Food allergy card for Japan

Sumimasen Guide

Tick your allergies, then show this page to restaurant staff.

食物アレルギーがあります。チェックをつけた食べ物が食べられません。
I have food allergies. I can't eat the foods I have ticked.

この料理に、だしやたれも含めて入っていますか。
Does this dish contain it, including in the stock or sauce?

分からない時は、分からないと教えてください。
If you are not sure, please tell me so.

Must be labeled on packaged food in Japan (9)

- ☐ えび Shrimp
- ☐ かに Crab
- ☐ くるみ Walnut
- ☐ カシューナッツ Cashew nut
- ☐ 小麦 Wheat
- ☐ そば Buckwheat (soba)
- ☐ 卵 Egg
- ☐ 乳 Milk
- ☐ 落花生（ピーナッツ） Peanut

Recommended to be labeled (20)

- ☐ アーモンド Almond
- ☐ あわび Abalone
- ☐ いか Squid
- ☐ いくら Salmon roe
- ☐ オレンジ Orange
- ☐ キウイフルーツ Kiwi fruit
- ☐ 牛肉 Beef
- ☐ ごま Sesame
- ☐ さけ Salmon
- ☐ さば Mackerel
- ☐ 大豆 Soybean
- ☐ 鶏肉 Chicken
- ☐ バナナ Banana
- ☐ ピスタチオ Pistachio
- ☐ 豚肉 Pork
- ☐ マカダミアナッツ Macadamia nut
- ☐ もも Peach
- ☐ やまいも Yam
- ☐ りんご Apple
- ☐ ゼラチン Gelatin

☐ Other:（その他）

Emergency: call 119 for an ambulance.

Not medical advice. Restaurants in Japan don't have to label allergens, so always ask. Guide and official sources: sumimasenguide.com/articles/food-allergies-japan (checked October 2026).