

I cannot eat gluten (Celiac Disease)



I have celiac disease, I cannot eat gluten. Even a small amount will make me very sick.

Excuse me for taking up your time; I have to be very careful about what I eat, so I appreciate you taking the time to read this card.

I cannot eat:

- Wheat, barley, rye, or oats (unless certified gluten-free)
- Soy sauce (contains wheat flour)
- Tempura, miso (if made from barley), breadcrumbs
- Vinegar or sauces made from grains (like grain vinegar, oyster sauce)
- Mugi tea (contains barley)

If you're not sure if something has gluten, I prefer simple dishes seasoned with salt, green onion, ginger, or my gluten-free soy sauce.

Thank you very much for your help!



Attention



Please avoid cross-contamination:

- Use **clean utensils**, pans, cutting boards, grills
- Use **fresh oil** (not shared with tempura or breaded items)
- Do **not use soy sauce** (unless it's gluten-free, I can provide it)
- Cook gluten-free noodles in **fresh water**, not reused water
- **All sauces and seasonings** must be free of wheat, barley, rye, soy sauce

グルテンを一切食べることができません。



私はセリアック病(麦や大麦、ライ麦等に含まれている「グルテン」の重度なアレルギー)です。グルテンを一切食べることができません。ごく少量でも体調を崩してしまいます。

お手数をおかけして申し訳ありません。食事には細心の注意が必要なため、このカードを読んでいただきたいです。ご協力感謝します。

食べられないもの:

- 小麦、大麦、ライ麦、オーツ麦 (グルテンフリーと明記されていない限り)
- しょうゆ (小麦粉が含まれています)
- 天ぷら、麦で作られた味噌、パン粉
- 穀物由来の酢やソース (例: 穀物酢、オイスターソース)
- 麦茶 (大麦が含まれています)

もしお料理にグルテンが含まれているか分からない場合は、塩・ねぎ・しょうがまたは私が持っているグルテンフリーのしょうゆで味付けされたシンプルな料理をいただくと安心です。

ご協力いただき、心より感謝いたします。



注意してください

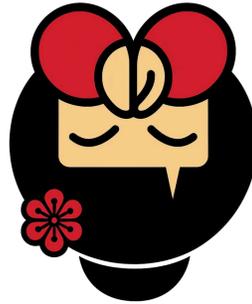


コンタミネーション (食材の混入) にご注意ください:

- 清潔な調理器具、フライパン、まな板、グリルを使用してください
- 新しい油を使ってください (天ぷらやパン粉付き食品と共有しないでください)
- しょうゆは使わないでください (グルテンフリーのものなら可能です。お渡しできます)
- グルテンフリーの麺は、再利用していない新しいお湯でゆでてください
- すべての調味料・ソース類は、小麦・大麦・ライ麦・しょうゆを含まないものにしてください

Could you please suggest gluten-free dishes for me?

Thank you very much for your help!  
If you are unsure, please kindly let me know.



- I can eat (if prepared safely):**
- Plain/sushi rice (if vinegar is wheat-free)
  - Vegetables, fruit, seaweed, tofu, eggs, cheese
  - Meat, chicken, fish (not marinated, no soy sauce)
  - Potatoes, corn, yams, 100% soba (cooked in fresh water)
  - Tamari (gluten-free soy sauce)
- Safe example dishes:**
- Yakitori with salt only (shio) - no sauce, not marinated, cooked on clean grill
  - Rice noodles or 100% soba - cooked in clean water (not shared or reused water that was used to cook noodles containing wheat), no soy sauce
  - Plain steamed rice or sushi rice (if vinegar does not contain wheat or malt)
  - Steamed or grilled vegetables, seaweed salad, (no soy sauce)
  - Miso soup - if miso is not made from barley and no soy sauce added

グルテンフリーのお食事をご提供いただけますか?

ご協力いただき、心より感謝いたします。  
ご不明な点があれば、どうぞ遠慮なくお知らせください。



- 安全な料理の例:**
- 焼き鳥 (塩味のみ・タレなし)
  - ソースやタレなし、清潔なグリルで調理されたもの
  - ライスヌードルや100%そば
  - 小麦入りの麺をゆであお湯と共有しない新しいお湯で調理、しょうゆ不使用
  - 白ごはんまたはすし飯 (酢に小麦や麦が含まれていない場合)
  - 蒸し野菜や焼き野菜、海藻サラダ (しょうゆ不使用)
  - 味噌汁 (味噌が小麦や大麦が入っていないこと)
- 安全に調理されていけば食べられるもの:**
- 白ごはんやすし飯 (酢に小麦が含まれていない場合)
  - 野菜、果物、海藻、豆腐、卵、チーズ
  - 肉、鶏肉、魚 (タレなし・小麦やしょうゆで調理されていないもの)
  - じゃがいも、さつまいも、そば (100%そば粉)、ライスヌードル (100%米粉)、タレオカ → ※これらは必ず新しいお湯で調理してください
  - たまりしょうゆ (グルテンフリーのしょうゆ)



What I can safely eat



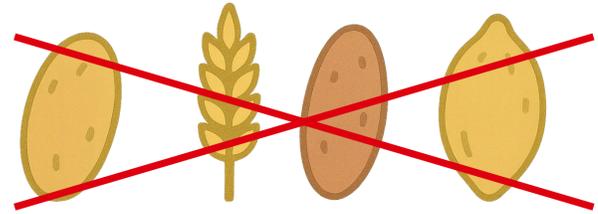
私が安心して食べられる料理・食材

# ×× グルテンフリーではない食品 (Not Gluten-Free Foods)

完全に避ける必要があります (Must be completely avoided)

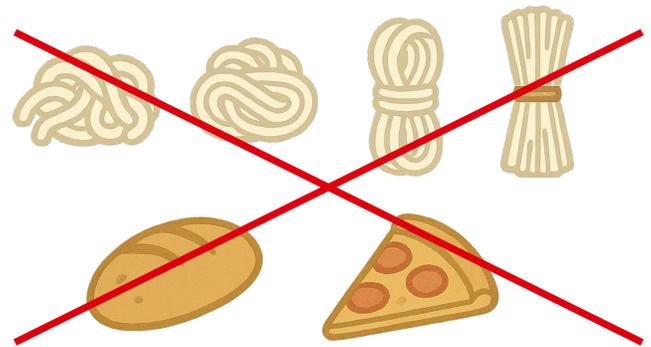
## 穀物・粉類 Grains & Flours

- 小麦 (小麦粉、セモリナ粉、スペルト小麦、デュラム小麦)  
Wheat (flour, semolina, spelt, durum)
- 大麦 (麦茶にも含まれます) Barley (also in mugu tea)
- ライ麦 Rye
- オーツ麦 (グルテンフリーと認証されていないもの)  
Oats (unless certified gluten-free)
- ファッロ、カムット、小麦ブルグル Farro, kamut, bulgur



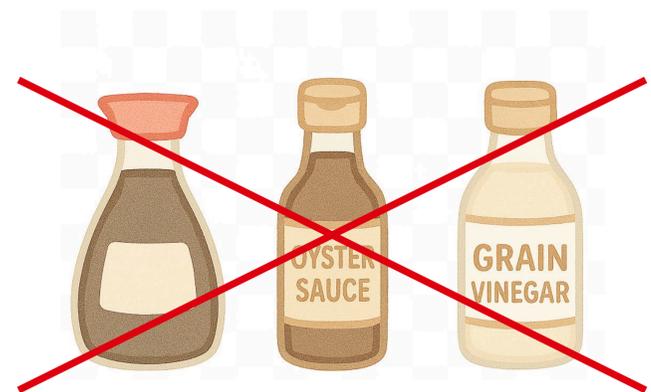
## 麺類・衣類 (グルテンを含む) Noodles & Breading

- 普通のそば (通常はそば粉+小麦粉のミックス)  
Regular soba noodles (usually wheat + buckwheat mix)
- うどん、ラーメン、そうめん、冷や麦 Udon, ramen, somen, hiyamugi
- パスタ Pasta
- パン、バンズ、クルトン、ピザ Bread, buns, croutons, pizza
- 天ぷら、唐揚げ、パン粉 (パン粉) Tempura, karaage, panko breadcrumbs



## ソース・調味料類 Sauces & Condiments

- 普通のしょうゆ (醤油=小麦を含みます)  
Regular soy sauce (shoyu - contains wheat)
- 味噌 (大麦で作られたもの、または小麦が加えられたもの)  
Miso (if made from barley or with added wheat)
- オイスターソース (通常は小麦を含みます)  
Oyster sauce (usually contains wheat)
- 穀物酢 (大麦や小麦由来のもの) Grain vinegar (from barley or wheat)
- マリネ液 (しょうゆや小麦が含まれていることが多い)  
Marinades (often contain soy sauce or wheat)
- 照り焼き、たれ、ポン酢 (グルテンフリーと明記されていないもの)  
Teriyaki, tare, ponzu (unless confirmed gluten-free)



## おやつ・甘いもの Snacks & Sweets

- 煎餅 (米菓でも、しょうゆが使われていることが多いです)  
Senbei (rice crackers often contain soy sauce)
- ケーキ、クッキー、パストリー、パンケーキ  
Cakes, cookies, pastries, pancakes
- 団子や餅 (たれやソースにしょうゆが使われていることが多い)  
Dango or mochi with sauce (often soy-based)
- カレー (日本のカレーは小麦粉でとろみをつけていることが多いです)  
Japanese curry (usually thickened with wheat flour)



## 飲み物 Beverages

- 麦茶 (大麦を使用) Mugi tea (barley tea)
- ビール (グルテンフリーと明記されていない限りNG) Beer (unless labeled gluten-free)
- モルト飲料 (麦芽入り飲料) (Malt drinks)



## ✓ グルテンフリーの食べ物 (Gluten-Free Foods)

(グルテンの混入がなく、注意して調理されていれば安全に食べられます)  
(Safe to eat if not contaminated and prepared carefully)

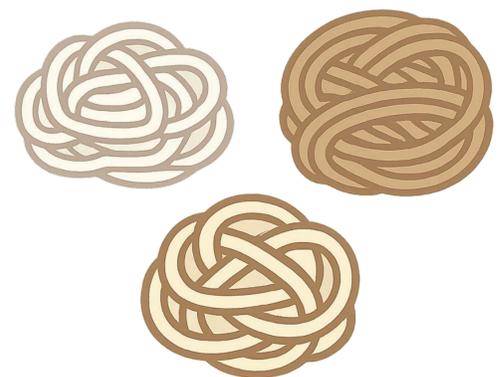
### 穀物とでんぷん類 Grains & Starches

- 米 (白米、玄米、もち米、酢に小麦が含まれていない寿司米) (Rice - if vinegar is wheat-free)
- トウモロコシ (コーンミール、ポレンタ、ポップコーン) (Corn)
- ジャガイモ、サツマイモ、ヤムイモ (Potatoes, sweet potatoes, yams)
- タピオカ (Tapioca)
- そば (100%そば粉のみのもの、小麦粉が混ざっていないもの) (soba only – no added wheat flour)
- クズウコン (アロールート) (Arrowroot)
- グルテンフリー認証のオーツ麦 (認証されたもののみ) (Gluten-free oats)



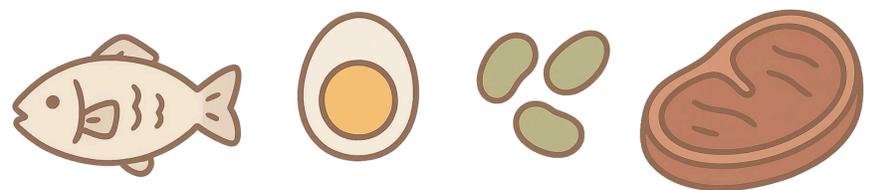
### 麺類 (小麦粉が含まれていないことを必ずご確認ください) (Noodles - ensure there is no wheat flour)

- 100%米粉の麺 (100% rice noodles)
- 100%そば粉のそば (ラベルに「小麦不使用」と明記されている必要があります) 100% buckwheat soba noodles (label must say no wheat)
- 春雨 (緑豆またはサツマイモでんぷん製) (Glass noodles - mung bean or sweet potato starch)



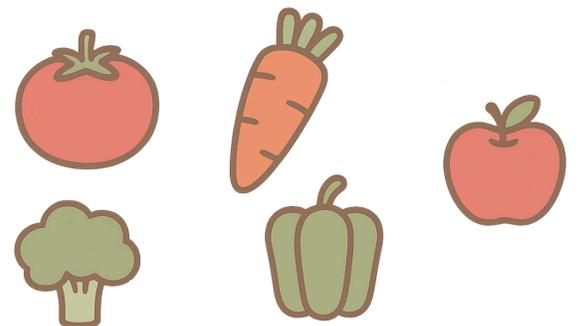
### たんぱく質 Proteins

- 新鮮な肉、鶏肉、魚介類 (マリネされていない・衣をつけていないもの) Fresh meat, poultry, fish, seafood (not marinated or breaded)
- 卵 (Eggs)
- 豆腐 (プレーンなもの、味付きでないもの、共有の油で揚げていないもの) Tofu (plain, not flavored or fried in shared oil)
- 枝豆 (Edamame)
- チーズ (プレーンで加工されていないもの) Cheese (plain, unprocessed)
- 豆類、レンズ豆、ひよこ豆 (Beans, lentils, chickpeas)



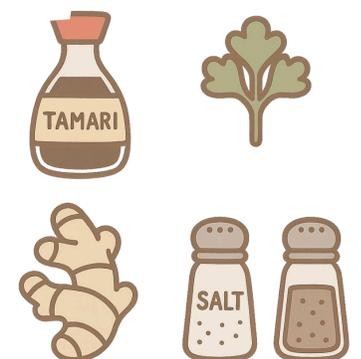
### 野菜と果物 (Vegetables & Fruits)

- すべての新鮮な野菜と果物 (All fresh vegetables and fruits)
- 海藻類 (のり、わかめ、昆布 など、プレーンなもの) Seaweed (nori, wakame, kombu – plain)



### 調味料とソース Condiments & Seasoning

- 塩、こしょう (Salt, pepper)
- 新鮮なハーブ、生姜、にんにく (Fresh herbs, ginger, garlic)
- たまり醤油 (グルテンフリーのしょうゆ) Tamari (gluten-free soy sauce)
- 米酢 (小麦や大麦が含まれていないグルテンフリーのもの) Rice vinegar (only if gluten-free – no barley or wheat)
- 梅干し (原材料を確認してください。安全なものもあります) Umeboshi (check ingredients, some are safe)
- わさび (小麦でんぷんが含まれていないか確認してください) Wasabi (check for wheat starch)
- グルテンフリーのしょうゆ (私が持参できます) Gluten free soy sauce (I can provide it)



### 飲み物 Drinks

- 水 (Water)
- お茶 (麦茶はNG) Tea (except barley/mugi)
- 緑茶、抹茶 (原材料を確認してください) Green tea, matcha
- 日本酒 (ほとんどはグルテンフリーですが、念のため確認してください) Sake (most are gluten-free, but confirm)
- 焼酎 (蒸留酒の多くはグルテンフリーですが、必ずご確認ください) Shochu (distilled – many are gluten-free, but double check)

