



IB Dream お菓子図鑑

ONAKA FIRST SNACK BOOK

2025 年版

スナック 編

発行：武田薬品工業株式会社
監修：管理栄養士 宮澤 靖 先生



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。¹ IBD患者さんの体調管理では、日々の食事のケアが大切です。食事同様に「お菓子」などの間食についても、どんなお菓子を選ぶとよいのか、どのくらいの量のお菓子を食べてよいのか、患者さん本人だけでなく、お菓子と一緒に楽しみたいご家族・友人など周囲の人も、悩まれる方が多くいらっしゃいます。

そこで武田薬品工業株式会社は、2024年度より管理栄養士 宮澤 靖 先生の監修のもと、お菓子メーカー8社にご協力いただき「IBDream（アイ・ビー・ドリーム）お菓子図鑑」を制作しています。「IBDreamお菓子図鑑」には、IBD患者さんが気になるお菓子の脂質などの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（脂質5g以内の目安量）を記載しています。

本図鑑は、各メーカーが公表している最新の商品情報（2025年1～4月時点）に基づき内容を更新した、2025年版「IBDreamお菓子図鑑」です。

ポテトチップスなどのスナックは、脂質の多いお菓子であるため、控えている方も多くいらっしゃるかと思います。炎症の範囲と重症度、また体質などによって、患者さんそれぞれに合うお菓子は異なりますが、脂質の多いお菓子でも小分けにして食べるなどの方法で楽しむこともできます。

頑張ったご褒美やちょっとした息抜きにお菓子を食いたい！患者さんと一緒にお菓子を食べて楽しいひと時を過ごしたい！そんな時は、ぜひ本図鑑を見ながらお菓子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。

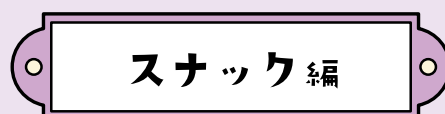
IBDreamお菓子図鑑 制作協力企業（五十音順）



表紙・トリビアイラスト
カメダさん

¹ 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>





目次

| | |
|--------------------------|----|
| ア 行で始まるスナック | 04 |
| カ 行で始まるスナック | 05 |
| サ 行で始まるスナック | 09 |
| タ 行で始まるスナック | 14 |
| ハ 行で始まるスナック | 15 |

カテゴリ スナック

えび活(22枚)

(三幸製菓)

えびの旨みたっぷりのうす焼です。パリパリとした食感とともに楽しくみください。4個装(8枚)当たり牛乳1杯分(200ml※)のカルシウム入り。

※日本食品標準成分表(八訂)増補2023より算出

脂質5g以内の
目安量

6個装

| 栄養成分表(100g当たり) | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 423 kcal |
| たんぱく質 | 6.9 g |
| 脂質 | 9.5 g |
| 炭水化物 | 77.4 g |
| 食塩相当量 | 1.20 g |
| カルシウム | 856 mg |

| 栄養成分表(4個装(8枚)当たり) | |
|-------------------|----------|
| エネルギー | 129 kcal |
| たんぱく質 | 2.1 g |
| 脂質 | 2.9 g |
| 炭水化物 | 23.6 g |
| 食塩相当量 | 0.37 g |
| カルシウム | 261 mg |

内容量: 22枚(2枚×11袋)

原材料名: 米(国産)、植物油脂、えび、食塩、砂糖、黒糖、酵母エキスパウダー、油脂加工品/卵殻カルシウム、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)

アレルギー関連情報

アレルゲン情報

えび、卵、大豆

本製品は、かに、小麦、乳成分を使用している工場で生産しています。

※商品の規格変更により、本ページに掲載の内容と商品パッケージの裏面の原材料表示が異なる場合がございます。ご購入、お召し上がりの際は必ず、お持ちの商品の表示をご確認ください。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、香辛料などの刺激物、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。

※2025年1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.sanko-seika.co.jp/product/>

カテゴリ スナック

おとっとくすしお味>

(森永製菓)

精巧なお菓子の形が親子の好奇心を刺激し、成長・会話のきっかけにつながる体験を提供します。

【小麦アレルギーの方へご案内】

★注意★新規格品は、小麦の配合量が増えています。

小麦アレルギーの方は、商品のアレルギー表示をお確かめください。

脂質5g以内の
目安量

1袋

| [1袋(26g)当たり] | |
|--------------|----------|
| エネルギー: | 113 kcal |
| たんぱく質: | 1.5 g |
| 脂質: | 3.2 g |
| 炭水化物: | 19.6 g |
| 食塩相当量: | 0.4 g |
| カルシウム: | 83 mg |

内容量: 52g (26g×2袋)

原材料名: 乾燥じゃがいも(外国製造)、小麦粉、ショートニング、とうもろこしでん粉、ホエイパウダー、植物油脂、砂糖、シーズニングパウダー(食塩、乳糖、チキンパウダー、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー(大豆を含む)、麦芽糖、香辛料)、食塩、たんぱく加水分解物/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、貝Ca、乳化剤、膨脹剤、グルコン酸Ca、香料、カロテン色素、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

商品の規格変更により、商品パッケージ裏面の原材料表示が異なる場合がございます。

ご購入、お召し上がりの際は、必ず、お持ちの商品の表示をご確認ください。

アレルギー関連情報

本品原材料でアレルギー物質の表示が義務付け及び推奨されているもの

・特定原材料

乳、小麦

・特定原材料に準ずるもの ※共通の設備での製造については把握していません

大豆、鶏肉

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。

※2025年1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.morinaga.co.jp/products/>

カテゴリ スナック

かるじゃが うましお味

(江崎グリコ)

野菜のおいしさを気軽に楽しめるスナックです。ノンフライで軽い食感だから、小さなお子様にも安心して与えることができます。食事の合間に気軽に食べやすい食べ切りサイズです。

脂質5g以内の
目安量

1/3箱

| 栄養成分1箱(41g)当たり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 216 kcal |
| たんぱく質 | 2.8 g |
| 脂質 | 11.3 g |
| 炭水化物 | 25.7 g |
| 食塩相当量 | 0.49 g |

内容量：41g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、乾燥ポテト、でん粉、食塩、チキンエキスパウダー、こんぶシーズニング／トレハロース、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、酸味料、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、シーズニング、でんぶん由来/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)

乳成分・小麦・大豆・鶏肉

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

クラッツ<枝豆>

(江崎グリコ)

枝豆の風味が濃厚なおつまみスナック。発酵した生地に旨みの効いたオイルを浸み込ませました。カリッと心地よい食感。じっくりと堅焼きに焼き上げました。外はカリカリ、中はサクサクです。

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 栄養成分1袋(42g)あたり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 217 kcal |
| たんぱく質 | 4.4 g |
| 脂質 | 11.4 g |
| 炭水化物 | 24.3 g |
| 食塩相当量 | 0.88 g |

内容量：42g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、乾燥ポテト、アーモンド、ショートニング、でん粉、えだまめパウダー、小麦たんぱく、チキンエキスパウダー、野菜エキシーズニング、食塩、砂糖、乾燥ビール酵母、こんぶエキスパウダー、イースト／トレハロース、調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、クチナシ色素、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・アーモンドを含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、でんぶん由来/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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。

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・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・アーモンド

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

クラッツ＜濃厚コンソメ＞

(江崎グリコ)

カリッ、と噛むたびにコンソメの濃厚な旨みがビールの味を引き立てます。90%のビールユーザーに「ビールが進む」と評価されたおつまみスナックです。

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 栄養成分1袋(42g)当たり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 217 kcal |
| たんぱく質 | 4.2 g |
| 脂質 | 11.3 g |
| 炭水化物 | 24.7 g |
| 食塩相当量 | 0.91 g |

内容量：42g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、米粉、アーモンド、デキストリン、砂糖、オニオンペースト、ショートニング、コンソメシーズニング、ブークエキスパウダー、オニオンシーズニング、チキンエキスパウダー、ベジタブルペースト、食塩、小麦たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、乾燥ビール酵母、乾燥パセリ、イースト/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、着色料(カラメル、パプリカ色素)、酸味料、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・アーモンドを含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、シーズニング、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。

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・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・アーモンド

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

クラッツ＜うましおポテト＞

(江崎グリコ)

一番搾りの醸造家が監修した、一番搾りにピッタリな濃厚おつまみスナックです。ポテトの素材本来の旨みを、しお味で引き出しました。カリッと心地よい食感がお酒の味を引き立てます。

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 栄養成分1袋(42g)当たり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 225 kcal |
| たんぱく質 | 3.9 g |
| 脂質 | 12.8 g |
| 炭水化物 | 23.5 g |
| 食塩相当量 | 0.81 g |

内容量：42g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、乾燥ポテト、アーモンド、ショートニング、でん粉、小麦たんぱく、食塩、しょうゆシーズニング、こんぶエキスパウダー、乾燥ビール酵母、こしょう、イースト/トレハロース、調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、クチナシ色素、(一部に小麦・大豆・アーモンドを含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、香辛料などの刺激物、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。

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・大豆・アーモンド

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

クラッツミニタイプ＜枝豆＞

(江崎グリコ)

枝豆の風味が濃厚なおつまみスナック。発酵した生地に旨みの効いたオイルを浸み込ませました。カリッと心地よい食感。じっくりと堅焼きに焼き上げました。外はカリカリ、中はサクサクです。



脂質5g以内の
目安量
1袋

| 栄養成分1袋(14g)当たり | |
|----------------|---------|
| エネルギー | 73 kcal |
| たんばく質 | 1.5 g |
| 脂質 | 3.9 g |
| 炭水化物 | 8.0 g |
| 食塩相当量 | 0.29 g |

内容量：14g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、アーモンド、乾燥ポテト、ショートニング、でん粉、えだまめパウダー、小麦たんばく、チキンエキスパウダー、野菜エキスイーズニング、食塩、砂糖、乾燥ビール酵母、こんぶエキスパウダー、イースト/トレハロース、調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、クチナシ色素、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・アーモンドを含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、でんぶん由来/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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。

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・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・アーモンド

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

湖池屋ストロング海苔ざんまい

(湖池屋)

自信の逸品。海苔の豊かな風味に、隠し味のごま油と唐辛子で奥深い味わいに仕上げました。



脂質5g以内の
目安量
1/5袋

| 内容量 53g (1袋53g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 295 kcal |
| たんばく質 | 3.0 g |
| 脂質 | 18.6 g |
| 炭水化物 | 29.0 g |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

内容量：53g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油(ごまを含む)、砂糖、ぶどう糖、食塩、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、焼のり、たんばく加水分解物(小麦・大豆を含む)、あおさ、魚介エキスパウダー(さばを含む)、香辛料、粉末酒(小麦・大豆を含む)、ごま、乳糖、青のり、オリゴ糖、香味油/調味料(アミノ酸等)、香料

※不溶性食物繊維を豊富に含む原材料、n-6系油脂、香辛料が含まれるため、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。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**

製品中の特定原材料に準ずるもの：**ごま、さば、大豆**

※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://kokeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

湖池屋ストロング サワークリームオニオン

(湖池屋)

別格の逸品。サワークリームの酸味と深いコクに、オニオンの旨みをあわせて、味わい豊かに仕上げました。

脂質5g以内の
目安量

1/4袋

| 内容量 53g (1袋53g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 296 kcal |
| たんぱく質 | 3.0 g |
| 脂質 | 18.6 g |
| 炭水化物 | 29.2 g |
| 食塩相当量 | 1.0 g |

内容量：53g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、食塩、オニオン、でん粉、乳等を主要原料とする食品、たんぱく加水分解物(小麦・大豆を含む)、パセリ、サワークリームパウダー(乳成分を含む)、オリゴ糖、チーズパウダー(乳成分を含む)、ディルパウダー、チキンエキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料(乳由来)、香辛料抽出物

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆、鶏肉**

※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://koikeya.co.jp/commodity/

カテゴリ スナック

湖池屋ストロング デラックスピザ

(湖池屋)

王道の逸品。コク深いチーズとトマトの旨みに香り豊かなバジルをあわせた、満足感ある味わいに仕上げました。

脂質5g以内の
目安量

1/4袋

| 内容量 53g (1袋53g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 296 kcal |
| たんぱく質 | 3.1 g |
| 脂質 | 18.6 g |
| 炭水化物 | 29.2 g |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

内容量：53g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、砂糖、粉末油脂(乳成分を含む)、チーズパウダー(乳成分を含む)、香辛料、ホエイパウダー(乳成分を含む)、トマト風味シーズニング、たんぱく加水分解物(小麦・大豆を含む)、赤パプリカ、トマト、パークエキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、香料(乳由来)、パプリカ色素、酸味料、甘味料(ステビア)、香辛料抽出物

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆、豚肉**

※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://koikeya.co.jp/commodity/

カテゴリ スナック

湖池屋プライドポテト 神のり塩

(湖池屋)

華やかに香り立つ、三種ののり(青のり・あおさ・焼のり)。唐辛子をほんのりときかせた神がかった美味しさです。



脂質5g以内の
目安量

1/4袋

| 内容量 55g (1袋55g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 300 kcal |
| たんぱく質 | 3.5 g |
| 脂質 | 18.3 g |
| 炭水化物 | 30.5 g |
| 食塩相当量 | 0.6 g |

内容量：55g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、風味オイル、デキストリン、食塩、青のり、あおさ、唐辛子、酵母エキスパウダー、焼のり／調味料(アミノ酸等)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**なし**

製品中の特定原材料に準ずるもの：**なし**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/

カテゴリ スナック

じゃこ気分(24枚)

(三幸製菓)

じゃこの旨みたっぷりのうす焼です。パリパリとした食感とともにお楽しみください。4個装(8枚)当たり牛乳1杯分(200ml※)のカルシウム入り。

※日本食品標準成分表(八訂)増補2023より算出



脂質5g以内の
目安量

6個装

| 栄養成分表(100g当たり) | |
|-------------------|----------|
| エネルギー | 431 kcal |
| たんぱく質 | 7.3 g |
| 脂質 | 10.7 g |
| 炭水化物 | 76.4 g |
| 食塩相当量 | 1.20 g |
| カルシウム | 856 mg |
| 栄養成分表(4個装(8枚)当たり) | |
| エネルギー | 132 kcal |
| たんぱく質 | 2.2 g |
| 脂質 | 3.3 g |
| 炭水化物 | 23.3 g |
| 食塩相当量 | 0.37 g |
| カルシウム | 261 mg |

内容量：24枚(2枚×12袋)

原材料名：米(国産)、植物油脂、小魚パウダー、食塩、砂糖、黒糖、酵母エキスパウダー、油脂加工品／卵殻カルシウム、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)

アレルギー関連情報

アレルゲン情報

卵、大豆

本製品は、えび、かに、小麦、乳成分を使用している工場で生産しています。

※商品の規格変更により、本ページに掲載の内容と商品パッケージの裏面の原材料表示が異なる場合がございます。ご購入、お召し上がりの際は必ず、お持ちの商品の表示をご確認ください。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、香辛料などの刺激物、糖アルコールを含みます。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。

※2025年1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.sanko-seika.co.jp/product/

カテゴリ スナック

スコーン 絶品焼きとうもろこし

(湖池屋)

とうもろこしの旨みを一番搾り醤油がひきたてる。

脂質5g以内の
目安量

1/6袋

| 内容量 73g (1袋73g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 415 kcal |
| たんばく質 | 3.8 g |
| 脂質 | 25.8 g |
| 炭水化物 | 41.8 g |
| 食塩相当量 | 1.1 g |

内容量：73g

原材料名：コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、ぶどう糖、食塩、コーンパウダー、たんばく加水分解物(小麦を含む)、チキンエキスパウダー、乳等を主要原料とする食品、オリゴ糖、粉末しょうゆ(大豆を含む)、粉末油脂／調味料(アミノ酸等)、着色料(ココア)、香料(乳由来)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆、鶏肉**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

スコーン やみつきバーベキュー

(湖池屋)

牛肉の旨み×和風ソースの味わいがやみつきに！

脂質5g以内の
目安量

1/6袋

| 内容量 73g (1袋73g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 413 kcal |
| たんばく質 | 3.9 g |
| 脂質 | 25.6 g |
| 炭水化物 | 41.6 g |
| 食塩相当量 | 1.1 g |

内容量：73g

原材料名：コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、香辛料、たんばく加水分解物(大豆を含む)、しょうゆだれ粉末(小麦・大豆を含む)、香味油(小麦・大豆を含む)、オリゴ糖、ビーフエキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、香料(乳・小麦・大豆・りんご由来)、酸味料、カラメル色素、アナトー色素、甘味料(アセスルファムK、カンゾウ)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、人工甘味料、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**牛肉、大豆、りんご**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

スコーン とろけるクアトロチーズ

(湖池屋)

ゴーダ、カマンベール、モッツアレラ、チェダー・・・
4種のチーズに気持ちがとろける！



脂質5g以内の
目安量
1/6袋

| 内容量 73g (1袋73g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 418 kcal |
| たんぱく質 | 3.5 g |
| 脂質 | 26.6 g |
| 炭水化物 | 41.3 g |
| 食塩相当量 | 1.1 g |

内容量：73g

原材料名：コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、ぶどう糖、食塩、チーズパウダー、粉末油脂、ホエイパウダー、香辛料、オリゴ糖／調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素、香辛料抽出物、くん液、(一部に乳成分・大豆を含む)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

スコーン 海老のとりこ

(湖池屋)

海老の香味油を使用した特別な製法で、濃密な海老の旨みが口いっぱいにはじける！



脂質5g以内の
目安量
1/5袋

| 内容量 70g (1袋70g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 398 kcal |
| たんぱく質 | 3.7 g |
| 脂質 | 24.8 g |
| 炭水化物 | 40.0 g |
| 食塩相当量 | 1.0 g |

内容量：70g

原材料名：コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、香味油(えび・大豆を含む)、魚介エキスパウダー(えび・ゼラチンを含む)、ぶどう糖、デキストリン、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、食塩、クリーミングパウダー(乳成分を含む)、米粉、香辛料、オリゴ糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)／調味料(アミノ酸等)、香料(えび・大豆由来)、パプリカ色素、甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)、香辛料抽出物

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、人工甘味料、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦、えび**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆、ゼラチン**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

すっぱムーチョ
じゃがうまビネガー

(湖池屋)

ビネガーのまろやかな酸味とじゃがいもの旨み、塩
加減が抜群なこと!脂質5g以内の
目安量

1/5袋

内容量 55g (1袋55g当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 311 kcal |
| たんぱく質 | 2.8 g |
| 脂質 | 19.8 g |
| 炭水化物 | 30.4 g |
| 食塩相当量 | 1.0 g |

内容量: 55g

原材料名: 馬鈴薯(日本: 遺伝子組換えでない)、植物油、ぶどう糖、粉末酢(小麦を含む)、食塩、たんぱく加水分解物(鶏肉を含む)、砂糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、ホエイパウダー(乳成分を含む)、酵母エキス、オリゴ糖、香辛料/調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料: 乳、小麦

製品中の特定原材料に準ずるもの: 大豆、鶏肉

★ お菓子のトリビア



1993年に初代すっぱムーチョを発売し、発売当初のパッケージはヒーヒーおばあちゃんではなく、カラムーチョのヒーおばあちゃんがありました。味名も「うすしおビネガー」と呼んでいました。

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

すっぱムーチョ さっぱり梅

(湖池屋)

梅のほんのりやわらかな酸味やじゅわっとした甘み、
じゃがいもの旨み、塩加減が抜群なこと!脂質5g以内の
目安量

1/5袋

内容量 55g (1袋55g当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 310 kcal |
| たんぱく質 | 2.8 g |
| 脂質 | 19.8 g |
| 炭水化物 | 30.1 g |
| 食塩相当量 | 0.8 g |

内容量: 55g

原材料名: 馬鈴薯(日本: 遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、ぶどう糖、梅酢パウダー、食塩、粉末酢、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、梅調味パウダー、あおさ、オリゴ糖/調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア)、香料、アントシアニン色素

※本商品はn-6系油脂、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料: 小麦

製品中の特定原材料に準ずるもの: 大豆

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

スリムバッグ スティック すっぱムーチョ さっぱり梅

(湖池屋)

梅のほんのりやわらかな酸味やじゅわっとした甘み、
じゃがいもの旨み、塩加減が抜群なこと！

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 内容量 34g (1袋34g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 185 kcal |
| たんぱく質 | 1.5 g |
| 脂質 | 10.9 g |
| 炭水化物 | 20.2 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |

内容量：34g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、ぶどう糖、梅酢パウダー、食塩、粉末酢、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、梅調味パウダー、あおさ、オリゴ糖／調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア)、香料、アントシアニン色素

※本商品はn-6系油脂、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

スリムバッグ スティックポテト のり塩

(湖池屋)

青のりとあおさの風味に塩が絶妙に広がる元祖の味

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 内容量 34g (1袋34g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 185 kcal |
| たんぱく質 | 1.9 g |
| 脂質 | 10.9 g |
| 炭水化物 | 19.8 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |

内容量：34g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料(アミノ酸等)

※本商品はn-6系油脂、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**なし**製品中の特定原材料に準ずるもの：**なし**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

生チーズのチーザ ＜カマンベール仕立て＞

(江崎グリコ)

チーズより旨みが2倍濃いワインに合うおつまみです。ちょっとミルクィーなカマンベールチーズ独特のコクが口いっぱいに広がります。薄い生地を強火でじっくり焼き上げた、チーズのこんがり香ばしくてカリカリした食感をお楽しみください。オーブントースターで焼くと、手軽に温かい焼きチーズのおいしさが楽しめます。

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 栄養成分1袋(36g)当たり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 194 kcal |
| たんぱく質 | 6.5 g |
| 脂質 | 11.6 g |
| 炭水化物 | 15.9 g |
| 食塩相当量 | 1.27 g |

内容量：36g

原材料名：ナチュラルチェダーチーズ(アイルランド製造)、植物油脂、ナチュラルカマンベールチーズ、でん粉、乳糖、食塩、チーズ加工品、発酵調味料、酵母エキス/加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、カゼインナトリウム、香料、乳化剤、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。
必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、でんぶん由来/その他の糖を含みます。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

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中)

乳成分・小麦・大豆

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

生チーズのチーザ ＜チェダーチーズ＞

(江崎グリコ)

チーズより旨みが2倍濃いワインに合うおつまみです。長期間熟成により引き出された旨みたっぷりのチェダーチーズを53%も練り込んでいます。薄い生地を強火でじっくり焼き上げた、チーズのこんがり香ばしくてカリカリした食感をお楽しみください。オーブントースターで焼くと、手軽に温かい焼きチーズのおいしさが楽しめます。

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 栄養成分1袋(36g)当たり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 193 kcal |
| たんぱく質 | 6.6 g |
| 脂質 | 11.4 g |
| 炭水化物 | 16.1 g |
| 食塩相当量 | 1.16 g |

内容量：36g

原材料名：ナチュラルチェダーチーズ(アイルランド製造)、植物油脂、乳糖、でん粉、食塩、たまねぎシーズニング、酵母エキス/加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、カゼインナトリウム、香料、アナトー色素、乳化剤、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。
必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、シーズニング、でんぶん由来/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)

乳成分・小麦・大豆

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

チーズのいたずら(15枚)

(三幸製菓)

チーズがいたずらして、「チーズアーモンド」からアーモンドがなくなった!?チーズのおいしさが楽しめるお菓子です。



脂質5g以内の
目安量

16個装

栄養成分表 (100g当たり推定値)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 450 kcal |
| たんぱく質 | 8.2 g |
| 脂質 | 14.5 g |
| 炭水化物 | 71.6 g |
| 食塩相当量 | 1.75 g |

内容量：15枚

原材料名：米(国産)、乳糖、植物油脂、ホエイパウダー(乳成分を含む)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、チーズパウダー、脱脂粉乳、砂糖、全粉乳、かつお節エキス、デキストリン、油脂加工品、でん粉／乳化剤、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(カロテン、パプリカ色素)、香辛料抽出物

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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

アレルゲン情報

小麦、乳成分、大豆

本製品は、えび、かに、卵を使用している工場で生産しています。

* 商品の規格変更により、本ページに掲載の内容と商品パッケージの裏面の原材料表示が異なる場合がございます。ご購入、お召し上がりの際は必ず、お持ちの商品の表示をご確認ください。

※2025年1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.sanko-seika.co.jp/product/>

カテゴリ スナック

ピュアポテト オホーツクの塩と岩塩

(湖池屋)

キリッとした「岩塩」と直火焼き「オホーツクの塩」。
噛むほどに旨みが広がります。



脂質5g以内の
目安量

1/4袋

内容量 55g (1袋55g当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 301 kcal |
| たんぱく質 | 2.7 g |
| 脂質 | 18.2 g |
| 炭水化物 | 31.7 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |

内容量：55g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、風味オイル(乳成分を含む)、でん粉分解物、食塩(オホーツクの塩50.04%、岩塩49.96%)、米粉、たんぱく加水分解物(鶏肉を含む)、鶏油／調味料(アミノ酸等)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳**

製品中の特定原材料に準ずるもの：**鶏肉**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

ピュアポテト 五つ星ビーフコンソメ

(湖池屋)

ビーフの深い味わいを煮出したコクに、スパイスとパプリカの甘味でアクセントを。ちょっとクセになる新しいコンソメ味です。

脂質5g以内の
目安量

1/4袋

| 内容量 52g (1袋52g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 283 kcal |
| たんぱく質 | 2.8 g |
| 脂質 | 16.9 g |
| 炭水化物 | 30.1 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |

内容量：52g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、風味オイル、砂糖、香辛料、食塩、たんぱく加水分解物、酵母エキスパウダー、ビーフエキスパウダー、香味油／調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、香辛料抽出物、パプリカ色素、(一部に乳成分・小麦・牛肉・大豆・鶏肉を含む)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**牛肉、大豆、鶏肉**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

スリムバッグ ピュアポテト 厚切りひとくちカット オホーツクの塩と岩塩

(湖池屋)

キリッとした「岩塩」と、じっくり直火で焼き上げた
まろやかな「オホーツクの塩」の2種をブレンド。

脂質5g以内の
目安量

1/3袋

| 内容量 32g (1袋32g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 175 kcal |
| たんぱく質 | 1.6 g |
| 脂質 | 10.6 g |
| 炭水化物 | 18.3 g |
| 食塩相当量 | 0.4 g |

内容量：32g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、風味オイル(乳成分を含む)、でん粉分解物、食塩(オホーツクの塩50.04%、岩塩49.96%)、米粉、たんぱく加水分解物(鶏肉を含む)、鶏油／調味料(アミノ酸等)

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳**製品中の特定原材料に準ずるもの：**鶏肉**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

プリッツ<旨サラダ>

(江崎グリコ)

香味ブイヨンの旨みを、クリスピーで心地よい食感とともに楽しみいただけます。



脂質5g以内の
目安量
17本

| 栄養成分 1袋 (32g) 当たり | |
|-------------------|----------|
| エネルギー | 158 kcal |
| たんぱく質 | 3.0 g |
| 脂質 | 7.3 g |
| 炭水化物 | 20.7 g |
| -糖質 | 19.7 g |
| -食物繊維 | 0.99 g |
| 食塩相当量 | 0.45 g |

内容量：64g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、ショートニング、砂糖、でん粉、乾燥ポテト、野菜ペースト・ブイヨン混合品、イースト、小麦たんぱく、食塩、酒かす、コンソメシーズニング、香味油、こしょう／調味料(無機塩等)、加工デンプン、乳化剤、香料、酸味料、(一部に乳成分・小麦を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。
必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、シーズニング、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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。



★ お菓子のトリビア

プリッツの名前の由来は、プレッツェルから名づけられ、ビールの本場ドイツには「プレッツェル」というおつまみとして親しまれているスナックがあります。そのおいしさを日本にも広げられないかと、当時の日本人の嗜好に合うようにアレンジしてできたのがプリッツです。

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

※2025年1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.glico.com/jp/product/

カテゴリ スナック

プリッツ<ロースト 塩バター>

(江崎グリコ)

北海道産発酵バターを使用した甘じょっぱい味わいを、クリスピーで心地よい食感とともに楽しみいただけます。



脂質5g以内の
目安量
18本

| 栄養成分 1袋 (28.5g) 当たり | |
|---------------------|----------|
| エネルギー | 141 kcal |
| たんぱく質 | 2.3 g |
| 脂質 | 6.5 g |
| 炭水化物 | 18.9 g |
| -糖質 | 17.9 g |
| -食物繊維 | 1.0 g |
| 食塩相当量 | 0.36 g |

内容量：57g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、砂糖、加糖練乳、小麦全粒粉、ショートニング、でん粉、発酵バター、イースト、食塩、バター加工品、乾燥卵黄／加工デンプン、調味料(無機塩)、香料、乳化剤、(一部に卵・乳成分・小麦を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。
必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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)
卵・乳成分・小麦

※2025年1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.glico.com/jp/product/

カテゴリ スナック

トマトプリッツ

(江崎グリコ)

爽やかなトマトの旨みを、クリスピーで心地よい食感
とともに楽しめいただけます。

脂質5g以内の
目安量

18本

栄養成分 1袋 (26.5g) 当たり

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 132 kcal |
| たんぱく質 | 2.3 g |
| 脂質 | 6.1 g |
| 炭水化物 | 17.3 g |
| -糖質 | 16.4 g |
| -食物繊維 | 0.92 g |
| 食塩相当量 | 0.41 g |

内容量：53g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、ショートニング、砂糖、トマトペースト、でん粉、醸造酢(トマト酢)、イースト、ベジタブルペースト、オニオンシーズニング、食塩、乾燥ほうれんそう、こしょう／加工デンプン、調味料(無機塩等)、香料、乳化剤、酸味料、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。
必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・
栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、シーズニング、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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)

乳成分・小麦・大豆

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

おつまみプリッツ
＜燻製ベーコン味＞

(江崎グリコ)

さくらのスモークチップで燻製したベーコンを細い
プレツェルにぎっしり練り込み、堅くカリカリに焼き
上げました。噛むたびに広がる燻製の香りと旨み
をお楽しみいただけます。お酒と一緒にゆったりと楽し
むのにぴったりです。

脂質5g以内の
目安量

40本

栄養成分 1袋 (24g) 当たり

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 118 kcal |
| たんぱく質 | 2.9 g |
| 脂質 | 5.0 g |
| 炭水化物 | 15.3 g |
| 食塩相当量 | 0.49 g |

内容量：24g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、でん粉、砂糖、小麦たんぱく、ブークエキス、オニオンペースト、食塩、しょうゆシーズニング、たんぱく加水分解物、にんにくパウダー、酵母エキス、こしょう、ベーコンエキス／調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(アナトー色素、カラメル)、酸味料、くん液、(一部に乳成分・小麦・大豆・豚肉を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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)

乳成分・小麦・大豆・豚肉

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

おつまみプリッツ ＜燻製チーズ味＞

(江崎グリコ)

さくらのスモークチップで燻製したチーズを細いプレッツェルにぎっしり練り込み、堅くカリカリに焼き上げました。噛むたびに広がる燻製の香りと旨みをお楽しみいただけます。お酒と一緒にゆったりと楽しむのにぴったりです。

脂質5g以内の
目安量

38本

| 栄養成分1袋(24g)当たり | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 118 kcal |
| たんぱく質 | 3.1 g |
| 脂質 | 5.2 g |
| 炭水化物 | 14.8 g |
| 食塩相当量 | 0.49 g |

内容量：24g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、でん粉、スモークチーズパウダー、砂糖、小麦たんばく、食塩、発酵調味料、こしょう、酵母エキス、デキストリン、麦芽糖／調味料(アミノ酸等)、香料、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤、着色料(アナトー色素)、酸味料、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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)

乳成分・小麦・大豆

※2025年1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.glico.com/jp/product/

カテゴリ スナック

十六穀プリッツうす塩味＜6袋＞

(江崎グリコ)

厳選した十六種類の穀物をギュッと練りこみました。昆布の旨みを活かした、コクのあるおいしさに仕上げ、香ばしさとともに1日不足分(※)の食物繊維を摂れます。

※1日不足分の食物繊維1.5gに対し、2.1g配合

1日不足分＝①目標量－②平均摂取量

①日本人の食事摂取基準(2020年版、20～64歳女性)

②国民健康・栄養調査(令和元年度版、20～64歳女性)

脂質5g以内の
目安量

27本

| 栄養成分1袋(10g)当たり | |
|----------------|---------|
| エネルギー | 46 kcal |
| たんぱく質 | 1.3 g |
| 脂質 | 2.1 g |
| 炭水化物 | 6.3 g |
| -糖質 | 4.2 g |
| -食物繊維 | 2.1 g |
| 食塩相当量 | 0.18 g |

内容量：60g

原材料名：十六穀ミックス粉(もち大麦、押麦、黒米、小麦たんばく、はとむぎ、もちきび、もち米、とうもろこし、ひえ、発芽玄米、ライ麦、小麦全粒粉、アマランサス、キヌア、ホワイトソルガム、赤米、緑米)(国内製造)、植物油脂、小麦たんばく、でん粉、ショートニング、砂糖、焙煎米粉、イースト、食塩、こんぶシーズニング、麦芽糖／加工デンプン、調味料(無機塩等)、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤、香料、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)

※店舗にお並び商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、シーズニング、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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・大豆・鶏肉

※2025年1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.glico.com/jp/product/

カテゴリ スナック

十六穀プリッツやきのり味<6袋>

(江崎グリコ)

厳選した十六種類の穀物をギュッと練りこみました。海苔の素材のおいしさを活かした「やきのり味」は、海苔を食べたときに感じる香ばしい甘みがクセになる味わいに仕上げ、香ばしさとともに1日不足分(※)の食物繊維を摂れます。

※1日不足分の食物繊維1.5gに対し、2.1g配合

1日不足分=①目標量-②平均摂取量

①日本人の食事摂取基準(2020年版、20～64歳女性)

②国民健康・栄養調査(令和元年度版、20～64歳女性)

脂質5g以内の
目安量

30本

| 栄養成分 1袋(10gあたり) | |
|-----------------|---------|
| エネルギー | 45 kcal |
| たんぱく質 | 1.3 g |
| 脂質 | 2.0 g |
| 炭水化物 | 6.3 g |
| -糖質 | 4.2 g |
| -食物繊維 | 2.1 g |
| 食塩相当量 | 0.19 g |

内容量: 60g

原材料名: 十六穀ミックス粉(もち大麦、押麦、黒米、小麦たんぱく、はとむぎ、もちきび、もち米、とうもろこし、ひえ、発芽玄米、ライ麦、小麦全粒粉、アマランサス、キヌア、ホワイトソルガム、赤米、緑米)(国内製造)、植物油、小麦たんぱく、でん粉、ショートニング、砂糖、焙煎米粉、イースト、食塩、あおさパウダー、のりシーズニング、こんぶシーズニング/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香料、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、シーズニング、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。

※ショートニングに多く含まれる飽和脂肪酸は、免疫応答を刺激し、腸管の炎症を強化する可能性があります。これは、IBDの病態においては望ましくない影響とされています。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・大豆・鶏肉

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

超カリカリプリッツ
<ハーブ香る 香味チキン味>

(江崎グリコ)

カリカリの食感がくせになる、次々手が進む味わいです。じぶん時間のながら食べに便利な「らくたベポケット」がついています。

脂質5g以内の
目安量

3/4袋

| 栄養成分 1袋(27.5g)当たり | |
|-------------------|----------|
| エネルギー | 131 kcal |
| たんぱく質 | 3.1 g |
| 脂質 | 5.5 g |
| 炭水化物 | 18.0 g |
| -糖質 | 16.4 g |
| -食物繊維 | 1.6 g |
| 食塩相当量 | 0.49 g |

内容量: 55g

原材料名: 小麦粉(国内製造)、植物油、でん粉、乾燥ポテト、小麦たんぱく、砂糖、イヌリン、食塩、チキンエキスパウダー、香辛料、しょうゆシーズニング、ハーブシーズニング、ガーリックパウダー/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、着色料(カロチノイド)、酸味料、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、香辛料などの刺激物、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・大豆・鶏肉

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

超カリカリプリッツ ＜和風だし香る ホタテ醤油味＞

(江崎グリコ)

カリカリの食感がくせになる、次々手が進む味わいです。じぶん時間のながら食べに便利な「らくたべポケット」がついています。



脂質5g以内の
目安量

3/4袋

| 栄養成分 1袋 (27.5g) 当たり | |
|---------------------|----------|
| エネルギー | 132 kcal |
| たんぱく質 | 3.2 g |
| 脂質 | 5.6 g |
| 炭水化物 | 17.9 g |
| -糖質 | 16.3 g |
| -食物繊維 | 1.6 g |
| 食塩相当量 | 0.50 g |

内容量：55g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、でん粉、乾燥ポテト、小麦たんぱく、砂糖、イヌリン、食塩、ホタテシーズニング、こんぶエキスパウダー、たんぱく加水分解物、だしパウダー、唐辛子／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、着色料(カロチノイド、カラメル色素)、酸味料、(一部に小麦・いか・大豆・ゼラチンを含む)

※店舗に並ぶ商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品はn-6系油脂、香辛料などの刺激物、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・いか・大豆・ゼラチン

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

超カリカリプリッツ ＜バターしょうゆ味＞

(江崎グリコ)

スリムな持ち運びに便利な箱形態です。カリカリの食感がくせになる味わいです。じぶん時間にながら食べができる、次々手がすすみ、カリカリおいしく食べるのにピッタリな「らくたべポケット」がついています。



脂質5g以内の
目安量

3/4袋

| 栄養成分 1袋 (27.5g) 当たり | |
|---------------------|----------|
| エネルギー | 136 kcal |
| たんぱく質 | 3.1 g |
| 脂質 | 5.7 g |
| 炭水化物 | 17.8 g |
| -糖質 | 16.8 g |
| -食物繊維 | 0.93 g |
| 食塩相当量 | 0.61 g |

内容量：55g

原材料名：小麦粉(国内製造)、植物油脂、でん粉、乾燥ポテト、小麦たんぱく、砂糖、イヌリン、食塩、粉末しょうゆ、こんぶエキスパウダー、バター加工品、バター、酵母エキス、こしょう、たんぱく加水分解物／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、着色料(カロチノイド)、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

※店舗にお並び商品とは異なる場合がございます。必ず、お手元の商品パッケージにて原材料名・栄養成分表示のご確認をお願い致します。

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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)

乳成分・小麦・大豆

※2025年1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.glico.com/jp/product/>

カテゴリ スナック

ポテトチップス のり塩

(湖池屋)

青のりとあおさの風味に塩が絶妙に広がる元祖の味

脂質5g以内の
目安量

1/5袋

内容量 60g (1袋60g当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 337 kcal |
| たんぱく質 | 3.3 g |
| 脂質 | 21.6 g |
| 炭水化物 | 32.5 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |

内容量：60g

原材料名：馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）

※本商品はn-6系油脂、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：なし

製品中の特定原材料に準ずるもの：なし



★お菓子のトリビア★

湖池屋ポテトチップスは日本産じゃがいもを100%使用し、日本で初めて量産化に成功したポテトチップスです。

※2025年1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://koieya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

ポテトチップス
じゃがいもと塩

(湖池屋)

じゃがいもと塩の絶妙なバランスにこだわった国産
じゃがいもの美味しさが引き立つ王道の味脂質5g以内の
目安量

1/5袋

内容量 60g (1袋60g当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 340 kcal |
| たんぱく質 | 3.3 g |
| 脂質 | 21.6 g |
| 炭水化物 | 33.0 g |
| 食塩相当量 | 0.6 g |

内容量：60g

原材料名：馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、デキストリン／調味料（アミノ酸等）

※本商品はn-6系油脂、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：なし

製品中の特定原材料に準ずるもの：なし

※2025年1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://koieya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

ポテトチップス 金のコンソメ

(湖池屋)

チキンとポークに特製スパイスをブレンドし黄金比の美味しさをギュッと詰め込んだ風味豊かで濃厚なやみつきの味



脂質5g以内の
目安量
1/5袋

| 内容量 60g (1袋60g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 338 kcal |
| たんぱく質 | 3.3 g |
| 脂質 | 21.6 g |
| 炭水化物 | 32.8 g |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

内容量：60g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、食塩、香辛料(大豆を含む)、ぶどう糖、ミートエキス調味パウダー(乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキスパウダー、オリゴ糖、香味油(小麦・大豆を含む)、りんご果汁パウダー／調味料(アミノ酸等)、酸味料、パプリカ色素、甘味料(スクラロース、ステビア、カンゾウ)、香料、香辛料抽出物

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、人工甘味料、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

ポテトチップス のり醤油

(湖池屋)

焼のり・あおさ・青のりに丸大豆醤油のまろやかな風味を絡めた芳醇で深みのある通の味



脂質5g以内の
目安量
1/4袋

| 内容量 50g (1袋50g当たり) | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 281 kcal |
| たんぱく質 | 2.8 g |
| 脂質 | 18.0 g |
| 炭水化物 | 27.1 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |

内容量：50g

原材料名：馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、ぶどう糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、食塩、焼のり、たんぱく加水分解物(大豆・鶏肉・豚肉を含む)、あおさ、香辛料、魚介エキスパウダー(さばを含む)、粉末酒(小麦・大豆を含む)、ごま、青のり、香味油、オリゴ糖／調味料(アミノ酸等)、香料

※本商品は動物性脂肪またはn-6系油脂または両方、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**小麦**製品中の特定原材料に準ずるもの：**ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

カテゴリ スナック

ポリンキー あっさりコーン

(湖池屋)

とうもろこしの自然な甘みと風味を楽しめる、あっさり優しい味に仕上げました。

脂質5g以内の
目安量

1/4袋

内容量 55g (1袋55g当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 289 kcal |
| たんぱく質 | 2.3 g |
| 脂質 | 15.6 g |
| 炭水化物 | 34.9 g |
| 食塩相当量 | 1.2 g |

内容量：55g

原材料名：生地(国内製造)(コーングリッツ、コーンスターチ、砂糖、マーガリン(乳成分を含む)、食塩)、植物油、砂糖、コーンパウダー、乳等を主要原料とする食品、食塩、香辛料、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、トマト風味シーズニング、オリゴ糖／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、膨脹剤、香料(乳・えび・大豆由来)、甘味料(ステビア)、酸味料、カロチノイド色素、香辛料抽出物

※本商品は動物性脂肪、n-6系油脂、牛乳(乳成分)、香辛料などの刺激物、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。

※高脂肪および高塩分の内容物を含んでいます。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

製品中の特定原材料：**乳、小麦、えび**製品中の特定原材料に準ずるもの：**大豆**

※2025年1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://koikeya.co.jp/commodity/>

