

मुख्य एलर्जी निम्त्याउने खानाहरु

जापानीहरु माथि गरिएको एक सर्वेक्षणको तथ्याङ्क अनुसार खाद्य एलर्जी हुने प्रमुख खाद्य पदार्थहरुको कारक मध्य कुखुराको अण्डा बाट ३३.४% , दूध बाट १८.६% र रूख नट (ओखर, काजू आदि)बाट १३.५% हुने गर्दछ। अर्कोतर्फ, खानाले पहिलो सुरुवातको अवस्थामा उमेर अनुसार फरक पर्दछ। शिशुहरुमा (० वर्ष) अण्डा र गाईको दूध ले सामान्य प्राभाव पर्दछ। बालबालिकामा (१ देखि ६ वर्षको उमेरमा)नट, माछाको अण्डा, बदाम आदि ले प्रभाव पर्दछ। वयस्कहरुमा गहुँ, समुन्द्री खाना (झींगा माछा या गंगटा) र फलफूलहरु ले सामान्य प्रभाव पर्दछ।

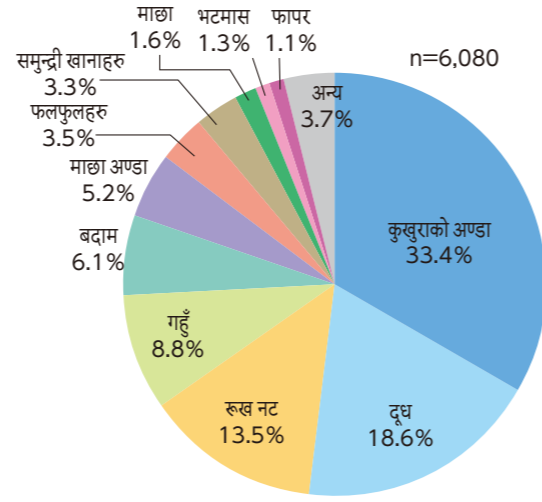


図 令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書 (消費者庁) (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy) より作成

यदि तपाईंमा खाद्य एलर्जीको शंका भएमा

सर्वप्रथम त आफूले सदैव चेकजाँच गराइराख्ने चिकित्सकको सल्लाह लिऔ।

बढ्दो उमेरको बच्चाहरुमा अनुचित खानाहरु बारने कुराले कुपोषण पनी निम्त्याउने त्रास हुन सक्छ। अस्पतालमा चेकजाच गराई चिकित्सकको निर्देशन पालना गरौं।



खाद्य एलर्जी कम्युनिकेसन सीट को प्रयोग गरौं।

消費者庁 (Consumer Affairs Agency)

(स्मार्टफोन प्रयोगकर्ताहरुका लागि) फूड एलर्जी कम्युनिकेसन सिट पृष्ठ URL .QR कोड,प्रत्येक भाषाको लागि कम्युनिकेसन सिट QR कोड

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/#generally



पोस्टको लिंक



जापानिज



अंग्रेजी



चिनियाँ



कोरियन

चिकित्सा पर्यवेक्षण: स्याखाई फुकुसि होजिन किबोनो इए फुजोकु किता खान्तो एलर्जी किन्कीउज्यो डाइरेक्टर आराखावा कोइची गुन्मा मेडिकल एसोसिएसन

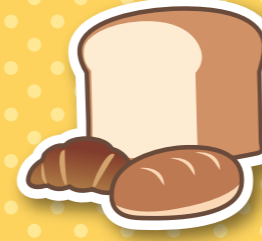
जारि गर्ने संस्था : गुन्मा प्रिफेक्चर स्वास्थ्य कल्याण विभाग/खाद्य तथा सरसफाई डिभिजन

〒371-8570 गुन्मा केन,मायवासि सी,ओते माचि 1-1-1

☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp

जनवरी २०२३ मा जारी

खाद्य एलर्जी गाइड



नेपाली संस्करण

खाद्य एलर्जी भन्नाले?

हाम्रो शरिरमा भाइरस, ब्याक्टेरिया तथा अन्य जिवाणुहरु लाई हटाएर हामिलाई स्वस्थ बनाउने संयन्त्र "प्रतिरक्षा प्रणाली" हुन्छ। यस प्रतिरक्षा प्रणालीले कुनै खानाहरुमा असामान्य रूपमा प्रतिक्रिया देखाउने गर्छ, सो देखा पर्ने लक्षणहरुलाई नै "खाद्य एलर्जी" भनिन्छ। ती लक्षणहरु खानाबाट मात्र नभई छोएर वा गन्ध लिएर पनि देखा पर्न सक्छन्।

मुख्य लक्षणहरु

धेरैजसो अवस्थामा, तस्बिरमा देखाइएका मध्ये एक या एकभन्दा बढी लक्षणहरु ती खाना खाएको दुई घण्टा भित्र देखा पर्दछ। जसमध्ये ९०% भन्दा बढी मानिसहरुमा छालामा लक्षण देखिने गर्दछ।

स्रायु सम्बन्धी देखापर्ने लक्षण

टाउको दुख्ने, आलस्य हुने, स्मरणमा कमि, पिसाब वा दिसा पटक-पटक लाग्नु

मुख, घाँटीमा देखापर्ने लक्षण

असहज महसूस हुने, चिल्लो महसूस हुने, ओठ र जिब्रो सुन्निए

छालामा देखापर्ने लक्षण

चिलाउने, रातोपन हुने, दाग देखिने (डाबर, बिबिराहरु आउनु)

पाचन प्रणाली मा देखिने लक्षण

पेट दुख्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने

आँखामा देखिने लक्षण

रातोपन, चिलाउने, पलकहरु सुन्निए

नाकमा देखिने लक्षण

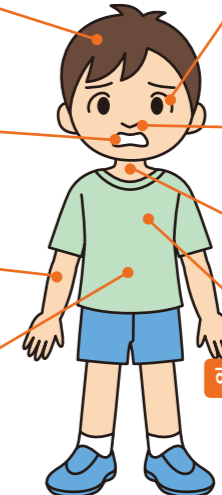
हाच्छुँ गर्नु, नाक बाट पानि बग्नु, नाक बन्द हुनु

स्वासप्रस्वास सम्बन्धी लक्षण

खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने

कार्डियोभास्कुलर (मृदुको धड्कन सम्बन्धी) लक्षण

पल्सको गति छिटो हुने, कम रक्तचाप हुने



ज्याननै लैजाने एनाफिलेक्टिक सक!

एनाफिलाक्सीस (anaphylaxis) एक प्रणालीगत एलर्जी प्रतिक्रिया हो जसले छाला, श्वासप्रश्वास प्रणाली, रक्तसंचार प्रणाली, पाचन प्रणाली, आदिमा विभिन्न लक्षणहरु निम्त्याउँछ। गम्भीर अवस्थाहरुमा कमजोर चेतना या रक्तचाप कम भई ज्यानजाने झटकाका लक्षणहरु (एनाफिलेक्टिक सक) देखा परी तत्कालै आपतकालीन प्रतिक्रियाको आवश्यक पर्न सक्छ।

このパンフレットは、ネパール語を話される方のために作成しました。

群馬県

जापानमा एलर्जी लेबलिङ सम्बन्धि नियमहरू

सूचित गराउनु पर्ने कुराहरू



एलर्जीहरू देखाउन सिफारिस गरिएको (नलेखिएको पनि हुन सक्छ)



- जापान र अन्य देशमा सूचित एलर्जीहरू नमिल्न पनि सक्छन्।
- मादक पदार्थमा एलर्जीहरू बारे सूचित गराउनै पर्ने आवश्यक छैन।

निम्न सूचित विवरण पनि हेरौं

यदि सामग्रीहरूमा एलर्जीको लेबल छैन भने पनि, उत्पादन प्रक्रियामा मिश्रित भएको हुन सक्छ।

उदोन

本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。 यस उत्पादनको लागि उत्पादन लाइन "सोबा" उत्पादन गर्दछ।

शिरासु सिद्रा माछा

本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。 मुख्य उत्पादन शिरासु माछा मार्ने विधिद्वारा सङ्कलन गरिन्छ जसमा "गंगटा" पनि मिसिएर आउदछ।

खाजाजन्य कुराहरू

本製品の製造施設では、卵、乳、落花生を含む製品を製造しています。 यी मुख्य उत्पादनहरू अण्डा, दूध र बदाम सहित उत्पादन हुने गर्दछ।

प्याकिङ गरिएका प्रशोधित खाना, एलर्जी लेबलका उदाहरणहरू

① प्रत्येक कच्चा खाद्य पदार्थहरू छुट्टाछुट्टै सूचित गरिएको खण्डमा

名 称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム (乳成分を含む)、植物油脂 (大豆を含む)、食塩/膨張剤、香料、乳化剤 (卵由来)

एलर्जी सूचित गरिएको हुन्छ।

कच्चा पदार्थको अन्तिममा (〇〇を含む), र अन्य रासायनिक पदार्थहरूको अन्तिममा(〇〇由来) कोष्ठकमा संकेत गरिएका हुन्छन।

② अन्तिममा संगसंगै सूचित गरिएको खण्डमा

名 称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、植物油脂、食塩/膨張剤、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む)

कच्चा पदार्थको अन्त्यमा, कोष्ठक भित्र सूचित गरिएको (一部に〇〇・〇〇を含む)

एलर्जीहरूको बारेमा सूचित गर्नु नपर्ने पनि हुन सक्छ।

रेस्टुरेन्टका मेन्यू वा पसलहरूमा बनाइएका एपेटाइजर, रोटी तथा मिठाईहरू जस्ता प्याकेजिङ बिना बेचिने खानाहरू लेबलिङ गर्न बाध्य हुँदैनन। के कस्ता कच्चा पदार्थहरूको प्रयोग भएको छ जानकारीको लागि पसलका कर्मचारीहरूसँग सोध्ने गरौं।

