



**JAPANSPECIALIST**

Lifetime adventures since 1912

## グルテンフリーのお願い

私はグルテンを避けたいといけなため、グルテンフリーの食品を探しています。グルテンを含まない料理を用意していただけるようお願いいたします。

醤油、味噌、グルテンを含む穀類は使わないようにお願いします。

**食べられないグルテンを含む穀物の一覧：**小麦、ライ麦、大麦、ライ小麦、麦芽、ビール酵母、小麦でんぷん。また、小麦ベリーの、デュラム小麦、エマー小麦、セモリナ小麦、スペルト小麦、ファリーナ小麦、ファッコ小麦、グラハム小麦、KAMUT®ホラサン小麦やアインコーン小麦など。

**食べられる食品の一覧：**米、米粉、ライスヌードル、野菜、果物、魚、肉を安全に食べることができます。

グルテンの二次汚染は、清潔な調理器具を使い、調理場を分けることで避けることができます。

よろしくお願いいたします。



**JAPANSPECIALIST**

Lifetime adventures since 1912

## **GLUTEN-FREE CARD**

**I am looking for gluten-free food, because I need to avoid gluten. I kindly request your assistance in preparing a gluten-free meal.**

**Please ensure that no soy sauce, miso, or any gluten-containing grains are used in my dish.**

**Complete list of gluten-containing grains which I cannot eat: Wheat, Rye, Barley, Triticale, Malt, Brewer's Yeast and Wheat Starch. Also varieties and derivatives of wheat, such as: wheatberries, durum, emmer, semolina, spelt, farina, farro, graham, KAMUT® khorasan wheat and einkorn wheat.**

**I can eat safely rice, rice pasta, vegetables, fruits, fish, and meat.**

**Cross-contamination should be avoided by using separate, clean utensils and a separate preparation area.**

**Thank you very much!**