

Celiac Translation Card for Japan — print, cut along dotted lines, keep in your wallet (front side)

小麦アレルギー(セリアック病)のお客様より

私は小麦アレルギー(セリアック病)です。
ごく少量の小麦でも体調を崩してしまいます。

醤油・味噌・だし・パン粉・天ぷら粉など、
小麦を含む調味料も食べられません。

小麦を使わないお料理はありますか？
たまり醤油(小麦不使用)があれば、
そちらを使っていただけると助かります。
揚げ油や調理器具の共用にもご配慮いただけると幸いです。

ご協力ありがとうございます。

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

小麦アレルギー(セリアック病)のお客様より

私は小麦アレルギー(セリアック病)です。
ごく少量の小麦でも体調を崩してしまいます。

醤油・味噌・だし・パン粉・天ぷら粉など、
小麦を含む調味料も食べられません。

小麦を使わないお料理はありますか？
たまり醤油(小麦不使用)があれば、
そちらを使っていただけると助かります。
揚げ油や調理器具の共用にもご配慮いただけると幸いです。

ご協力ありがとうございます。

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

小麦アレルギー(セリアック病)のお客様より

私は小麦アレルギー(セリアック病)です。
ごく少量の小麦でも体調を崩してしまいます。

醤油・味噌・だし・パン粉・天ぷら粉など、
小麦を含む調味料も食べられません。

小麦を使わないお料理はありますか？
たまり醤油(小麦不使用)があれば、
そちらを使っていただけると助かります。
揚げ油や調理器具の共用にもご配慮いただけると幸いです。

ご協力ありがとうございます。

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

小麦アレルギー(セリアック病)のお客様より

私は小麦アレルギー(セリアック病)です。
ごく少量の小麦でも体調を崩してしまいます。

醤油・味噌・だし・パン粉・天ぷら粉など、
小麦を含む調味料も食べられません。

小麦を使わないお料理はありますか？
たまり醤油(小麦不使用)があれば、
そちらを使っていただけると助かります。
揚げ油や調理器具の共用にもご配慮いただけると幸いです。

ご協力ありがとうございます。

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

Back side — allergen quick list

☒ 食べられません: 醤油(通常のもの)/ 麦味噌 / パン粉・衣(天ぷら・唐揚げ)/
うどん・ラーメン / そば(十割以外)/ カレールー / 麦茶

○ 食べられます: 白ご飯 / たまり醤油(小麦不使用表示)/ 塩 / 焼き魚(塩)/
卵 / 刺身(醤油なし)/ 果物

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

☒ 食べられません: 醤油(通常のもの)/ 麦味噌 / パン粉・衣(天ぷら・唐揚げ)/
うどん・ラーメン / そば(十割以外)/ カレールー / 麦茶

○ 食べられます: 白ご飯 / たまり醤油(小麦不使用表示)/ 塩 / 焼き魚(塩)/
卵 / 刺身(醤油なし)/ 果物

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

☒ 食べられません: 醤油(通常のもの)/ 麦味噌 / パン粉・衣(天ぷら・唐揚げ)/
うどん・ラーメン / そば(十割以外)/ カレールー / 麦茶

○ 食べられます: 白ご飯 / たまり醤油(小麦不使用表示)/ 塩 / 焼き魚(塩)/
卵 / 刺身(醤油なし)/ 果物

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide

☒ 食べられません: 醤油(通常のもの)/ 麦味噌 / パン粉・衣(天ぷら・唐揚げ)/
うどん・ラーメン / そば(十割以外)/ カレールー / 麦茶

○ 食べられます: 白ご飯 / たまり醤油(小麦不使用表示)/ 塩 / 焼き魚(塩)/
卵 / 刺身(醤油なし)/ 果物

gf-japan.com — Gluten-Free Japan Guide