

アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。

Please use this sheet if you have any food allergies.

食物過敏の顧客请使用本单。食物過敏者請使用本表單。

음식물 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

● **食べられないものにしるしをつけてください。**

Please check the foods you are allergic to.

请在不能吃的項目上作記号。請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.

 <input type="checkbox"/> 卵 (鶏卵) egg (chicken egg) 蛋 (鸡蛋) 雞蛋 달걀(계란)	 <input type="checkbox"/> 乳 milk 牛奶 牛乳 우유	 <input type="checkbox"/> 小麦 wheat 小麦 小麥 밀	 <input type="checkbox"/> そば buckwheat 荞麥 蕎麥 메밀	 <input type="checkbox"/> 落花生 (ピーナッツ) peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)	 <input type="checkbox"/> エビ shrimp/prawn 蝦 蝦子 새우	 <input type="checkbox"/> カニ crab 蟹 螃蟹 게
---	--	---	--	--	--	---

 <input type="checkbox"/> オレンジ orange 橙子 柳橙 오렌지	 <input type="checkbox"/> キウイフルーツ kiwi fruit 猕猴桃 奇異果 키위	 <input type="checkbox"/> バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	 <input type="checkbox"/> もも peach 桃 桃子 복숭아	 <input type="checkbox"/> りんご apple 苹果 蘋果 사과	 <input type="checkbox"/> やまいも yamaimo yam 山芋 山藥 마	 <input type="checkbox"/> ゼラチン gelatin 明胶 明膠 젤라틴	肉類 meats 肉类 육류	 <input type="checkbox"/> 牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	 <input type="checkbox"/> 豚肉 pork 猪肉 豬肉 돼지고기	 <input type="checkbox"/> 鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기
---	--	---	--	---	---	---	--------------------------------	--	---	---

 <input type="checkbox"/> アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드	 <input type="checkbox"/> カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛	 <input type="checkbox"/> くるみ walnut 核桃 核桃 호두	 <input type="checkbox"/> ごま sesame 芝麻 芝麻 깨	 <input type="checkbox"/> 大豆 soybean 大豆 黄豆 대두	 <input type="checkbox"/> まつたけ matsutake mushroom 松茸 松茸 송이버섯	魚介類 seafood 海鲜类 海鮮 어패류	 <input type="checkbox"/> いくら salmon roe 鲑鱼籽 鲑鱼卵 연어알	 <input type="checkbox"/> さけ salmon 鲑鱼 鲑魚 연어	 <input type="checkbox"/> さば mackerel 鯖鱼 鯖魚 고등어	 <input type="checkbox"/> あわび abalone 鲍鱼 鲍魚 전복	 <input type="checkbox"/> いか squid/cuttlefish 鱿鱼 烏賊 오징어
---	--	---	---	---	--	--	--	--	---	--	---

・接客者 ・テーブル番号 ・注文品 (時刻) (:)

👉 お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

- このメニューには、選択された食材を使用していません。**
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.
本菜单中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.
- このメニューには、選択された食材を使用しています。**
This menu item contains ingredients you have indicated.
本菜单中使用有您选择的食材。 這道菜有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.
- このメニューには、選択された食材が混入することがあります。**
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.
本菜单中可能混有您选择的食材。 這道菜有可能參雜您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.
- このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。**
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。 這道菜可以為您去掉您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.
- 残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。**
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉，本店無法為您去掉您勾選的食材。 죄송합니다만, 저희 점포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.



飲食店の皆さま

食物アレルギー対策 に取り組みましょう

食物アレルギーのあるお客様が飲食店を安心して利用できるよう、
飲食店における食物アレルギー対策への取組が求められています。



食物アレルギーの原因となる食物

アレルギーの原因となる食物は人によって異なり、
同じ人でも年齢によって食べられるようになってたり、
新たに原因となる食物が増えたりする場合があります。
子供では、鶏卵・牛乳・小麦のアレルギーが多く、また、
成人してから甲殻類・小麦のアレルギーを発症する人
が増えています。

エビ カニ 小麦
そば 卵
乳 落花生 (ピーナッツ)

食物アレルギーの原因となる食品の表示について（食品表示法）

食品表示法では、食物アレルギーの原因食品として 28 品目を指定しています。

そのうち特に、患者数が多い、症状の重篤度が高いなど表示の必要性が高い7品目【エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）】を「**特定原材料**」といい、あらかじめ容器包装に入れられた加工食品に使用されている場合は**表示することが義務付け**られています。

また、21 品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）については、可能な限り**表示することが推奨**されています。

一方で、対面販売や店頭での量り売り、飲食店等で提供される食品には、表示の義務や推奨はありませんが、健康被害防止のために、食物アレルギーのあるお客様に対する情報提供の充実が求められています。

患者数が多い



エビ カニ



小麦 卵 乳

症状の重篤度が高い



そば 落花生(ピーナッツ)

食物アレルギー事故を防止するために

事前の準備

- ① 店舗のルール（対応できるか、対応食材、混入管理、対応方法等）を決めましょう。
- ② 全ての従業員が、食物アレルギーについて正しく理解し、店舗のルールに基づいて対応しましょう。
- ③ どんな食材を使っているか、最新で詳しい情報を正確に把握しましょう。
- ④ お客様がアレルギー原因食材に関する情報を簡単に誤解なく知ることができるように、メニュー表や掲示、接客方法などを工夫しましょう。
- ⑤ 食材情報の管理や従業員への教育、事故時の対応などを総括する責任者を決めましょう。

接客時・調理時

- ① 店舗の食物アレルギー対応ルールを正確に伝えましょう。あいまい、不正確な対応は重大な事故につながるため、対応ができない場合には、そのことをはっきり伝えましょう。
- ② お客様の食物アレルギーを把握しましょう。
- ③ 質問があった時は、使用食材について最新で正確な情報に基づいた説明をしましょう。情報が最新でない、不正確な可能性がある場合には、「わかりません」と答えるか、責任者が対応しましょう。
- ④ アレルギー原因食材の混入（コンタミネーション）に注意をしましょう。混入の可能性については、メニュー表への記載や口頭説明により必ずお客様に伝えましょう。
- ⑤ 裏面のアレルギーコミュニケーションシートを活用するなどして、お客様と接客係、接客係と調理係とのコミュニケーションを徹底しましょう。

食物アレルギーで起こる症状

食物アレルギーの症状は非常に多彩であり、人によって異なるほか、同じ人でも食べる量によって症状が異なります。中でも、最も多いのは皮膚症状です。

症状は分単位で極めて急速に進行するため、発症時には迅速な対応が求められます。症状がいくつか同時に起こることをアナフィラキシーと呼び、全身状態が急速に悪くなることをアナフィラキシーショックといいます。

日本でも食物アレルギーによるアナフィラキシーショックでの死亡事例が発生しています。

皮膚の症状

じんましん、かゆみ、赤くなる

呼吸器の症状

のどが締めつけられる感じ、のどがむくむ感じ、声がれ、咳、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、息苦しさ

粘膜の症状

目：充血、かゆみ、まぶたの腫れ
鼻：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
口：口の中や舌の違和感や腫れ、のどのかゆみ

消化器の症状

腹痛、下痢、おう吐

全身の症状

ぐったりする、意識がもうろうとする、意識がなくなる

食物アレルギー事故防止の3か条

- ・使用食材について最新で正確な情報を提供する
- ・質問に対してあいまいな回答をしない
- ・アレルギーの混入に注意し、混入の可能性について必ずお客様に伝える

食物アレルギー発症時の対応

お客様が、食物アレルギーと思われる症状を起こしたら、まずは緊急性が高いアレルギー症状があるか判断します。緊急性が高い症状がある場合や、症状が急変した時には、ためらわずに救急車を手配します。

お客様がエピペン®（アドレナリン自己注射薬）を持っている場合は、使用できるように配慮しましょう。

症状が軽ければ、安静にできる場所を提供し、症状の急変に備えましょう。こうした事態を想定して、事前に責任者を決め日頃から訓練を行っておきましょう。

緊急時の対応については、「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」を参考にしてください。



東京都アレルギー情報navi.



「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」は、「東京都アレルギー情報navi.」よりダウンロードできます。
◀ (<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/pri06.pdf>)



ウェブサイト「EAT 東京」で、無料で多言語メニューが簡単に作れます。

「EAT 東京」は、都内飲食店の多言語メニュー作成等を支援するために、東京都が開発したウェブサイトです。無料で簡単に多言語メニューが作れます！翻訳言語は12言語あります！

EAT 東京 🔍 検索



裏面の「アレルギーコミュニケーションシート」について

- シートをコピーして、メニューとともに使用することができます。
- 文章は、日本語・英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語の順に記載してあります。これらの言語を理解できない方もコミュニケーションが取れるよう、ピクトグラム（絵文字）を使用しています。
- お客様にアレルギー食材を記入していただき、間違いのないように確認することができます。
- 該当する食材が含まれていないメニューの紹介や、該当する食材を除去できるメニューについて、文章を指差することでお客様に伝えることができます。
- 東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」には、英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語のほかに、タイ語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、ロシア語に対応したコミュニケーションシートを掲載しています。
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/allergy/allergy_leaflet.html

