

# JAPANESE

JAPONAIS · JAPONÉS · GIAPPONESE · JAPANISCH · JAPOŃSKI



私はセリアック病（グルテン性腸症）という病気を患っており、グルテンを含む食事は一切食べられません。



私は小麦（デュラムや綴りを含む）や小麦粉が含まれている食品を一切食べられません。従って、セモリナ・クスクス・ブルガー・パン・パン粉・パスタ・卵麺等が食べられません。小麦粉が含まれているパン粉で揚げられた肉や小麦粉が含まれているスープやソース等を食べられません。ライ麦・大麦（ビール含む）・オート麦等を含む食品を食べられません。



私は、米、とうもろこし、粟、そば、タピオカ、ジャガイモ（ジャガイモのでんぷんを含む）、豆、エンドウ豆、肉、魚、卵、乳製品、野菜、果物、ナッツや種子は（上記の成分で汚染されていない限り）食べられます。



醤油・ケチャップ・マスタード・スパイス・ブイヨンキューブ・加工肉等の調理された食品にもグルテンがよく使われているのでこのような食品を使用しないで下さい。グルテンフリーと言うマークがされている商品のみ使用できます。もし、グルテンが含まれているか不確かな場合は教えて下さい。

一般的に使用されているグルテンフリーの表示:



グルテンの量が少量でもアレルギー症状をおこし、危険です。汚染を避けるため、グルテンが含まれた食品を扱った調理器具・台所用品、水や油等を使用しないで下さい。

ご理解やご協力いただきありがとうございます。

1

Mogę to zjeść.  
食べられます。

2

Nie mogę tego zjeść.  
食べられません。

3

Nie jestem pewien.  
食べられるかどうかよく分かりません。

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?  
この食品やこのソースに小麦粉が含まれていますか？

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?  
この食品はどの粉類で作られていますか？

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?  
この料理なら私は安心して食べられますか？

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?  
メニューから料理を選ぶ際に、私が安心して食べられる料理についてアドバイスをお願いします。

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.  
小麦粉を入れないで下さい。

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.  
醤油を入れないで下さい。

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.  
米粉・とうもろこし粉・ポテトスターチ等は使用できます。

追加メモ:



© 2019 GFC - [www.glutenfreecard.com](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

