|  |  |
| --- | --- |
| 私には**小麦**、**大麦**、**ライ麦**、**オート麦**、**モルト(麦芽)**、**小麦粉**、**グルテン**のアレルギーがあり、少しでも食べたり触れたりすると命の危険性があります。  I have a life threatening allergy to wheat, rye, barley, oats, malt, flour and gluten. | 代表的な危険な食べ物  **・しょうゆ** Soy sauce＊  **・みそ** Miso paste＊  **・原材料に麦が入っているソース**＊  Sauce including wheat  **・パン** Breads＊  **・麦茶** Barley tea  **・麺類**(ラーメン、うどん、そうめん、そば、パスタ等) ＊  Noodles (Ramen, Udon, Soumen, Soba, Pasta etc.)  **・麦が使われているお菓子** ＊  Snacks and Sweets including flour.  **・カレー** Curry  **・天ぷら** Tempura  **・お好み焼き** Okonomiyaki  **・ぎょうざ、シュウマイ**Dumplings　など  ＊ホワイトソルガム粉、コーンスターチ、米粉、上新粉、タピオカ粉100％で作られた食品は食べても大丈夫です。  I can eat foods made with 100% of white sorghum, corn flour, non-glutinous rice flour, tapioca flour. |
| **これには麦またはグルテンが入っていますか？**  Does this food contain wheat or gluten?  **はい　　　いいえ　　　わかりません**  Yes No I don’t know  **↑答えを指してしてしてください。** |