



SCHEDA SENZA GLUTINE **グルテンフリーのお願い**

Vorrei un pasto senza glutine, perché non posso mangiarlo. Per favore, potrebbe aiutarmi a prepararlo?

Si assicuri che non ci sia salsa di soia, miso o cereali con glutine nel mio piatto.

Ecco una lista completa dei cereali con glutine che non posso mangiare: frumento, segale, orzo, triticale, malto, lievito di birra, amido di grano. Varietà e derivati del grano come: chicchi di grano, grano duro, farro, semola, farro, farina, farro, graham, grano KAMUT® khorasan, grano einkorn.

Posso mangiare in sicurezza riso, pasta di riso, verdura, frutta, pesce, carne. La contaminazione crociata dovrebbe essere evitata utilizzando utensili separati e puliti e un'area di preparazione separata. Grazie mille!

私はグルテンを避ける必要があるため、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用しないようお願いいたします。

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。小麦ベリー、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、ファッロ小麦、グラハム小麦、KAMUT®ホラサン小麦、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。グルテンの混入は、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



ISTRUZIONI PER L'USO DI QUESTA SCHEDA

- Stampa queste schede e mostrale al personale del ristorante.
- Indica la dichiarazione relativa all'allergia grave o generale, a seconda delle tue condizioni.
- Verifica sempre con il ristorante se è in grado di soddisfare le tue esigenze alimentari.
- **Questa scheda ha solo scopo informativo e non sostituisce il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico professionista.** Consulta un medico qualificato o un allergologo in merito a:
 - Le tue specifiche preoccupazioni relative all'allergia
 - Diagnosi e test adeguati
 - Piani di trattamento personalizzati
 - Preparazione alle emergenze e piani d'azione
 - Qualsiasi cambiamento nei sintomi o nelle condizioni.

In caso di reazione allergica grave o di qualsiasi emergenza medica, rivolgersi immediatamente a un medico o chiamare i servizi di emergenza locali [in Giappone: 119].

Tenersi informati sulle proprie allergie e portare sempre con sé i farmaci necessari prescritti dal medico.

JAPANSPECIALIST
Lifetime adventures since 1912