

「食べ物による事故」を防ぎましょう



0～1歳は、食べ物による窒息などの事故がもっとも起こりやすい時期です。それは、臼歯（奥歯）がまだ生えておらず、食べ物を噛んですりつぶすことができないことや、飲み込んだり吐き出したりする力が十分発達していないことが原因です。さらに、食べるときに動き回ったり泣いたりすると、息を吸い込む拍子に食べ物が気管に引き込まれてしまうこともあるので注意が必要です。

乳幼児期に窒息を起こす原因になった食べ物としては、ナッツ類、丸いあめ、ブドウ、プチトマト、もち、ちくわ、たくあん、こんにゃく入りゼリー、生のにんじん、棒状のセロリ、リンゴ、ソーセージ、肉片、こんにゃく、ポップコーン、おせんべい、ベビー用のおやつなどが報告されており、どんな食べ物でも窒息をおこす可能性があります。

食べさせる時の注意・・・

小さな子どもの食べる機能の発達には個人差があります。まわりの人は子どもの様子を見て、与える食べ物や食べさせ方に注意しましょう。

- ・汁物などの水分を適度に与える。
- ・ピーナッツなどの豆類は3歳頃までは食べさせない。豆類を含んだチョコレートやせんべい、小さく砕いた豆やナッツも同じ。
- ・急停車する可能性のある車や揺れる飛行機のなかでは食べさせない。
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、ものを食べさせない。泣きじゃくっているときも同じ。正しく座っているか注意する。
- ・食べ物を放りあげて口で受けるような食べ方や遊びをしない。
- ・食事中に子どもをびっくりさせない。
- ・無理に食べ物を食べさせない。
- ・年長の子どもの乳幼児に危険な食べ物をあげてしまうことがあるので注意する。

重要なことは、

- ・子どもの発達に応じた固さや大きさの食べ物を用意する。
- ・食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見守る。

です。



箕面市がすすめる
3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～匂と味わう「お米のごはん」～

消費者庁

食品安全委員会ホームページより