞、萩の松陰神社や岩国の錦帯橋など豊富な観光スポットがあります。グルメでは、山口を代表する高級食材ふぐは、「ふぐ刺し」や「ふぐ鍋」などさまざまな料理が楽しめます。また、「ケンサキイカ」や「アマダイ」などの魚介も味わえます。一方で、天然記念物の「見島牛」や、「長州どり」、「長州黒かしわ」など、ブランド肉も多数。気候や風土の違いから、地域ごとの食文化も多様なため、一ヶ所に留まらず各地域のグルメを巡るのもおすすめです。



*出典：【公式】山口県観光/旅行サイト おいでませ山口へ
<https://yamaguchi-tourism.jp/>

山口県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 … 1,491人
クローン病 …… 649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?statInfId=000040217273&fileKind=1>) (2025年2月アクセス)

月でひろった卵 8個入

(あさひ製菓株式会社)

月でひろった卵は、山口県で創業100年を超える老舗お菓子メーカーあさひ製菓の「果子乃季」が作っているお菓子です。山口県産の牛乳を使用したクリームと和栗の粒をふんわりと蒸しあげたカステラ生地で包みました。累計生産個数は1億5000万個を突破し、山口銘菓購入率No.1を誇っています。



脂質5g以内の
目安量
1個

栄養成分 1個(標準45g)当たり	
エネルギー	132 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	4.4 g
炭水化物	20.7 g
-糖質	20.5 g
-食物繊維	0.2 g
食塩相当量	0.10 g
※推定値	

内容量：8個

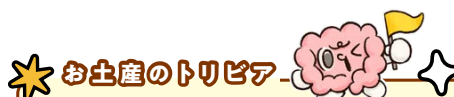
原材料名：フラワーペースト(国内製造)、全卵、砂糖、小麦粉、栗甘露煮、還元水あめ、乳等を主要原料とする食品/加工でん粉、グリシン、乳化剤、膨張剤、増粘多糖類、香料、酸味料、着色料(クチナシ、V.B₂、カロテン)、ホエイソルト、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、糖アルコール、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・卵・乳成分・大豆



★ お土産のトリビア

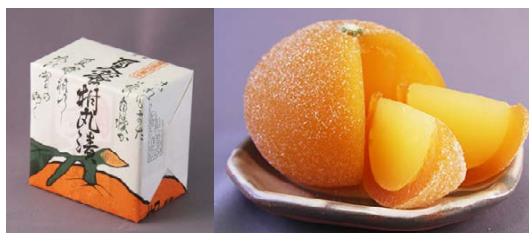
1,500個に1個「うさぎ」の焼き印が入っています。贈った人も、もらった人も嬉しくなるサプライズな仕掛けです。

夏蜜柑丸漬

(有限会社光國本店)

夏蜜柑の皮に含まれる風味とほろ苦さはそのままに、その上品な甘さで全国にファンを持つ逸品です。

皮を漬ける蜜は大正5年の創製から継ぎ足し使っているうちに、エキスが混ざって独特の旨味を生み出します。



脂質5g以内の
目安量

1/6個

栄養成分 100g当たり	
エネルギー	285 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.6 g
炭水化物	68.2 g
食塩相当量	0.018 g

内容量：約400g

原材料名：夏蜜柑(萩産)、砂糖、寒天、白餡(手亡豆、インゲン豆)

※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。

アレルギー関連情報

無し



★ お土産のトリビア

五日間かかる総工程は、伝統の製法をそのままに全て熟練の技による手作業です。
お茶はもちろん、洋酒との相性も抜群。

※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://www.mitsukuni-honten.com/>

御堀堂の外郎

(有限会社御堀堂)

「御堀堂の外郎」は自家製の特製餡に極上の国産本わらび粉を練り込み蒸籠で蒸しあげて作られ、「御堀堂」は古の伝統製法を唯一受け継ぐ老舗として多くの皆様に御支持いただいております。おっとりとした食感と何とも言えない弾力、優しい甘味をぜひお試しください。



脂質5g以内の
目安量

2個

栄養成分 1個(標準35g)当たり 【白外郎】	
エネルギー	71 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0 g
炭水化物	16.9 g
食塩相当量	0 g
【黒外郎】	
エネルギー	70 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0 g
炭水化物	16.7 g
食塩相当量	0 g
【抹茶外郎】	
エネルギー	70 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0 g
炭水化物	16.6 g
食塩相当量	0 g

内容量：1パック(白外郎2個、黒外郎2個、抹茶外郎1個)

原材料名：【白外郎】砂糖(北海道製造)、小豆、小麦粉、本蕨粉／加工澱粉

【黒外郎】砂糖(北海道製造)、小豆、小麦粉、黒糖、本蕨粉／加工澱粉

【抹茶外郎】砂糖(北海道製造)、小豆、小麦粉、抹茶、本蕨粉／加工澱粉

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

※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。



★ お土産のトリビア

「山口外郎」は西の京山口に室町時代から伝わる伝統名菓。特徴はわらび粉を使っていることです。
「ういろう」というお菓子は普通お米の粉を使って蒸しあげますが、なぜか山口県だけは昔から「わらび粉」を使っています。口当たりがぶるんとしておっとりとした優しい柔らかさになります。

※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： <http://mihorido.com/>

