



しょうく いく

ねん がつごう
2025年12月号



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、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●

ちっそく た もの
窒息につながりやすい食べ物

だんりよく
弾力がある

かみ切り
にくい

■ソーセージ
■きのこ

まる
丸い

す
吸い込んで
きどう
気道を
ふさ
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
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

た もの ちっそく し こ ふせ
食べ物による窒息事故を防ぐために

1

まめ ちっそく さいい かい
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。

2

くだもの やさい にく さかな かた き
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

ただ しせい
正しい姿勢で
食べさせる。
うご な
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 ③ 4cm



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

栄養士 鬼武百合江



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

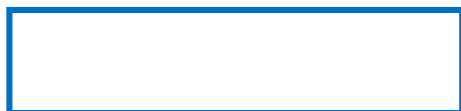


①



ながさは 1めーとるくらい。
からだに きいろの せんが
たてに はいっているよ。
しゅっせうおと よばれていて おおきさに
よって よびかたが かわるよ。

②



かわは あかいろが おおいけど
うすい みどりいろも あるよ。
じゅーすや じゃむに したり
ばいに つかったりも するよ。

こたえ② ①ふり② <こたえ>



せかいの おやつ くいず 「なかみ は なあに？」



「どいつ」という くに では
くりすますに たべる ぱん の ような
おかし が あります。
なかには たくさん の ぐ が はいって いるよ。
なかにはいるのは つぎの3つのうち どれかな？

① やさい



② ふるーつ



③ おにく



いずの おやつ が たべたい の か さいふ ② <こたえ>