



Tarjeta de alergias para enseñar en Japón

En japonés. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

印をつけた食材に重度の食物アレルギーがあります。私の料理にはこれらを一切使わず、これらに触れた調理器具や油も使わないでください。

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

私の料理にこれらが入っていないか、厨房で確認していただけますか？

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ えび
Gambas y langostinos · *ebi*
- ☐ かに
Cangrejo · *kani*
- ☐ 貝類
Almejas, ostras, vieiras y otros moluscos de concha · *kairui*
- ☐ いか
Calamar y sepia · *ika*
- ☐ あわび
Oreja de mar (abulón) · *awabi*
- ☐ 魚類
Pescado (todo tipo) · *gyorui*
- ☐ さけ・いくら
Salmón y huevas de salmón · *sake / ikura*
- ☐ さば
Caballa · *saba*

Frutos secos y semillas

- ☐ 落花生（ピーナッツ）
Cacahuete · *rakkasei (pīnattsu)*
- ☐ くるみ
Nueces · *kurumi*
- ☐ カシューナッツ
Anacardos · *kashū nattsu*
- ☐ アーモンド
Almendras · *āmondo*
- ☐ ピスタチオ
Pistachos · *pisutachio*
- ☐ マカダミアナッツ
Nueces de macadamia · *makadamia nattsu*
- ☐ ごま
Sésamo · *goma*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ 小麦・大麦・ライ麦・オーツ麦
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *komugi / ōmugi / raimugi / ōtsumugi*
- ☐ そば
Trigo sarraceno (soba) · *soba*
- ☐ 卵
Huevo · *tamago*
- ☐ 牛乳・乳製品
Leche y lácteos · *gyūnyū / nyūsei hin*
- ☐ 大豆
Soja · *daizu*

Carnes

- ☐ 牛肉
Ternero y vacuno · *gyūniku*
- ☐ 豚肉
Cerdo · *butaniku*
- ☐ 鶏肉
Pollo · *toriniku*
- ☐ ゼラチン
Gelatina · *zerachin*

Frutas y verduras

- ☐ オレンジ
Naranja · *orenji*
- ☐ キウイフルーツ
Kiwi · *kiui furūtsu*
- ☐ バナナ
Plátano · *banana*
- ☐ もも
Melocotón · *momo*
- ☐ りんご
Manzana · *ringo*
- ☐ やまいも
Name japonés (yamaimo) · *yamaimo*
- ☐ セロリ
Apio · *serori*

Otros

- ☐ からし・マスタード
Mostaza · *karashi / masutādo*
- ☐ 亜硫酸塩
Sulfitos · *aryūsan-en*
- ☐ ルピナス（ルーピン豆）
Altramuces · *rupinasu (rūpin mame)*

119

アレルギー反応が出たら、救急車を呼んでください。

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 119

ご協力ありがとうございます。

Gracias por su ayuda

1. **Marca** con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. **Enséñala** al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. **Lleva tu medicación** de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

Japón tiene lista oficial de alérgenos (9 de declaración obligatoria y 20 recomendados, todos en esta tarjeta), pero solo se aplica a alimentos envasados, no a restaurantes; ojo: la salsa de soja suele llevar trigo y el caldo dashi, pescado. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Consumer Affairs Agency de Japón (lista oficial de alérgenos, abril de 2026), JNTO y Reglamento (UE) 1169/2011