Japan Help Cards

Show these cards at restaurants, shops, hotels and hospitals in Japan. The big words at the top show what the card is about, in English and Japanese. The Japanese below asks the staff to check for you, and the English at the bottom tells you what it says.

How to use them

1. Print only the pages you need. Cut along the dashed lines.
2. Fill in any blank lines before your trip (in English is fine, but ask someone to write the Japanese if you can).
3. Keep the cards in your wallet or passport case. You can also take a photo of each card with your phone.
4. Show the card before you order, and say onegaishimasu (please).

Inside

- Food allergy cards: peanuts, tree nuts, wheat, eggs, milk, shrimp and crab, fish, soy, sesame, buckwheat, and blank cards
- Food you do not eat: no pork, halal, no beef, vegetarian, vegan, gluten-free, no alcohol, and a blank card
- Health and emergency cards: emergency, hospital, diabetes, and “please call this number”

Please note: These cards help you explain your needs, but they cannot promise that food is safe. Staff may not know every ingredient. If your allergy is serious, carry your medicine and ask your doctor for advice before you travel. In an emergency in Japan, call 119 (ambulance) or 110 (police).

ALLERGY: PEANUTS
ピーナッツアレルギー

私は落花生（ピーナッツ）の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to peanuts. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: TREE NUTS
ナッツアレルギー

私はナッツ類（くるみ・アーモンドなど）の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to tree nuts (walnuts, almonds and others). Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: WHEAT
小麦アレルギー

私は小麦の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to wheat. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: EGGS
卵アレルギー

私は卵の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to eggs. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: MILK
乳アレルギー

私は乳（牛乳・乳製品）の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to milk or dairy. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: SHRIMP & CRAB
えび・かにアレルギー

私はえび・かにの重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to shrimp or crab. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: FISH
魚アレルギー

私は魚の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to fish. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: SOY
大豆アレルギー

私は大豆の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to soy. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: SESAME
ごまアレルギー

私はごまの重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to sesame. Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

ALLERGY: BUCKWHEAT
そばアレルギー

私はそばの重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。（だし・ソース・油も）

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to buckwheat (soba). Please check that this food has none, not even a little (soup stock, sauce and oil, too).

FOOD ALLERGY
食物アレルギー

私は _____ の重いアレルギーがあります。この料理に少量でも入っていないことを確認してください。

よろしくお願いします。

I have a serious allergy to: _____. Please check that this food has none, not even a little.

FOOD ALLERGIES
食物アレルギー

私は _____ と _____ の重いアレルギーがあります。入っていないことを確認してください。

よろしくお願いします。

I have serious allergies to: _____ and _____. Please check that this food has none.

NO PORK
豚肉が食べられません

この料理に豚肉が入っていないことを確認してください。ラード・豚骨スープ・ハム・ベーコン・ゼラチンも確認をお願いします。

よろしくお願いします。

I cannot eat pork. Please check that this food has no pork, including lard, pork bone soup, ham, bacon and gelatin.

HALAL
ハラールの食事

ハラールの食事が必要です。豚肉とアルコール（みりん・料理酒を含む）が入っていないことを確認してください。

よろしくお願いします。

I eat only halal food. Please check that this food has no pork and no alcohol (mirin and cooking sake, too).

NO BEEF
牛肉が食べられません

この料理に牛肉が入っていないことを確認してください。牛肉のスープや牛脂も確認をお願いします。

よろしくお願いします。

I cannot eat beef. Please check that this food has no beef, including beef soup and beef fat.

VEGETARIAN
ベジタリアン

肉と魚を食べられません。入っていないことを確認してください。かつおだしなど、魚のだしも確認をお願いします。

よろしくお願いします。

I do not eat meat or fish. Please check that this food has none, including fish soup stock (dashi).

VEGAN
ヴィーガン

肉・魚・卵・乳製品・はちみつを食べられません。入っていないことを確認してください。魚のだしも確認をお願いします。

よろしくお願いします。

I do not eat meat, fish, eggs, dairy or honey. Please check that this food has none, including fish soup stock (dashi).

GLUTEN-FREE
グルテンフリー

小麦・大麦・ライ麦を食べられません。入っていないことを確認してください。普通のしょうゆにも小麦が入っています。

よろしくお願いします。

I cannot eat wheat, barley or rye. Please check that this food has none. Regular soy sauce has wheat, too.

NO ALCOHOL
アルコールがとれません

この料理や飲み物にアルコール（みりん・料理酒を含む）が入っていないことを確認してください。

よろしくお願いします。

I cannot have alcohol. Please check that this food or drink has no alcohol (mirin and cooking sake, too).

I CANNOT EAT
食べられないもの

_____ を食べられません。この料理に入っていないことを確認してください。

よろしくお願いします。

I cannot eat: _____. Please check that this food does not have it.

EMERGENCY
緊急事態です

救急車（119）を呼んでください。

よろしくお願いします。

This is an emergency! Please call an ambulance (119).

HOSPITAL
病院へ

病院に連れて行ってください。英語を話せる医師はいますか？

よろしくお願いします。

Please take me to a hospital. Is there a doctor who speaks English?

DIABETES
糖尿病

私は糖尿病です。様子がおかしい時は、砂糖やジュースが必要かもしれません。救急車（119）を呼んでください。

よろしくお願いします。

I have diabetes. If I seem confused or faint, I may need sugar or juice. Please call an ambulance (119).

PLEASE CALL
電話してください

この番号に電話してください。

_____

よろしくお願いします。

Please call this number for me: _____ (name: _____)