



食育だより



安全に食べるために

食べ物をあまり噛まずに飲み込んでしまうことはありませんか？子どもは大人に比べて気道が細いため、小さな食べ物が喉に詰まりやすいです。また、自分で食べ物を吐き出す力が弱いため、詰まった食べ物を吐き出せず窒息してしまい、最悪の場合死に至る可能性もあります。安全に食べるためには、食事の内容だけでなく、環境や食べ方にも配慮することが大切です。

食材選びに注意

かたい豆やナッツ類などは小さな粒が硬くて噛みきれず、気道に入ってしまう危険性があります。小学校に上がるまでは食べるのを控えましょう。また、弾力のあるこんにゃく・たこ・いか等の食材はすりつぶすことが難しいため、歯が生えそろい、あごの力が十分に発達していることを確認してから食べましょう。

食材の形に配慮する

ぶどう・ミニトマトなど、球形のつるつるしたものは喉をふさいでしまうことがあります。1/4にカットするなど、大きさ・形を調整しましょう。

早食い、溜め込みの習慣に注意！

次々と食べ物を口に入れてしまい、口いっぱいになると誤嚥のリスクが上がります。小皿などで小出しにし、詰込みをしないよう注意して見守りましょう。

遊び食べのリスク

1～2歳頃になると遊び食べをしてしまうことが多くなりますが、口に食べ物が入ったまま、歩き回ることによって誤嚥してしまう危険があります。まずは子どもが食事に集中できるよう、テレビやおもちゃなどが視界に入らないようにするなど食事の環境に配慮しましょう。もし集中力が切れてしまうのであれば、食事を一度切り上げることも大切です。

よく噛む習慣をつけましょう！

誤嚥や窒息を防ぐためには、日頃からよく噛んで食事をするのが大切です。

【よく噛む習慣をつけるためのポイント】

★正しい姿勢で食べる

…足底全体が床につき、ひざが直角に曲がるように座ります。
あごが突き出ないようにしましょう。

★噛み応えのある食材を選ぶ

…根菜類・海藻・きのこ類などの食物繊維の多い食材や、煮干しなどの乾物類を積極的に取り入れましょう。また、茹ですぎずに歯応えが残る程度に調理するとよいです。

