

IV 窒息しやすい食べ方・安全な食べ方のポイント

窒息事故は嘔下等^{えんげ}に障がいがある場合のほか、食べ物を口に入れた状態で遊ぶ、話をする、急に姿勢を変えるなど、食事に集中していないことでも起こることがあります。そのため、窒息事故防止のためには、窒息しやすい食べ方を十分理解の上、安全な食べ方を指導するとともに、落ち着いて食べる環境づくりに努めることが大切です。

(1) 窒息しやすい食べ方

【食事中の状況】

- 硬い食品などがかみきれていない時
- おしゃべりの後に息継ぎした時
- 急に上を向いた時
- 瞬間的に驚いた時
- 口を開けたまま、食べ物をとり込んだり、飲み込んだりした時（食事介助を受ける場合）

気道に食べ物が
引き込まれる

咳で食べ物を
出せない

窒息

(2) 安全な食べ方のポイント

- 1 食品の特徴や安全な食べ方を知る。



- 2 一口量を多くせず、食べ物を口の前の方にとり込む。



- 3 よくかみ、だ液と混ぜる。



- 4 食べることに集中する。食べている途中で急に上を向かない。



- 5 食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ている。

参考：リーフレット「食品による窒息事故に気をつけよう！」

(平成20年5月作成、平成21年12月更新公益社団法人日本歯科医師会)

V 食べ方を注意する料理、食品

食べ物には性質や形状によって窒息や誤嚥等の危険性が高くなるものがあります。窒息等の事故を予防するためには、原因となりやすい料理や食品の性質や形状を理解し、それを踏まえて安全な食べ方を指導することが大切です。

	食べ物の性質・形状	料理や食品	原因	指導内容
窒息の原因となりやすいもの	■水分の少ないもの	パン、カステラ、いも類、焼き魚、生キャベツ、高野豆腐など 	・食材の水分含有量が少ないので、唾液を吸って膨らんだり、口が渴いてしまうために飲み込みにくくなる。	・たくさんの量を一気に口に入れない。
	■口の中に付着しやすいもの	のり、わかめ、青菜類、もなかの皮、もちなど 	・口腔内にベタッと貼り付いたり、気道をふさぐもとなる。	・たくさんの量を一気に口に入れない。
	■粘りの強いもの	もち、だんご、生麩など  	・ベタベタしたのもも口腔内に貼りついたり、咽頭への送り込みが難しくなる。	・少しずつ口に入れ、よくかんで食べる。
	■喉につまりやすいもの	ごま、ピーナツ、大豆、きなこなど	・口の中でまとまりにくく、気道に入りやすくなる。	・食べている時に急に上を向かない。
	■すべりのよすぎるもの	うずらの卵、ミニトマト、枝豆、さくらんぼ、寒天ゼリーなど  	・舌でつぶしにくく、吸い込んでのどにつまりやすい。	・たくさんの量または1個のまま一気に口に入れない。 ・よくかんで食べる。
	■硬いもの、かみ切りにくいもの	たこ、いか、ごぼう、れんこん、アスパラ、昆布、りんごなど 	・筋の多い物は、火を通して柔らかくなくりにくいいため、飲み込みにくい。	・よくかんで食べる。
	■種のあるもの	梅干し、プラム、ブルーベリー、さくらんぼ、ぶどう、びわ、すいかなど   	・大きい種は喉につまりやすい。 ・小さい種は気道に入りやすくなる。	・中に種があるかないかを事前に確認する。 ・種を取り除いてから食べる。
誤嚥等の原因となりやすいもの	■水のようにサラツとした液体のもの	お茶、みそ汁など 	・早いスピードで咽頭に落ちていくので、嚥下反応の遅い人には誤嚥やむせの原因となる。	・かきこまず、少しずつ飲みこむ。
	■硬くて口の中でバラバラになってまとまりにくいもの	肉、かまぼこ、たこ、ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃくなど 	・飲み込む時に一度にまとまりなく咽頭に落ちていき誤嚥の原因になる。	・よくかんで食べる。 ・急いで食べない。
	■酸味が強く、むせやすいもの	酢の物、柑橘類、オレンジジュースなど 	・むせを誘発する。	・たくさんの量を一気に口に入れない。
	■その他 ～骨があるもの	さんま、鮭、さば、うなぎなどの魚の小骨  	・骨が喉に刺さる。	・骨を取り除き、よくかんで食べる。 ※骨が刺さった対応でご飯を丸のみすることは傷が広がったり、骨が折れたり、誤嚥につながるため避ける。

VI 給食の時間における食に関する指導

給食の時間における食に関する指導に当たっては、栄養教諭・学校栄養職員が献立のねらいを明確にした献立計画（献立に基づいた指導計画）を作成し、あらかじめ学級担任等に示すなど、指導内容を全教職員が共通理解して行うことが大切です。

- ◎栄養教諭・学校栄養職員は、窒息事故防止の観点から、食べ方に注意が必要な食品や料理について、安全な食べ方などを次の例1や例2のように献立計画に示します。
- ◎学級担任等は、献立計画に基づいて、児童生徒の発達の段階や障がい等の状況に応じた食に関する指導を行います。

7月 献立に基づいた指導計画例

		1・2年生	3・4年生	5・6年生	
食に関する指導		○食べ物の名前を知ろう ・献立や食べ物の名前(選)	○食べ物の働きについて知ろう ・食べ物の働き(健) ・北海道産の食べ物(文)	○食べ物の働きについて知ろう ・食べ物の働き(健) ・食べ物の産地、地産地消(文)	
給食指導		○楽しく食べよう ・給食当番の仕事、協力(社) ・正しい食器の並べ方、持ち方(社) ・よい姿勢で食べる(社)	○清潔な食事をしよう ・衛生的な給食当番の仕事(社) ・正しい食事のマナー(社)	○食事の環境について考えよう ・衛生的な給食当番の仕事(社) ・正しい食事のマナー(社)	
旬の食材		トマト、さくらんぼ、プラム、すいか、レタス			
日付	献立名	献立のねらい	指導内容		
			1・2年生	3・4年生	5・6年生
1日 (火)	・ツイストパン ・コーンクリームスープ ・厚揚げのサラダ ・プラム ・牛乳	旬のくだもの「プラム」	<ul style="list-style-type: none"> 夏のくだもの 疲れをとる働きがある。 	<ul style="list-style-type: none"> プラムの日本名は「すもも」、「プラム」は英語の名前。 夏にたくさん収穫され、おいしい。 疲れをとったり、おなかの調子をよくしたりする働きがある。 	<ul style="list-style-type: none"> プラムの日本名は「すもも」。中国原産の「日本すもも(プラム)」とヨーロッパ原産の「西洋すもも(プルーン)」の2つに分類される。 英語でプラム、フランス語でプルーンという。 夏が旬のくだもの。 疲れをとったり、おなかの調子をよくしたりする働きがある。
			(例1) 【プラムの食べ方】 <ul style="list-style-type: none"> 中に種が入っているので、注意して食べること。 外側から皮ごと果肉をかじって食べ、種のところは口の中に入れてはいけないこと。また、皮はよくかんで食べること。 		
2日 (水)	・ひじきごはん ・小松菜の味噌汁 ・鮭の南部揚げ ・ミニトマト	食べ物の働き「ひじき」	<ul style="list-style-type: none"> ひじきの色と形 海でとれる海藻の仲間。 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきは、骨や歯をじょうぶにする働きがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきは、骨や歯をじょうぶにする働きをする「カルシウム」が多く含まれている。
			(例2) 【食べ方の注意】 <ul style="list-style-type: none"> 鮭は小さな骨がついていることがあるため、よくかんで食べ、骨が入ったら取り出すこと。 ミニトマトは丸ごと口に入れず、一度かじってから食べる。 		

※()内は、食に関する指導の内容を示す (重)食の重要性、(健)心身の健康、(選)食品を選択する能力、(感)感謝の心、(社)社会性、(文)食文化

VII 給食指導における窒息事故防止の指導ポイント

学級担任等が給食指導において窒息事故防止の指導を行う際には、次表の内容や観点を踏まえ、「正しい食べ方」「食事のマナー」が身に付くよう指導します。

指導内容	<p>■よい姿勢で食べる</p> 	<p>■食器を正しく持って食べる</p> 	<p>■食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べる</p> 
窒息事故防止の観点	<p>◆食事中は背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃が圧迫されず、食べ物を飲み込みやすい。 ※上を向いて食べた時には、食べ物が気管に入りやすい角度になることから、窒息する危険がある。</p>	<p>◆茶わんや汁わんを手を持って食べると、背すじをまっすぐに正しい姿勢になる。</p>	<p>◆よくかむことで、食べ物が細かくかみ砕かれ、だ液の分泌を促し、食べ物が喉につまらない飲み込みやすい状態になる。</p>
指導内容	<p>■主食・おかず・汁物は交互に食べる</p> 	<p>■食べ終わる速さを競わない</p> 	<p>■口に食べ物を入れたまま話さない</p> 
窒息事故防止の観点	<p>◆牛乳や汁物などで、先に口の中を湿らせ、主食・おかず・汁物を交互に食べると口の中に食べ物が付着しにくくなる。</p>	<p>◆食べ物や飲み物をかき込むように口の中に押し込んでしまうと、飲み込めないため、窒息する危険がある。</p>	<p>◆食べ物を口に入れたまま話すと、気道が狭くなり気管をつまらせる原因となる。</p>
指導内容	<p>■食事中に、驚かせるような行動をしない</p> 	<p>■歩きながら飲食しない</p> 	<p>参考：食に関する指導の手引 — 第一次改訂版 — (平成22年3月文部科学省) 学校における危機管理の手引 〔改訂2版〕 追録「窒息時の対応」 (平成25年8月北海道教育委員会)</p>
窒息事故防止の観点	<p>◆驚いた瞬間に、そのまま食べ物を吸い込み、つまらせる可能性がある。</p>	<p>◆歩く時の振動や、食べることに集中できないため、不意に喉につまらせる可能性がある。</p>	

学級担任等が行う配慮事項や注意事項

- ◎教師不在の時間をつくらず、食事中は児童生徒の様子に注意します。
- ◎授業が給食の時間まで超過することがないように努めるとともに、おかわり開始の時間を設定するなど、児童生徒がゆとりをもって食事ができるように配慮します。
- ◎テレビを見ながら食事をさせたり、食事に集中できなくなる放送等を行ったりしないように配慮します。

VIII 摂食・嚥下機能障がいのある児童生徒への学校給食の提供例

児童生徒の摂食機能に合わせて食品の「大きさ」「軟らかさ」「水分量」「粘稠性（粘り）」等を勘案し、「半流動食（初期食）」・「押しつぶし食（中期食）」・「軟固形食（後期食）」・「一口大食・普通食」の4つに分けて提供します。

種のある果物の「別調理」「再調理」による提供例

食形態	半流動食 〔初期食〕	押しつぶし食 〔中期食〕	軟固形食 〔後期食〕	留意事項	一口大食・普通食
食品	・べたつき、ざらつきのないもの	・舌でつぶせる程度の軟らかさ ・粘稠性（粘り） ・形がある	・歯ぐきでつぶせる程度の軟らかさ、大きさを配慮 ・適度の粘り（ソース、トロミなどで調整）	・硬い物は加熱調理することで軟らかくなる	・歯でかみ砕き、すりつぶせる大きさを配慮 ・かみ切れないものを砕けばほぼ普通に食べられる
いちご	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ※必要に応じてミキサー ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○切裁 ・横スライス ※軟らかしいちご使用	・へたと種を取り除く ・寒天濃度1.2～1.3% (後期食単独1.7%)	・へたを取り除き、1/2又は1/4に切裁して提供
柑橘類	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ※必要に応じてミキサー ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○切裁 ・じょうのう膜をすべて取り除き、増粘剤でトロミ付け	・外皮、じょうのう膜、種を取り除く ・寒天濃度1.1～1.3% (後期食単独1.7%) ※酸味が強い場合は+0.2%程度に	・外皮、じょうのう膜、種を取り除いて提供
すいか	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ※必要に応じてミキサー ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○切裁 ・刻んだ後増粘剤でトロミ付け	・皮と種を取り除く ・寒天濃度1～1.3% (後期食単独1.7%) ※酸味が強い場合は+0.2%程度に	・皮と種を取り除き、一口大に切裁して提供
メロン	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ※必要に応じてミキサー ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○ペースト ・増粘剤でトロミ付け	○寒天固め ・ミキサー→裏ごし→介護食用寒天で固める ○切裁 ・中心の軟らかい部分を使用	・皮と種を取り除く ・寒天濃度1～1.3% (後期食単独1.7%)	・皮と種を取り除き、一口大に切裁して提供
さくらんぼ	○ペースト ・砂糖水で煮る→種、皮を取り除く→ミキサー→増粘剤でトロミ付け ○寒天固め	○ペースト ・砂糖水で煮る→種、皮を取り除く→ミキサー→増粘剤でトロミ付け ○寒天固め	○ペースト ・砂糖水で煮る→種、皮を取り除く→ミキサー→増粘剤でトロミ付け ○寒天固め ○切裁 ※軟らかい場合	・枝を取り除く ・寒天濃度1～1.2% (寒天固めでの提供)	・へた、種を取り除いて1/2に切裁して提供
びわ	○ペースト ・砂糖水で煮る→ミキサー→増粘剤でトロミ付け	○コンポート ・砂糖水で煮る→大きさと軟らかさを確認	○コンポート ・砂糖水で煮る→大きさと軟らかさを確認 ○切裁 ※軟らかい場合	・へた、皮、種、種周り部分を取り除き、切裁 ・寒天濃度1～1.2% (寒天固めでの提供)	・へた、種を取り除いて1/2又は1/4に切裁して提供