

しょく いく



食育ひろば

ねん がつごう
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、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

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
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
ねんぢやくせい 粘着性が高い	だき 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 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
くちなか 口の中で パ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 つ詰まりやすい	■りんご ■梨

食べ物による窒息事故を防ぐために

- 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。
- くだものや野菜、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。
- 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。
- ただ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。
- 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。

こた 答え ③ 4cm



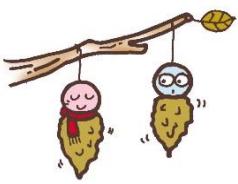
噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとらわれない、その子にあった対応が必要です。
 切り方や調理方法を工夫して、注意しながらも楽しく食事ができるようにしましょう。

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



②



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。

かわは あかいが 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
 ぱいに つかったりも するよ。

<ひらがな>



せかいの おやつ くいズ 「なまえ 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 いっているのは つぎの3つのうち どれかな？

① やさい



② ぶる一つ



③ おにく



<ひらがな>