

## 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（山梨県）」では、山梨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。

山梨県のお土産を見て、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

# 山梨県のお土産

富士の国である山梨県では、食はもちろんのこと、美しい自然、豊かな歴史に彩られた文化を満喫することができます。また、山梨県民のソウルフード「ほうとう」や「吉田のうどん」、人気の「ジビエラーメン」まで幅広いジャンルのグルメがあります。郷土料理の「おざら」、「みみ」、「せいだのたまじ」、「<sup>こ</sup>枯露柿」をはじめ、「馬刺し」やご当地グルメでは「甲府鳥もつ煮」、「青春のトマト焼きそば」などが地元の人々から親しまれています。

\*出典：【公式】山梨県のおすすめ観光スポット／富士の国やまなし観光ネット 山梨県公式観光情報  
<https://www.yamanashi-kankou.jp/index.html>



## 山梨県のIBD患者さんの数

潰瘍性大腸炎 …… 634人



クローン病 …… 205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)

## くろ玉

(株式会社澤田屋)

青えんどう豆を煮て練ったうぐいす餡を黒糖羊羹で包み込んだくろ玉は、昭和4年に誕生してからずっと手づくり。お茶にもコーヒーにも合う“まるい”和菓子です。



脂質5g以内の  
目安量

1個

栄養成分：栄養成分表示  
(100g当り)

|                |          |
|----------------|----------|
| エネルギー          | 298 kcal |
| たんぱく質          | 7.1 g    |
| 脂質             | 0.8 g    |
| 炭水化物           | 66.9 g   |
| 食塩相当量<br>(推定値) | 0.2 g    |

内容量：1個

原材料名：青えんどう豆餡(国内製造)、砂糖、生餡(小豆)、黒糖、青えんどう豆、赤糖(粗糖、糖蜜)、水飴、寒天／カラメル色素

※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。

※えんどう豆・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

なし

## ★お土産のトリビア



先代の職人たちが澤田屋の看板商品を作ろうと、餡や羊羹の組み合わせや餡の形など、試行錯誤した末に生まれたくろ玉。青えんどう豆と黒糖の組み合わせに至るまで苦労したこと、形がいちばん美しかったから丸い形になったこと、そんなエピソードが語り継がれています。手づくりだからそのおいしさ、美しさを今もなお大切に作っています。

# フジヤマクッキー 7枚入り富士山缶

(株式会社エフ・ジェイ)

富士山の麓で、厳選された素材を使用し1枚、1枚、丁寧に焼き上げた、富士山の形をしたプレミアムクッキーです。  
富士山缶は7つの味が楽しめる人気商品です。



脂質5g以内の  
目安量

1/2枚

## 栄養成分 1缶(7枚入り)当たり

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 864 kcal |
| たんぱく質 | 12.2 g   |
| 脂質    | 47.5 g   |
| 炭水化物  | 96.7 g   |
| 食塩相当量 | 0.26 g   |

内容量：7枚

**原材料名：**小麦粉(国内製造)、バター、砂糖、チョコレート(大豆を含む)、蜂蜜、アーモンド、紅茶、カカオ豆、抹茶、チェリー、コーンスターチ、チーズ、塩、サンフラワー油/香料、着色料(ベニコウジ)、膨張剤、乳化剤

※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。

※食物繊維が若干豊富な食品のため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。

※アーモンド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。

※カカオに含まれるポリフェノールには一般的には抗炎症作用があるとされていますが、消化管に刺激を与える可能性もあります。一部の患者さんは刺激作用に敏感であり、悪化す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・アーモンド・大豆**

※本製品は蜂蜜を使用しています。



ザラツとしたクッキーの表面は、富士山の山肌を表現していて、固めの生地を特殊なワイヤーでカットすることで、あえて細かな凹凸をつけています。

※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://www.fujiyamacookie.jp/>



