

## Vegan Diet Translation Card

in Japanese

私はヴィーガンです。植物由来のものしか食べません。

肉、乳製品、魚介類、卵、蜂蜜などは**食べません**。ゼラチンや鰹節の出汁なども**食べません**。食べ物を焼いたり炒める際にバターを使ったもの、ドレッシングやソースに動物由来のものが入ったものを**食べません**。他にも、いなり寿司の油揚げ部分や煮物に動物性や魚介類の出汁を使用されている食品なども**食べません**。

ここで食べられる中に、肉、乳製品、魚介類、卵などの動物性が含まれている食品があれば、教えてください。含まれているか確実でない場合も教えてください。

野菜、果物、豆腐、キノコ、豆類、種、豆乳、ナッツ、ココナッツミルク、アーモンドミルクなどを**食べます**。出汁は昆布だしなどは**食べます**。

ゼラチンの代わりになるような寒天を**食べます**。

原材料の全てが植物由来の食べものを教えてください。

ご協力いただきありがとうございます。