|  |  |
| --- | --- |
| 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。** |