

アレルギー源になりやすい食材と、宗教上の戒律にかかわるおこな食材をリストアップしました。
このページを注文時に提示して、外国人のお客さまが食べられないものを確認しましょう。

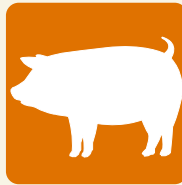
食べられないものは
ありますか？

Is there anything you cannot eat ?
有不能吃的東西嗎？／有不能吃的东西吗？
드시지 못하는 것이 있습니까？
มีอะไรที่คุณทานไม่ได้ไหม (ครับ / ค่ะ) ?

肉類/meat



牛肉
beef



豚肉
pork

家禽類/poultry

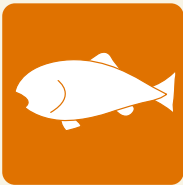


鶏肉
chicken



鴨肉
duck

魚介類/sea food



魚
fish



鮭
salmon



鯖
mackerel

魚アレルギーの原因は、魚の筋肉に含まれる「パルブアルブミン」というタンパク質ですが、これはほとんどの種類に含まれています。さらに、魚のコラーゲンもアレルギーの原因となります。ですから、鯖や鮭が食べられない人は、他の魚でもアレルギー症状を起こすことが考えられます。注意しましょう。また、海老や蟹は症例数が多い素材です。



貝
shellfish



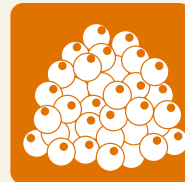
イカ
squid



海老
shrimp



蟹
crab



イクラ
salmon roe



鮑
abalone

ナッツ類/nuts



カシューナッツ
cashew nut



胡桃
walnut



落花生
peanut

蕎麦/buckwheat



蕎麦
buckwheat

蕎麦や落花生はアレルギー症状が重篤であり、生命に関わるため、とくに注意が必要です。ナッツ類そのものだけでなく、ピーナッツバターやチョコレート、アイスクリームなどナッツ類が混ざっている食品、蕎麦粉を使った食品にも気をつけましょう。蕎麦は胡椒などの調味料に含まれる場合もあります。

野菜類/vegetable



山芋
yam



松茸
matsutake



根菜類
root vegetables



キノコ類
mushrooms

果物 / fruit

果物アレルギーは、最近増加傾向にあります。



オレンジ
orange



キウイ
kiwi fruit



林檎
apple



バナナ
banana



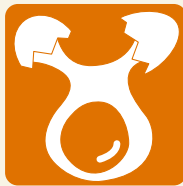
桃
peach

！ 注意

特定の食品を摂取したときに、皮膚や消化器、呼吸器などに異常が起こるのが食物アレルギーです。おもな症状としては、かゆみやじんましん、腹痛、吐き気、下痢、咳やぜん鳴（ゼーゼー）、呼吸困難、くしゃみ、目のかゆみなどが挙げられます。とくに、アナフィラキシーと呼ばれる急性重度なアレルギー反応が出た場合は、生死にかかわることもあります。

※アレルギー反応時には救急対応が必要です。119 番緊急搬送、病院紹介を速やかに！

その他 / other



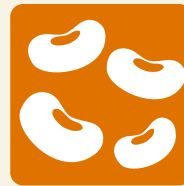
卵
egg



乳製品
dairy product



小麦
wheat



大豆
soybean



胡麻
sesame seed



ゼラチン
gelatin



蜂蜜
honey

大豆は、味噌、醤油、納豆、豆腐はもちろん、きな粉や黒豆、枝豆なども含まれますので気をつけましょう。

Religion

宗教上で食べられないモノ

イスラム教徒は、豚や動物性の食材全般、アルコールが禁忌。インドやネパールに多いヒンドゥー教徒は、牛、豚、魚、卵、生もの、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ネギ、アサツキなどを避ける傾向にあります。ユダヤ教徒は、豚、甲殻類、貝類、タコ、イカ、鰻、穴子、ナマズなど、コーシャ（食べ物に関する規定）の認定を受けていない食材は食べないのが一般的です。



牛肉
beef



豚肉
pork



羊肉
mutton



馬肉
horse meat



猪肉
wild boar meat



鹿肉
venison



鶏肉
chicken



鴨肉
duck



酒類
alcohol



魚
fish



海老
shrimp



蟹
crab



貝
shellfish



タコ
octopus



イカ
squid



鰻、穴子、
ナマズ
eel,
conger eel,
catfish

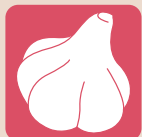


卵
egg



生もの
raw food

五葷* / five pungent roots



ニンニク、ニラ、ネギ(アサツキ)、玉ネギ、ラッキョウ
garlic, chive, green onion, onion, leek

※五葷(ごくん)とは？

ネギ科ネギ属などの野菜で、何を「五葷」と定めるかは時代や地域によって違いがある。一部の仏教徒や、一部のベジタリアンが避ける食材。