

ごえん ちっそく 誤嚥・窒息防止に向けて ～こどもの命を守るために～

近年、乳幼児期のこどもが食べ物をのどに詰まらせることによる誤嚥や窒息の事故が全国で発生しており、毎年、多くのこどもが緊急搬送されています。

(令和2年から令和6年の5年間に、5歳以下のこども5,285人が、窒息や誤飲等により医療機関に救急搬送されている。東京消防庁より)

市が昨年度に実施した食生活調査では、約45%のご家庭が「食べ物の大きさや固さを意識して食事作りをしている」と回答され、保護者の皆さまの食の安全への高い関心が改めて感じられました。

誤嚥や窒息は、ちょっとした場面で起こり得る、命にかかわる問題です。今回の食育だよりでは、乳幼児期に特に注意したい食材や、ご家庭で気をつけていただきたいポイントをご紹介します。

おこさまが毎日の食事を安全に、そして楽しく過ごせるよう、ぜひ参考にいただければ幸いです。

誤嚥・窒息事故防止のために

こちらの資料は、教育・保育施設における誤嚥事故防止の取組を促進するため、こども家庭庁より通知された啓発資料です。

園での食事提供だけでなく、ご家庭での食事の際にも参考にいただける内容となっています。

右側に記載のQRコードからは、食材整理表のほかにも「食べるときに注意したいポイント」や「窒息が起きた際の緊急時の対応方法」など、役立つ資料をご覧いただけます。

ぜひ日々の食事づくりや見守りにご活用ください。



教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事時の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、使用を避ける食材や調理を工夫する食材について「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基に整理しましたので、ご活用ください。なお、本整理表に掲載した食材以外にも、誤嚥事故が発生する可能性があることを念頭に置いて、食事の見守りを行いましょ。

使用を避ける食材

粘着性が高く、飲み込みにくい



もち



白玉団子



乾いたナッツ・豆類



ミニトマト



ぶどう



さくらんぼ



糖衣チーズ



うずらの卵



アメ類・ラムネ



いか



こんにゃく

やむを得ず使用する場合の留意点▶

球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい

4等分して形や大きさを変える

4等分して形や大きさを变更后、口内に残る皮も取り除く

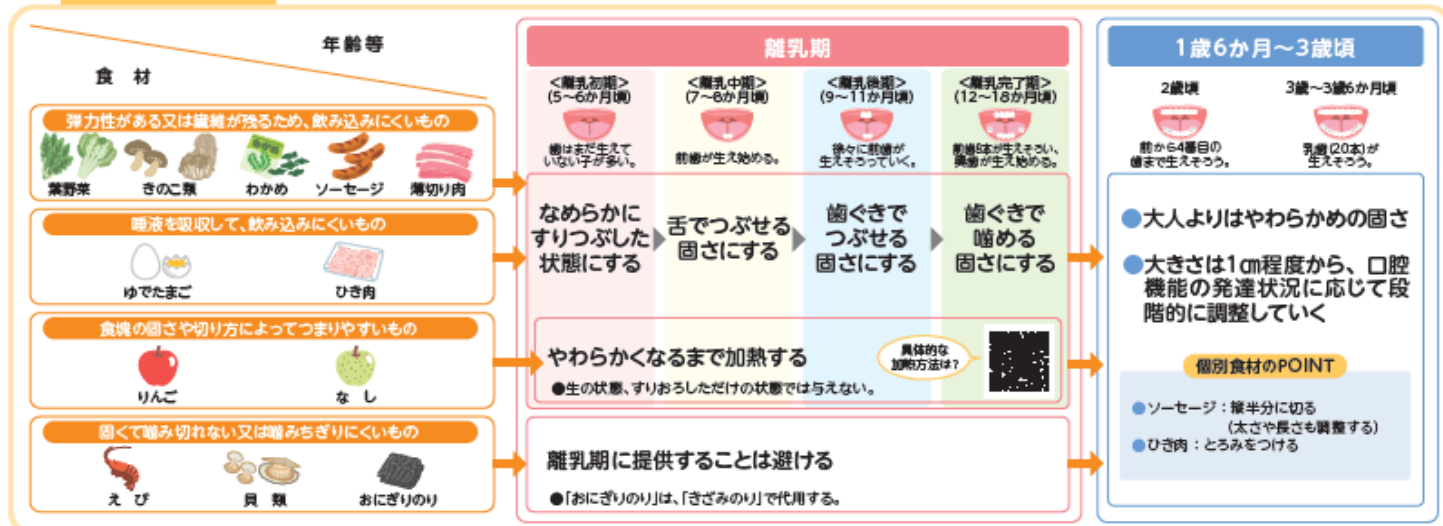
加熱して形や大きさを変える

弾力性があり、噛み切りにくい

「糸こんにゃく」で代用する

調理を工夫する食材

●「年齢等」はあくまで目安です。こどもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況や、当日の体調等に応じて調理を工夫しましょう。
●離乳期においては、家庭で喫食経験がない食材の提供は避けましょう。



●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期のこどもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分注意してください。

MS&AD MS&ADインターリスク総研

りんごの提供について

りんごは噛むと小さくなりますが、シャキッとしたかたさが残りやすく、のどに詰まりやすい食材です。そのため、離乳食の完了期までは**必ず加熱してから食べさせること**が推奨されています。実際にどの程度まで加熱をすればよいのかを、動画でわかりやすく説明したものをご紹介します。

🍎 すりおろしりんごをあげる時のポイント 🍎

❑ 完全にすりおろし、小さなかたまりが残らないようにする

すりおろした後は、かたまりが混ざっていないか必ず確認しましょう。

❑ おろし金は、穴が開いていないタイプを使用する

穴あきものは繊維が粗く残りやすく、のどに詰まる原因になります。

❑ 生後5～6か月頃は特に注意が必要です

この時期は乳児反射が強いため、すりおろしりんごの“汁だけ吸い取ってしまい”、繊維だけが口に残って詰まりやすいことがあります。

そのため、生のりんごをすりおろしただけのものは与えず、加熱して“とろりと滑らか”な状態にしてから与えましょう。

こちらの QR コードを読み取ってご覧ください。



食べさせる時の注意点

食材の種類や調理方法だけでなく、食べさせるときにもいくつか大切なポイントがあります。ご家庭での食事の場面でも、下記の点に気をつけながら食事を進めましょう。

- ◆ ゆっくり落ち着いて食べることができるよう、おこさまの意思に合ったタイミングで与えましょう。
- ◆ おこさまの口に合った量で与えましょう（一回で多くの量を詰めすぎない）。
- ◆ 食べ物を飲み込んだことを確認しましょう（口の中に残っていないか注意する）。
- ◆ 汁物などの水分を適切に与え、のどを潤すようにしましょう。
- ◆ 食事中に驚かせないようにしましょう。
※食事中にこどもを驚かせると、急に息を吸い込み、口の中に残った食物が詰まる危険があるため
- ◆ 食事中に「眠くなる」「激しく怒る」「泣く」場合は、食事を中断しましょう。
※特に泣くときは息を吸い込む勢いが強いので注意が必要です
- ◆ 正しく座っているか確認しましょう。



お弁当などの注意点

お弁当に使いやすい食材の中には、誤嚥しやすいものもあります。

下記の食材は、そのままの形だと気道に入りやすく危険なため、必ず食べやすい大きさに切るか、お弁当への使用は控えてください。

特に、園での遠足などの行事では、いつもと違う雰囲気でも気持ちが高まり、誤嚥のリスクが高まります。おこさまが安全に食べられるよう、ご協力をお願いいたします。

<球形や大きさから詰まりやすい食材>

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、ミートボール、キャンディーチーズ、うずらの卵、枝豆など

