日本旅行用食物過敏卡

Sumimasen Guide

在會過敏的食物打勾，再把這一頁給餐廳店員看。

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。

我有食物過敏。打勾的食物我不能吃。

この料理に、だしやたれも含めて入っていますか。

這道菜裡有沒有？包括高湯和醬汁。

分からない時は、分からないと教えてください。

如果不確定，請直接告訴我。

日本包裝食品必須標示（9種）

- ☐ **えび** 蝦
- ☐ **かに** 蟹
- ☐ **くるみ** 核桃
- ☐ **カシューナッツ** 腰果
- ☐ **小麦** 小麥
- ☐ **そば** 蕎麥
- ☐ **卵** 雞蛋
- ☐ **乳** 牛奶
- ☐ **落花生（ピーナッツ）** 花生

建議標示（20種）

- ☐ **アーモンド** 杏仁
- ☐ **あわび** 鮑魚
- ☐ **いか** 魷魚
- ☐ **いくら** 鮭魚卵
- ☐ **オレンジ** 柳橙
- ☐ **キウイフルーツ** 奇異果
- ☐ **牛肉** 牛肉
- ☐ **ごま** 芝麻
- ☐ **さけ** 鮭魚
- ☐ **さば** 鯖魚
- ☐ **大豆** 大豆
- ☐ **鶏肉** 雞肉
- ☐ **バナナ** 香蕉
- ☐ **ピスタチオ** 開心果
- ☐ **豚肉** 豬肉
- ☐ **マカダミアナッツ** 夏威夷豆
- ☐ **もも** 水蜜桃
- ☐ **やまいも** 山藥
- ☐ **りんご** 蘋果
- ☐ **ゼラチン** 明膠

☐ 其他：（その他）_____

緊急時：救護車請撥 119。

本卡並非醫療建議。日本的餐廳不必標示過敏原，請一定要詢問。說明與官方資料：sumimasenguide.com/zh-hant/articles/food-allergies-japan（2026年10月確認）。