



# 食育ひろば



食品による窒息により、子どもの命が失われる事例が度々発生しています。  
要因として「食品側」「子ども側」それぞれにあります。今回は注意が必要な食品と、事故防止につながる対策をご紹介します。

## 食品による窒息を防ぐ

窒息につながりやすい食べ物		食べ物による窒息事故を防ぐために	
だんりょく 弾力がある	かみ切り にくい	■ソーセージ ■きのこ	1 まめ 豆、ナツツ類、あめなどは 5歳以下の子どもには食べさせない。
まる 丸い	すこ 吸い込んで 気道を 塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類 ■ぶどう	2 くだものやさいにくさかな 果物、野菜、肉、魚などの硬くて、かみ切りにくい 食材は、小さく切ってから食べさせる。
ねんぢやくせい たか 粘着性が高い	だえき 唾液と混ざると のみ込みにくい	■もち ■ごはん	3 ミニトマトやぶどうなどの丸い食べ物は4つに、 ソーセージなどは半分に切るなどして、丸ごと 食べさせないようにする。
かた 硬い	かみ切り にくい	■えび ■いか	4 ただ 正しい姿勢で 食べさせる。 うご 動いたり、泣いたり している場合は 食べさせない。
だえき 唾液を吸う	くちなか 口の中で ぱさつきやすい	■パン ■ゆで卵 ■のり	5 ごはん、パン、おもちは、 水分とともに よく噛みながら 食べさせ、詰め込み すぎない。
くちなか 口の中で バラバラになりやすい	まとまらず のみ込みにくい	■ひき肉 ■ブロッコリー	
くだもの 果物	きかた 切り方や硬さによ つては 詰まりやすい	■りんご ■梨	

### ～クイズ～

のどに詰まらせやすいものかどうかを判断する  
「大きさの基準」があります。3歳児を想定した場合、のどに詰まらせやすい大きさは、次のうちどれでしょう？

- ① 2cm ② 3cm ③ 4cm

「トイレットペーパーの芯」の大きさは、約4cmほどです。

これより小さいものを、飲み込んだ場合、気道を塞ぐ可能性があります。

危険な大きさかどうかの目安にしましょう。市販で誤飲チェックも販売されています。

二点  
答え  
①・②・③  
すべて



噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとらわれない、その子にあった対応が必要です。  
切り方や調理方法を工夫して、注意しながらも楽しく食事ができるようにしましょう。