



FOOD ALLERGY SUPPORT BOOK

食物アレルギー サポートブック

総監修

海老澤 元宏

独立行政法人国立病院機構
相模原病院

Preface

It is our great pleasure to publish this Food Allergy Support Book. We would like our children to never give up their dream of traveling abroad due to a food allergy. Every child deserves an equal chance to see the world, even if he/she has a food allergy. We would similarly hope that people, who are traveling to Japan with food allergies, enjoy delicious Japanese dishes. This book is written in both Japanese and English to provide support.

These pages are colored in Japanese traditional tones. We hope Japanese children traveling abroad will spread the beauty of Japanese tradition and culture, and travelers from all over the world will come to know the colorful and rich seasons of Japan.

Wishing all travelers a wonderful stay.

NPO peer-support F.A.cafe

はじめに

食物アレルギーの我が子達が海外で過ごす日々思いを馳せてこのサポートブックを作りました。たとえ食物アレルギーがあっても海外経験をあきらめてほしくない、世界を見るチャンスはみんなに同じであってほしい、そう考えたことがきっかけでした。そして私たちは思いました。海外から日本を訪れる食物アレルギーの方たちにも、安心して日本の美味しさを楽しんでほしい、そこでこのサポートブックが少しでも彼らの助けにもなるように日本語と英語を併記しました。

あなたが手に取ってくださったこのブックは日本ならではの伝統色で彩られています。海外に旅立つ子達には日本の美しい伝統と文化の心を携えて、日本を訪れる方々には四季折々の彩り豊かな日本の文化も楽しんでほしい、そんな願いもこめました。

それぞれにとって素敵な滞在になりますように。

NPO法人ピアサポートF.A.cafe 制作チーム一同

CONTENTS

- 3 01 Check your allergen
アレルギーを絵で示す
- 5 02 Useful Phrases
よく使う表現
- 7 03 Eating out
外食をする
- 9 04 Cooking at home
家庭で調理する
- 11 05 Buying food
買い物をする
- 13 06 Symptoms
症状
- 15 07 Emergency -need help-
緊急時 -助けを求める-
- 17 08 Symptoms
-passage of time- /
My medicines
症状の時間経過 /
アレルギー薬情報
- 19 09 At the hospital
病院での表現
- 21 10 Check list
準備チェックリスト
- 25 11 Traveling meal plan
食事の計画
- 26 FOOD ALLERGY
Anaphylaxis
Emergency Care Plan
食物アレルギー
緊急時情報

01

Check your allergen

アレルギーを絵で示す

I can't eat due to a **FOOD ALLERGY**.食物アレルギーのため、たべられません。

Labeling mandatory for packaged food (7 items)

表示義務のあるもの(7品目)

JAPAN



Check-mark the foods you are allergic to
and inform of your food allergy by showing this page.

あなたのアレルギーをチェックし、このページを見せて食物アレルギーを伝えましょう。

Allergen labeling obligation may differ from country to country, so please be careful.

アレルギーの表示義務は国ごとに異なるので気をつけましょう。

Labeling recommended for packaged food (20 items)

表示が推奨されているもの(20品目)

JAPAN



For more information about food labeling in Japan, go to:
Consumer Affairs Agency, Government of Japan(<https://www.caa.go.jp/en/>)
日本の食品表示について詳細は:消費者庁 (<https://www.caa.go.jp/>)

02

Useful Phrases よく使う表現



I am allergic to _____.

わたしは_____のアレルギーです。

I have a food allergy to _____.

わたしは_____の食物アレルギーです。

I have a severe food allergy to _____.

わたしは重度の_____の食物アレルギーです。

Are there any _____ in this food?

こちらには_____は入っていますか？

For example 記入例

in case of PEANUT allergy

ピーナッツアレルギーの方の場合



I have a food allergy to PEANUTS.

わたしはピーナッツの食物アレルギーです。

Are there any PEANUTS in this food?

こちらにはピーナッツは入っていますか？

For your reference 参考表現

nuts free area	ナッツを持ち込まないエリア
gluten-free	グルテンフリー
vegetarian dishes	動物性食品を使わない食事
religious reasons	宗教上の理由
halal dishes	ハラール食



Reservation and ordering examples

予約・注文時のリクエスト例

Are there any _____ in this food?

この食べ物に_____は含まれていますか？

Do you have any dishes without _____?

_____が入っていない料理はありますか？

I have a severe allergy to _____.

Are you able to make this without _____?

重度の食物アレルギーなので、_____を抜いて料理を作ってもらえますか？

Could you please put any sauces or salad dressing on a separate plate?

ソースやドレッシングは別のお皿にしてもらえますか？

Can I bring my own food ?

I have a severe allergy to _____.

_____の重度のアレルギーがあるので、自分の食事を持ち込んでも良いですか？

Restaurant staff replies examples

店員さんの回答例

This meal does not include _____.

この食べ物には_____を使用していません。

This meal includes _____.

この食べ物には_____を使用しています。

This meal may contain _____,
through cross contamination.

この食べ物には_____が混入することがあります。

We can prepare this meal by omitting _____.

この食べ物は_____を除去して提供することができます。

We are unable to prepare this meal
without _____.

残念ながら_____を除いた食事の提供はできません。

ref.) <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/allergy/leaflet.html>
出典:東京都「アレルギーコミュニケーションシート」

04 Cooking at home

家庭で調理する



Due to my food allergy, may I cook by myself?

食物アレルギーがあるので自分で料理しても良いですか？

Please keep my food separate from _____.

私の食事に_____が混ざらないようにしてください。

Please cook the meat with only salt and pepper.

塩コショウだけの味付けでお肉を焼いてもらえますか？

To avoid ingredients mixing,
please serve my food on a separate plate.

材料が混ざらないように私の食事を別のお皿に盛りつけて下さい。

May I see the food labeling for this food?
I want to check my allergen.

アレルギーを確認したいので

この食べ物の食品表示を見せてもらえますか？

I want to go to grocery shop with you to get some ingredients.

あなたと一緒に食材の買い出しに行きたいです。

May I use the microwave oven?

電子レンジを使っても良いですか？

May I have a bottle of boiled water?

お湯をいただけますか？

Useful words 役立つ用語

allergen information	アレルギー情報
food labeling	食品表示
ingredient	原材料
boiled water	お湯
cling wrap / food wrap	ラップ
plate	お皿
glass	コップ
fridge / refrigerator	冷蔵庫
microwave oven/microwave	電子レンジ
grocery store	食料品店
dairy	乳製品
plastic bag	ビニール袋



Food labeling in JAPAN

when buying processed food at the grocery store

食料品店で商品を購入する際の日本のパッケージ原料表示用語

特定原材料・代替表記

Milk	raw milk	生乳
	milk drinks	乳飲料
	low fat milk	低脂肪乳
	fermented milk	発酵乳
	fortified milk	強化乳
	concentrated milk	凝縮乳
	concentrated skim milk	脱脂凝縮乳
	evaporated milk	無糖れん乳
	evaporated skim milk	無糖脱脂れん乳
	sweetened condensed milk	加糖れん乳
	sweetened condensed skim milk	加糖脱脂れん乳
	whole milk powder	全粉乳
	skim milk powder	脱脂粉乳
	sweetened milk powder	加糖粉乳
	formulated milk powder	調整粉乳
	butter milk powder	バターミルクパウダー
	butter	バター
	butter oil	バターオイル
	cream	クリーム・生クリーム
	cream powder	クリームパウダー
	ice cream products	アイスクリーム類
	cheese	チーズ
	whey powder	ホエイパウダー
	concentrated whey	凝縮ホエイ
	protein concentrated whey powder	タンパク質凝縮ホエイパウダー
	lactic acid bacteria drinks	乳酸菌飲料
	yogurt	ヨーグルト
	lactose	乳糖

Egg	egg white	卵白
	egg yolk	卵黄
	quail egg	うずら卵
	mayonnaise	マヨネーズ
Wheat	wheat, flour	小麦粉
	bread, bulgur	パン
	crackers, cracker meal	クラッカー
	gluten	グルテン
	malt, malt extract	麦芽、モルト
	graham flour	グラハム粉
	noodle	うどんなどの麺類
pasta, spaghetti	パスタ、スパゲッティ	
Peanut	peanut	落花生
Soba, Buckwheat	soba, buckwheat	そば
Prawn, Shrimp	prawn, shrimp	えび
	lobster, crawfish	ロブスター
Crab	crab	かに
Soy	soy bean	大豆
	soy protein	大豆タンパク
	soy milk	豆乳
	miso	みそ
	edamame	枝豆

渡航先の情報

自分のアレルギーの原材料を英語 (or 現地の言葉) で書いてみよう!





To explain your symptoms, point to the illustration.
The color red indicates emergency.

症状のある部位・臓器のイラストを指さして伝えましょう。
赤のイラストほど、緊急性の高い症状です。

(参照: 食物アレルギー緊急時対応マニュアル)



Whole body 全身

unconscious	意識がない
hazy state	意識もうろう
limp	ぐったり
wet pants	尿や便をもらす
weak pulse	脈が触れにくい
pale nails and lips	唇や爪が青白い
anaphylaxis	アナフィラキシー



Lung and Throat 呼吸器

tight throat and/or lung	喉や胸が締め付けられる
hoarse voice	声がかすれる
repetitive cough	連続する咳
difficulty in breathing	息が苦しい
wheezing	ゼーゼー、ヒューヒュー



Stomach and Gut 消化器

abdominal pain	腹痛
nausea	吐き気
vomiting	嘔吐
diarrhea	下痢



Face 顔面

swollen face	顔面の腫れ
itchy eyes	目のかゆみ
congestion	目の充血
swollen eyes	まぶたの腫れ
oral discomfort	口の中の違和感
swelling of lips	唇の腫れ
sneeze	くしゃみ
runny nose	鼻水
stuffy nose	鼻づまり



Skin 皮膚

itch	かゆみ
hives	じんましん
redness	赤くなる



Allergic disease name アレルギー疾患名

asthma	ぜん息
atopic dermatitis	アトピー性皮膚炎
allergic rhinitis	アレルギー性鼻炎
allergic conjunctivitis	アレルギー性結膜炎
food allergy	食物アレルギー
pollinosis	花粉症

Phrases to express symptoms that can't be recognized from outside

外からはわかりにくい症状を伝えるフレーズ

I feel very sick.

気分が悪いです。

I have difficulty breathing.

息が苦しいです。

07

Emergency - need help-

緊急時 - 助けを求める -



I might have eaten _____ by mistake.

_____を誤食してしまったかもしれません。

I want to take my medicine,
please give me a glass of water.

薬を飲みたいので水をください。

Please let me rest.

休ませて下さい。

Please have someone stay with me.

誰かそばにいて下さい。

I carry my EpiPen[®]

(Epinephrine/Adrenaline auto-injector) with me.

私はエピペン[®]を持っています。

Inject EpiPen[®] right now.

エピペン[®]をうってください。

Let me lie down.

横になりたいです。

Please call an ambulance right away.

急いで救急車を呼んでください。

Take me to the ER,
even if my symptoms improve.

症状が改善しても、救急搬送してください。

Where is the outpatient clinic?

外来はどこですか？

エピペンのことを
聞かれたら…



This is an EpiPen®.

It will improve Anaphylaxis immediately.

これはアナフィラキシーを迅速に改善するエピペン®です。

08

Symptoms -passage of time- / My medicines

症状の時間経過 / アレルギー薬情報

Ate _____ by mistake at

_____を誤食しました

am/pm

:

Started having _____ at

_____がはじまりました

am/pm

:

Started having _____ at

_____がはじまりました

am/pm

:

Took medicines at

薬を飲みました

am/pm

:

Injected EpiPen at

エピペンを打ちました

am/pm

:

WATCH closely for changes.

The first sign of a reaction can be mild,
but symptoms can **GET WORSE QUICKLY**.

症状の変化に備えてそばで観察してください。

最初の反応は穏やかでも、急に症状が悪化することがあります。

My medicines in case of allergy symptoms

アレルギー症状のための処方薬

antihistamine 抗ヒスタミン剤	
bronchodilator 気管支拡張剤	
oral steroid 経口ステロイド剤	
Epinephrine/ Adrenaline エピペン薬液量	0.15 mg or 0.3 mg

MEMO





What's wrong with you today?

具合が悪いのはどこですか？

What did you eat?

何を食べましたか？

When did you eat?

いつ食べましたか？

How much did you eat?

どのくらい食べましたか？

Let us check your condition / vital sign.

状態を診察します。

Please take this medicine.

薬を飲んでください。

You need to inhale.

吸入をしましょう。

We'll give you an intravenous drip infusion.

点滴をしましょう。

We'll give you an adrenaline intramuscular injection.

アドレナリンを打ちます。

Useful words 役立つ用語

emergency room	救急外来
department of pediatrics	小児科
department of allergy	アレルギー科
medical history	病歴
see how it goes / wait and see	様子を見る
rest / keep quiet	安静
inpatient	入院
take medicine	薬を飲む
body temperature	体温
blood pressure	血圧
inhalation	吸入
I.V. (intravenous drip infusion)	点滴
blood test	血液検査
injection	注射
pharmacy	薬局
prescription	処方箋
medical certificate	診断書
insurance claim	保険請求



ASK YOUR DOCTOR 主治医と相談

- Check your EpiPen[®]
: expiration date, and how many to carry
エピペン[®]の有効期限・携帯本数を確認する
- Prescribe you extra medicines
多めに常備薬を処方してもらう
- Write confirmation of any medication
including your EpiPen[®]
エピペン[®]を含む医薬品の確認書類の準備をする

KNOW YOUR HOST COUNTRY 滞在国を知る

- Ambulance information : how to call, the phone
number, the word "ambulance" of the host country
(→fill "Emergency Care Plan")
救急車要請方法と電話番号、滞在国の「救急車」という
単語を調べる(→「緊急時情報」に記入)
- Get information about food labeling standards
in your host country
旅先の食品表示基準を可能な範囲で調べる

AIRPLANE 飛行機

Read the airline's allergy policy
航空会社のアレルギー対応方針について確認する

Check the airline's snack offerings and special meals for medical needs : make a reservation, if necessary
機内食・スナックについて確認する 必要なら予約する

Bring some foods and medications on-board, in case of lost baggage
手荷物に食品と薬を少し入れておく (lost baggage対策)

Keep your EpiPen[®] with you : do not put it in your check-in luggage or store it in the overhead bin
エピペンは手荷物棚に入れず、常に手元に携帯する

WHILE TRAVELING 旅行中

Bring your own safe meals and snacks
自分が食べられる食品やお菓子を用意する

Bring wipes for surfaces and hands
テーブルや手を拭くウェットティッシュを持っていく

Be sure companions know what to do in case of an emergency
緊急時に何をしたらいいのか同乗者に知らせておく

YOUR MEALS 食事

Know how many times you'll have meals (→fill P.25)
機内食、滞在時の食事の回数を把握する (→P.25に記入)

Research dining options along your route
旅行先で外食する場所をいくつか調べておく

Call restaurants ahead and ask to a manager
or chef about their policies for managing food allergies
レストランに電話して食物アレルギー対応について店長か
シェフに聞いておく

Don't assume that the same products manufactured
in other countries contain the exact same ingredients
自国のものと同じ商品であっても、他国で製造されたものは
原材料が異なることがあるので注意する

ACCOMMODATIONS 宿泊先

Ask if you may use a microwave oven
and a refrigerator in accommodations
宿泊先で電子レンジや冷蔵庫が使えるか聞いておく

Check your room for food particles or spills
部屋に食べこぼしなどがいないか到着したら確認する

Check the nearest emergency room
in case a of an allergic reaction
症状が出たときのため、一番近い救急対応できる病院を
調べておく

COOPERATION WITH LEADER, SCHOOL, and COMPANIONS

学校・引率者との連携

When a parent does not accompany underage children, a guardian must be appointed for emergency transport and medical prescription for underage children
引率者を決めておく（保護者が同行しない場合、現地での未成年の救急搬送や薬品処方には、引率者の同意が必要なことがある）

Have a conversation with your hosts or companions in advance to ensure they understand your food allergy safety rules
ホストファミリーや同行者に食物アレルギーの基本的な情報と安全に旅行するためのルールを事前に共有しておく

MY CHECK LIST 自分の確認項目

11

Traveling meal plan

旅行中の食事計画



Let's create a traveling meal plan.

It is safer to understand how to reserve a restaurant,
prepare substitute meals
and check nearby shops or markets beforehand!

旅行中の食事計画を立ててみましょう。レストランの予約や代替食の準備、近くのお店などあらかじめ調べておくと安心です。

日程 m/d	朝食 breakfast	昼食 lunch	夕食 dinner
	機内食 In-flight meal		
	機内食 In-flight meal		

FOOD ALLERGY Anaphylaxis Emergency Care Plan

食物アレルギー緊急時情報

Name

名前

Allergy to

アレルギー

D.O.B DATE MONTH YEAR

誕生日

EpiPen®

エピペン®

薬液量

0.15 mg or 0.3 mg

Weight

体重

kg

Emergency Contacts

緊急時連絡先

Insurance NO.

保険証券番号

Ambulance Contacts

救急車呼出番号

救急車 (滞在国の言葉で)



Hospital

渡航先の病院

Accommodation

渡航先の宿泊先

Guardian's name / relationship

渡航中の保護者(または引率者)の名前/続柄

Contact No.

in your country

母国の連絡先

Home 自宅

Office 勤務先

Phone 携帯電話

Write your allergy in the frame.
枠内にご自身のアレルギーを記載しましょう。

Food Allergy Alert



I must avoid all foods that contain :

Can't Eat Due
to Food Allergy

Thank you for your help.

©2019 F.A.cafe All Rights Reserved

食べられません ×



以下の食品が食べられません。

食物アレルギー
があります！

ご協力ありがとうございます。

©2019 F.A.cafe All Rights Reserved



ピアサポート

F.A.cafe

学ぼう 語ろう フードアレルギー

企画・編集・発行：NPO法人ピアサポートF.A.cafe
〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢1049
<https://www.facafe.org/>



ニッポンハム
食の未来財団

この活動は、公益財団法人ニッポンハム食の未来財団の助成を受けています。

©2019 F.A.cafe All Rights Reserved

2019年7月HP掲載版