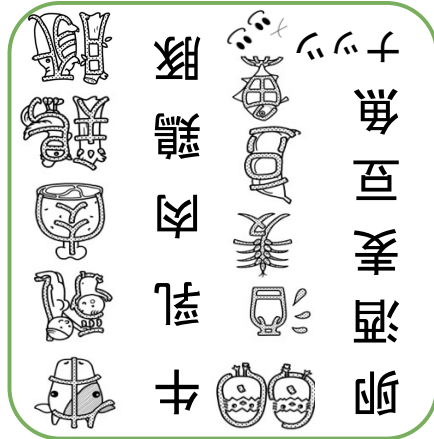


WaNaVi Japan



Help Card
Food



わたしはベジタリアンです。I am a Vegetarian
以下のものを食べられません。I CANNOT eat...
牛肉beef □ 豚肉pork □ 鶏肉chicken
その他の肉 other kinds of meat □ 魚fish
貝類shell fish □ 卵egg □ 乳製品dairy
肉類の出し soup stock made from meat
魚介類の出し soup stock made from fish/shellfish

牛肉 きゅうにく Gyuniku	豚肉 ぶたにく Butaniku	鶏肉 とりにく Toriniku	大豆 だいず Daizu	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu
Beef	Pork	Chicken	Soybean	Fish	Alcohol	Shrimp	Peanut
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Milk/ dairy
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Eggs
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Flour
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Buck- wheat
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Shrimp
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Crab
牛乳 きゅうにゅう Gyunyu	卵 たまご Tamago	小麦(粉) Komugi(ko)	蕎麦 そば ずば Sobana	海老 えび Ebi	蟹 かにかニ Kani	落花生 ピーナッツ Rakkasei / Pinattsu	Peanut

Useful Japanese Words and Phrases

アレルギー Arerugi Allergy	I am allergic to ____. ____ arerugi desu. ____ アレルギーで ____ す。	I can't eat ____. ____ ga taberaremasen. ____ が食(た)べられません。	I can't drink ____. ____ ga nomemasen. ____ が飲(の)めません。	ビーガン/ベジタリアン Bigan/Bejitarian Vegan/Vegetarian	宗教上の理由で Shūkyō-jō no riyū de From Religious Reasons	食事制限 Shokuji Seigen Dietary Restriction	
原材料 Genzairyō Ingredients	Does it contain ____? ____ wa haitte imasu ka? ____ は入(はい)っていますか?	Yes, it does / No it doesn't. Haitte imasu/Haitte imasen. 入(はい)っています/入っていません。	Which one does not contain ____? ____ ga haitte inai mono wa dore desu ka? ____ が入(はい)っていないものはどれですか?	____ を含む ____ o fukumu Contains	____ 由来 ____ yurai Made from		
What are the ingredients (of this product)? (Kono seihin no) genzairyō wa nan desu ka? この製品(せいひん)の原材料(げんざいりょう)は何(なん)ですか?	産地 sanchi Place of Production	Where was this ____ produced? ____ no sanchi wa doko desu ka? ____ の産地(さんち)はどこですか?	It was produced in ____. (sanchi wa) ____ desu. / ____ san desu. 産地(さんち)は ____ です。 / ____ 産(さん)です。				
有機 / オーガニック yūki / ōganikku Organic	無農薬 mu-nōyaku Pesticide- free	特別栽培 tokubetsu-saibai Specially cultivated agricultural product	国産 kokusan Domestic Product	____ に強いアレルギーを持っています。 ____ ni tsuyoi arerugi o motteimasu. ____ と同じ製造ラインで生産されたものにも反応します。 ____ to onaji seizō rain de seisan sareta mono ni mo hannō shimasu. この製品が安全かどうか確認していただけませんか? Kono seihin ga anzen ka dōka kakunin shite itadake masen ka? I have strong allergy to ____ . Even products which were produced in the same manufacturing line with ____ cause serious allergic reactions. Could you please confirm that this product is safe in this respect?			
着色料 chakushoku-ryo Artificial color	保存料 hozon-ryō Preservative	甘味料 kanmi-ryō Sweetener	化学調味料 kagaku-chōmi-ryō MSG/Chemical Seasoning				原産国 gensan-koku Country of origin
遺伝子組み換えでない idenshi kumikae de nai No GMO contained	遺伝子組み換え不分別 idenshi kumikae fu bunbetsu GMO contained	+無添加 mu-tenka + (additive) free	____ 産 ____ san produced in ____ (place)				

Map of Japan:
The 47 Prefectures and 8 Regions



Sample of Food Labels

品名: シチュールウ
 原材料名: 食用油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、でん粉、砂糖、全粉乳、食塩、乳等を主要原料とする食品(クリーム(乳製品)、脱脂粉乳、砂糖、乳糖)、クレーミングパウダー、クリーム(乳製品)、チキンブイヨン、野菜ブイヨン、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料、乳化剤、香料、カロチン色素、(一部に小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉を含む)
 内容量: 168g
 賞味期限: 左側面に記載
 保存方法: 直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
 製造者: **エスピー食品株式会社**
 東京都中央区日本橋兜町18-6

Name of product
 Ingredients
 (Allergen Info)
 Quantity
 Best before date
 How to store
 Manufacturer

賞味期限 Shōmi kigen Best before
 賞費期限 Shōhi kigen Expiry date
 直射日光、高温多湿を避けて chokusha nikkō kōon tashitsu o sakete Avoid sun light, high humidity and high temperature
 常温 Jōon Normal temperature
 冷蔵 Reizō Store in fridge
 冷暗所 Reianjo Cool and dark place
 冷凍 Reitō Freeze

Sample of Nutrition Information

栄養成分表 一箱 (69g) 当り	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂肪	22.5 g
炭水化物	40.5g
食塩相当量	0.5g

Nutritional Information Per package (69g)	
Energy	380 kcal
Protein	3.8 g
Fat	22.5 g
Carbohydrate	40.5g
Sodium (table salt equivalent)	0.5g

減+ gen+ reduced+
 低+ tei+ low+
 微+ bi+ subtle+
 無+ mu+ non+
 脂肪 shibō fat
 糖 / 砂糖 tō / satō sugar
 塩 shio / en salt
 +不使用 + fushiyō No use of +

1 Hokkaidō 北海道	11 Saitama-ken 埼玉県	21 Gifu-ken 岐阜県	31 Tottori-ken 鳥取県
2 Aomori-ken 青森県	12 Chiba-ken 千葉県	22 Shizuoka-ken 静岡県	32 Shimane-ken 島根県
3 Iwate-ken 岩手県	13 Tokyo-to 東京都	23 Aichi-ken 愛知県	33 Okayama-ken 岡山県
4 Miyagi-ken 宮城県	14 Kanagawa-ken 神奈川県	24 Mie-ken 三重県	34 Hiroshima-ken 広島県
5 Akita-ken 秋田県	15 Niigata-ken 新潟県	25 Shiga-ken 滋賀県	35 Yamaguchi-ken 山口県
6 Yamagata-ken 山形県	16 Toyama-ken 富山県	26 Kyoto-fu 京都府	36 Tokushima-ken 徳島県
7 Fukushima-ken 福島県	17 Ishikawa-ken 石川県	27 Osaka-fu 大阪府	37 Kagawa-ken 香川県
8 Ibaraki-ken 茨城県	18 Fukui-ken 福井県	28 Hyogo-ken 兵庫県	38 Ehime-ken 愛媛県
9 Tochigi-ken 栃木県	19 Yamanashi-ken 山梨県	29 Nara-ken 奈良県	39 Kōchi-ken 高知県
10 Gunma-ken 群馬県	20 Nagano-ken 長野県	30 Wakayama-ken 和歌山県	40 Fukuoka-ken 福岡県

刺身用 sashimi-yō for sashimi
 生食用 namashoku-yō can eat raw
 加熱用 kanetsu-yō needs cooking
 生+ nama+ raw+
 ラード rādo lard
 天然 tennen wild
 養殖 yōshoku farmed
 ボイル boiru boiled
 解凍 kaitō defrosted
 コラーゲン corāgen collagen
 牛乳 gyūnyū milk
 加工乳 kakō-nyū processed milk
 乳飲料 nyū-inryō Milk drink
 +エキス +ekisu +extract
 ゼラチン zerachin gelatin
 軟水 nan-sui soft water
 硬水 kō-sui hard water
 炭酸 tansan Sparklin g
 コンソメ konsome consomme
 ブイヨン buiyon buillon
 +県 +ken +prefecture
 放し飼い / 平飼い hanashi-gai / hira-gai Free range
 卵白 / 卵黄 ranpaku / ranō Egg white / yolk
 牛脂 gyūshi Beef fat
 バター butā butter

Be prepared and discover Japan
<http://www.wanavi.org> <http://www.facebook.com/wanavi.japan1>

