

☆KitchenLetter☆

2021年12月 栄養士 中山 綾佳

食べ物による窒息事故を防ぐ

一年の始まりを祝うお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起こっています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。

1 誤嚥・窒息に繋がりやすい食べもの

どんな食品でも誤嚥、窒息の可能性があります、特に注意すべき食材は以下の通りです。

つるつるしているもの



黒豆

口の中でバラバラになるもの

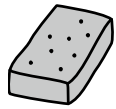


ひき肉

弾力があるもの

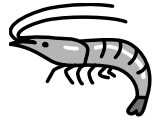


お餅



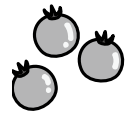
こんにゃく

固いもの



エビ

球状のもの



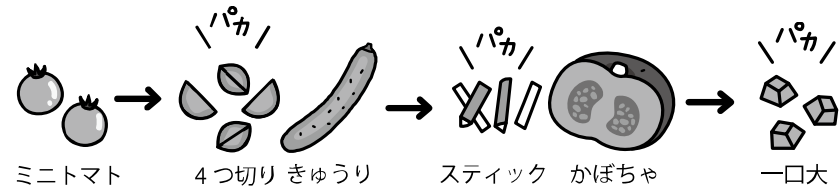
トマト



かまぼこ

2 調理で防ぐ

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どもの口サイズに合わせて切り、かじり取りやすくする等、調理を工夫することでその危険性は低くなります。



3 気をつけるべきこと

- ① 一人で食事をさせないようにしましょう
- ② 食事中にびっくりさせないようにしましょう
- ③ よく噛んで食べさせましょう
- ④ 食事をするときのルールを守りましょう
- ⑤ 乗り物の中では食べさせないようにしましょう

