



**How to use your chef card** In addition to asking a lot of questions about the ingredients and preparation methods, carry a “chef card” that outlines the foods you must avoid. Present the card to the chef or manager for review.

Fold your card in half, then tape it together and store in your wallet. You can even laminate it to make it more durable. Be sure to make several copies in case you forget to retrieve it from the restaurant or to store in multiple locations.

This is an interactive PDF that will allow you to type your allergens directly onto the chef card.

### 食物アレルギー警報

私には重度の食物アレルギーがあります。  
生命を脅かすアレルギー反応を避けるため、以下が含まれているすべての食品を避ける必要があります。

FOLD  
HERE

### 食物アレルギー警報

私の食事にはこのカードに表記してある成分が含まれていないこと、および、私の食器、食事の準備に使用された調理器具や調理台が使用する直前にすべて洗浄されていることをご確認ください。  
ご協力ありがとうございます。

© 2021 Food Allergy Research & Education | [www.FoodAllergy.org](http://www.FoodAllergy.org)

### 食物アレルギー警報

私には重度の食物アレルギーがあります。  
生命を脅かすアレルギー反応を避けるため、以下が含まれているすべての食品を避ける必要があります。

FOLD  
HERE

### 食物アレルギー警報

私の食事にはこのカードに表記してある成分が含まれていないこと、および、私の食器、食事の準備に使用された調理器具や調理台が使用する直前にすべて洗浄されていることをご確認ください。  
ご協力ありがとうございます。

© 2021 Food Allergy Research & Education | [www.FoodAllergy.org](http://www.FoodAllergy.org)

English	Japanese
Milk	牛乳
Egg	卵
Tree Nut	ナッツ類
Shellfish	貝類
Peanut	ピーナッツ
Fish	魚
Soy	大豆

English	Japanese
Wheat	小麦
Gluten	グルテン
Sesame	胡麻
Lupine	ルピナス
Corn	トウモロコシ
Meat	肉類