



これからぶどうなどの果物がおいしい季節になりますね。甘くておいしいぶどうを好きなお子さんも多いと思います。しかし、食品の中には小さいお子さんには食べにくいものや誤嚥しやすいものがあるので注意が必要です。

厚生労働省の人口動態調査によると、食品の誤嚥による窒息事故の多くは5歳以下の子どもで起きています。

窒息・誤嚥事故が起こる要因

お子さん側の要因

①食べる力（噛む、飲み込むなど）

<離乳初期～離乳完了期>

離乳初期…飲み込む練習

離乳中期…舌と上あごでつぶす練習

離乳後期…歯ぐきでつぶす練習

離乳完了期…噛む練習

後期や完了期に心配をして食品を小さくしすぎてしまうと、なかなか噛む練習ができず、丸飲みしやすくなってしまいます。お子さんの食べる様子を見ながら、適切な時期に離乳食の段階を進めていくことが大切です。

<離乳完了後>

3～4歳頃に乳歯は生えそろいますが、噛む力は大人に比べるとまだ弱く固いものはうまく噛めずに丸飲みしてしまうことがあります。また、咳をする力が弱く、気道に入りそうになったものを咳で押し返すことがうまくできません。

②食事中の行動

走り回りながら食べたり、口に詰め込みすぎてしまうなど食事時の行動が原因となる場合もあります。

＜窒息につながりにくい食べ方＞

- ・水分をとって喉を潤してから食べる
- ・一口にたくさん詰め込まない
- ・よく噛んで食べる
- ・食べることに集中する



＜小さいお子さんへの食べさせ方＞

- ・無理なく子どもの口に入る大きさにしてから与える
- ・一口ずつ嚥下できたことを確認しながら与える
- ・合間に適宜水分をとらせる



兄弟がいる場合には、上の子が下の子に食べ物をあげたり、下の子が上の子の食事を食べてしまうことがあるので注意してください。



食品側の要因（のどに詰まりやすい食品）

①丸くてつるっとしているもの	・ぶどう ・ミニトマト ・さくらんぼ ・ピーナッツ ・球形の個装チーズ ・うずらの卵 ・ソーセージ ・こんにゃく ・白玉団子 ・あめ ・ラムネなど	
②粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの	・餅 ・ご飯 ・パン類など	
③固くて噛み切りにくいもの	・りんご ・生のにんじん ・水菜 ・いかなど	

こども家庭庁の作成した「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」に注意のポイントがまとめられていますので、確認してみましょう！

注意ポイント

1. **離乳期**の間は、固くて噛むことが困難な食材（えび、貝類、おにぎりのりなど）は**使用を避け**、食塊の固さや切り方によってつまりやすい食材（りんご、なしなど）は柔らかくなるまで加熱するなど工夫しましょう。
離乳期を過ぎ3歳頃までの間は、これらの食材は、歯の生え方や噛み碎く力、飲み込む力に応じて適度な大きさに切るなどして与えましょう。
2. 0~5歳までのこどもには、**固いナッツ・豆類**、粘着性が高く飲み込みづらい食材（もち・白玉団子など）や、弾力性があり噛み切りにくい食材（いか・こんにゃくなど）は、窒息のリスクがあるため、**使用を避け**ましょう。球形や大きさから、気道に入り、つまりやすい食材（ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、個装チーズ、うずらの卵など）は、4等分して形や大きさを変えたり、皮を取り除くなど工夫しましょう。
3. 食べ物を口にいれたまま、遊んだり、話したり、寝転んだりさせないようにしましょう。また、泣いているこどもをあやそうとして、食べ物を与えるのはやめましょう。眠なさなときに食事をさせることも避けましょう。

こども家庭庁「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」（2025年3月）より

窒息・誤嚥のしやすい食品に注意しながら食事を楽しめましょう！

