

## 食事制限のお願い

【重要】私は小麦に対して重篤なアレルギー反応が出ます。厳密なグルテンフリー（小麦不使用）の食事が必要です。

✖ 食べられないもの 以下の穀物は、少量でもアレルギー症状が出るため危険です。

- 小麦
- 大麦
- ライ麦
- オーツ麦

⚠ 醤油について 一般的な醤油には小麦が含まれているため、絶対に食べられません。

○ 食べられるもの 以下の食材は問題ありません：

- 米 / 餅
- イモ類
- トウモロコシ
- 野菜・果物
- 卵 / チーズ / 牛乳
- 肉・魚（※ただし調理法に注意）

## ⚠ 調理と味付けのお願い

1. 揚げ物・衣 肉や魚の調理に小麦粉やパン粉（フライ・天ぷら）が使われているものは食べられません。

2. 味付けは「塩」でお願いします ソースや醤油を使わず、【塩】のみで味付けをお願いします。

私の食事に小麦、大麦、ライ麦、オーツ麦、または醤油が含まれているか不明な場合は、必ず教えてください。

お手数をおかけして申し訳ありません。ご協力ありがとうございます。