

## 私たち夫婦には、小麦（グルテン）アレルギーがあります。

小麦、大麦、オーツ麦が食べられません。また、小麦、大麦、オーツ麦を原料とした調味料や食品、ソースも食べることができません。

思わぬところにも、グルテンが使われていることがあります。グルテンが使用されていて見落としがちな食品を、下表に示します。

食品、調味料	含まれているグルテン
醤油	小麦が含まれています
ビール	小麦や大麦が含まれているものがあります
出汁	化学調味料や小麦が含まれているものがあります
ブイヨン	小麦や麦芽が含まれているものがあります
化学調味料、アミノ酸	多くの場合、小麦や大麦が含まれています
麦芽シロップ、モルトビネガー	麦芽が含まれています
フライドポテトや茹でた米粉の麺など、揚げ物や茹でた食べ物	安全な材料でも、グルテンの含まれている材料を調理した油やお湯で調理すると、グルテンの付いた食品になってしまいます。

このカードの裏面に、私たちが安全に食べることのできる、小麦や大麦、オーツ麦を含まない食品を記載しております。

また、私たちが食べることのできない食品の一例も記載しております。これを参考に、私たちが安全に食べることのできる選択肢が何かありましたら教えていただくと幸いです。

お手数をおかけし、大変申し訳ございません。私たちが安心して食べることのできる食材で、美味しいお料理を楽しめることを心より楽しみにしております。  
何卒、よろしくお願いいたします。

## 食べられない食べ物の例

- ✖ パン、パン粉
- ✖ 小麦や大麦、オーツ麦でできたクラッカー
- ✖ 小麦や大麦、麦芽シロップを使ったケーキやクッキー、菓子パン
- ✖ 小麦の麺（米粉の麺はOK）
- ✖ 小麦を使った揚げ物、もしくは小麦を含む食品を揚げた油を使って調理したもの
- ✖ 大麦や小麦穀粒でできた「ヘルシー米」
- ✖ 大麦茶
- ✖ 小麦粉を含むそば
- ✖ 醤油を使って調理した鰻
- ✖ 小麦や大麦を使った味噌
- ✖ 醤油で味付けしたもの（たまり醤油はOK）

## 私たちが食べる食べ物の例

- ✔ そば粉だけを使った十割そば（小麦粉が入っているものはNG）
- ✔ 塩味の焼き鳥
- ✔ 小麦を使用していない お餅
- ✔ 醤油やモルトビネガーを使用していないお寿司
- ✔ 醤油や小麦粉を使用していない魚
- ✔ 小麦を使用していないたまり醤油
- ✔ 小麦や大麦を使用していない味噌
- ✔ 肉、魚、フルーツ、野菜
- ✔ いも類
- ✔ お米
- ✔ 小麦を使用しておらず、かつ小麦を使用した食品を調理した鍋とは別の鍋で調理された揚げ物