



食育ひろば











食品による窒息により、こ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」「こども側」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

ちっすく た もの
窒息につながりやすい食べ物


た もの ちっすくし こ ふせ
食べ物による窒息事故を防ぐために

だんりよく 弾力がある	かみ ^き 切り にくい	■ソーセージ ■きのこ 
まる 丸い	す ^こ い込んで き ^ど う 気道を ふさ ^せ 塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類  ■ぶどう
ねんちゃくせい ^{たか} 粘着性が高い	だえき ^ま 唾液と混ざると のみ込みにくい	■もち ■ごはん 
かた 硬い	かみ ^き 切り にくい	■えび  ■いか
だえき ^す 唾液を吸う	くち ^{なか} 口の中で ばさつきやすい	■パン  ■ゆで卵 ■のり
くち ^{なか} 口の中で バラバラに なりやすい	まとまらず ^こ 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} ^{かた} 切り方や硬さに よっては 詰まりやすい	■りんご  ■梨

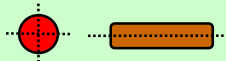
1 豆、ナッツ類、あめなどは
5歳以下のこどもには食べさせない。




2 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。




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。



4 正しい姿勢で
食べさせる。
動いたり、泣いたり
している場合は
食べさせない。



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。



～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。市販で誤飲チェッカーも販売されています。



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。