



食育ひろば

2025年12月号



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。

事故は未就学児(特に5歳以下)に多く、「食品」「子ども」それぞれに注意が必要です。

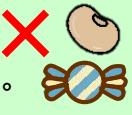
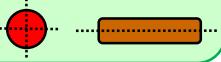
今回は注意が必要な食品と、事故防止につながる対策をご紹介します。

○食品による窒息を防ぐ○

窒息につながりやすい食べ物

弾力がある	かみ切りにくい	■ソーセージ ■きのこ
丸い	吸い込んで気道を塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類 ■ぶどう
粘着性が高い	唾液と混ざるとのみ込みにくい	■もち ■ごはん
硬い	かみ切りにくい	■えび ■いか
唾液を吸う	口の中でぱさつきやすい	■パン ■ゆで卵 ■のり
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
果物	切り方や硬さによっては詰まりやすい	■りんご ■梨

食べ物による窒息事故を防ぐために

- 1 かたい豆、ナッツ類、あめなどは5歳以下の子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

3歳児の口の大きさは約4cmで「トイレットペーパーの芯」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器も販売されています。



答え ①②③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。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社