



Soy intolerante al gluten



グルテンアレルギーがあります。

Guruten arerugī ga arimasu.

(Tengo alergia al gluten.)

グルテンが食べられません。



Guruten ga
taberaremasen.

(No puedo comer gluten.)



グルテンや麦製品を食べると
体調が非常に悪くなります。

Guruten ya mugi seihin o taberu to taichō
ga hijō ni waruku narimasu.

(Si como gluten, puedo enfermar gravemente.)



❌ 小麦 ・ 大麦 ・ ライ麦 ・ 麦芽 ❌