



# パクパクだより



まだまだ梅雨明けには遠いお天気が続きますが、時々見える青空に夏の訪れを感じます。湿度と気温が高くじめじめするこの季節は、食欲が少し落ちやすくなります。これからやってくる暑い夏に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。今月は、食事中の窒息事故を防ぐために気を付けたいことについてのお話です。いつも食べている食品も、一つ間違えると危険な食品となります。普段の“食べさせ方”について考えてみましょう。

## こどもの窒息事故を防ぐ

食品による窒息は、特に低年齢のこどもに多いことが分かっています。食品による窒息からこどもを守るために、安全な食べ方・食べさせ方を確認しましょう。

### ★なぜこどもの窒息事故が多いの？

こどもの噛む力は大人と比べるとまだ弱いため、固いものはうまく噛むことができず、丸飲みしてしまうことがあります。また、咳をする力も弱く、気道に入りそうになったものを咳で外に出すことがうまくできません。



### ★窒息につながりにくい食べ方

- ・水分を摂り、のどを潤してから食べる
- ・食べやすい大きさにする
- ・口の中にたくさん詰め込まない
- ・よく噛んで食べる
- ・遊びながら食べない
- ・姿勢を整えて、食べることに集中する
- ・口の中に食べ物がある時は、話をしない



### ★おとなが気を付けること

- ・食事時間にゆとりを持つ  
⇒早食いにならないように
- ・前歯が抜けて無い場合  
⇒小さくちぎる  
奥歯で噛むよう声掛けする
- ・食事中は水分を摂らせる  
⇒こまめに飲んで窒息防止



3歳のこどもの口の直径は、トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じ4cmです。



## 注意が必要な食べ物

どんな食品にも窒息の危険性がありますが、特に注意したい食品の一部を紹介します。切り方や食べさせ方など、家庭での参考にしてください。

食べ物の形状	主な食品	くふうの仕方や注意点など
丸いもの・つるつるしているもの 	ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ うずら卵・球形のチーズ	・四等分に切る、うずら卵以外は加熱する ※表面がつるつるしている食品は、うまく噛めないうえに口の中で滑りやすく、丸飲みしてしまうことがあります。丸い形状はのどにはまって気道を塞ぎやすく、窒息につながる危険性もあります。
	乾いたナッツ・豆類	・かたい豆類は、5歳以下のこどもには与えない ※奥歯が生え揃わず、かみ砕く力や飲み込む力が十分でないため
	ソーセージ・こんにやく	・ソーセージは縦半分に切る(小口切りにしない) ・こんにやくは糸こんにやくを使い、小さく切る(1cmが目安)
粘着性が高いもの (唾液を吸収してしまい、飲み込みづらい食品)	餅・白玉団子・ごはん・パン	※口にたくさん詰め込んだり、よく噛まずに飲み込もうとすると、口の中に張り付いて取れにくくなり、気道を塞ぐ危険性があります。また、白玉団子はつるつるしているため、噛む前に丸飲みしてしまう危険性が高い食品です。
かたすぎるもの	いか・たこ	※弾力があり噛み切りにくいいため、そのまま飲み込んで窒息してしまう危険があります。また、小さく切って加熱するとかたくなってしまいます。

**★食べる時は、集中！** 食事中は姿勢よく座り、食べることに集中させましょう。食べ物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸い込んでしまい、窒息してしまう危険があります。口の中に食べ物がある時は、走ったり遊んだりしないようにしましょう。また、泣いているときになだめようとして、食品を与えるのはやめましょう。

**★きょうだいに要注意！** 年上のきょうだいがいる場合、下のお子さんが上のお子さんの真似をしたり、同じものを欲しがることがあるかもしれません。また、保護者が見ていない時に上のお子さんが下のお子さんに自分の食事を食べさせてしまうこともあり、こどもだけで食事をする時は注意が必要です。食事中はこどもから目を離さないようにしましょう。

### 今月の食材

#### オクラ

夏が旬のオクラは、エジプトでは紀元前から栽培されていました。

独特のネバナバにはペクチンという食物繊維が含まれ、コレステロールや血糖値を下げたり、便秘予防に効果があります。このネバナバは水に流れやすいので、茹で時間を短くするか、電子レンジでの加熱がおすすめです。他には、



葉酸やカリウムも多く含まれています。



## 献立紹介 きらきらゼリー

### 【4人分の材料】

粉寒天	1.6g
水	140g
砂糖	20g
りんご100%ジュース	120g
白桃缶	40g
黄桃缶	40g

### 【作り方】

1. 寒天に水を含ませ、火にかけて1~2分沸騰を続ける
2. 砂糖を加え、再び煮立ったら火を止める
3. 果汁を加えて、水でぬらした型に流す
4. 小さく切った果物を加え、冷やし固める



くだものを星形に抜くとかわいく仕上がります。簡単にできますので、お子さんと一緒にぜひ作ってみてください。

