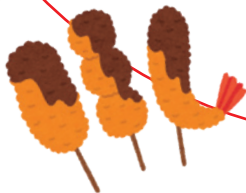
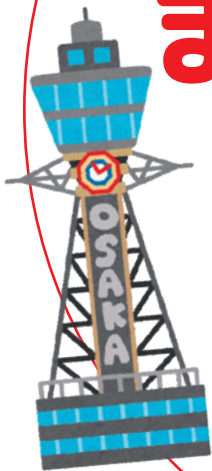


アレルギーっ子ママたちが集めた

まいどOSAKA MAP



LFA

食物アレルギーと共に生きる会

想い

まいどOSAKA MAP
web版



食物アレルギーがある人の人数は年々増加の傾向にあり、乳幼児の5～10%、学童期(6歳～12歳)以降の約6%といわれています。

食物アレルギーがあると、旅行の時に事前準備として

- ①ホテルでの食事対応
- ②近隣にあるスーパーやコンビニ情報
- ③旅行先にもっていくレトルト食品準備
- ④食物アレルギーがあってもいけるお店情報

たくさんの下調べをする必要があります。

中でも、**アレルギー表の有無は非常に重要な情報**となりますが、その表をホームページ上から探し出す、SNSを検索して直接お店に相談し、回答を待つだけでも相当の時間がかかります。

少しでも調べる際の参考になればと思い、**アレルギー表のあるお店**を中心に、LFA食物アレルギーと共に生きる会の会員らと共に情報を集め、このOSAKAまいどMAPを作成しました。

掲載している情報は、**令和7年3月時点**のものとなります。

厨房内での調理の状況や、日々の原材料管理まで**必ずしも保証するものではなく**、メニュー変更や材料変更は変更されていくのが常のため、お店のホームページやお休みの情報を中心に、**事前にご自身で問い合わせを行うよう**にお願い致します。

LFA食物アレルギーと共に生きる会 一同
2025.3月

先輩アレルギーっ子ママたちからのアドバイス

一般的に通常の飲食店において、ほかのメニューと同一の厨房で調理をしているため、加工または調理の課程において、**アレルギー物質が微量に混入する可能性はあります**。

※調理器具、揚げ油、洗浄機なども共有設備のところほとんどです。

低アレルゲンとは

食物アレルギーがある方にも食べて頂くことを意識して、原材料に8大アレルゲン(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用せず、調理場の中のコンタミネーションにもできる限りの注意を払ったメニューのこと

アレルギー症状が発生しないことを約束するメニューではないため、最終的にはご自身による判断をお願い致します。

揚げ油の共有、小さいお子さんのアレルギー食の持ち込みの可否などはお店に確認しましょう。

消費者庁
「外食・昼食を利用するときに
気をつけること」



食物アレルギーはアレルゲンも含め**個人差があります**。
アレルギー対応専門店ではないことを理解した上で、
お子様やご自身の体調を考慮し、情報をうまく活用してください。
**初めての土地や初めてのお店へ行くときは、
緊急時用の薬などを必ず携帯することを忘れないようにしましょう。**

掲載店舗一覧

	ページ
ナチュラルスーパーマーケットBIO-RAL(ビオラル)	5
JR大阪駅、阪急梅田駅周辺	
スシロー 梅田茶屋町店 くら寿司 梅田OSビル店	7
びっくりドンキー 梅田東店 吉野家 新梅田食堂街店	8
スープストック東京 ルクア大阪店 モスバーガー うめきたグリーンプレイス店	9
551 HORAI 蓬莱 豚まん 米屋のおにぎり屋 大丸梅田店	10
コスメキッチンアダプテーション	11
アノサキコノサキ お野菜ガーデンTIERRA	12
ナチュラルキッチンめだか2号店	13
ラーメンまこと屋福島総本店 ラーメン横綱	14
らーめん亀王 JR新大阪駅店 鼎泰豊(ディンタイフォン)ルクア大阪店	15
中華料理、飲茶・点心ユンユン ルクア大阪店(YUNYUN)	16
大阪府堺市 南海電鉄 石津川駅 グルテンフリー塩ラーメン専門店 RYU-Gu 龍旗信	17
大阪市平野区 大阪メトロ谷町線 平野駅 米粉たこ焼き58 GO-HACHI	18
大阪市此花区 阪神電気鉄道阪神なんば線 千鳥橋駅 米粉串カツ 串米	19

ナチュラルスーパーマーケット BIO-RAL(ビオラル)

TEL 06-6342-0171
 営業時間 9:00~22:00
 所在地 大阪府大阪市北区梅田3-1-1 エキマルシェ大阪 1階
 アクセス JR「大阪駅」エキマルシェ大阪口改札すぐ
 大阪メトロ四つ橋線「西梅田駅」・阪神線「大阪梅田駅」から徒歩約3分



ビオラルは、自然の恵みをいかしたオーガニック食品や健康にこだわった体にやさしい商品が豊富に揃っているお店。特定原材料等28品目不使用のパン、グルテンフリー、アレルギー不使用の商品も数多くあり、ホテルに行く前に立ち寄るにもおすすめ。常温パン、冷蔵のスイーツもあり、冷凍の餃子など電子レンジがあれば、食べられる商品もあり。お菓子コーナーにも、卵・乳・小麦不使用のクッキーやお煎餅などもあります。遠方で中々見つけづらい商品がここにあることを知っておくと、旅行中も動きが取りやすいかも。





アレルギーっ子家族がよく行くチェーン店 JR大阪駅、阪急梅田駅周辺

スシロー 梅田茶屋町店

所在地 大阪府大阪市北区茶屋町2-16イースクエア茶屋町6階
TEL 06-6485-0371
営業時間 月～金 11:00～23:00
 土日祝 10:30～23:00



HP



アレルギー情報



大阪市内にも複数店舗あり。
 懐かしのメロンシャーベットや大学いもなど、デザートで卵・乳・小麦不使用の商品もあり。卵アレルギーですが、北海道バニラアイスは、卵・小麦不使用でした。遠方にきても、普段から行きなれているお店は安心します。



くら寿司 梅田OSビル店

所在地 大阪府大阪市北区小松原町3-3 OSビルB1F
TEL 06-6314-6102
営業時間 月～金 11:00～0:00
 土日は10:30～0:00



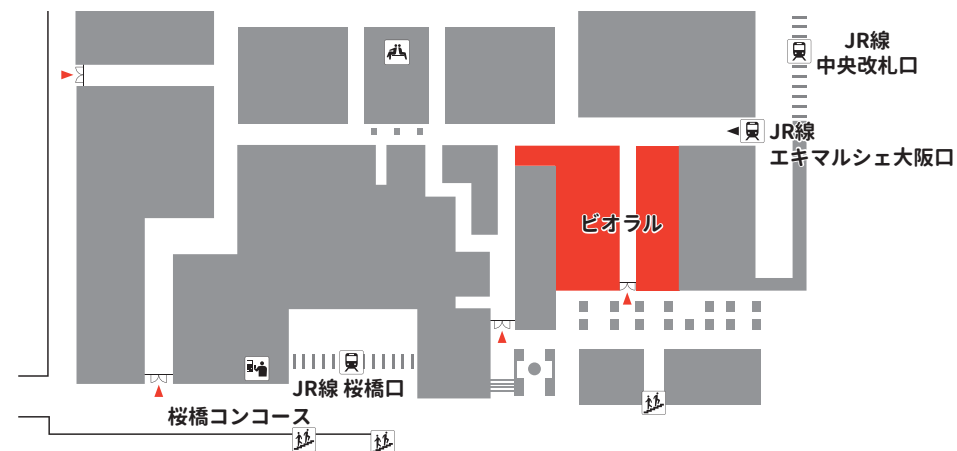
HP



アレルギー情報



巨峰シャーベット、フルーツ系など特定原材料等28品目不使用のデザートや、卵乳小麦不使用の豆乳アイスがあるのが魅力です。「びっくらポン」という食べ終えた5皿を投入するとミニゲームができるのも子どもたちが喜んでしています。



①JR大阪駅、桜橋口改札出て左道なりに最初の角を左折するとエキマルシェ入り口あり。直進して、突き当たりを右

②JR大阪駅中央出口の改札を出る前、5.6番線のエレベーター反対側にエキマルシェの改札あり



びっくりドンキー 梅田東店

所在地 大阪府大阪市北区堂山町1-5三共梅田ビル2F

TEL 06-6361-8809

営業時間 8:00~23:00 (LO 22:30) モーニング:8:00~11:00 ランチ:10:00~17:00



ホームページトップの下部にアレルギー情報あり。
乳・小麦・卵を使わないハンバーグセットや、卵・乳を使わないソイバーグカレーがある。サラダにはアレルギー不使用のドレッシングや卵不使用マヨがついてきて、選べるのがうれしい。



スープストック東京 ルクア大阪店

所在地 大阪府大阪市北区梅田3-1-3 ルクア大阪内B1F

TEL 06-6151-1211

営業時間 08:00 - 22:00 (LO21:30)

休業日 ルクア大阪休館日



ルクア大阪店以外にも、阪急梅田駅すぐの阪急三番街店もある。ホームページには各店舗ごとのメニューが掲載されていて、グルテンフリーやベジタリアンメニューのイラストが書いてあるので選びやすい。アレルギー・特定原材料等28品目については、ホームページの【今週のスープ】ページの下の方にある【メニューについてもっと知る】のところにアレルギー・原材料情報を開示してくれている。また、「離乳食・キッズセット」のページには、キッズ離乳食セットのアレルギー情報が別途記載されていて、アレルギーに配慮した離乳食のラインナップになっている。



吉野家 新梅田食堂街店

所在地 大阪府大阪市北区角田町9-17

TEL 06-6360-6065

営業時間 6:00~23:30



大阪駅周辺、複数の店舗あり。
吉野家のアレルギー情報は少し探すのが難しい。メニューの中の例えば牛丼のページをひらくと下部にアレルギー情報一覧表が出てきます。
アレルギー一覧表に、牛丼のアレルギー「小麦」は醤油由来だと記載があり、その他は問い合わせが必要。
普段からよく利用しているので、どの地域で食べても安心できる。



モスバーガー うめきたグリーンプレイス店

所在地 大阪府大阪市北区大深町5-1
うめきたグリーンプレイス2階 213区画

TEL 06-6486-9180

営業時間 10:00~22:00



メニューページの下部に、メニューのアレルギー情報を調べるサイトと、一覧の両方が掲載されている。
7大アレルギー食材を原材料として使わない低アレルギーメニューあり。米粉のポークサンドや米粉のポークロールは、袋のまま温めて提供してくれる。
近隣には、ホワイトティうめだ店など複数店舗あり。



551 HORAI 蓬莱 豚まん

所在地 ※複数店舗あり。ホームページ参照
TEL ※ホームページ参照
営業時間 10:00~20:00までが多い 要確認



HP

メニュー

大阪駅や新大阪駅は駅構内外に複数のお店あり。お土産ならチルドの店舗に並ぶと比較的早く購入できます。すぐ食べるなら、少し並ぶ必要あり。メニューにはアレルギー表あり。ホームページの商品紹介にもアレルギーについて記載されています。豚まん以外にも、餃子やシューマイなど、卵と乳不使用です。大阪に来たらお土産にしてほしい商品です。



米屋のおにぎり屋 大丸梅田店

所在地 大阪市北区梅田3-1-1 大丸梅田店 B1
TEL 06-6342-0898
営業時間 10:00~20:00
定休日 1/1、1/2休み<施設に準ずる>



HP

メニュー

ジェイアール新大阪店(新大阪駅 新幹線南改札外)もあり。ホームページにはお店ごとのメニューが掲載されており、メニュー表の中にアレルギーの記載あり。



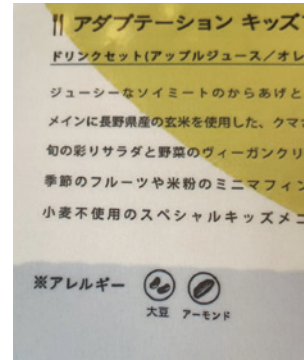
コスメキッチンアダプテーション

所在地 大阪市北区梅田1-13-13 阪神百貨店3F
アクセス 阪神「大阪梅田駅」または大阪メトロ御堂筋線「梅田駅」から徒歩2分
 JR「大阪駅」から徒歩3分、阪急「大阪梅田駅」から徒歩6分
TEL 06-6345-2569
営業時間 10:00-20:00 (19:00 LO)



HP

Instagram



ホームページのトップから下のほうに下がっていくと、店舗ごとの情報やメニューのPDFあり。アレルギー表はなし。Veganとグルテンフリーマークや、アレルギーは何かなど記載あり。
 キッズメニューもあり、味もとても美味しい。
 店員さんの説明もきちんとしているところが良い。



アノサキコノサキ



Instagram

所在地 大阪府大阪市北区中崎西1丁目2-5 エスパシオン中崎 1階

営業時間 ※Instagram参照

定休日 ※Instagram参照

内装がとてもおしゃれです。
ランチメニューは卵・乳・小麦不使用のものが
ありました。



お野菜ガーデンTIERRA



HP



Instagram

所在地 〒530-8350 大阪府大阪市北区角田町8-7 阪急うめだ本店13F

営業時間 Lunch 11:00~17:00/ dinner 17:00~22:00(last order21:00)

ランチタイムは予約不可

お野菜がいっぱいでヘルシーな、卵・乳製品不使用
のメニューが豊富。

ホームページにはアレルギー表示記載はなかった
けど、アレルギーがVEGAN対応可と記載あり。実際
にお店にいて、店員さんに声をかけるとアレルゲ
ン表を見せてもらえます。



ナチュラルキッチンめだか2号店



HP



アレルギー情報



Instagram

所在地 大阪市北区兎我野町3-20 雁木ビル1F

アクセス 各線『大阪・梅田駅』から徒歩約15分

地下鉄谷町線『東梅田駅』から徒歩12分

地下鉄谷町線『中崎町駅』から徒歩13分

地下鉄堺筋線『扇町駅』から徒歩12分



★英語ページあり

ホームページにはアレルギー表はないけれど、「アレルギー配
慮について」というページあり。

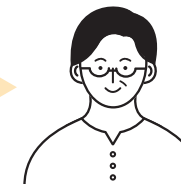
ヴィーガンやグルテンフリーメニューの記載はあるけど、日に
よって食材も変わるため、あえて詳細は書いていないそう。

ただし、オーダー時に相談ができるお店です。

「できる限りご要望に応じた対応をさせていただきます」と書
かれています。

詳細はスタッフに確認ができます。

相談にのってもらえることが、ありがたいです。



ラーメンまこと屋福島総本店

所在地 〒553-0003 大阪市福島区福島6丁目14-9

TEL/FAX 06-6455-6887

営業時間 11:00～翌2:00(年中無休)



HP



アレルギー情報

卵と乳の食物アレルギーあり
アレルギー表の中の「○(白い丸)」は、「お客様のご希望により抜く対応させていただきます」と記載があり、後のせのふりかけや煮卵をなしにしてもらえます。



ラーメン横綱

所在地 〒530-0012 大阪市北区芝田1-1-3 梅田阪急三番街B2F

TEL 06-4256-7766

営業時間 午前11:00～22:30(ラストオーダー 22:00)(休業日は施設の休業日に準ずる)

※営業時間は、状況により随時変更する可能性があります。



HP



アレルギー情報

製造ラインは共有設備だけど、卵と乳不使用のラーメンあり。ホームページにアレルギー表もあるので助かります。



らーめん亀王 JR新大阪駅店

TEL 06-6305-6600

所在地 大阪府大阪市淀川区西中島5-16-1 アルデ新大阪2階

アクセス JR新大阪駅 徒歩2分/地下鉄新大阪駅 徒歩3分

営業時間 10:00～23:00(LO 22:30)

定休日 年中無休(元日除く)

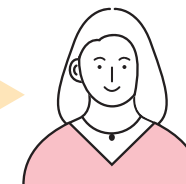


HP



店舗情報

海外からのお客様に対応するため、多言語メニューがあり。VEGANだけでなくベジタリアンにも配慮して、五葷(ねぎ、にんにく、にら、らっきょう、あさつき)フリーも選べます。動物性原材料不使用(肉類・魚介類・卵・乳製品・はちみつ・ゼラチン)なので、卵・乳アレルギーがある我が家でも行くことができます。



鼎泰豊(ディンタイフォン)ルクア大阪店

TEL 06-6151-1477

所在地 大阪市北区梅田3丁目1-3 ルクア大阪 10F

営業時間 11:00～23:00(LO 22:00)



アレルギー情報



店舗情報

乳・卵のアレルギーがあります。
小籠包が卵乳不使用でした。
オーダーは自分で手書きで、アレルギーについての記入欄があり、オーダー時にスタッフさんがアレルギーについて確認してくれました。



中華料理、飲茶・点心

ユンユン ルクア大阪店(YUNYUN)

TEL 06-6225-7180

営業時間 11:00~23:00(LO22:00)

定休日 ルクアイーレの休館日に準ずる

予約 予約不可

所在地 大阪府大阪市北区梅田3-1-3
ルクアイーレ B2F キッチン&マーケット内



ケンミン食品株式会社が運営している焼小籠包と焼ビーフンのお店で、神戸南京町とルクア大阪にあります。

お店自体は、アレルギー専門店ではないのですが、我が家は卵と乳製品のアレルギーのため、アレルギーを確認したところ、麺はすべて米粉麺、後乗せの卵はお店の人がいったら抜いてもらえたので、食べることができました。

グルテンフリーラーメンが販売されているので購入できます。普通のスーパーでは中々出会えないのでお勧め！凄く美味しいモチモチ麺でした。



大阪府堺市 最寄り駅:南海電鉄 石津川駅徒歩5分

グルテンフリー塩ラーメン専門店

RYU-Gu 龍旗信

所在地 大阪府堺市西区浜寺石津町西2-7-6

アクセス 南海電鉄 石津川駅徒歩5分

営業時間 11:00~14:30/17:30~20:45

定休日 火曜日



龍旗信の2025年2月にオープンしたこのお店のみグルテンフリーラーメン専門店です。そのため、ホームページやインスタでの発信はまだあまりありませんが、大阪・関西万博にも出店すること。全メニュー小麦を一切排除した完全グルテンフリーの米粉麺で、調味料にも小麦を使っていません。カウンター席12席。お店の窓にアレルギー表が貼りだされていました。小麦アレルギーの子どもが美味しさに喜んで、何度も行っています。



大阪市平野区
大阪メトロ谷町線 平野駅

たこ焼き
米粉たこ焼き58 GO-HACHI

所在地 住所:大阪市平野区平野西6-7-30
TEL 電話:なし 問い合わせはインスタグラムから
営業時間 11:00~17:00
営業時間やお休みの変更はインスタグラムに掲載



Instagram



大阪市此花区
最寄り駅:阪神電気鉄道阪神なんば線 千鳥橋駅 徒歩12分

米粉串カツ 串米

所在地 大阪市此花区春日出北2-6-4
TEL 090-3354-9494
営業時間 ランチのみ営業 11:30~15:00
不定休のため、インスタグラムでの営業日確認が必要



HP



Instagram



ホームページにアレルギー表は掲載していませんが、大きく、[無添加] [小麦・卵・乳製品不使用の串カツ]と大きく書いてあります。
米油100%とうたっていて、毎日油を交換しているとも記載していました。揚げ油の共有など、食物アレルギーがあると気になる場所なので、ホームページに書かれていて安心しました。
揚げたての串カツは急速冷凍でオンライン販売もしているとのことでした!



困ったときの相談先



患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

私たち LFA 食物アレルギーと共に生きる会は、関西中心に活動する食物アレルギーの患者とその家族がともに支え合う患者会です。悩み相談・情報共有・講演会・子ども交流会・ネット交流会などを行っています。

<ホームページ> lfa2014.com

LFA 食物 で検索

LFA 公式SNS



Instagram



Facebook



X



YouTube
オオモリアル



HP

公式HP



災害時連絡用窓口 一般社団法人 LFA Japan

平常時に友だち追加を！

LFA JAPAN は、全国の患者会のつながりを広げています。
災害時に困ったらこちらに連絡をください。最寄りの患者会と連携の上、
居住区の支援物資の受付拠点をお調べしてお伝えします。
※災害時以外は対応していません



LINE
公式アカウント

@ray8171u



<メールアドレス> lfa.saigai@gmail.com

<ホームページ> lfajp.com ※緊急カードダウンロード、過去の被災地体験談など

繋がる全国の患者会

<http://lfajp.com/patient.html>

発行元: LFA食物アレルギーと共に生きる会 / 一般社団法人 LFA Japan

初版発行日: 2025年3月31日 第二刷: 2026年2月8日

制作: LFA食物アレルギーと共に生きる会 防災ハンドブックプロジェクトメンバー / デザイン: 橋口詩乃
当冊子内の文章・イラスト等内容の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。 ©2025 LFA

この活動は公益財団法人大阪コミュニティ財団の助成を受けています。