






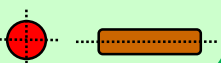








食育ひろば



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。
事故は未就学児(特に 5 歳以下)に多く、「食品」「こども」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			食べ物による窒息事故を防ぐために	
弾力がある	かみ切りにくい	■ソーセージ ■きのこ 	1	かたい豆、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。 
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 	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。 
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 	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。 
硬い	かみ切りにくい	■えび ■いか 	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。 
唾液を吸う	口の中で ばさつきやすい	■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。 
口の中で バラバラに なりやすい	まともらず のみ込みにくい	■ひき肉 ■ブロックリー 		
果物	切り方や硬さに よっては 詰まりやすい	■りんご ■梨 		

～クイズ～

のどに詰ま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。
市販で誤飲チェッカーも販売されています。



答え ①②③すべて

約4cm



噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとられない、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。