



## 食べ物の窒息事故について

2020年10月と2021年6月に、乳児向けに市販されているカットパンを食べた子どもの窒息事故が起きました。国民生活センターは再発防止のため「小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないで」と注意喚起しています。





乳幼児は奥歯がなく、食べ物をすりつぶすことができないため窒息が起こりやすいですが、食べてるときに遊んだり泣いたりすることも窒息の要因となります。

発達の個人差はありますが、食べさせる食品の形状や硬さ、見守るための環境に十分な配慮が必要です。子どもの窒息事故を防ぐためにできることについて、まとめています。

## 窒息しにくい食べ方を実践しましょう

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう  
子どもの意志に合ったタイミングで与える
- 子どもの口に合った量で与える  
(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する  
(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る
- 食事中に子どもを驚かせない
- 食事中に眠たくなっていないか注意する
- 正しく座っているか注意する

## 窒息を起こしやすい食品に注意しましょう

- ① 弾力があるもの  
こんにゃく、きのこ、練り製品(かまぼこなど)
  - ② 丸くてつるっとしたもの  
あめ、ミニカップゼリー、ぶどう、さくらんぼ、ミニトマト、ピーナツ、球状のチーズ、うずらの卵、こんにゃく
  - ③ 粘着性が強いもの  
もち、白玉団子、ごはん
  - ④ 硬くて噛みきりにくいもの  
いか、たこ、かたまり肉
  - ⑤ 唾液を吸うもの  
パン、ゆで卵、さつまいも
- 4等分に切ると食べやすい 
- 水分も一緒にとりましょう 
- つるっと吸い込みやすく危険! 
- だ液と混ざると粘着性が増す 

## どんな食べ物でも窒息の可能性はあります

特に1歳前後のお子さんに食べ物を与える際は、無理なく食べられるよう、小さく切って食べさせましょう。また、飲み込むまで目を離さないように注意することも必要です。

子どもの食べ方を観察しましょう



窒息後3~4分で顔色が悪くなり5~6分で呼吸が止まって意識を失います。窒息後15分を過ぎると脳死に至ります。

苦しそうで顔色が悪く、泣き声も出ない時はすぐに119番通報してください!

# みなさんは「てまえどり」していますか？

「てまえどり」とは、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品や販売期限の迫った商品を積極的に選ぶことです。

食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食品ロスが出てしまうと食べ物がもったいないだけでなく、廃棄処理するのに多くのコストがかかったり、二酸化炭素の排出などの環境負荷につながったりします。

食品ロスを減らすために、私たちが日頃の買い物の中で協力できることがあります。

すぐに食べるなら、  
手前をえらぶ。

## 『てまえどり』

にご協力ください。



食品ロス  
ゼロをめざして

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。

消費者庁 農林水産省 環境省

日本では年間570万トンの食品ロスが発生しています（令和元年度推計値）国民一人当たりの食品ロス量は1年間で約45kgです。



まだ食べられるのに  
捨てられる…



牛乳、豆腐、パンは日配品の中でも食品ロスが出やすい食品です。

SDGs（持続可能な開発目標）の17の目標のうち「つくる責任つかう責任」では、2030年までにお店や消費者のところで捨てられる食料を半分に減らす、という達成目標を掲げています。



## 今が旬の果物☆ りんご

保存技術の発達によって一年中りんごを食べることができますが、りんごの旬は秋から冬にかけてです。

さまざまな品種があるため、好みに合ったりんごを探してみましょ！

【甘い・シャキシャキ食感・蜜入り】

→ 「ふじ」「サンふじ」

【やや酸味あり・シャキシャキ食感】

→ 「ジョナゴールド」

【甘い・果肉やわらかめ】

→ 「つがる」「サンつがる」

【甘い・酸味少ない・香りが良い】

→ 「王林」

## 1月25日は 「ホットケーキの日」

1902年（明治35年）1月25日に旭川气象台において日本の観測史上最低気温である $-41^{\circ}\text{C}$ を記録しました。

特に寒くなるこの時期においしいホットケーキを食べて温まってほしいという願いをこめて、ホットケーキミックスを販売する森永製菓が制定しました。

